

にゅうがくまえ よびちしき  
**入学前の予備知識**

**Things to know before you come to Japan**



あいしゅくとくだいがくこくさいこうりゅう  
**愛知淑徳大学国際交流センター**

**Center for International Programs, Aichi Shukutoku University**

..... 【<sup>もくじ</sup>目次 Table of Contents】 .....

- P1. <sup>しゅつぱつ</sup> <sup>じゅんび</sup> 出発までの準備 Before You Leave Home  
<sup>かね</sup>お金 Currency  
<sup>きょじゅうひ</sup>居住費 Living Expenses  
<sup>ところ</sup> <sup>にもつ</sup> 渡航と荷物 Travel and Luggage  
<sup>きこう</sup> <sup>ふくそう</sup> 気候と服装 Climate and Clothing  
<sup>いやくひん</sup> <sup>にくせいひんとう</sup> <sup>も</sup> <sup>こ</sup> 医薬品や肉製品等の持ち込み Bringing Medication / livestock products into Japan
- P4. <sup>ほけん</sup> 保険 Insurance  
(1) <sup>こくみんけんこうほけん</sup> 国民健康保険 National Health Insurance (*Kokumin Kenko Hoken*)  
(2) <sup>がくせいきょういくけんきゅうさいがいしょうがいほけん</sup> <sup>がっけんさいふたいばいしょうせきにんほけん</sup> 学生教育研究災害傷害保険・学研災付帯賠償責任保険  
Personal Accident Insurance for Students Pursuing Education and Research  
Liability Insurance for Students Pursing Education and Research
- P5. <sup>にほんとうちやく</sup> 日本到着 Entering Japan as a student  
<sup>ざいりゅう</sup> 在留カード Residence Card
- P5. <sup>にほん</sup> <sup>せいかつ</sup> 日本での生活 Living in Japan  
<sup>こうきょうこうつうきかん</sup> 公共交通機関 Transportation  
<sup>しはら</sup> 支払い Payment  
<sup>か</sup> <sup>ものぶくろ</sup> マイバッグ (買い物袋) My Bag (Shopping Bag)  
アルバイト Part-time Job (*Arubaito*)
- P7. キャンパスライフ Campus Life  
スクールバス University Shuttle Bus  
<sup>けんこうしんだん</sup> 健康診断 Medical Checkups (*Kenko Shindan*)  
<sup>たいいくしせつ</sup> 体育施設について Athletic Facilities
- P9. <sup>あいちしゅくとくだいがく</sup> <sup>りゅうがく</sup> <sup>お</sup> 愛知淑徳大学での留学が終わったら  
After you have completed your study at Aichi Shukutoku University
- P10. ホームページの紹介 Useful Information  
<sup>しょうかい</sup>
- P11. チェックリスト Checklist

しゅつぱつ じゅんび  
**出発までの準備 Before you leave home**



日本入国後しばらくの間のお金の支払いには、日本円の現金を用意しておくといいです。  
日本以外で発行された銀行のカードやクレジットカードを日本で使う場合は、事前に自分の取引銀行やクレジットカード会社に、日本のATMでカードを使うことができるかを  
確認してください。

★参考URL

【日本政府観光局 (Japanese National Tourism Organization)】

(日本語／多言語 Japanese/ Multilingual) <https://www.japan.travel/jp/>

【japan-guide.com】

(英語 English) <https://www.japan-guide.com/>

外国のお金(現金)は、銀行や両替所で日本円に替えることができます。また、市区町村役場(役所)で住所の登録をしたあとに日本の銀行口座を作れば、海外からお金を送ってもらうことができます。銀行によっては、口座を作るために判子(印鑑)が必要です。判子(印鑑)を持っている人は持ってくるといいでしょう。

We recommend that you prepare some Japanese yen in cash for initial costs in Japan. If you wish to use a credit card or a cash card which has been issued in your country, please check with your bank or credit card company in advance whether you can use them with cash dispensers (ATMs) in Japan.

★For more information, check the websites listed above.

You can exchange your money for Japanese yen at banks or foreign currency shops. You can open a bank account after you have registered the place of your residence in Japan at the municipal office. For overseas remittance, it is convenient that you open a bank account in Japan. Some banks require a Hanko / an Inkan ( name seal ) to open a bank account. If you have your Hanko / Inkan, make sure to bring it with you.

## きよじゅうひ 居住費 Living Expenses

◆愛知淑徳大学国際交流会館（アイハウス）に住む場合 Example for iHouse residents

注意：※マークがついているものは、クレジットカードや電子マネーを使用できません。

Items with ※ mark: No credit cards or electronic money accepted.

にゅうこくご ひつよう かね (9月10日に入居した場合) Living Expenses for the first month in Japan (ex. Moving in to iHouse on September 10th)	
やく 約¥100,000 (approx.)	
やちん 家賃 Rent	きよしつしやうりよう Residence Fee for September (for 21days) ¥14,010 ※
	いじかんりひ Maintenance Fee for September (for 21days) ¥3,510 ※
	ほしやうきん Deposit ¥40,000 ※
しよくひ じすい 食費（自炊） Food (If you cook)	About ¥20,000
がくせいきやういくけんきやうさいがいしやうがいほけん がっけんさいふたいばいしやうせきにんほけんりやう 学生教育研究災害傷害保険／学研災付帯賠償責任保険料 Personal Accident Insurance for Students Pursuing Education and Research / Liability Insurance for Students Pursing Education and Research Premium	¥1,140 ※ (¥2,080 * 1)
た その他 Others	¥10,000～

\*1 複数学位取得留學生は2年間で2,080円

For Double degree exchange students:2,080 yen for 2 years

以下は1か月の生活費の一例です。生活スタイルによって金額は違います。

The following is an example of living expenses. The amount you spend will vary depending on the lifestyle you choose.

1か月の生活費 Average Living Expenses per month		¥50,000 - ¥70,000
やちん 家賃 Rent	きよしつしやうりよう Residence Fee	¥20,000 ※
	いじかんりひ Maintenance Fee	¥5,000 ※
	でんきりやうきん Electricity Bill	About ¥1,000
	しやうぶん ほうら *使用した分を払う Depends on your monthly use	～¥1,500 ※
しよくひ じすい 食費（自炊） Food (If you cook)	About ¥25,000	
こくみんけんこうほけんりやう 国民健康保険料 National Health Insurance Premium	About ¥1,700 ※	
た その他 Others	¥10,000～	

## とこう にもつ 渡航と荷物 Travel and Luggage



留學に必要な荷物が多い場合は、船便や航空便などで事前に送っておくとよいでしょう。

アイハウスに入居する予定の人は次の住所に送ることができます。

[愛知淑徳大学 国際交流会館の住所]

〒480-1197 愛知県長久手市片平二丁目9 愛知淑徳大学国際交流会館 (あなたの名前)

Tel : +81 - 561 - 56 - 0071

If you have a lot of luggage, you can send it by air or ship beforehand. iHouse residents can send your luggage to the following address:

(Your Name)

c/o Aichi Shukutoku University International House

2-9 Katahira, Nagakute, Aichi, 480-1197, JAPAN

TEL: +81 - 561 - 56 - 0071



きこう ふくそう  
気候と服装

Climate and Clothing



名古屋の夏は蒸し暑く、真夏は気温が 35°C (95°F) を超えることもよくあります。冬の寒い日には 0°C (32°F) 以下になる場合があります。季節に合った服が必要になるでしょう。

Summer in Nagoya is getting extremely hot and humid, often exceeding 35°C (95°F). Winter in Nagoya is rather cold, sometimes dropping to 0°C (32°F) or below. You need appropriate clothes for the season.



いやくひんにくせいひんとうもこ  
医薬品や肉製品等の持ち込み



### Bringing Medication / livestock products into Japan

医薬品を日本に持っていく場合には制限があります。医師の処方箋などが必要となることがありますので、常備薬などを持っていきたい人は、自分の国の日本大使館・領事館で確認してください。

また、肉製品や果物・野菜等は日本に持ち込めません。違法に持ち込むと重い罰則の対象となる場合がありますので注意してください。

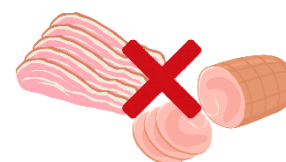
参考URL : <https://www.maff.go.jp/pps/j/guidance/pqaqinfo/index.html>

There are certain restrictions on bringing your own medications into Japan. Some medications cannot be brought into Japan without a copy of the official prescription or other required documents. If you wish to bring in medications, please make sure to refer to the information which is provided by your home country's embassy/consulate in Japan for more detail.

You must not bring any meat products, vegetables or fruits into Japan. In case of bringing such products illegally, persons shall be punished with serious penalty.

For more information, check the website below:

<https://www.maff.go.jp/pps/j/guidance/pqaqinfo/index.html>





(1) **国民健康保険 National Health Insurance (Kokumin Kenko Hoken)**

日本に住んでいる間に、病気やケガをして病院に行くことがあるかもしれません。日本では保険に加入していない場合、医療費がとても高くなります。日本に住む留学生は、国民健康保険に加入します。長久手市（アイハウス入居者）の場合、保険料は1か月約1,700円（1年間約20,000円）です。医療費（薬代や歯の治療も含む）の70%が保険でカバーされますので、留学生自身の負担は30%となります。

You might get sick or injured and need to go to a doctor while in Japan. Japanese medical expenses can be quite expensive unless you have a medical insurance. All international students who live in Japan with a ‘Student visa’ are obliged to join the Japanese National Health Insurance (*Kokumin Kenko Hoken*). You are required to pay monthly premium (approx. 1,700 yen per month / 20,000 yen per year for iHouse residents living in Nagakute city) to join this insurance system. National Health Insurance covers 70% of your total medical expenses including the prescription and dental treatment. Therefore, you only pay 30% of the expense when you go to a doctor.

(2) **学生教育研究災害傷害保険 (学研災)・学研災付帯賠償責任保険 (付帯賠償)**

**Personal Accident Insurance for Students Pursuing Education and Research・Liability Insurance for Students Pursuing Education and Research**

愛知淑徳大学の学生は、学生教育研究災害傷害保険(学研災)と学研災付帯賠償責任保険(付帯賠償)に全員加入します。学研災は授業など大学での活動中に、事故によってけがをした場合に支払われる保険です。付帯賠償は授業や学校行事などの大学での活動中に、他人にけがをさせたり、他人の物を壊したりしたときに、賠償を補償する保険です。保険料は学研災、付帯賠償合わせて年額1,140円です。(複数学位取得留学生は、2年間で2,080円)

All ASU students must join Personal Accident Insurance for Students Pursuing Education and Research (PAS) and its additional liability insurance called Liability Insurance for Students Pursuing Education and Research (LSR). PAS covers unexpected physical injuries incurred while engaging in educational and research activities on and off campus. LSR covers compensation when a student causes damage to others or their belongings during educational and research activities. The total amount of the insurance premium of PAS and LSR is 1,140 yen per year. (For double degree exchange students: 2,080 yen for 2 years.)

## にほんとうちやく 日本到着 Entering Japan as a student



### ざいりゅう 在留カード Residence Card

「在留カード」は、中長期間在留する外国人に対して交付されるカードです。これは皆さんの身分を証明する大切なものですので、外出するときも必ず持っていなければなりません。中部空港 (NGO)、成田空港 (NRT)、羽田空港 (HND)、関西空港 (KIX)、新千歳空港 (CTS)、広島空港 (HIJ) および福岡空港 (FUK) で入国審査を受ける場合は、空港でこの「在留カード」を受け取ります (このほかの出入国港に到着する人は、後日郵便で自宅に在留カードが届きます)。

また、日本に入国したあと、自分が住む役所で住民登録をする必要があります。この住民登録をしたあとに、銀行口座を作ったり、スマートフォンを契約することができます。

A residence card will be issued to mid to long-term residents. Your residence card proves your identity so you must carry it with you all the time. You will receive the residence card upon arrival if you come through immigration at Chubu(NGO), Narita(NRT), Haneda(HND), Kansai(KIX), New Chitose(CTS), Hiroshima(HIJ) and Fukuoka(FUK) airports. For students who arrive other than the ports of entry / departure mentioned above, a residence card will be delivered to your address in Japan later.

You also have to report the address of your residence to the local municipal office after the entry. It is required to have the residence card with the living address in Japan in order to open a bank account and purchase a smart phone.

## にほん せいかつ 日本での生活 Living in Japan

### こうきょうこうつうきかん 公共交通機関 Transportation



日本の公共交通機関は通常時刻表通りに運行します。名古屋市内は、地下鉄と名古屋市営バスが中心です。市バスに乗るときは、前の扉から乗って、乗るときにお金を払います。5,000円札、10,000円札は使うことができませんので、小銭を用意しておいてください。また名古屋市交通局では、お得な一日乗車券や電子マネーと乗車券が一枚になったマナカがあります。

《一日乗車券》 <https://www.kotsu.city.nagoya.jp/jp/pc/ticket/TRP0000310.htm>

《マナカ》 <https://www.kotsu.city.nagoya.jp/jp/pc/MANACA/>

Normally the buses and trains are on schedule in Japan. Main public transportations in Nagoya are Nagoya city bus and the subway. When you take the city bus, you board from the front door and pay the fare as you get on. You are not able to use ¥5,000 or ¥10,000 bills. So, please prepare small change before boarding. 1 Day Tickets, and Weekend Eco Passes (*Donichi Eco Kippu*) can all be a good value. Also ‘Manaca’ is a single card that combines train tickets and electronic money.

《1 Day tickets, etc.》 <https://www.kotsu.city.nagoya.jp/en/pc/TICKET/TRP0001071.htm>

《Manaca》 <https://www.kotsu.city.nagoya.jp/en/pc/MANACA/TRP0001352.htm>

## 支払い Payment

日本の消費税は8%のものと10%のものがあります。お酒、外食、医薬品、出張料理など以外の食べ物や飲み物は8%です。そして、お店で食べる時は10%、持ち帰るときは8%です。ほとんどのレストランでは水は無料で出てきます。日本はチップの習慣はありません。支払いは、現金払い、クレジットカード払いの他、電子マネーやスマホを使って支払うキャッシュレス決済が広く使われるようになってきました。

Sales tax is 8% or 10% in Japan. Food and drink except for “alcoholic beverages”, “eating out”, “medications”, “catering” and so on are 8%. The eat-in sales tax is 10%, the take away sales tax is 8%. Most restaurants in Japan serve water for free. Tipping is not customary in Japan. Besides cash and credit cards, electronic money and cashless payment with smartphone have become widely used.

## マイバッグ (買い物用の袋) My Bag (Shopping Bag)

日本の多くのお店やコンビニエンスストアでは買い物袋は有料です。そのため、買い物に行くときは、買ったものを入れる袋を持っていくとよいでしょう。

レジでお店の人に「レジ袋はご利用になりますか」「買い物袋はお持ちですか」など、袋が必要かどうか聞かれたら

袋を持っている場合：袋はいらないです／マイバッグあります

袋を買う場合：袋ください

と言います。

There's a charge for plastic shopping bags at most of the shops including convenience stores. We recommend that you bring your own bag with you when you go shopping.

If the shop staff asks you ‘do you need a plastic bag?’ when you pay at the register;

You have your own bag : *FUKURO WA IRANAI DESU* / My bag *ARIMASU* ‘I don’t need it.’

You want to buy a bag : *FUKURO KUDASAI* ‘I want to buy it.’





## アルバイト Part-time Job (Arubaito)



アルバイトをする場合は、出入国在留管理庁が発行する「資格外活動許可書」を取得しなければなりません。許可なしでアルバイトをすると罰せられます。

留学生別科生	入学してから3ヶ月間はアルバイトをしてはいけません。3ヶ月経ってアルバイトを希望する場合は、大学でアルバイト説明会に参加した後、出入国在留管理庁が発行する「資格外活動許可書」を取得しなければなりません。
複数学位取得留学生 特別科目等履修生	入国した空港で資格外活動許可申請を行うことができます。入国時に申請しない場合は、後日名古屋出入国在留管理局で申請することができます。

If you wish to work part-time, you need to obtain a special permit called ‘Permission to Engage in Activity Other than that Permitted under the Status of Residence Previously Granted’ at the Immigration Services Agency of Japan. It is illegal to work part-time without this special permit.

Students studying at the Center for Japanese Language and Culture	You are not allowed to work part-time for the first three months of your stay in Japan. If you wish to work part time after the first three months, you must attend the orientation to obtain the special permit.
Students of the double degree program Exchange students enrolled in undergraduate programs	Application for the special permit can be done at the port of entry (immigration section of the airport upon arrival). Those who want to apply later can also do at the Nagoya Regional Immigration Services Bureau.

## キャンパスライフ Campus Life



### スクールバス University Shuttle Bus

大学にはキャンパス間を走るスクールバスがあります。学生は無料で利用できます。スクールバスは授業期間中のみ運行します。

ASU has the shuttle buses between two campuses. Students can take them for free. The shuttle bus service is only available during class periods.

## けんこうしんだん 健康診断 Medical Checkups ( *Kenko Shindan* )

あいちしゅくとくだいがく けんこうしんだん まいとし がつ おこな けんこうしんだん がっこう けんあんぜんほう  
 愛知淑徳大学では健康診断を毎年4月に行っています。健康診断は学校保健安全法によっ  
 て義務付けられていて無料です。4月の時点で愛知淑徳大学在学中の場合は、受診してく  
 ださい。

Under the School Health and Safety Act, Aichi Shukutoku University conducts medical checkups for all students in April every year. It is free of charge, so please take the medical checkups if you are enrolled in ASU in April.

## たいいくしせつ 体育施設について Athletic Facilities



ながくて ながくて トレーニング室や室内温水プールなどの体育施設があります。授業  
 時間以外のときに個人で使うことができます。利用するためには、必要なものや注意事項が  
 ありますので、事前に準備できるものは日本に持ってくるとういでしょう。

施設	必要なもの	注意事項
トレーニング室	室内用運動靴	使用前にガイダンスを受講すること。 *ガイダンス受講時にも室内用運動靴が必要です。
室内温水プール	水着 スイミングキャップ	・ビキニなどの露出の多い水着は禁止です。競泳用 などの大学施設にふさわしい水着を着用すること。 ・水泳帽子は必ずかぶること。 ・タトゥーのある人は、絆創膏やテープで隠して見 えないようにすること。

There are some athletic facilities including training room, and (indoor) swimming pool on Nagakute campus. You can use these facilities when they are not used for class. Please read and follow instructions carefully to use them. You are required to prepare the following sporting goods on the table below to use the facilities, so you should bring them with you.

Facility	Sporting goods requirement	Notes
Training room	Indoor athletic shoes	If you wish to use the training room, you have to attend an orientation session to get a permit of use beforehand. * Indoor shoes are required during an orientation and also to use the facility.
(Indoor) Swimming pool	Swimsuits Swimming cap	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revealing swimwear as bikini is prohibited for the swimming facilities on campus. Please make sure to wear appropriate swimsuits such as athletic swimsuits.</li> <li>All users must wear a swimming cap.</li> <li>The users who have tattoos on the body must cover them with adhesive tapes or other tapes.</li> </ul>

あいちしゅくとくだいがく りゅうがく お  
**愛知淑徳大学での留学が終わったら**



**After you have completed your study at ASU**

あいちしゅくとくだいがく りゅうがくしゅうりょうご ざいりゅうきかんのこ ひ つづ にほん しんろ  
愛知淑徳大学での留学終了後は、たとえ在留期間が残っていても、引き続き日本での進路  
が決められている場合を除いて、すみやかに帰国してください。アイハウス入居者の退去期限  
は、最終在籍学期の定期試験最終日から2週間以内です。また、この2週間を過ぎても  
日本に滞在する場合は、出入国在留管理局へ「活動機関に関する届出（離脱報告書）」を  
提出しなければなりません。

りゅうがくしゅうりょうご なに もんだい お あいちしゅくとくだいがく いっさいせきにん お  
なお、留学終了後は、みなさんに何か問題が起こっても愛知淑徳大学は一切責任を負いま  
せん。自分の責任において行動してください。

これらを考慮して帰国日の計画を立ててください。

さんこう ひ へんこう ばあい  
【参考】 \*日にちは変更する場合があります。

がつき 学期	ていきしけんさいしゅうび 定期試験最終日	たいきよきげん アイハウス退去期限	りだつほうこくしょ ていしゅつ 離脱報告書の提出が 必要
ねんどぜんき 2024年度前期 (春学期)	2024年8月5日(月)	2024年8月19日(月)	2024年8月20日(火) 以降も日本滞Inの場合
ねんどこうき 2024年度後期 (秋学期)	2025年1月27日(月)	2025年2月10日(月)	2025年2月11日(火) 以降も日本滞Inの場合

You are expected to return to your home country immediately after you have completed your study at Aichi Shukutoku University regardless of the remaining days until your visa expires except you have already settled down your work place or further study in Japan. Students who are living in iHouse must move out within two weeks after the last day of final examination of each semester. In case of staying in Japan more than two weeks after the last day of final examination, you need to submit a ‘Notification of the Accepting Organization (left the organization)’ to the immigration bureau. Please be aware that we cannot provide any support if anything happens to you after your completion of our program, it is your sole responsibility to take care of yourself. Please make your plan to return home considering those information.

【Schedule for your information】 \*This schedule is subject to change.

Semester	The last day of Final Examination	Tenancy Termination	You need to submit a Notification of the Accepting Organization (left the organization) if:
2024 Spring Semester	August 5, 2024	August 19, 2024	Plan to stay in Japan on and after August 20, 2024
2024 Fall Semester	January 27, 2025	February 10, 2025	Plan to stay in Japan on and after February 11, 2025

## ホームページの紹介 しょうかい Useful Information



日本や愛知県について役立つ情報がのっています。参考にしてください。

We encourage you to visit the websites listed below and get useful information about Japan and Aichi prefecture.

日本留学情報サイト (多言語対応) Study in Japan (Multilingual Support)	<a href="https://www.studyinjapan.go.jp/">https://www.studyinjapan.go.jp/</a>
名古屋市のホームページ (多言語対応) City of Nagoya Official Website (Multilingual Support)	<a href="https://www.city.nagoya.jp/">https://www.city.nagoya.jp/</a>
愛知県のホームページ (多言語対応) Aichi Prefectural Government Site (Multilingual Support)	<a href="https://www.pref.aichi.jp">https://www.pref.aichi.jp</a>
長久手市のホームページ (多言語対応) Nagakute Town Official Website (Multilingual Support)	<a href="https://www.city.nagakute.lg.jp">https://www.city.nagakute.lg.jp</a>
愛知淑徳大学のホームページ (日本語 / 英語) Aichi Shukutoku University (Japanese / English)	<a href="https://www.aasa.ac.jp">https://www.aasa.ac.jp</a>

愛知淑徳大学国際交流センターのホームページには、留学生のための情報がのっています。留学前に必ず見てください。

There are useful information for international students on the website of the Center for International Programs, ASU. Please visit our website at

(日本語) <https://tinyurl.com/52p9vaf6> (English) <https://tinyurl.com/4bes8hbf>



## チェックリスト Checklist



特に重要なことを以下のチェックリストで必ず確認してください。

Please check the main points and details listed below.

✓	確認内容 Checklist	参照ページ Ref. page
	<p>自分のクレジットカードや銀行のカードが日本の ATM で使うことができるか確認しましたか？                      アイハウスの家賃や授業料を大学に払うとき、クレジットカードを使うことはできません。現金か銀行振り込みだけです。                      Have you checked if your credit card or cash card is available for ATM transaction in Japan?                      Please note that the university does not accept credit cards for any payment such as iHouse rent and tuition fee. We accept only cash or bank transfer.</p>	<p><u>P.1</u> <u>P.2</u></p>
	<p>日本の銀行口座への送金方法を確認しましたか？                      Have you checked how to transfer money from your country to a bank account in Japan?</p>	<p><u>P.1</u></p>
	<p>入国後しばらくの間生活できる日本円はありますか？                      Have you prepared Japanese currency for your living expenses as the initial costs in Japan?</p>	<p><u>P.1</u></p>
	<p>医薬品や肉製品等の持ち込みについて確認しましたか？                      Have you checked the restrictions on bringing medications or livestock products into Japan?</p>	<p><u>P.3</u></p>
	<p>日本の国民健康保険制度を理解しましたか？                      Do you understand the system of Japanese National Health Insurance?</p>	<p><u>P.4</u></p>

みなさんに<sup>あ</sup>会えるのを<sup>たの</sup>楽しみにしています！

We look forward to seeing you in ASU!

