

日本での生活

1 マイナンバー制度について

2015年10月より「社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）」が始まり、日本に住む留学生の皆さんにも個人番号が通知されます。住民登録のある市役所や区役所からマイナンバーが書かれた「通知カード」が送られてきますので、受け取ったら以下の点に注意してください。

- ・捨てたり破ったりせず、大切に保管すること。
- ・他人に見せたり、貸したりしないこと。ただし、アルバイト先等で求められた場合は、番号を知らせること。

なお、マイナンバーは原則として一生使うものになります。取扱いには注意いただき、紛失したり、不用意に他人に教えたりしないように各自十分注意してください。

詳しいことについては、下記ウェブサイトを確認してください。

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

2 通学定期券（研究生を除く）

通学定期券を買うことができます（研究生は通勤定期券になります）。購入方法は以下の通りです。

1. 電車の場合

- ① 学生証の通学区間欄に最短の通学区間（乗車駅と降車駅）を記入してください。
- ② 駅に備え付けられている「定期券購入申込書」に必要事項を記入してください。
「定期券購入申込書」に学生証を添えて駅の窓口へ提出し、通学定期券を購入してください。

*ICカード(Suica /PASMO)連絡定期券0

JRや私鉄、地下鉄の路線を乗り継いで通う場合にも1枚のICカード(SuicaもしくはPASMO)でまとめて購入することができます。

JR東日本 (Suica) <http://www.jreast.co.jp/renrakuteiki/index.html>

PASMO <http://www.pasmo.co.jp/buy/ticket/>

2. バスの場合

学部・大学院学生の場合は所属キャンパスの学生部・学事課・学事担当に、別科・日本語研修課程、慶應インターナショナルプログラムの学生の場合は学生部総合受付に学生証を持参し、「通学証明書」を申し込んでください。

自分が利用するバス会社の営業所や案内所へ行き、通学証明書を提出し通学定期券を買ってください。

Living in Japan

1 The Social Security and Tax Number System ("My Number" system)

From October 2015, the Japanese government started issuing unique Individual Numbers under the new Social Security and Tax Number System (or the "My Number" system). This also applies to foreign nationals who are registered as residents in Japan (international students staying in Japan for more than 3 months, special permanent residents, etc.).

Municipal offices will send a notification card to your registered address. After you receive it;

- Store the card in a safe place
- Do not tell the number or show the card to others. However, when required, you must provide your number to your employer or municipal offices.

Your Individual Number is valid for a lifetime, so please be careful about sharing your number and take care to not lose documents with your number on it.

Please read the following website thoroughly. Information is available in 27 languages.

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/otherlanguages.html>

2 Student Commuter Passes (Excluding Research Students)

Students can purchase a student commuter pass (*tsūgaku teiki-ken*). Research students cannot purchase student commuter passes but are eligible for a regular commuter pass (*tsūkin teiki-ken*). Instructions on how to purchase student commuter passes are given below.

1. Trains and Subways

- ① Write the station closest to your current residence and the university via the shortest route in the section provided on the back of your student ID card.
- ② Fill out the required information on the "Application to Purchase a Student Commuter Pass" available at each station. Show your student ID card and submit the completed request form at the station window.

*IC Commuter Pass Card (Suica/ PASMO):

Even if you use multiple railway lines (JR, Tokyo Metro or other railway companies) to commute to the university, one IC card (Suica or PASMO) is sufficient to cover for the whole trip.

JR-EAST (Suica): <http://www.jreast.co.jp/e/pass/suica.html>

PASMO: <http://www.pasmo.co.jp/en/buy/>

2. Buses

Request a "Student Commuter Certificate" (*tsūgaku shōmei-sho*) at the Office of Student Services/SFC Academic Affairs Office (Academic Services) for undergraduate and graduate students, or for those enrolled in JLP or KIP, at the Office of Student Services (Japanese Language Program)/Office of Student Services (International Exchange Services Group). Make sure to bring your student ID card when you visit the office. Go to the ticket counter or information counter of the bus company you want to use and submit the Student Commuter Certificate when you purchase the commuter pass.

3 郵便局

郵便局は各所にあり、郵便物の配達のほか、貯金や保険などの業務も行っています。受付時間は、下記のとおりです。

郵便 : 平日 9:00~17:00 (本局など一部は 19:00 まで)

貯金 (外国為替・送金) : 平日 9:00~16:00

※ATMの利用時間は、郵便局により異なります。

各地域には本局と呼ばれる大きな郵便局があります。本局では土曜日、日曜日、休日でも郵便業務を24時間取り扱っています。52円と82円の切手は、郵便局以外に「〒」マークのあるコンビニエンスストアでも購入できます。引越しをしたときは近くの郵便局へ行き「転居届」のはがきに記入して届け出ると、新しい住所に郵便物が届きます(1年間)。

郵便局には貯金や支払いができる「ゆうちょ銀行」というシステムがあり、全国の郵便局や提携ATM (Automatic Teller Machine) で利用できます。口座開設には、在留カード (在留カードとみなされる外国人登録証明書を含む) および印鑑 (サインでもよい) が必要です。

日本郵便 : <http://www.post.japanpost.jp/>

ゆうちょ銀行 : <http://www.jp-bank.japanpost.jp/>

4 銀行口座の開設

奨学金は銀行口座に振り込まれます。銀行口座を早めに開設しておくことをお勧めします。口座を開設する際、在留カード、学生証および印鑑 (サインでもよい) の提示が求められます。銀行によっては印鑑や半年以上の在留を求められる場合がありますので、事前に確認してください。

通常の窓口営業時間 : 平日 9:00~15:00

※ATMの利用時間は、設置場所により異なります。

5 電 話

電話を新設・移設する時は、NTTの116番に電話するか、最寄りのNTT営業所へ行って申し込みます。

携帯電話やPHS (Personal Handy phone System) を購入する場合は、在留カードおよび学生証 (身分証明書) を持って、近くの携帯電話会社の代理店、通信会社で手続きをしてください。

NTT 東日本 (電話) <http://web116.jp/phone/>

主な携帯電話の会社は次のとおりです。

au <http://www.au.kddi.com/> Tel: 0077-7-111

docomo <http://www.nttdocomo.co.jp/> Tel: 0120-800-000

SoftBank <http://www.softbank.jp/mobile/> Tel: 0800-919-0157

Y!mobile <http://www.ymobile.jp/index.html> Tel: 0570-039-151

6 インターネット

インターネットへの接続方法は、通信環境、特に使用回線 (電話によるダイヤルアップ・ADSL・光回線・ケーブルTVなど) によって異なります。プロバイダーを選んで問い合わせをしてください。

主なプロバイダーは次のとおりです。

AOL <http://join.aolservice.jp/> Tel: 0120-275-265

nifty <http://setsuzoku.nifty.com/> Tel: 0120-50-2210

OCN <http://service.ocn.ne.jp/> Tel: 0120-506-506

So-net <http://so-net.ne.jp/access> Tel: 0120-117-268

Yahoo!BB <http://bbpromo.yahoo.co.jp> Tel: 0120-33-4546

3 Post Offices

Japan Post handles mail and also provides savings, insurance, and other services.

Regular Business Hours:

Postal Service: Weekdays 9:00–17:00 (Some larger post offices close at 19:00)

Savings Accounts (Foreign Exchange & Remittances): Weekdays 9:00–16:00

*ATM (Automatic Teller Machine) operating times vary according to the branch.

Japan Post has a large post office called the *honkyoku* in each area throughout the country. These post offices offer postal services 24 hours a day, including weekends and national holidays. Postage stamps (52 yen/82 yen) can also be bought at convenience stores and shops displaying the Japanese postal mark (〒).

If you change your address in Japan, go to your local post office and fill out and submit a “Notification of Change of Address” form. Your mail will be forwarded to your new address for a year, free of charge.

Japan Post (JP) also has a bank called Japan Post Bank (*Yūcho-ginkō*) that allows you to deposit money and make payments at post offices and ATMs throughout the country. You will need your residence card and a personal name seal (*inkan*), if you have one (alternatively, you may use your signature), to open a bank account at a post office.

Japan Post Postal Service: <http://www.post.japanpost.jp/english/index.html>

Japan Post Bank (*Yūcho-ginkō*): http://www.jp-bank.japanpost.jp/en_index.html

4 Opening a Bank Account

Scholarship payments will be made via direct deposit. Therefore, we recommend that you open a bank account as soon as possible. You will need your residence card, student ID card, and a personal name seal (*inkan*) if you have one (alternatively, you may use your signature) to open an account. At some banks, your period of stay must be over 6 months to open an account. Please check with the bank in advance for detailed information.

Regular Business Hours: Weekdays 9:00–15:00

*ATM (Automatic Teller Machine) operating times may vary according to location.

5 Telephone Service

If you would like a new telephone line installed or an existing line moved, call NTT by dialing 116 or visit your nearest NTT office. If you would like to purchase a mobile phone or a PHS (Personal Handy-phone System), you can apply directly to the phone company of your choice or visit its nearest distributor. You will need to present your residence card and student ID card (personal identification).

NTT EAST (Telephone Service) http://www.ntt-east.co.jp/en/product/tel_service.html

Listed below are the major mobile phone companies in Japan and their phone numbers from a fixed phone line.

au	http://www.au.kddi.com/english/	Phone: 0077-7-111, 0120-959-472 (English)
docomo	http://www.nttdocomo.co.jp/english/	Phone: 0120-800-000, 0120-005-250
SoftBank	http://www.softbank.jp/en/mobile/	Phone: 0800-919-0157
Y!mobile	http://www.ymobile.jp/index.html	Phone: 0570-039-151

6 Internet

The availability and speed of the Internet will vary according to a number of factors including your local communications environment and the type of line (dial-up modem, optical line, ADSL, Cable TV). Please select an Internet provider and direct your inquiries to them. Listed below are the major Internet providers in Japan.

AOL	http://join.aolservice.jp/	Phone: 0120-275-265
nifty	http://setsuzoku.nifty.com/	Phone: 0120-50-2210
OCN	http://service.ocn.ne.jp/english/	Phone: 0120-506-506
So-net	http://so-net.ne.jp/access	Phone: 0120-117-268
Yahoo! BB	http://bbpromo.yahoo.co.jp	Phone: 0120-33-4546

7 電 気

ショートした場合や容量以上の電気を使ったときには、ブレーカーが落ち、電気の供給が自動的に止まり停電します。このような時は、電気器具の使用を減らしてから、ブレーカーを上げます。部屋の電気容量をあらかじめ調べ、同時に電気を使い過ぎないようにしましょう。電気のトラブルは、電気料金の領収書に書かれている営業所に電話するとよいでしょう。領収書は大切に保管してください。引っ越し際には電力会社への連絡を忘れずにしてください。

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

* 電話番号は地域によって異なりますので、ウェブサイトで確認してください。

8 ガ ス

使用されているガスは、都市ガスとプロパンガスがあります。ガスを使用するときはガスの種類に注意して、ガス会社に連絡した上で使用してください。担当者が来て、開通作業をしてくれます。開通作業をするときには、在宅していなければなりません。

例) 東京ガス <http://www.tokyo-gas.co.jp/> Tel: 0570-002211

9 水 道

水道を使用するときは、住んでいる地域の営業所に水道使用開始希望日を連絡をしてください。料金の支払いは通常2ヶ月ごとに請求がきます。請求書にしたがって料金を支払ってください。

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

横浜市水道局 <http://www.city.yokohama.lg.jp/suidou/>

* 電話番号は地域によって異なりますので、ウェブサイトで確認してください。

<支払いについて>

電話・電気・ガス・水道等の料金、テレビ受信料等は、コンビニエンスストア、銀行、郵便局で支払うことができます。また、銀行口座から自動的に支払うこと（銀行口座引き落とし）もできます。銀行口座引き落としの詳細については、それぞれの事業者にお問い合わせください。

10 ゴミ処理

ゴミは分別して、所定の曜日・時間・場所に出してください。地域によってルールが異なります。

可燃ゴミ	通常1週間に2回
不燃ゴミ	通常1週間に1回もしくは2週間に1回
資源ゴミ	通常1週間に1回もしくは2週間に1回
粗大ゴミ テーブル、椅子、布団、暖房器具、自転車など	区役所/市役所に連絡してください（有料）

注意：エアコン・テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・パソコンの7品目は、粗大ゴミとして捨てることができません。購入した又は新たに購入を予定している販売店などに引き取ってもらうことが義務付けられています。引き取り先がわからない場合は、区役所/市役所に問い合わせてください。

ゴミを捨てる際は必ず規則を守ってください。

7 Electricity

If a circuit shorts or you use more electricity than the electrical capacity of your residence, the circuit breaker will trip and your electricity supply will be automatically cut. If this happens, reduce the number of electrical appliances you are using before resetting the circuit breaker. Find out the electrical capacity of your residence and try not to use too much electricity at one time. In case of emergency or difficulties, call the electricity company using the phone number written on your electricity bill. Make sure to keep your bills and receipts for reference. Call the electric power company to cancel your electricity service when you move.

e.g. Tokyo Electric Power Company (TEPCO) <http://www.tepco.co.jp/en/index-e.html>

*Phone numbers vary according to your area of residence. Please check the TEPCO website for more information.

8 Gas

There are 2 common types of gas used in Japan. One is natural gas (*toshi* gas), and the other is propane gas (LP gas). When you move into a new place, find out which type of gas is used and call the gas company. A representative will come to open the main gas line, for which you must be present.

e.g. Tokyo Gas http://www.tokyo-gas.co.jp/index_e.html Tel: 0570-002211

9 Water

Contact your local water company office to have your water turned on. You must notify them of the date you wish to start using water. A bill will be mailed to you every other month.

e.g. Bureau of Waterworks, Tokyo Metropolitan Government <http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/eng/>
Yokohama Waterworks Bureau <http://translate-en.city.yokohama.lg.jp/suidou/>

*Telephone numbers may vary according to the area you live in. Please check the websites for more information.

*Note on paying bills:

You can pay your telephone, electricity, gas, and water bills, TV charges, and other fees at convenience stores, banks, and post offices. Alternatively, you can arrange for payment via direct debit (*ginkō kōza hikiotoshi*) from your bank account. Ask each business operator for details.

10 Disposal of Garbage

Household garbage (*gomi*) is collected by the city. Separate your garbage and put it out according to the specified day, time, and location for your area. Collection days, times, and locations differ from area to area.

Combustibles	Usually twice a week
Non-combustibles	Usually once a week or once every 2 weeks
Recyclables	Usually once a week or once every 2 weeks
Oversized garbage tables, chairs, futons, heating appliances, bicycles, etc.	Please contact your city office for disposal of items. You will be charged a small fee for collection of these items.

Note: The following 7 appliances cannot be collected as oversized garbage: air-conditioners, televisions, refrigerators, freezers, washing machines, clothes dryers, and computers.

Under the Home Appliance Recycling Act, you must contact the store where you purchased the appliance or the store where you plan to purchase a new appliance to request the disposal of the old one. If you do not remember where you bought the item and do not plan to replace it, please contact your local city office.

You are expected to observe all rules and regulations concerning garbage disposal and recycling in your city.