



**2023年度秋学期  
Fall semester 2023**

交換留学生オリエンテーション  
**Orientation for new incoming exchange students**

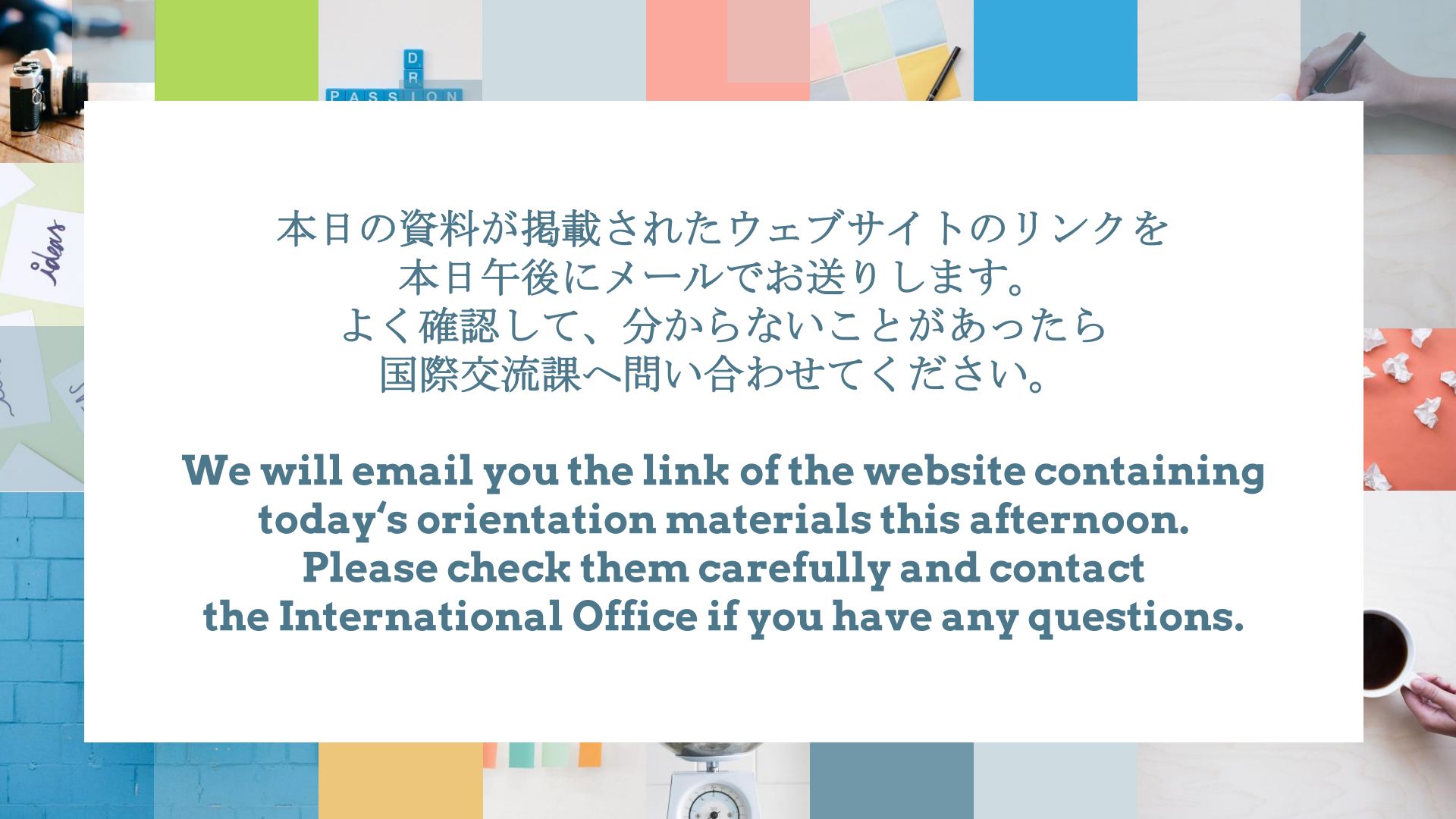
– 日本での学生生活 **Student Life in Japan** –

机の上の書類は指示があるまで記入しないでください。  
**Do not fill in the documents on the desk until instructed to do so.**

# NUFSへようこそ！ Welcome to NUFSS!

机の上の**NUFS**のボールペンとトートバッグは  
皆さんへのプレゼントです。ぜひ使ってください！  
**The NUFSS pen and tote bag on the desk are  
gifts for everyone.  
Hope you like them!**





本日の資料が掲載されたウェブサイトのリンクを  
本日午後にメールでお送りします。  
よく確認して、分からないことがあったら  
国際交流課へ問い合わせてください。

**We will email you the link of the website containing  
today's orientation materials this afternoon.  
Please check them carefully and contact  
the International Office if you have any questions.**

# 目次 Contents

1. 国際交流課  
International Office p. 5-8
2. 在留資格に関する注意事項  
Important Points of Residence Status p. 9-13
3. 日本の生活を始めるための注意事項  
Important Points to Start a New life in Japan p. 14-28
4. 交通ルール、防犯、防災、その他  
Traffic Rules, Crime & Disaster Prevention, Others p. 29-36





## 国際交流課 International Office

日本での生活について相談があれば、お気軽に国際交流課へお越しください。

場所：コミュニケーションプラザ3階

オフィスアワー：月曜～金曜、午前9時～午後5時

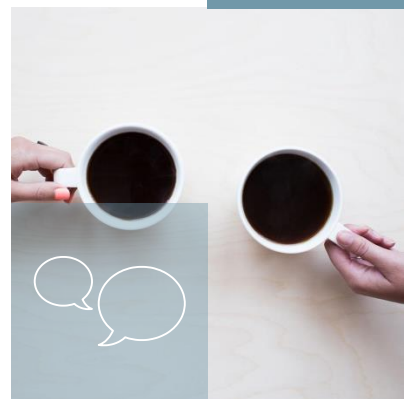
If you have questions about life in Japan, please feel free to visit the International Office (IO).

Place: 3F, Communication Plaza

Office hour: Monday to Friday (excluding public holidays), 9am to 5pm

Tel: 0561-75-1756

Email: [incoming\\_gg@nufs.ac.jp](mailto:incoming_gg@nufs.ac.jp)

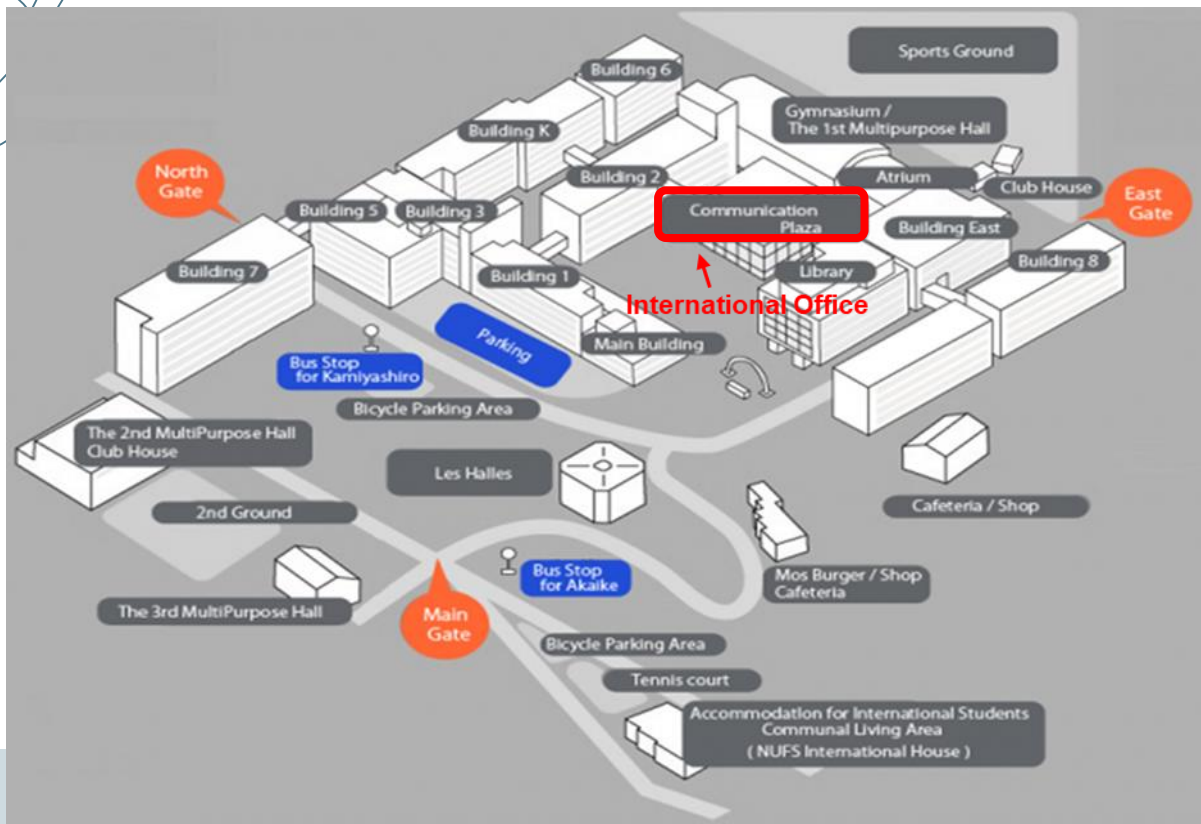
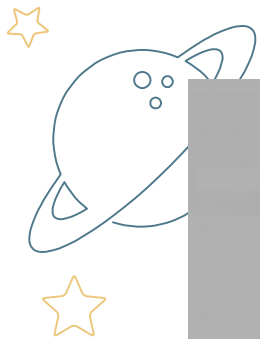




★ 国際交流課のオフィス内に皆さんのメールボックスを設置しています。お知らせ等を配付することがありますので、定期的に確認してください。

We place mailboxes for all international students inside of the International Office. Please be sure to check them regularly for important announcements.









2.

在留資格に関する注意事項

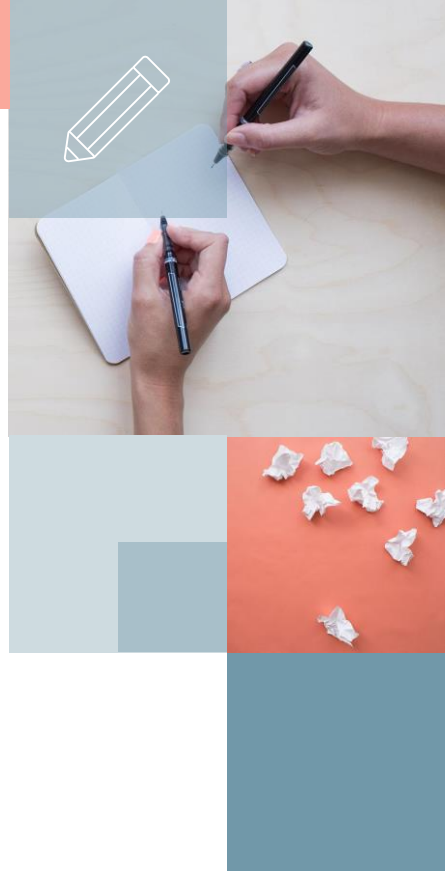
Important Points of Residence Status

## 在留資格「留学」 Student Visa

皆さんは「留学」の在留資格を許可されて日本へ入国しています。

在留資格「留学」は、日本の教育機関で学ぶことを目的とした在留資格ですので、次ページの事項に注意して生活してください。在留資格「留学」の目的以外の活動をした場合は、在留資格が取り消され、直ちに帰国しなければいけなくなります。

You have been granted the status of residence of "Student" when you entered Japan. The status of residence "Student" is intended to study at Japanese educational institutions, so please pay attention to the points described on the next page during your stay in Japan. If you engage in activities other than the purpose of your status of residence "Student", your status of residence will be revoked and you will have to return to your country immediately.



(continued from previous page : 在留資格「留学」 Student Visa)

在留資格「留学」を保持するために以下の事項を守ってください。  
Please observe the following points in order to maintain your student visa.

- 毎週10時間以上、名古屋外国語大学の授業を履修する
  - 授業を欠席しない
  - 病気等のやむを得ない理由で授業を欠席する場合は、必ず事前に担当教員へ連絡する
  - 日本で働かない（学内のランゲージラウンジのチューターは可）
  - 名古屋外国語大学での留学が終了したら、1週間以内に帰国する
- 
- Take classes at NUFSS for 10 hours or more every week.
  - Do not miss classes.
  - If you are absent from class due to unavoidable reasons such as illness, be sure to contact the instructor in advance.
  - Do not work in Japan. (except for tutors in the on-campus Language Lounge)
  - After your study at NUFSS is completed, return to your home country within a week.



## 在留カード Residence Card

日本入国時に空港で受け取った在留カードは日本滞在中の身分証明書ですので、常に携帯してください。

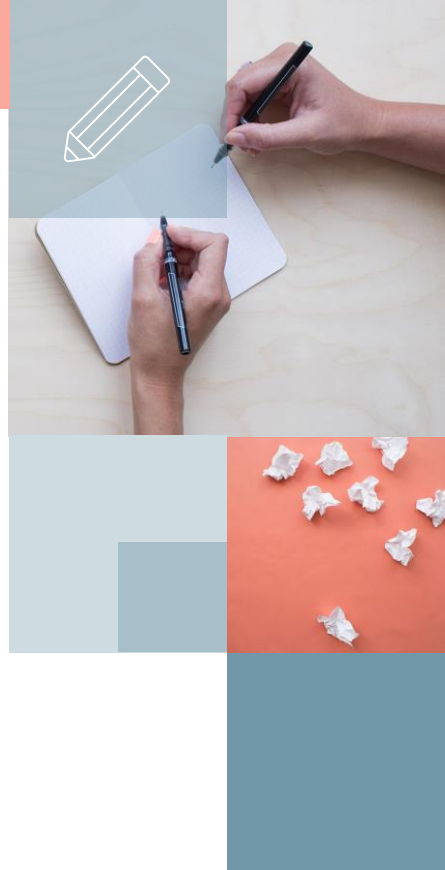
在留カードを紛失した場合は再発行の手続きが必要ですので、国際交流課へ連絡して手続き方法を確認してください。

留学を終えて帰国する時には、空港で在留カードを返納してください。留学中に一時的に日本を離れて戻ってくる予定がある場合は返す必要はありません。

The residence card you received at the arrival airport is your ID card during your stay in Japan, so please always carry it with you.

If you lose your residence card, you will need to reissue it. Please contact the International Office to find out how to do it.

Please return your residence card at the departure airport when you return to your country after studying at NUFS. If you plan to leave Japan temporarily while studying abroad, you do not need to return it.



## みなし再入国制度

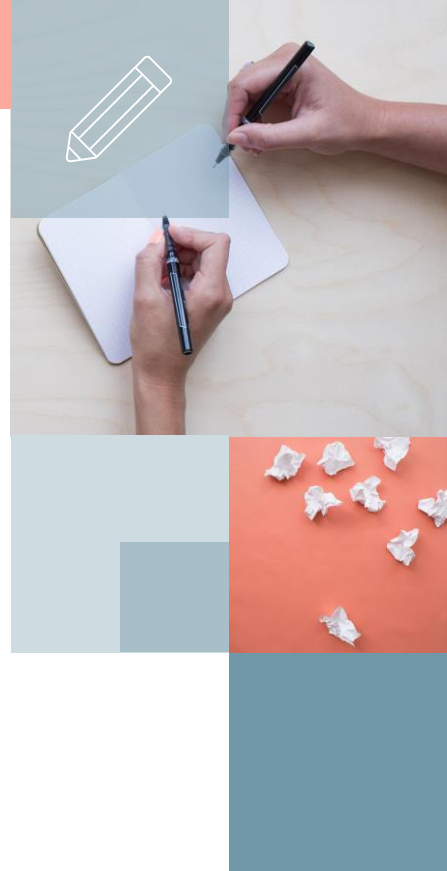
### Special Re-entry Permits (temporary departures from Japan)

留学中に一時的に日本を離れる場合は、日本を出国する時と再入国する時に必ずパスポートと在留カードを入出国審査官に提示してください。

また、日本から出国する空港で「再入国出入国記録」の「再入国する予定です」という欄にチェックを入れてください。チェックを入れずに出国すると留学ビザが無効になりますので注意しましょう。

If you leave Japan temporarily during your study abroad period, be sure to show your passport and residence card to the immigration inspector when you leave Japan and when you come back to Japan.

At the airport departing from Japan, please place a check mark on the "I am leaving Japan temporarily and will return" on the Embarkation Card for Reentrant, Departure. Please note that your student visa will be invalid if you leave Japan without checking it.



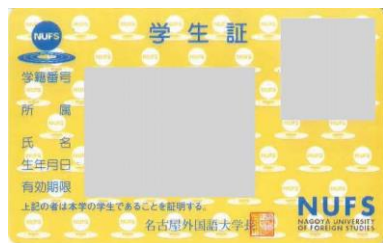


3.

日本の生活を始めるための注意事項  
Important Points to start a New life in  
Japan

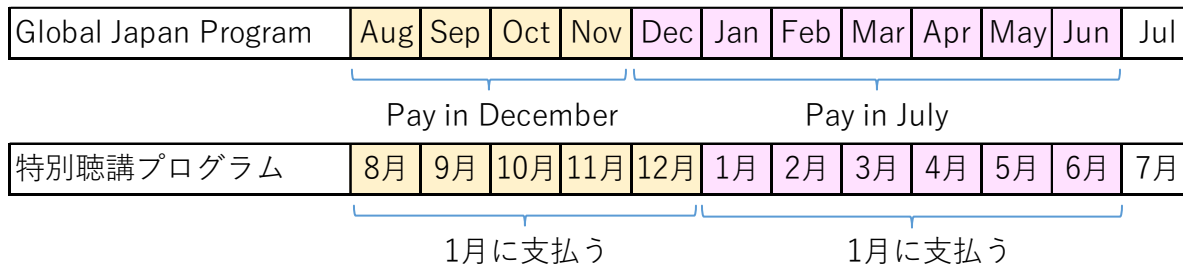
# 学生証

## Student ID card



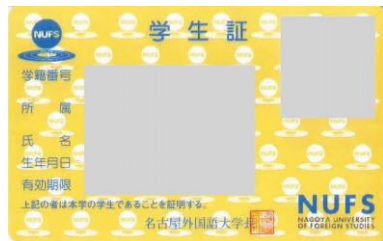
学生証は本学の学生であることを証明する身分証明書ですので、常に携帯してください。学生証で本学のスクールバス（上社駅行き、赤池駅行き）へ乗車することができます。1乗車200円で、スクールバスの利用料金は学期末にまとめて現金で徴収します。最終月のバス代は発生しません。

Your student card acts as proof of enrolment at NUFSS and should be carried at all times. You can use your student ID card to board the NUFSS school buses (bound for Kamiyashiro Station or Akaike Station) for 200 yen per ride. We will collect the bus fare collectively in cash at the end of semester. You will not be charged for the bus fare for your final month.



# 学生証

## Student ID card



図書館を利用する際にも学生証が必要です。図書館の利用は無料です。

正規課程の学生は学生証で学内のカフェテリアやコンビニで支払いが出来ますが、皆さんは短期間の在籍のため出来ませんのでご了承ください。キャンパスでの支払いは現金を使用してください。コンビニはクレジットカードや電子マネーも使用できます。

Student card is also required to enter the library on campus. Library access is free.

Degree students can pay at cafeterias and convenience store on campus with their student card, but please note that you cannot do so because you are enrolled for a short period of time. Use cash for payment on campus. Convenience store accepts credit cards and e-money.





# NUFS宿舎

## NUFS Dormitory

皆さんは名古屋外国語大学の留学生宿舎で生活することになります。宿舎のルールを守って生活しましょう。

各宿舎では管理人やレジデント・アシスタント（RA）が皆さんの生活をサポートしますので、困ったことがあったら気軽に相談してください。

You will live in the NUFs dormitory for international students. Please follow the rules of the dormitory.

At each dormitory, a caretaker and resident assistants (RAs) will support your life, so please feel free to contact them if you have any problems.

Housing Handbook

<https://www-e.nufs.ac.jp/interchange/incoming/housing/housinghandbook/>



# 交換留学生奨学金 Exchange Student Scholarship

名古屋外国語大学奨学金は、毎月20日頃に奨学金から宿舎の家賃等を差し引いた金額が皆さんの銀行口座へ振り込まれます。奨学生は「名古屋外国語大学交換留学生奨学金規程」を遵守してください。

For the NUFs scholarship, the amount of the scholarship minus the rent of the dormitory will be transferred to your bank account around the 20th of every month. Scholars must comply with the "Regulations Governing NUFs Non-Degree Exchange Student Scholarships".

## 名古屋外国語大学交換留学生奨学金規程

Regulations Governing NUFs Non-Degree Exchange Student Scholarships

<https://www-e.nufs.ac.jp/media/20210215-164401-188.pdf>



しょうがくきん やちん  
奨学金と家賃 Scholarship and Rent

	①	②	③	④	①-(②+③+④)	
つき 月	しょうがくきん NUFS奨学金	やちん 家賃	にゅうかんにりょう 入館料	しんぐ しょう 寝具レンタル料	ふりこみがく 振込額	ふりこみび 振込日
Month	NUFS Scholarship	Rent	Entrance Fee for Dormitory	Rental Fee for Bedding (if needed)	Transfer Amount	Payment Date
がつ がつ 9月・10月 Sep and Oct	¥120,000 (¥60,000 × 2 months)	¥70,000 (¥35,000 × 2 months)	¥10,000	¥6,600	¥33,400	がつ にち 10月20日 October 20th
がつい こう 11月以降 From November	¥60,000	¥35,000			¥25,000	まいつき にち 毎月20日 20th of each month

- 奨学金はゆうちょ銀行の口座に支給されます。

Your monthly scholarship will be transferred directly to your JP Bank account.

- 銀行口座の開設からNUFSへの口座登録には約1か月かかるため、最初の奨学金の支給は10月になります。  
9月・10月分の奨学金から家賃・入館料・寝具レンタル料を差し引いた金額が10月20日に振り込まれます。

The first scholarship payment will be made in October as it takes approximately one month to open a bank account and register the account with NUFS. The rent, the entrance fee and the rental fee for bedding will be automatically deducted from your scholarship for September and October, and the remaining amount will be transferred to your account on October 20th.

- 11月以降は、奨学金から家賃を差し引いた、25,000円が毎月20日に振り込まれます。 ※20日が土日祝日の場合は翌平日

Starting November, ¥25,000 (your scholarship after deducting the rent) will be transferred to your account on the 20th of each month. If the 20th is on a Saturday or a public holiday, the payment will be on the next weekday.

- 最終月の奨学金は、その月の月上旬に振り込まれます。

Your scholarship for the final month will be transferred to your account at the beginning of the month.



# 住民登録

## Resident Registration

日本に住むためには、まず住民登録をする必要があります。

オリエンテーションの最後に国際交流課が皆さんのパスポートと在留カードを預かり、日進市役所へ申請します。手続きには約2週間かかります。

明日の午後にパスポートと一緒に在留カードのコピーを渡しますので、在留カードを受け取るまではコピーを携帯してください。

To live in Japan, you must first register as a resident.

At the end of today's orientation, the International Office will collect your passport and residence card and apply to the Nisshin City Hall. The process will take about two weeks.

We will give you a copy of your residence card along with your passport tomorrow afternoon. Please carry a copy with you until you receive your residence card.



# 銀行口座 Bank Account

家賃の支払いや奨学金を受け取るために、日本の銀行口座が必要になります。皆さんは来日してすぐに開設できる「ゆうちょ銀行」の口座を開設します。既に日本の銀行口座を保持している場合は、新たに開設する必要はありませんので、通帳のコピーを国際交流課へ提出してください。

You need to open a bank account in Japan in order to pay the rent and receive the scholarship. Japan Post Bank is the only bank that can be opened immediately after arriving in Japan, so you will open an account at JP Bank. If you already have a Japanese bank account, you do not need to open a new one. If that is the case, please submit a copy of your bankbook to the International Office.



# 銀行口座開設方法

## How to Open a Bank Account

住民登録後の在留カードを受け取ったら、「ゆうちょ口座開設アプリ」をスマートフォンにダウンロードして手続きを完了してください。

<必要なもの>

- ①在留カード（住民登録済）
- ②パスポート
- ③NUFSの学生証

After you receive your residence card (completed resident registration), download the "Yucho Account Opening App" to your smartphone and complete the application.

<Required items>

- ①Residence card (completed resident registration)
- ②Passport
- ③NUFS student card



# 銀行口座開設方法

## How to Open a Bank Account

アプリは、ICチップの読み取り機能（NFC機能）があるスマートフォンで利用できます。

<対応OS> iPhone : iPhone7以降かつiOS13.X~16.X

Android : Android6.X~13.X

海外で購入したAndroidスマートフォンは使用できない場合があります。その場合は、友人または国際交流課からスマートフォンを借りるか、ゆうちょ銀行の窓口で口座開設の手続きをしてください。窓口は日本語でのみ対応しますので、日本語が得意でない学生はバディ等と一緒にってもらうと良いでしょう。

The app can be used with smartphones that can read IC chips (NFC function).

<Compatible OS> iPhone: iPhone7 or later and iOS13.X~16.X

Android: Android 6.X to 13.X

Android smartphones purchased overseas may not be compatible. In this case, please borrow a smartphone from your friends or the International Office, or go to the Japan Post Bank counter to open an account. The counter is available only in Japanese. Students who are not comfortable in speaking Japanese should ask their buddies to go with them.



## キャッシュカードが届いたら When you receive your cash card

口座開設の申し込みをしてから1～2週間でキャッシュカードが郵便で届きます。キャッシュカードが届いたら、写真を撮って国際交流課へメールで送ってください。

口座開設が遅れた場合は、最初の奨学金の支給が11月になる可能性があります。早めに手続きを完了し、9月中にはキャッシュカードの写真を提出してください。

A cash card will be mailed to you within 1 to 2 weeks after you apply to open an account. Once you received your card, please take a photo of it and send the photo to the International Office by email.

Your first scholarship payment may not be done until November if you are late in opening a bank account. Please complete all necessary procedure as soon as possible and submit a photo of your cash card by the end of September!





## 健康管理

# Taking care of your health

海外での生活は、自分で想像する以上にストレスを感じることがありますので、定期的にストレス解消のための気分転換を行うようにしましょう。健康維持のために規則正しい生活や栄養バランスの良い食事を心がけましょう。病気や怪我で手助けが必要な場合には、レジデント・アシスタントや国際交流課へ連絡してください。

Living abroad may be more stressful than you can imagine, so be sure to change of pace sometimes to relieve stress. Please keep regular routine and have well-balanced diet to maintain your health. If you are ill or injured and need help, please contact one of RA or the International Office.

本学には日本語で対応する心理カウンセラーが常駐しており、英語のカウンセラーも月に2回程度対応しています。カウンセリングは予約制です。英語カウンセラーの対応日時については国際交流課前や寮の掲示板に貼ってあります。

A psychological counselor who speaks Japanese is stationed at NUFS campus, and a counselor who speaks English is also available twice a month. Counseling is by appointment only. English counselor schedule is posted in front of the International Office and on the bulletin boards in the dormitories.



# メディカルアシスタンスサービス Medical Assistance Service

本学では、留学生が病気や怪我で病院を受診する際のサポートとして、メディカルアシスタンスサービスを提供しています。サービスガイドに記載の番号に電話をすれば、どこの病院に行けば良いか困ったときに近くの病院を紹介してくれます。また、日本の病院は日本語しか通じない場合が多いですが、医師の診察時や予約時の通訳もしてくれます。

このサービスの利用料は本学がお支払いしますので皆さんの負担はありませんが、医療費や電話代は皆さんの負担です。利用希望者には、個人情報に関する同意書を後ほど提出してもらいます。

NUFS offers an medical assistance service for international students who are ill or injured and need to visit a hospital/clinic. You will be provided nearby clinic/hospital information by calling the number written in its service guide (24hrs/365days). Although Japanese is often the only language spoken in Japanese hospitals/clinic, they offer language support (telephone translation). Please call and request an interpreter when you find difficulty for understanding language at the clinic.

The fees for this service are paid by NUFS, so there is no cost to you. However, students will still be responsible for telephone charges and medical expenses. To use this service, please submit "the consent form regarding personal information" later.



病院を受診する際にサポートが必要な場合は、以下の番号に電話をしてください。※音声通話ができる日本の電話番号が必要です。

If you want to see a doctor and need assistance, please call the number below. Please note that a Japanese phone number with which you can make voice calls will be required to use this service.

**Tel: 03-6371-0063**

病院紹介 Clinic/Hospital Information	電話で病院を紹介してくれます。 You will be provided clinic/hospital information over the phone.
電話通訳 Telephone Interpreting	病院で日本語での会話が難しい場合は電話で通訳をしてくれます。 When you find difficulty for understanding Japanese at a clinic/hospital, telephone interpreting service is available.
サービス時間 Service Hours	24/7
言語 Language	English, Chinese, Japanese, Korean, Thai, Vietnamese, Indonesian, Tagalog, Nepali, Malay, Burmese, Khmer, Portuguese, Spanish, French, German, Italian, Russian



# 国民健康保険 National Health Insurance

留学生は必ず日本の国民健康保険に加入しなければいけません。市役所で住民登録をする際に保険証が発行されますので、後日お渡しします。

病院で保険証を提示すると、医療費の70%が減額されますので、病院を受診する際は必ず提示しましょう。

皆さんが支払う保険料は月額1,000~2,000円です。加入の2~3ヶ月後に市役所から郵便で保険料の振込用紙が届きます。皆さんは帰国する時にまとめて市役所で支払うことになるので、それまで保管してください。

International students are required to take out the Japanese National Health Insurance. An insurance card will be issued at the city hall when you are registered as a resident. We will give you the insurance card at a later date.

Presenting your health insurance card at the hospital will reduce your medical expenses by 70%. Please be sure to show it when you visit the hospital.

The insurance premium will be 1,000 to 2,000 yen per month. Two to three months after enrollment, you will receive bank transfer forms from the city hall by mail. You are supposed to pay the premiums all together at the city office before you return to your home country. Please keep the forms until then.



# 国民年金制度 National Pension System

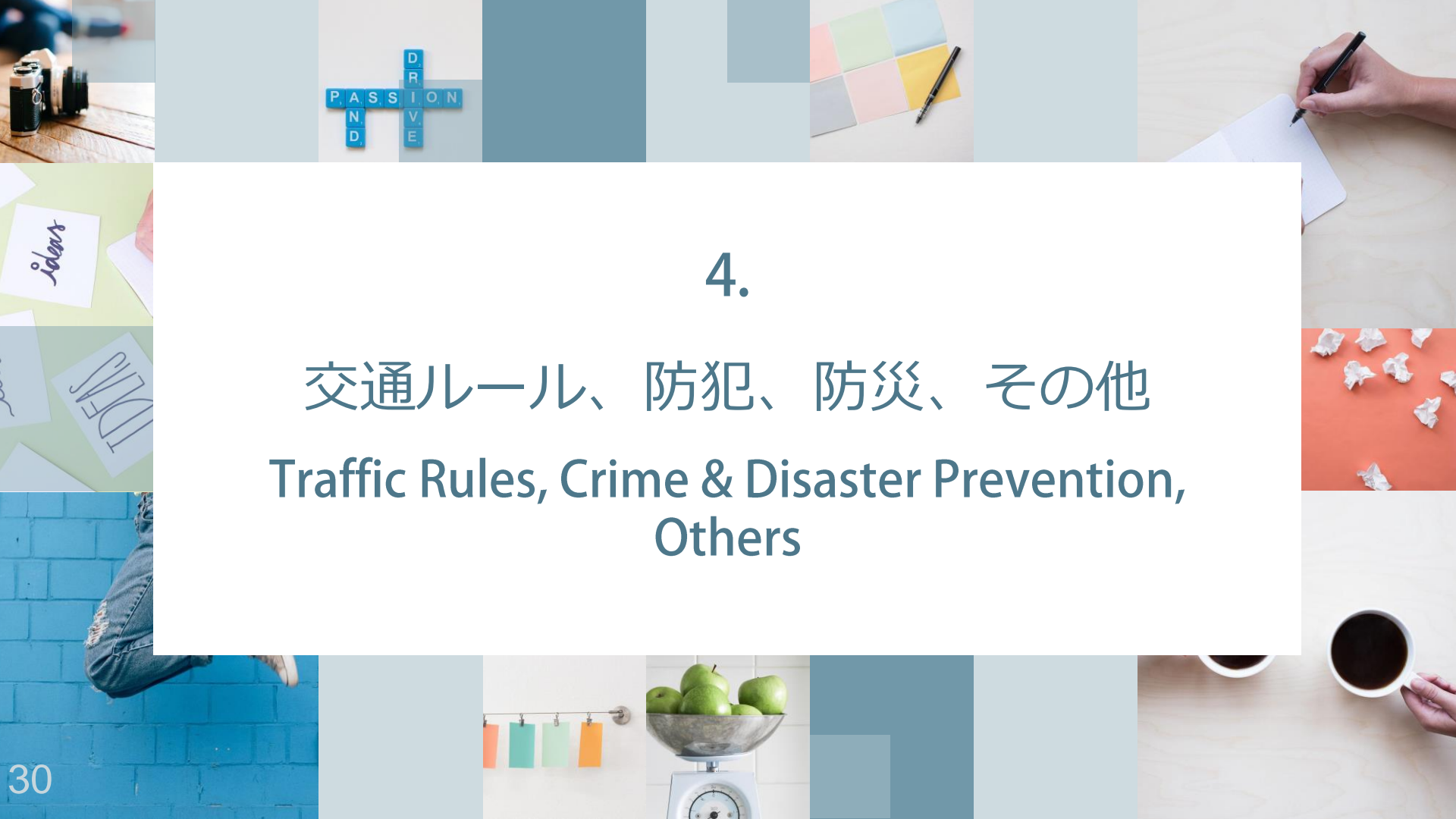
日本に住所を有する20歳～59歳の人は、国籍や滞在年数に関係なく、すべて日本の公的年金制度である国民年金に加入し、法律で定められた保険料を納めなければなりません。ただし、保険料の納付が経済的に困難な場合は、保険料免除の申請をすることができます。免除を希望する学生は免除申請書を提出してください。この申請書はこの説明の後で記入していただきます。

All people aged 20-59, regardless of nationality or length of stay, who have registered address in Japan must be covered by the National Pension System, which is a Japanese public pension system, by law and must pay contributions. However, if you have financial difficulty in contribution payments, you will be able to apply for contribution exemption system. Students who wish to be exempted should submit the Application Form for National Pension Contribution Exemption. This application form will be filled out after this explanation.

国民年金制度の仕組み Japanese National Pension System

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





4.

交通ルール、防犯、防災、その他  
Traffic Rules, Crime & Disaster Prevention,  
Others

# 日本の交通ルール

## Traffic Rules in Japan

日本の交通ルールは、皆さんの国のルールと異なる点がありますので、必ず以下リンクで確認して、ルールを守って生活しましょう。

- 歩行者は右側通行、車や自転車は左側通行です。
- 歩行中は車や自転車に注意して、必ず信号を守りましょう。
- 日本では自転車は車両として扱われます。車道の左端を通行し、信号を守りましょう。
- **本学では留学生の自動車、モーターバイクの運転及び電動キックボードの乗車は禁止です。**

The traffic rules in Japan are different from the rules in your country, so be sure to check the link below and follow it during your stay in Japan.

- Pedestrians keep to the right, while cars and bicycles keep to the left.
- When walking, be careful of cars and bicycles and be sure to obey traffic signals.
- In Japan, bicycles are treated like cars. Keep to the left side of the roadway, and obey traffic signals.
- **International students at NUFS are not allowed to drive cars or motorbikes, or ride electric scooters.**

日本の交通ルール（多言語） Japanese traffic rules (multilingual)  
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenmin-anzen/tagengo-top.html>

Traffic Safety Guidelines

[https://www.pna.go.jp/koutsuu/kirikaku/trafficsafety/traffic\\_safety\\_en.pdf](https://www.pna.go.jp/koutsuu/kirikaku/trafficsafety/traffic_safety_en.pdf)

# 防犯

## Crime Prevention

日本は比較的安全な国と言われますが、犯罪や事故などの危険がゼロではありません。日ごろから防犯対策を心がけましょう。

- 部屋に鍵をかける
- 夜間の一人歩きはやめる
- ひたたくり被害にあわないように気を付ける
- 詐欺や悪徳商法などの被害にあわないように気を付ける
- 不審者に後をつけられたら、人がいる場所へ移動したり、大声で助けを呼んで走って逃げる
- 差し迫った危険にさらされていると感じた場合は、すぐに警察に連絡する

日本の警察緊急電話番号：110

While Japan is considered to be a relatively safe country, crime and accidents still occur. Please take anti-crime measures on a daily basis.

- Lock your door.
- Do not walk alone at night.
- Be careful not to get snatched.
- Be careful not to be involved in fraudulent or illegal activities.
- Should you be approached or followed by a suspicious individual(s), go where the people are,  
and/or shout 'Help!' and run away.
- If you feel you are in immediate danger, do not hesitate to contact the police.

The Japanese emergency police telephone number: 110





# 防災\_地震

## Disaster Prevention\_Earthquake

日本は地震の発生が多い国です。日本滞在中に地震が起こった時の対応方法を以下の動画で確認しておきましょう。

Japan is a country with many earthquakes. Watch the video below to see what to do in the event of an earthquake during your stay in Japan.

地震の時 気を付けること、用意すること（多言語）

When an Earthquake Strikes -Cautions & Preparations- (multilingual)

<https://www.youtube.com/channel/UCM1v292Dabsv-zge2NOwD2A>

How to Protect Yourself During an Earthquake | Disasters

<https://www.youtube.com/watch?v=BLEPakj1YTY>



(continued from previous page : 防災\_地震 Disaster Prevention\_Earthquake)

愛知県がある地域には、将来、大きな地震「南海トラフ地震」が来ると予想されています。詳しく知りたい場合は、以下リンクの動画もご覧ください。

It is predicted that a large earthquake “Nankai Trough Earthquake” will occur in the area where Aichi Prefecture is located in the future. For more information, please watch the video below.

南海トラフ地震 The Nankai Trough Earthquake  
<https://www.youtube.com/watch?v=zxcxG6rCzM4>

名古屋外国語大学のある日進市は海岸から遠いため、津波の被害は想定されていませんが、建物の倒壊や火災等に巻き込まれないよう、地震が発生した時の行動について覚えておきましょう。

Nisshin City, where Nagoya University of Foreign Studies is located, is far from the coast, so tsunami damage is not predicted. But please keep in mind what you do when an earthquake occurs so that you do not get caught in a building collapse, fire etc.



# 防災\_台風

## Disaster Prevention\_Typhoon

日本は台風の多い国です。台風が来る前には、ニュース等で情報を確認して対策しましょう。

Japan is the country with a lot of typhoons. If you see the news that a typhoon is approaching, check for more information and be prepared. Please refer to the link below.

Be prepared for Tropical Cyclones (Typhoons) (台風に備えよう)

[https://www.nic-nagoya.or.jp/en/disaster-preparedness/backnumber/disaster\\_preparedness/2019/06260800.html](https://www.nic-nagoya.or.jp/en/disaster-preparedness/backnumber/disaster_preparedness/2019/06260800.html)



# 食料・飲料・生活必需品の備蓄

## Stock up on Water, Food and Daily necessities

災害はいつやってくるか分かりません。電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

飲料水 3日分 (1人1日2~3リットル)

非常食 3日分 (缶入りクラッカー、缶詰食品、チョコレートなど調理せずに食べられるもの)

日用品 トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそくなど

We never know when a disaster will strike. In case lifelines such as electricity, gas, water, etc. are interrupted, stock up drinking water and shelf-stable food, etc.

Water: for 3 days (2 to 3 liters per person per day)

Food: for 3 days (Canned crackers, Canned food, Chocolates, etc. that can be eaten without cooking)

Daily necessities: Toilet paper, Tissue paper, Matches, Candles, etc.



## その他詳細 More Details

以下のリンクから、本日の資料と交換留学生ハンドブックをダウンロードできます。  
(このリンクは後程メールでお送りします。)  
資料と交換留学生ハンドブックをよく読み、質問があれば国際交流課へ問い合わせ  
てください。重要な事項が記載されていますので必ず読んで理解してください。

You can download today's materials and the Handbook for International Exchange Students from the link below. (The link will be emailed to you shortly.) Please read them carefully and contact the International Office if you have any questions. Be sure to read and understand them as they contain important information.

Orientation for new incoming exchange students \_Fall 2023  
<https://www-e.nufs.ac.jp/interchange/incoming/orientation2023fall/>

