

奈良先端科学技術大学院大学
外国人教職員・研究者ハンドブック

International Staff and Researcher Handbook

NAIST®

外国人教職員・研究者ハンドブック

International Staff and Researcher Handbook



外国人教職員・研究者ハンドブック

NAISTへようこそ！

国際交流支援部署の紹介	J01
-------------------	-----

日本到着後の手続

在留カード	J02
マイナンバー	J02
国民健康保険	
（1）加入手続に必要な書類	J03
（2）保険料	J03
（3）給付内容	J04
（4）脱退手続	J04
国民年金	J04
税金	
（1）所得税	J05
（2）住民税	J05
人事課職員係への届出書類（本学雇用の方のみ）	J05

在留資格手続に関すること

在留資格更新申請	J06
再入国許可申請	J06
家族の在留資格申請	J07
家族到着後の手続	J07

日本語学習

日本語教室	J08
-------------	-----

生活

住居	
（1）職員宿舎	J09
（2）ゲストハウスせんたん	J09
（3）民間住宅	J11
（4）UR 都市機構賃貸住宅	J11
電気・ガス・水道の開設	J11
テレビ（NHK 受信料）	J11
ごみの出し方	
（1）ごみの分別と収集日程	J12
（2）一部家電製品及び家庭系パソコンの処分について	J12

外国人教職員・研究者ハンドブック

電話

- (1) 公衆電話 J13
- (2) 国際電話 J13
- (3) 携帯電話 J13

インターネット

- (1) 無料 Wi-Fi (旅行者向けアプリ・SSID) の提供 J14
- (2) インターネットの開設 J14

買い物

- (1) スーパーマーケット J14
- (2) コンビニエンスストア (コンビニ) J14
- (3) 家電販売店 J15
- (4) 家具・雑貨店 J15
- (5) ネットショッピング J15

銀行

- (1) 銀行口座の開設 J15
- (2) 海外への送金、外貨両替 J15
- (3) 本学周辺の銀行 J16

ATM

- J16

郵便局

- (1) 郵便局の業務 J17
- (2) 郵便料金 J17
- (3) 本学周辺の郵便局 J17

宅配便

- J18

駐車場及び駐輪場の利用

- (1) 自動車 J18
- (2) 自転車・バイク J18

福利厚生施設

- (1) 大学会館 J19
- (2) ゲストハウスせんたん J19
- (3) 運動施設 J19

交通機関

- (1) バス J20
- (2) 鉄道 J20
- (3) 定期券等の購入 J20
- (4) タクシー J20
- (5) 空港へのアクセス J21

外国人教職員・研究者ハンドブック

(6) 自動車	①外国の運転免許	J21
	②国際運転免許	J21
	③外国免許からの切り替え	J22
	④通常の免許取得	J23
	⑤自動車学校	J23
	⑥自動車の購入	J24
	⑦自動車保険	J24
	⑧交通事故	J24
(7) 自転車		J24

医療と保険

医療

(1) 保健管理センター	J25
(2) 学外の医療機関の受診	J26
(3) 医療機関検索・多言語問診票検索	J26
(4) 休日夜間応急診療所	J27

保険	J27
----	-------	-----

出産と育児

出産

(1) 妊娠と出産	J28	
(2) 子供が生まれたとき（各種手続）	①市役所での手続	J28
	②入国管理局での手続	J29
	③大使館・領事館での手続	J29

育児

(1) 子供の予防接種	J29	
(2) 子供の教育	①学校制度	J29
	②幼稚園・保育園・こども園	J29
	③小学校・中学校	J31
	④高等学校	J31

緊急時の対応

緊急事態発生時	J32
地震	J32

外国人教職員・研究者ハンドブック

教養

博物館・美術館	J33
図書館	J34
祝日 & イベントカレンダー	J35

その他

カルチャーショック	J36
-----------------	-----

帰国する際の手続

学内での手続	J37
学外での手続	J37

資料

資料1 西暦・和暦比較表	i
資料2 出入国在留管理局	ii
大阪出入国在留管理局	
大阪出入国在留管理局奈良出張所	
資料3 市役所・出張所	iii
生駒市役所（セラビー生駒）	
鹿ノ台ふれあいホール	
北コミュニティセンター ISTA はばたき	
資料4 奈良市役所	iv
奈良市役所西部出張所	
資料5 大学周辺の幼稚園・保育園・こども園	v
資料6 関西路線図	vi
資料7 キャンパスマップ	vii

NAISTへようこそ！

国際交流支援部署の紹介

皆さまの NAIST での生活が充実したものになるよう、スタッフ全員でサポートいたします。

〈国際課〉

事務局棟 1 階 / 窓口対応時間 8:30~17:15 ※ 12:00~13:00 を除く

■ 留学生・外国人研究者支援室 (CISS)

CISS は、留学生や外国人研究者及びその家族も含めた生活支援業務を担当しています。主な業務の一例として、留学生生活相談制度や学内国際交流行事などの企画・実施から、国民健康保険や国民年金等に関する事務手続きの補助、同伴するご家族の学校や医療に関する手続きの補助など、幅広い支援を行っています。

TEL : 0743-72-6240 (内線 : 6240)

Email : ciss@ad.naist.jp

■ 国際連携係

国際連携係では、独立行政法人日本学術振興会 (JSPS) の外国人招へい事業にかかる手続き、独立行政法人日本学生支援機構 (JASSO) の海外留学支援制度による留学生の受入手続きを行っています。

TEL : 0743-72-6245 (内線 : 6245)

Email : kokusai@ad.naist.jp

■ 留学生交流係

留学生交流係は、外国人留学生の総合相談窓口として、留学生の学校生活、日常生活の支援業務を行っています。

TEL : 0743-72-5909/5087 (内線 : 5909/5087)

Email : ryugaku@ad.naist.jp

到着後の手続

在留カード

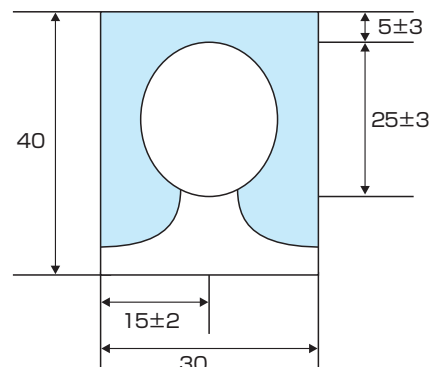
在留カードは、中長期在留者に対し、上陸許可や、在留資格の変更許可、在留期間の更新許可などの在留に係る許可に伴って発行されるものです。

空港で交付された在留カードには、住居の記載がありません。居住地を定めてから14日以内に在留カードとパスポートを持参の上、市役所にて住所を届け出てください（来日した家族の住所を届け出る場合は、家族関係を証明する書類が必要）。このカードは身分証明書となりますので、常時必ず携帯してください。

(カード表面)



在留カードの交付を伴う各種申請・届出には次の規格の写真が必要となります。



(カード裏面)



※住所に変更があった場合は市役所で届け出て下さい。

※在留期間更新申請・在留資格変更申請が許可されたときは、新しいカードが交付されます。

マイナンバー

住民登録をすると、日本に居住するすべての人に、マイナンバーと呼ばれる個人番号が記載された個人番号通知書が市役所から郵送されますので、大切に保管してください。この12桁の番号は、社会保険や税金等の行政手続きや照会に必要ですが、個人番号通知書はマイナンバーを証明する書類としては使用できません。

「マイナンバーカード」の発行には手続きが必要です。オンラインか、「個人番号通知書」に同封された「個人番号カード交付申請書」の郵送で申請可能です。市役所のカウンターでも受け付けています。マイナンバーカードは本人確認書や健康保険証として利用できるほか、個人番号の証明、

コンビニで公的な証明書などの取得、証券口座開設など民間のオンラインサービスにも利用することができます。

【総務省ウェブサイト】

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



国民健康保険

日本は皆保険制度をとっていますので、外国人であっても日本に3か月以上滞在する人は、健康保険に加入する必要があります。本学に直接雇用されている方のうち、共済加入要件を満たす方は自動的に共済の健康保険に加入する手続きが行われますが、共済加入要件を満たさない方、また本学非雇用の方はご自身で国民年金保険へ加入の手続きを行っていただく必要がありますので、ご注意ください。

なお、市役所で住居地を届け出た後、国民健康保険に加入すると、国保医療課から「資格確認書」が発行されます。この「資格確認書」を医療機関の窓口で提示して受診すると、自己負担額は医療費の3割で済みます。また、マイナンバーカードを申請・作成し、健康保険証としての利用登録を行うと、「マイナ保険証」として、資格確認書と同様に利用することができます。

(1) 加入手続に必要な書類 1. 在留カード 2. パスポート

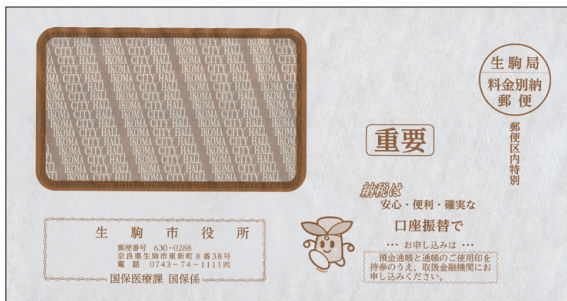
(2) 保険料

加入後は月々の保険料を支払います。保険料を滞納すると延滞金が増加されますのでご注意ください。保険料は所得に応じて変わりますが、給与所得がない学生や研究者は申告することによって保険料が軽減されます。

下図のサンプルのような封筒に納付書が同封されて送られてきます。このような封筒を受け取ったら必ず開封し、国民健康保険の納付書であることを確認した上で、期日までに支払ってください。

よくわからない場合は、そのまま放置せずに、研究室もしくは国際課の事務所に持参して相談してください。

(市役所から送られてくる封筒のサンプル)



(健康保険料の納付書のサンプル)

(3) 給付内容

医療費自己負担額 (外来)	医療機関で健康保険証利用登録済のマイナ保険証または国民健康保険資格確認書を提示すれば、自己負担額はかかった医療費の3割で済みます。
高額療養費の支給 (申請が必要)	1か月の間に同一の医療機関で、同じ病気やけがなどで支払った医療費が自己負担限度額を超える場合、その超えた額が支給されます。自己負担限度額については、市役所に問い合わせてください。(領収書が必要になる場合がありますので保管しておきましょう。)
出産育児一時金	子どもが生まれたとき、出産育児一時金として500,000円が支給されます。原則として、出産費用の一部として医療機関に直接支払われますが、申請すれば被保険者が受け取ることも可能です。
葬祭料 (申請が必要)	30,000円

(4) 脱退手続

帰国、市外への転居の際は必ず市役所にて、脱退手続きと保険証または資格確認書の返還手続きをしてください。

生駒市 HP (国民健康保険)

<https://www.city.ikoma.lg.jp/category/25-1-1-0-0-0-0-0-0-0.html>



国民年金

厚生年金の加入要件を満たす方は、雇用主が保険料を一部負担する形で厚生年金の加入手続きを行いますので、ご自身での手続きは不要です。保険料は毎月支払われる給与から天引きされます。詳細は人事課給与・共済係におたずねください。

国民健康保険と同じく、日本国内に居住している20歳以上の全ての人(外国人を含む)は、国民年金に加入する必要があります。厚生年金の加入要件に満たない人は、市役所の庶務年金係で加入手続きを行ってください。本学で雇用されていない客員研究者等は、日本での前年所得が一定額以下の場合、「免除制度」や「納付猶予制度」を申請することにより、保険料の納付が免除(全額免除・一部免除)又は猶予されます。

免除や猶予の申請後であっても、手続きの入れ違いにより納付書が届くことがありますので、支払う前に何に対する納付書であるのかを確認してください。一度支払った年金保険料は返金されませんので、よくわからない場合は研究室や事務局へ相談してください。

税金

(1) 所得税

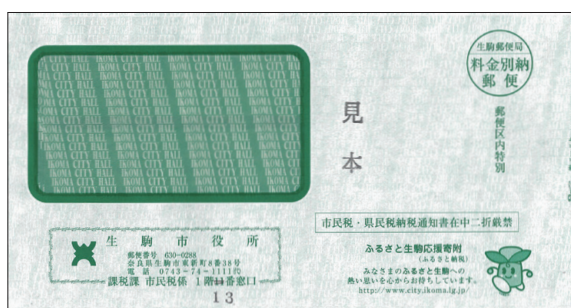
給与所得に対して国が課す税金です。給与収入がある場合、毎月の給与から天引きされます。毎年12月に年末調整が実施され、所得税に払い過ぎや不足がある場合は調整されます。

(2) 住民税

その年の1月1日現在に日本国内に住所のある人は、市民税と県民税から成る住民税を居住地の市町村に納めなくてはなりません。住民税は前年の1月から12月までの所得をもとに計算され、毎年6月に請求があります。支払いは1年分の納税額を一括で納付する方法と、4期（6月、8月、10月、12月）に分けて納付する方法があります。

下図のサンプルのような封筒に納付書が同封されて送られてきます。このような封筒を受け取ったら必ず開封し、期日までに支払ってください。よくわからない場合は、そのまま放置せずに、研究室もしくは国際課の事務所に持参して相談してください。

(市役所から送られてくる封筒のサンプル)



(住民税の納付書のサンプル)

人事課職員係への届出書類（本学雇用の方のみ）

職員係では、教職員や研究者の在留期限やその他情報を管理するために、新規採用された方や在留資格を更新・変更された方に対して、在留カードのコピー（データ可）の提出をお願いしています。準備ができましたらすぐに提出してください。

在留資格手続に関すること

在留資格更新申請

現在の在留資格のまま在留期間を延長したい場合は、在留期間更新の許可を受けて延長しなければなりません。在留期間が満了する3か月前から満了までの間に申請してください。

必要書類：

1. 在留期間更新許可申請書（写真を添付）
2. パスポート
3. 在留カード
4. 手数料6,000円・手数料納付書（入国管理局で入手可能）
5. 在職証明書（短時間勤務の方のみ）
6. 住民税の課税（又は非課税）証明書及び納税証明書（1年間の総所得及び納税状況が記載されたもの）

※その他の書類が必要となる場合があります。

再入国許可申請

有効なパスポート及び在留カードを所持し、出国後1年以内に日本での活動を継続するために再入国する場合は、原則として再入国許可を受ける必要はありません。（この制度を「みなし再入国許可」といいます。）

※出国する際に必ず在留カードを提示し、図のEDカードの1にチェックしてください。2にチェックした場合は再入国許可を受けている、もしくは再入国の予定がないとみなされ、今持っている在留カードが無効になる可能性があります。

みなし再入国許可により出国した場合は、その有効期限を海外で延長することはできません。出国後1年以内に再入国しないと在留資格が失われることとなりますので、注意してください。

再入国許可が必要な場合は、以下の書類を持参して入国管理局に提出する必要があります。

1. 再入国許可申請書
2. パスポート
3. 在留カード
4. 手数料4,000円（1回限り）/7,000円（数次）・手数料納付書（入国管理局で入手可能）

New format of the Embarkation and Disembarkation Card for Re-entrants

Please check one of the intended periods out of Japan without fail.

● You wish to re-enter Japan.
 1. 一時的な出国であり、再入国する予定です。
 I am leaving Japan temporarily and will return.

● You have been granted "re-entry permission", which still has some time remaining on it, and do not plan to re-enter Japan within the valid period.
 2. 「再入国許可」の有効期間内に再入国の予定はありません。
 I do not plan to re-enter Japan while my re-entry permit is valid.
 (地方入国管理官が再入国許可を交付しており、その有効期間内に再入国予定のない方は、以下にチェックしてください。)
 (Check the box if you do not plan to re-enter Japan while your re-entry permit, which you have obtained at a regional immigration bureau, is valid.)

家族の在留資格申請

家族を日本へ呼び寄せる場合は、その家族（配偶者又は子供のみ）1人ずつについて在留資格認定証明書の取得手続きを行います。在留資格認定証明書を本国へ送付し、本国の日本大使館又は領事館でビザの申請を行います。ただし、短期間の訪問の場合は、現地で短期滞在ビザを申請する必要があります。（日本と査証相互免除協定を結んでいる国の場合は免除されます。）

なお、家族の在留資格については取次申請ができません。CISSで必要書類や記入方法についての相談は受け付けますが、入国管理局への申請は本人が行ってください。

必要書類：

1. 在留資格認定証明書交付申請書
2. 写真1枚（4cm×3cm）
3. 家族関係を証明する公文書（結婚証明書、出生証明書など）
4. 家族のパスポートのコピー
5. 留学生のパスポート又は在留カードのコピー
6. 扶養者の在職証明書 ※扶養者の職業がわかる証明書
7. 住民税の課税（又は非課税）証明書及び納税証明書（1年間の総所得及び納税状況が記載されたもの）…各1通
8. （在留資格認定証明書の電子交付を希望の場合）在留資格認定証明書電子交付希望申出書
9. （紙の在留資格認定証明書の交付を希望の場合）返信用封筒（自分の住所を書き、切手を貼った封筒）
（発行された在留資格認定証明書を郵送してもらうための簡易書留用切手が必要→デイリーヤマザキ、郵便局で購入可。入国管理局には売店がないため、事前購入すること。）

家族到着後の手続

家族が日本に入国したら、入国後14日以内に市役所に転入届を出してください。手続には以下の書類が必要です。（世帯主又はその家族が届け出てください。）

1. 転入者（家族）全員のパスポート
2. 転入者（家族）全員の在留カード
3. 家族関係証明書（婚姻届、出生証明書、等）


日本語学習

日本語が話せると、日本での生活がより楽しくなります。簡単な日常会話ができるようになれば、買い物をする時も便利です、交友関係も広がるでしょう。

日本語教室

生駒市日本語教室について

学外でも日本語教室が開講されていますので、興味があればぜひ参加してください。

生駒市	<ul style="list-style-type: none">• はばたき教室 場所：生駒市北コミュニティセンター ISTA はばたき (近鉄学研北生駒駅から「富雄駅」行きバス「真弓橋」下車すぐ) 時間：毎週木曜 18:30~20:00• 図書会館教室 場所：生駒市図書会館 時間：毎週土曜 15:00~16:30 費用：無料 (教材費実費) <p>日本語教室の詳細、お申し込みは、以下の生駒市ホームページをご覧ください。 https://www.city.ikoma.lg.jp/0000002318.html 参加希望者多数のため、キャンセル待ちとなる場合があります。</p> 
-----	---

生活

住居

(1) 職員宿舎

職員宿舎として、大学宿舎が設置されています。世帯用（B棟・C棟）と単身者用（D棟）があります。本学常勤教職員と、他に学長が認めた者が入居することができます。敷金と礼金は不要です。家具や家電等をご自身でご用意いただき、退去時は全て撤去してください。なお、退去時には、入居年数に係わらず全ての部屋の畳の表替え、壁の塗替え及び襖の張替えをしていただく必要があります。（それに伴う費用はご負担ください。）

種類	間取り	月額家賃	退去時にかかる費用
B棟（1994年4月完成）	3LDK/71.905㎡	33,000円	約6万円
C棟（1994年12月完成）	3K/54.385㎡	20,000円	約5.1万円
D棟（1997年6月完成）	1LDK/35.84㎡	14,000円	約4.6万円

※本学出入りの業者による見積価格です。あくまでも参考価格であるため、変動の可能性があります。

※駐車料金：4,987円（2026年1月）

問合せ・申込み先：人事課人事企画係（j-kikaku@ad.naist.jp）（内線：5029/5033）

(2) ゲストハウスせんたん

予約希望の場合は、人事課人事企画係へ下記の情報を添えてメール（guesthouse@ml.naist.ac.jp）にてご連絡ください。

- ・申込者（氏名、所属、職名、連絡先メールアドレス、電話番号）
- ・宿泊者（氏名、所属、身分、連絡先メールアドレス、電話番号）
- ・チェックイン希望日
- ・チェックアウト希望日
- ・部屋の希望（シングルルーム／ツインルーム）
- ・利用目的
- ・支払方法（現金もしくはウェブ上のクレジットカード決済）

※取扱い可能クレジットカード【JCB / VISA / Master / AMEX / Diners】

詳しい情報はこちらをご参照ください。

<https://www.naist.jp/facilities/institution/person.html>



なお、滞在期間が3か月を超える場合はその他宿泊施設や（4）UR都市機構賃貸住宅等の利用をご検討ください

〈ゲストハウスせんたん〉

宿泊施設

客室数	シングル 27 室、ツイン 2 室
室内設備	テレビ、DVD プレーヤー、冷蔵庫、電子レンジ、ミニキッチン
インターネット環境	無線 LAN (Free Wi-Fi)
共用設備	洗濯機、乾燥機
室内備品	フェイスタオル、バスタオル、ドライヤー、リンスインシャンプー、ボディーソープ ※歯ブラシ、カミソリ等は各自ご用意ください。また、貸出可能な料理器具・食器等があります。
利用できる者	<ul style="list-style-type: none"> ・教育研究のために本学を来訪する研究者等 ・本学の教職員及び学生 ・その他学長が認める方
利用期間	3 か月以内
チェックイン / チェックアウト	チェックイン 15:00 から チェックアウト 11:00 まで
料金	シングル：1 泊 3,000 円、3,000 円×宿泊数 ツイン：1 泊 6,000 円、6,000 円×宿泊数

集会施設（交流室）

利用できる者	<ul style="list-style-type: none"> ・宿泊施設利用者 ・本学の教職員及び学生
インターネット環境	無線 LAN (Free Wi-Fi)
利用時間等	9:00～21:00 (土日祝日、夏季一斉休業、12月29日から翌年の1月3日までは利用不可)

(3) 民間住宅

日本でアパートを借りるには、知人に紹介してもらう方法もありますが、不動産業者で斡旋してもらうのが一般的です。ただし、通常、家賃の1か月分を仲介手数料として支払うことになります。大学に隣接した民間のアパートはありませんが、生駒市中心部や奈良市にはたくさんの民間アパートがあります。家賃は部屋の広さや立地条件によってさまざまですが、平均的には6～7畳のワンルームマンションで月額2万円から6万円ほどです。

日本では、敷金・礼金（保証金）といって入居時に数箇月分の家賃に相当する金額を支払うのが一般的です。礼金は返却されませんが、敷金は退居時に返却されます。もし部屋に傷や汚れがあった場合は、その修理費が敷金から差し引かれます。最近では敷金・礼金がかからないアパートもありますので、不動産業者に条件を確認してください。

不動産業者との間で話がまとまると、賃貸契約を交わすことになります。賃貸契約の際には保証人が必要です。また、契約書にサインするときは、契約事項をきちんと確認した上でサインしましょう。

(4) UR 都市機構賃貸住宅

都市再生機構（UR 都市機構）が供給している賃貸住宅です。大学が法人契約を結んでいるため、本学に雇用されている教職員の場合は契約時に保証金・保証人が不要、家賃が割引になるなどのメリットがあります。家賃は部屋の広さや立地条件によってさまざまですが、3万5千円から6万円ほどです。

詳しくは、人事企画係に問い合わせてください。(j-kikaku@ad.naist.jp)

※宿舎や民間賃貸住宅には、エアコンや冷蔵庫、カーテンや布団など、家具や家電は備え付けられていませんので、本学に到着した日に購入できるよう準備しておきましょう。本学近隣で家具や家電が購入できる場所は、登美ヶ丘イオンや押熊のニトリです（徒歩圏内にはありません）。

電気・ガス・水道の開設

引越しをして新しい住居に住むときは、電気・水道・ガス・電話などの契約をする必要があります。宿舎については、水道はそのまま使えます。民間のアパートに入居した場合、自分で手続きをする必要があります。使用料は毎月支払いますので、銀行口座からの自動引落にしておくとう便利です。連絡先は次のとおりです。

生駒市在住者	電気	関西電力 奈良営業所	Tel : 0742-36-1201
	水道	生駒市水道局	Tel : 0743-74-2211
	ガス	大阪ガス 阪奈ガスセンター	Tel : 0743-74-2000
奈良市在住者	電気	関西電力 奈良営業所	Tel : 0742-36-1201
	水道	奈良市水道局	Tel : 0742-34-5200
	ガス	大阪ガス 学園前ガスセンター	Tel : 0742-45-7631

テレビ（NHK 受信料）

自宅にテレビが設置されていると、法律上、NHK（日本放送協会）との契約が義務付けられ、テレビ使用の有無にかかわらず受信料を支払う必要があります。（年間約 ¥12,276～¥21,765）

ごみの出し方

(1) ごみの分別と収集日程

お住まいの市町村によって、ごみの分別方法や収集日が異なります。ごみの分別をきちんとして、決められた日に決められた場所に出してください。祝日はごみが収集されない日がありますので、ごみ収集日程表で確認しておきましょう。次の収集日まではごみを出さないでください。

なお、指定のごみ袋に入らない場合は大型ごみ処理券を購入し、捨ててください。指定のごみ袋及び大型ごみ処理券は、キャンパス内のコンビニや周辺のスーパーで購入できます。「大型ごみ」「燃えないごみ」は申込制となっていますので、大型ごみ受付センターへ電話してください。

詳細は、生駒市役所のウェブサイト参照してください。

<https://www.city.ikoma.lg.jp/category/26-1-0-0-0-0-0-0-0.html>



ごみの分別方法と収集日程

種類	収集日	指定ごみ袋	主なもの
燃えるごみ	月・木	要	家庭から出る台所ゴミ、紙など
プラスチック製 容器包装	火	不要	レジ袋、プラスチック製容器など
びん・缶	第1・3水曜日	不要	空き缶、空き瓶、食品瓶 スプレー缶など
ペットボトル	第1・3水曜日	不要	ペットボトル
われもの	第1・3水曜日	不要	陶磁器、ガラス製品など
有害ごみ	第1・3水曜日	不要	電池、蛍光灯、電球など
小型金属・電化製品	第1・3水曜日	不要	フライパン、ヘアドライヤー、かさ
大型ごみ 燃えないごみ	電話申込み後、戸別収集 申し込み先： 大型ごみ受付センター (0743-85-5374)	要* *指定袋に入らないも のは処理券を貼付	燃えるもの (30cm 超) 燃えないもの
45L までの透明・ 半透明袋に入らな い大型電化製品 金属	2回目以降はインターネット (https://www.ogomi-ikoma.jp/eco/view/ikoma/top.html) でも 申込可	処理券不要 受付番号を書いた紙を 添付	掃除機、電子レンジ、自転車

※詳しい分別方法、収集日程は生駒市ウェブサイト参照してください。

(2) 一部家電製品及び家庭系パソコンの処分について

エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機・衣類乾燥機の家電4品目は、「家電リサイクル法」によりゴミとしては回収されません。家電量販店等に連絡し、必ず自身で処分してください。

また、家庭用パソコン（プリンタ・スキャナを除く全周辺機器）に分類される廃棄物も、「資源有効利用促進法」によりごみとして回収されません。製造元と相談し、必ず自身で処分してください。

パソコン3R推進協会：<https://www.pc3r.jp/home/index.html>



電話

日本の電話番号は、市外局番 + 市内局番 + 加入者番号からなっています。例えば、本学の代表電話番号は 0743-72-5111 ですが、市外局番が 0743、市内局番が 72 となります。最後の下 4 ケタは各個人を特定化する電話番号ということになります。

大学で、内線電話により学内の他の研究室等へ電話するときは、4 ケタの内線番号をダイヤルするだけでつながります。学内から学外へ電話するときは最初に 0 を押してダイヤルすればつながります。

0 7 4 3 - 7 2 - 5 1 1 1
(市外局番) (市内局番) (加入者番号)

(1) 公衆電話

公衆電話は硬貨やテレホンカードを使って利用できます。「International & Domestic」の表示がある公衆電話では、国際電話をかけることもできます。(大学会館入口に公衆電話があります)。

(2) 国際電話

国際電話サービス会社が各社ありますが、加入手続きは不要で、以下の番号をダイヤルして国際電話をかけることができます。料金等サービスの詳細については各社に問い合わせてください。

国際電話会社接続番号^{*} + 010 + 国番号 + 地域番号 (最初の 0 を除く) + 相手の電話番号

※ KDDI: 001、ソフトバンク: 0061、NTT コミュニケーションズ: 0033

国際電話サービスは上記の方法でかけるものの他に、プリペイドカードを使用するものやインターネット電話などいろいろな種類があります。学内から国際電話をかけるときは、利用する国際電話会社があらかじめ登録されていますので、国際電話会社の接続番号は不要です。携帯電話からかけるときも接続番号は不要です。

(3) 携帯電話

日本で携帯電話やスマートフォンの購入を考えている方は、各キャリアの店舗や家電量販店、またはオンラインでの契約が可能です。在留カードや職員証、通帳等の必要書類をご準備ください。在留カードが発行されない短期滞在の場合、基本的に契約はできませんが、空港や店舗で短期滞在用の SIM カードが販売されているようです。英語対応可能な業者については国際課にご相談ください。

インターネット

(1) 無料 Wi-Fi (旅行者向けアプリ・SSID) の提供

大阪府や観光庁が無料で提供しているもので、アプリをダウンロード、もしくは該当の SSID を選んでインターネットにアクセスし、メールアドレス等を登録することで無料で使用できます。ホットスポットや登録方法の詳細は、各ウェブサイトをご参照してください。

主な無料 Wi-Fi 名とウェブサイト

【Osaka Free Wi-Fi】
<http://ofw-oer.com/>



【Japan Connected-free Wi-Fi】
<http://www.ntt-bp.net/jcfw/use/index.html>



(2) インターネットの開設

学内アクセス: 研究室など大学構内でインターネットを使用する場合は、本学雇用の教職員（特任教員含む）は人事課職員係から、有期契約職員及び非雇用の研究者は各研究室から申請してもらい、曼陀羅アカウントを取得してください。

自宅アクセス: 自宅でインターネットに接続するには、自分でプロバイダを選び、契約する必要があります。アパートによっては業者が指定されていることもありますので、契約時にご確認ください。自分の利用方法やそれぞれの料金体系をよく確認して申し込みましょう。

買い物

日本ではプラスチックごみ削減のため、プラスチック製買物袋（レジ袋）が有料化されています。買い物に行く際はエコバッグを持参してください。

(1) スーパーマーケット

食料品や日用品を安く買う場合に便利です。大学周辺には、ヤオヒコ、オークワ、イオンショッピングモールがあります。ハラル食品は、登美ヶ丘イオンモール内の KALDI や業務スーパー（押熊店・富雄店・生駒店）等で買うことができます。

(2) コンビニエンスストア (コンビニ)

キャンパス内にデイリーヤマザキがあります。営業時間は平日が 8 時～ 21 時、土日祝日が 9 時～ 17 時です。コピーサービス、宅配便受付、公共料金の支払い、各種発券サービス、クリーニングなど、さまざまなサービスを取り扱っています。ハラル食品（冷凍・常温食品）も売っています。

また、クロネコメンバーズに登録していれば、クロネコヤマト宅急便の店頭受取サービスもご利用いただけます。詳細は、デイリーヤマザキのウェブサイトをご参照ください。

<http://www.daily-yamazaki.jp/service/delivery.html>

(3) 家電販売店

電化製品を安く買うのに便利で、本学近くなら登美ヶ丘イオンモール内にジョーシンがあります。

(4) 家具・雑貨店

ホームセンターやディスカウント家具店で家具が安く手に入ります。徒歩だと遠いですが、大学周辺にコーナン、赤やがあります。押熊にロイヤルホームセンターとニトリ（インテリア小売業）があります。食器や生活雑貨を買い揃える場合は100円ショップが便利です。100円ショップは登美ヶ丘イオンモールと北生駒駅付近のオークワの中にダイソーがあります。

(5) ネットショッピング

インターネットを使用して、自宅にいながらネットショッピングで生活用品や食料を購入することもできます。ただ、ウェブサイトによっては言語が日本語のみであったり、本人の受け取りが必要、あるいは、条件によっては配送料や手数料などがかかる、実物を見ることができない（写真が掲載されているので視覚的に判断することは可能）等の場合もあります。

オンラインショッピングサイト：イオン、生協（Co-op）、LOHACO、Amazon、楽天、など

銀行

日本の銀行の営業時間は、月曜から金曜の9時から15時までで、土・日・祝日は休みです（ゆうちょ銀行は、店舗によって16時まで、もしくはそれ以降も開いている窓口があります）。それ以外の時間帯にも、キャッシュカードでATMから現金の引き出しや振込みをすることは可能です。銀行では外貨の両替も取り扱っていますが、対応していないところもあるので次ページのリストを確認してください。

(1) 銀行口座の開設

口座を初めて開くときは、本人であることを確認できる書類（パスポート及び在留カード）と印鑑（印鑑を持っていない場合はサインも可）を持参し、普通預金申込書に記入します。キャッシュカードがあるとATMが利用できるため、キャッシュカードも作っておきましょう。

※銀行によっては、入国後6か月を経過していないと口座開設ができない場合があります。開設前に銀行に確認してください。

帰国前は、公共料金の引き落としなど料金の精算が済んだことを確認し、必ず口座を解約します。長期間入出金がない口座は閉鎖され、残金の入手が困難になります。詳細は銀行に確認してください。

(2) 海外への送金、外貨両替

海外の銀行に送金する場合は、銀行の窓口で取引銀行名、支店名、支店住所、SWIFTコード、口座名義、口座番号、受取人住所、受取人氏名を記入して申し込みます。手数料は銀行によって

異なります。送金はゆうちょ銀行でもできます。

外貨の両替も銀行の窓口で行えますが、一部の店舗では取り扱っていないところもありますので注意してください。(詳しくは銀行リストを参照してください。)

(3) 本学周辺の銀行

本学周辺にある銀行の一覧は下記のとおりです。また、たいていのスーパーマーケットやコンビニにも ATM が設置されています。

店舗名	住所・電話番号
ゆうちょ銀行 生駒店	奈良県生駒市谷田町 1234-1 Tel : 0743-75-0055
南都銀行 登美ヶ丘支店	奈良県奈良市中登美ヶ丘 6-3-3 Tel : 0742-44-2201
南都銀行 学園前支店・真弓支店 共同店舗	奈良市学園北 1-8-10 Tel : 0742-44-1121
南都銀行 白庭台駅前支店	奈良県生駒市白庭台 6-12-1 Tel : 0743-71-3200
南都銀行 生駒支店	奈良県生駒市北新町 11-3 Tel : 0743-74-1131
三井住友銀行 学園前支店	奈良県奈良市学園北 1丁目1-1 Tel : 0742-45-8900

※ゆうちょ銀行の口座は郵便局でも開設できます。ただし、外貨両替は郵便局ではできませんのでご注意ください。

ATM

日本では、銀行や空港、コンビニエンスストア、駅、商業施設等に ATM が設置されており、キャッシュカードやクレジットカードで日本円を引き出すことができます。

時間や手数料、利用できるカードは ATM によって異なるため、ATM に備え付けの電話や各金融機関のホームページ等で確認が必要です。

一般的に、海外発行のカードでも、セブン銀行やゆうちょ銀行で引き出せることが多いですが、試してみる必要があります。

本学周辺であれば、学研北生駒駅前のローソン、学研奈良登美ヶ丘駅付近のセブンイレブンにコンビニ ATM があり、登美ヶ丘イオンモール内には複数種類の ATM が設置されています。

【参考】セブン銀行：<http://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/>



ローソン銀行：<https://www.lawsonbank.jp/atm/>



クレジットカード

インターネットでの買い物や携帯電話料金の支払い、航空券の予約等にクレジットカードは欠かせません。また、海外での研究等に際し、旅費の支払いやビザの申請において便利なことも多く、日本発行のクレジットカードを持つことを推奨します。しかし、日本発行のクレジットカードは発行元の銀行や会社によって年会費やサービス内容が異なり、案内冊子や申請書が日本語であるため、日本語が不慣れな外国人が自力で申し込みを行うのは難しいのが現状です。クレジットカード会社の案内等のサポートが必要な方は、CISS へご相談ください。

審査結果が届くまでに約1週間～1か月かかり、一回で審査に通らない場合は、何度か申請することで取得できることもあります。

郵便局

(1) 郵便局の業務

郵便局の営業時間は、月曜から金曜の9時から17時までです（土・日曜日などに営業している郵便局もあります）。ただし、銀行・生命保険の業務は平日9時から16時までとなっています。

(2) 郵便料金

郵便料金は以下のウェブサイトで調べることができます。普通郵便・速達郵便は、切手を貼って郵便ポストに投函すれば送れます。はがきや切手はキャンパス内のコンビニでも買うことができ、ポストは大学会館入り口横にあります。

〈郵便局ウェブサイト／郵便料金（日本語版）〉

<http://www.post.japanpost.jp/free/index.html>



(3) 本学周辺の郵便局

高山郵便局	奈良県生駒市上町 3410-2 Tel: 0743-78-0050
生駒北大和郵便局	奈良県生駒市北大和 2-2-20 Tel: 0743-78-4464
鹿ノ台郵便局	奈良県生駒市鹿ノ台南 2-3-1 Tel : 0743-78-7777
生駒郵便局 (土日も開業)	奈良県生駒市谷田町 1234-1 Tel. 0743-75-0055
学研奈良登美ヶ丘郵便局	奈良県奈良市中登美ヶ丘 6-15-9 Tel: 0742-51-0054

宅配便

急ぎで送りたい荷物等がある場合、最も速くて確実な方法が宅配便です。国内であれば、翌日または翌々日には届けられます。直接業者に連絡して取りに来てもらう方法もありますが、キャンパス内のコンビニから送ることもできます。

なお、日本国外へ送る場合は、各国で輸入が禁止または制限されているものもありますので、注意が必要です。

主な宅配便業者	ヤマト運輸、佐川急便、日本郵便（ゆうパック）
主な海外宅配便業者	DHL ジャパン、フェデックス

駐車場及び駐輪場の利用

(1) 自動車

自動車に通学する教職員・研究者は、大学に隣接した高山地区公共駐車場を利用できます。24時間使用できますが、駐車料金（1日300円）を支払う必要があります。長期で駐車場を利用される場合は、定期券購入をお薦めします。定期券は、キャンパス内のコンビニで購入することができます。

定期券料金表

	1か月	3か月	6か月
教職員・研究者	3,000円	8,000円	15,000円

(2) 自転車・バイク

自転車・バイクの駐輪は無料ですが、いずれも登録が必要です。総務係（内線：5024）に「駐輪場利用届出書」を提出してください。また、駐輪する時には必ず鍵をかけてください。盗難にあった場合は、すぐに警察に届け出てください。

福利厚生施設

(1) 大学会館

大学会館には、食堂、喫茶、コンビニエンスストア（前述の『買い物』を参照してください）、保健管理センター（後述の『医療と保険』を参照してください）があります。

食堂・喫茶室

月～金曜日 10:00～21:00（オーダーストップ 20:30）

土曜日 10:00～15:00（オーダーストップ 14:30）

日曜・祝日 休業

コンビニエンスストア

月～金曜日 8:00～21:00

土曜・日曜・祝日 9:00～17:00（祝日は臨時休業の場合あり）

(2) ゲストハウスせんたん

本学を来訪する研究者をはじめ、学生や教職員が利用できる福利厚生施設です。1階に交流室が設けられており、2階から4階に来客や研究者が手ごろな料金で利用することができる宿泊施設（シングル27室、ツイン2室）があります。詳しい利用案内、予約方法については、前述の『住居』又は下記のウェブサイトを参照してください。

<https://www.naist.jp/facilities/institution/person.html>

(3) 運動施設

バレー・バスケットボールコート・テニスコート・グラウンドを、学生・教職員に開放しています。予約は、教育支援課学生支援係の窓口で受け付けます（電話・メールでは受け付けていません）。

運動施設	利用時間
テニスコート	土日祝 7:00～21:00 平日 8:00～21:00
グラウンド	8:00～日没
バレーボール・バスケットボールコート	8:00～22:00

また、用具等を貸し出しています。使用する際は学生支援係の窓口で申し込んでください。

貸出物品：野球用具（グローブ・バット・ボール・ベース）、サッカーボール、ゼッケン、バレーボール、バスケットボール、硬式テニスラケット、テニスボール、空気入れ、バーベキューセット

交通機関

本学周辺の交通手段には、電車、バス、自転車、バイク、自動車などがあります。

電車やバスをよく利用する方は、車内や改札の読み取り機にタッチするだけで運賃の支払いが可能な交通系 IC カードを入手すると便利です。IC カードにはいくつか種類があり、JR が発行する ICOCA、私鉄各社が発行する PiTaPa などがあります。プリペイド式の ICOCA は JR みどりの窓口や ICOCA マーク付き券売機でも購入でき、事前に入金した分だけ利用できます（購入時にデポジットが必要で、カード返却時に返金されます）。PiTaPa は事前に登録した金融機関から使用分が引き落とされる後払いタイプです。その他にもクレジットカード付帯のものなどがあります。交通機関に限らずコンビニエンスストアやスーパーなど、IC カードで買い物の支払いができる店舗も増えています。

(1) バス

大学近辺で一番利用しやすい交通機関はバスです。奈良交通のバスが大学と学園前駅・学研北生駒駅または高の原駅の間を運行しています。ただし、本数が限られていますので、時刻表をチェックするようにしましょう。

<https://www.naist.jp/accessmap/>



バス料金は現金で払う以外に、奈良交通であれば CICA という IC カードがあり割安になっていますので、度々バスを利用するのであれば、こちらをお勧めします。JR が発行する ICOCA、私鉄各社が発行する PiTaPa も利用可能です。バス料金は、現金の場合は降車時に支払います。IC カードの場合は、乗車時と降車時にそれぞれカード読取機にかざしてください。ただし、大学から学研北生駒方面に乗車する場合のみ、現金・カードともに乗車時に支払う必要がありますので、運転手に行き先を告げた上で運賃を支払ってください。

(2) 鉄道

奈良県には近鉄（近畿日本鉄道）と JR がありますが、大学から大阪・京都に行く場合は近鉄が便利です。遠方に行く場合は新幹線等を利用します。

*** 関西路線図は Appendix をご参照ください。**

(3) 定期券等の購入

学外に居住している教職員・研究者が通勤に電車を利用する場合は定期券を購入できます。定期券は一定期間（1、3、6 か月など）通用するもので、料金も割安です。定期券発売窓口で申込用紙に記入して購入するか、専用の券売機で購入することができます。バスの場合は、定期券のほか、IC カードも便利です。

(4) タクシー

本学周辺には奈良近鉄タクシー（Tel：0120-123-558 / 0743-73-4321）がありますが、例えば本学

から高の原駅まで3,500円ほどかかりますので、経済的な交通手段ではありません。料金は運転席のそばのメーターに表示され、チップは必要ありません。

(5) 空港へのアクセス

本学を訪れる際に一般的に利用される国際空港は、関西国際空港（KIX）と大阪国際空港（伊丹空港）です。どちらもバスや電車で本学までおおよそ1時間半程度の距離にあります。また、本学近くの駅まで運行するリムジンバスがあるため便利です。空港行きのみ予約可能で、空席がある場合は予約なしでも乗車可能ですが、空港から出発するバスのチケットは、到着後に空港で購入する必要があります。現在の情報については、以下のURLをご参照ください。

〈奈良交通 空港リムジンバス〉

http://www.narakotsu.co.jp/kousoku/limousine/gakken_kanku.html



〈阪急観光バス 空港リムジンバス〉

<https://www.hankyu-kankobus.co.jp/limousine/>



(6) 自動車

①外国の運転免許

日本と同等水準の運転免許制度を有する国として、道路交通法施行令で定められた次の7か国については当該国の免許をそのまま使用できます。

台湾、ドイツ、フランス、スイス、ベルギー、スロベニア、モナコ

ただし、日本語による翻訳文（発行国の大使館・領事館又はJAFで翻訳）が必要です。

②国際運転免許

道路交通に関する条約（ジュネーブ条約）加盟国で取得した国際運転免許を使用できます。加盟国は以下を参照してください。

<http://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/menkyo/menkyo/kokugai/kokugai04.html>

加盟国	アメリカ、韓国、タイ、フィリピン、マレーシア、フランス、他
非加盟国	中国、ベトナム、インドネシア、サウジアラビア、ブラジル、他

※日本において運転できる期間

- 1) 日本の免許証：有効期間内
- 2) 国際運転免許証及び外国の免許証：日本に上陸した日から1年間又は当該免許証の有効期間のいずれか短い期間（ただし、住民基本台帳に記録されている者が出国の確認又は再入国の許可等を受けて日本から出国し、3か月未満のうちに帰国した場合においては、当該帰国（上陸）

の日は国際運転免許証等による運転可能期間の起算日とはなりません。) また、国際運転免許証を使用する場合は、本国の免許証を同時に携帯する必要があります。

③外国免許からの切り替え

日本で1年以上居住する場合、あるいは1年以内の居住の場合でも、上記2つのケースに該当しない国の免許の所有者は、外国免許から日本の運転免許に切り替える必要があります。免許切替についての詳細は、以下のウェブサイトをご確認ください。

〈警察庁〉

<https://x.gd/fWrFy>



〈運転免許証の切替の流れ〉

Step 1：必要書類を用意する。

有効な外国免許、外国免許の翻訳（発行国の大使館・領事館又はJAFで翻訳）、住民票（国籍や在留資格などの情報が全て記載されたもの）、パスポート（運転免許を取得した国などに、運転免許を取得後、通算して3か月以上滞在したことが確認できるもの）、証明写真（縦3cm×横2.4cm）

JAFはオンラインで申請可能：<https://x.gd/xYb0v>



フィリピン免許の場合は公用領収書（Official Receipt）も提示してください。

外国免許証の交付日、取得日、有効日等が不明な場合は、その免許証の運転経歴証明書等を提出してください。



Step 2：運転免許センターに電話予約をする。

※慢性的に予約枠が埋まっています。毎月1日（土日祝の場合は次の平日）の朝8時30分から、翌月もしくは翌々月の予約枠の受付が開始されますが、電話は非常に繋がりにくい状態です。そのため、直接免許センターへ来所する方法もあります。

奈良県運転免許センター（運転免許課）

※奈良県以外にお住まいの方は自分の住民票がある都道府県の運転免許センターに予約して来所する必要があります。

【電話番号】 0744-25-5224

【所在地】 〒634-0007 奈良県橿原市葛本町120番地の3

【アクセス】 近鉄新ノ口駅の東方約1キロメートル

【手数料】 申請料と交付手数料合わせて約5,000円

（技能確認テストに一度で合格しない場合は再テストが必要で、その都度費用が掛かります。）



Step 3：予約した日に試験を受ける。書面審査、適正試験（視力・色彩識別）、知識確認（英語で受験可能）がある。



Step 4：上記の試験に合格すれば、技能確認テストの予約を行う。（同じ日には受けられない）



Step 5：技能確認テストを受験し、合格すれば免許が交付される。

※下記の国の免許を所有していれば、知識確認、技能確認テストは免除される。
（書面審査および適正試験のみ行われる。）

アイスランド、アイルランド、アメリカ（一部の州）、イギリス、イタリア、オーストリア、オーストラリア、オランダ、カナダ、韓国、ギリシャ、スイス、スウェーデン、スペイン、スロベニア、チェコ、デンマーク、ドイツ、ニュージーランド、ノルウェー、フィンランド、フランス、ベルギー、ポーランド、ポルトガル、ルクセンブルク、モナコ、台湾
※韓国・台湾以外のアジア諸国はすべての試験の受験が必要

④通常の免許取得

そもそも外国の免許がない、あるいは失効している場合は日本人と同じように免許を取得する必要があります。

⑤自動車学校

日本で免許をとる場合、一般的には自動車学校に入って教習を受けます。自動車学校では34時間の技能研修、26時間の学科研修を受けなければいけません。教習料金はおよそ30万円かかります。自動車学校を卒業した後に免許センターに行き、学科試験に通れば免許を取得することができます。

【本学周辺の自動車学校】

奈良自動車学校	奈良市西大寺竜王町 2-2-1	Tel：0742-45-4666
春日自動車学校	奈良市肘塚町 164	Tel：0742-23-1531

⑥自動車の購入

車を購入する時は自動車のディーラーに行きます。大学近辺にもいくつかの店があります。値段は新車と中古の違いや車種によって様々ですが、いずれにしても高額な買物ですので、日本人の知人に相談するのが良いでしょう。自動車を購入する際は車庫証明が必要になります。日本での自動車の運転は左側通行ですので、右側通行の国から来られた方は特に運転に注意してください。

なお、日本では自動車及び250cc以上のオートバイには、2年ごとに継続検査（車検）を受けることが義務づけられています。そのほかにも、自動車には自動車税（660cc以下の軽自動車は約1万円、普通自動車は排気量ごとに異なる）等の維持経費がかかりますので、購入の際は慎重に検討しましょう。

⑦自動車保険

自動車を購入する際、自動車損害賠償責任保険に加入することが義務づけられています。ただし、この保険は人身事故にしか適用されないことや保証限度額が低いため、損害保険会社が用意する任意の自動車保険にも加入することをお勧めします。

具体的には、自動車損害賠償保険の不足分をカバーする対人賠償保険のほか、モノに対する対物賠償保険、自分の車の修理代などが出る車両保険、搭乗者に対する搭乗者傷害保険などの保険商品が用意されています。それらの中から必要な保険を選び、自分に必要な保険を設定してください。

⑧交通事故

もし交通事故にあったら、まず気持ちを落ち着けましょう。けが人がいる場合は動かさずに、119番で救急車を呼び、同時に110番で警察を呼んでください。小さな事故でも必ず呼ぶようにしてください。警察官が到着したら運転免許証と自動車損害賠償責任保険証を見せ、指示に従ってください。また、相手に運転免許証及び車等の登録証を見せてもらい、その内容及び相手の連絡先を必ずメモしておいてください。その後、契約している保険会社に連絡し、事後処理を依頼してください。

(7) 自転車

自転車を購入したら、購入した店で必ず防犯登録をしましょう。名前と住所が記載されている在留カードなどの証明書を持参してください。500円で登録できます。

また、奈良県自転車条例により、自転車保険（自転車損害賠償責任保険等）への加入が義務づけられています。自転車に乗る場合は、必ず保険に加入するようにしてください。

医療と保険

医療

(1) 保健管理センター

学生・教職員の心身の健康を保持するため、Check 機能として健康診断を、Cure 機能としては日常診療を行い、Care 機能として生活指導・健康教育を充実させ、これらを相乗させ健康増進 (health promotion) を目指すよう、大学会館の2階に保健管理センターがあります。センターには、診察室・談話室／健康相談室・休養室が機能的に配置され、内科医師・看護師・英語対応可能なスタッフ各1名が常勤しています。

利用時間 月曜日～金曜日 9:30～13:30、14:30～16:30 (年末年始、祝日除く)

<https://www.naist.jp/facilities/institution/health.html>



連絡先

TEL : 0743-72-5108 (内線 : 5108)

Eメール : hcc@hcc.naist.jp

Instagram: https://www.instagram.com/naist_healthcarecenter/



	内容	備考
診療	身体的に異常があれば、遠慮なくセンターを受診して下さい。簡単な診断機器での対応や必要時は薬を処方します。当センターで対処出来ない病気や病態については、専門医や病院を紹介します。身体的・精神的相談も含め、全ての医療行為には守秘義務があり、秘密は厳守します。	ただし、紹介された医療機関を受診される場合の医療費は、健康保険証扱いの自己負担となります。
健康相談	心の悩みがあれば、医師と看護師で相談に応じます。週に1回、専門のカウンセラーによるカウンセリングも行っています。秘密は厳守しますので、気軽に相談して下さい。	
健康診断	一般定期健康診断(春)や特殊(RI、エックス線、遺伝子組替え、有機溶剤、特定化学物質)定期健康診断を行っています。日程など必要な事項は、電子メールで連絡します。(なお、当該年度内に人間ドックを受けられる方は、一般定期健康診断は不要です。)	留学生や研究者の家族は対象外ですのでご了承ください。
健康診断証明書の発行	就職や進学に必要な健康診断証明書を発行します。一般定期健康診断時の全項目を検査していることが条件となります。交付は、教育支援課の証明書自動発行システム又は保険管理センターで発行します。	
セルフチェック	センター受付前に、自動身長体重計・自動血圧計・自動視力計を常置しています。健康チェックに役立てて下さい。	
談話室／健康相談室	リラクゼーション、団欒・交流、観賞に活用下さい。 ※現在談話室は検査室として利用しています。	
休養室	身体の不調などで休養をとりたい時は利用して下さい。	

(2) 学外の医療機関の受診

病院、診療所へ行くときは、現金とマイナ保険証または資格確認書を持っていきます。診察時間は病院によって異なりますが、大きな病院は平日の午前診療が多く、土曜・日曜・祝日は休みです。受診する診療科の診察時間をあらかじめ確認してください。開業医には平日の午後、夜間や土曜日も診療しているところもあります。大きな総合病院は最新の医療機器を備え、診療科も多数あり患者さんも多いため、長時間待たされることもあります。初診は予約できない場合もありますが、来院前に電話や予約システムで事前予約をした方が待ち時間を短縮できます。ご自分で予約が難しい場合は CISS もしくは国際課にご連絡いただければお手伝いいたします。

病院や診療所の受付では、外国語での対応が難しいことがあるため、日本語が話せない人は日本語を話す人と行くか、日本語で症状などを書いたメモを持って行きましょう。

近隣総合病院

白庭病院

住所：生駒市白庭台6丁目10番1号

アクセス：白庭台駅前

代表電話番号：0743-70-0022

診察時間：月曜日～土曜日 午前9時～12時（受付時間 午前8時半～12時）

午後診察の受付の有無については、ホームページの外来担当医をご覧ください

<https://www.allpines.jp/shiraniwa/>

休診日：土曜午後、日曜日、休日、年末年始

但し、急患は日曜、祝日、夜間に限らず応じます

* 来院前に必ず連絡してください



生駒市立病院

住所：生駒市東生駒1丁目6番地2

アクセス：東生駒駅より徒歩3分

代表電話番号：0743-72-1111

診察時間：月曜日～土曜日 午前9時～12時

午後診察の有無や時間は診療科によって異なります

<https://ikoma.tokushukai.or.jp/>

休診日：土曜午後、日曜日、休日、年末年始

救急外来は年中無休24時間診療を行っています

* 来院前に必ず電話してください



(3) 医療機関検索・多言語問診票検索

下記のウェブサイトから病院を検索したり、英語やその他の言語での問診票を入手することができます。

奈良医療情報ネット

<https://www.pref.nara.jp/15025.htm>



多言語医療問診票

<http://www.kifjp.org/medical/>



日本政府観光局（JNTO）

http://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html



(4) 休日夜間応急診療所**●生駒市の応急診療****【内科及び小児科】**

(一財) 生駒メディカルセンター休日夜間応急診療所

所在地：東新町1番3号セラビーいこま

電話番号：0743-75-0111

※受診前に必ず電話で連絡し、受診してください。

外科系応急診療や診療時間等の詳細は生駒市のホームページよりご確認ください。

URL：<https://www.city.ikoma.lg.jp/0000001801.html>



生駒市立病院の時間外診療

所在地：生駒市東生駒1丁目6番地2

電話番号：0743-72-1111

※受診をご希望の場合は、必ず事前に電話連絡してください。

【外科・内科系】

5つの病院による輪番病院制で外科系応急診療と内科系応急診療を実施しています。

※当日の担当病院については、自動音声案内（電話番号 0743-74-5600）で確認のうえ、必ず当該病院へ電話で連絡し、受診してください。

●こども医療電話相談

(厚生労働省ホームページ・日本語)

<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>



電話番号：#8000（対応言語は日本語のみです）

休日・夜間に子供の症状にどのように対処したらいいのか、医療機関を受診すべきかなど判断に迷ったときに、看護師、必要に応じて小児科医から適切な対処方法や医療機関受診要否等についてのアドバイスが受けられます。

保険

事故・急病のため病院で診察・治療を受けた場合は、高額な医療費を請求されます。3か月以上の長期に渡って日本に滞在する場合は、国民健康保険に加入する必要があり、それにより医療費負担が大幅に軽減されますが、国民健康保険に加入できない場合は、渡日前に医療費の負担を軽くする海外旅行傷害保険に加入することをお勧めします。ただし、海外旅行傷害保険が適用されない病気（既往症・慢性疾患・歯科治療など）やケガもありますので、加入する際は約款をよく読んでおく必要があります。

出産と育児

出産

(1) 妊娠と出産

医療機関を受診し妊娠が確定したら、市役所に届け出ることにより母子健康手帳が交付されます。

この手帳は、妊娠・出産・育児に関する一貫した健康記録であり、かつ妊娠と乳幼児養育に関する行政情報、保健・育児情報が記載されています。この手帳の交付時に保健指導や心配事などの相談窓口に関して案内があります。また、妊娠してから出産するまで定期的に産院に通い健康診査をする際に一部を公費負担してくれる助成券も同時に受け取ることができます。外国人の場合も、在留カードを保有し居住地を届け出ていれば、これらの支援が受けられます。

さらに、日本では妊娠期の経済的負担を軽減するため、「妊婦のための支援給付」という公的制度が設けられています。医療機関で胎児の心拍が確認された後、住民票のある市区町村に妊娠の届け出を行うことで、妊娠中に1回目として5万円が支給されます。加えて、出産予定日の8週間前以降に胎児の人数を届け出ることにより、2回目として胎児1人あたり5万円が支給されます。この制度は所得制限がなく、また、流産・死産・人工妊娠中絶の場合であっても、一定の条件を満たせば支給対象となります。給付金の申請方法や支給形態（現金、クーポン等）は自治体によって異なるため、母子健康手帳の交付時や市役所で詳細を確認してください。

出産にかかる費用に医療保険は適用されませんが、被保険者には出産育児一時金（最大約50万円）が支給されます。（通院している婦人科で手続きを行います。）産院によって金額は異なりますが、自己負担額は約5万～15万円かかる人が多いようです。自己負担が発生する理由には、分娩費用だけでなく、個室料金や予期せぬ延泊、出産方法の変更（自然分娩から帝王切開へ、無痛分娩）などがあります。

(2) 子供が生まれたとき（各種手続）

①市役所での手続

〈出生届〉

生まれた日を含め14日以内に出生届を市役所へ提出します。手続きには、出生届、出生証明書（出産した産科病院・助産院で発行）、母子健康手帳が必要となります。その際、ご自身でお子さんの氏名を出生届に記入しますが、日本の様式では姓・名の順番で登録されます。その情報を元に在留カードやパスポートも発行されますので、表記したい名前の順番で（姓と名が希望する順序の逆にならないように気を付けて）出生届に記入するようにしてください。基本的に戸籍登録が完了した後の訂正は認められません。

〈健康保険への加入〉

本学非雇用の方は、生まれた子供の国民健康保険への加入手続きを行ってください。

本学直接雇用の方は、人事課で健康保険加入手続きを行いますので、まず人事課給与・共済係で必要書類を確認してください。市役所でマイナンバー入りの住民票等の発行も必要になりますので、出生届やその他手続きで市役所に行った際に併せて発行してもらいましょう。

〈こども医療費助成制度〉

出生したときから高校生（18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある人）までを対象に、病院にかかったときの自己負担金を助成しています。（県外で受診した場合、後日申請する必要があります。）

〈児童手当〉

高校卒業（18歳に達する日以降の最初の3月31日）までの子供に対し、児童手当が支給されます。0歳から3歳未満は¥15,000、3歳から18歳は¥10,000が年6回支給されます。出生時は市役所で手続きしますが、2年目以降は市役所から郵送で現況届が送られてきた場合、記入の上、提出してください。

所得上限限度額を上回る場合、手当は支給されません。所得が下回った時に改めて申請が必要となります。

②入国管理局での手続

生まれた子供が60日を越えて日本に滞在する場合は、出生の日から30日以内に入国管理局へ申請してください。手続には、在留資格取得許可申請書、出生届受理証明書（市役所で発行）、両親の在留カード及びパスポート、生まれた子供のパスポート、住民票（全員分）、（直接雇用の場合）在職証明書・住民税の課税（又は非課税）証明書及び納税証明書、（直接雇用以外の場合）経費支弁証明書が必要です。

③大使館・領事館での手続

それぞれの国の在日大使館・領事館でパスポートの申請をしてください。なお、申請に必要な書類はあらかじめ各領事館等へ問い合わせてください。

育児

(1) 子供の予防接種

感染症の予防を目的として行う予防接種には、法律に基づいて市区町村が主体となって実施する「定期接種（無料）」と、希望者が各自で受ける「任意接種（自己負担）」があります。外国人の場合も住民登録をしていれば、公費で接種が受けられます。英訳された接種履歴を持参すると、日本で受けるワクチンの種類や接種時期、順番を決めるときスムーズです。また、不明点や懸念事項があれば接種前に必ず医師に相談しましょう。

予防接種の対象となる病気：

ポリオ・ジフテリア・百日せき・破傷風・Hib感染症（DPT-IPT-Hib）、はしか、風疹、日本脳炎、結核、肺炎球菌感染症、水痘、子宮頸ガン、B型肝炎、ロタウイルス感染症

なお、予防接種時期や予防接種対象年齢等については、母子手帳や市の広報紙・ホームページを確認するか、市役所に直接確認してください。

(2) 子供の教育

①学校制度

就学前教育として、多くの子供は3歳頃から幼稚園に通います。その後は義務教育として、満6歳から満15歳までは小学校・中学校、又は特別支援学校で学ぶことになります。

小学校では満6歳から満12歳までの子供に対し、中学校では満12歳から満15歳までの子供に対して教育が行われます。その後、3年間の高等学校における教育があります。高等学校教育は義務教育ではありませんが、中学卒業後に9割以上が進学します。日本の学年は、4月1日に始まり、翌年3月31日に終わります。障害のある子供については、子供一人一人の教育的ニーズに対応した教育を行う「特別支援教育」が行われます。具体的には、特別支援学校で行われたり、小学校・中学校には特別支援学級が置かれています。

②幼稚園・保育園・こども園

就学前の子どもの教育・保育施設には、前述の幼稚園のほかに保育園があります。保育時間や入園条件等は異なりますが、どちらも集団生活の中で子どもの成長を促すことを目的とする、就学前の通園施設です。また、幼稚園と保育園の機能を併せ持った「こども園」もあります。

〈幼稚園〉

小学校入学前の3歳から5歳（クラス年齢（4月1日現在の年齢）で決まります）の子どもは、幼稚園に通うことができます。保育時間は4～6時間程度で、春休み、夏休み、冬休みがあります。認定を受けた子どもの幼稚園保育料・入園料、「保育の必要性」が認定された子どもの預かり保育料、認可外保育施設利用料は無償化されていますが、食材料費や行事費などは無償化の対象外となります。入園手続きについては各幼稚園へ直接お問合せください。

[本学周辺の幼稚園]

私立	奈良佐保短期大学附属 生駒幼稚園	生駒市鹿ノ台南 2-12	Tel : 0743-78-4555
	白庭台幼稚園	奈良県生駒市白庭台 2丁目 1-1	Tel : 0743-85-5533

〈保育園〉

保護者が学生であったり、働いていたり（週3日・月64時間以上）病気にかかっていたりして、昼間家庭で保育することができない家庭の子供は、その居住地の市内にある保育園に通うことができます。対象年齢は0歳から5歳の子供です。保育時間は8時間程度で、年末年始や休日以外は通うことができます。申し込みの際、昼間家庭で保育することができない理由について証明する必要があります。なお、保育料に関して、3歳から5歳までは無償化されましたが、0歳から2歳は保護者の所得により決定されます。（第2子以降は無償。）入園手続きや書類提出、問い合わせ先は市役所の担当窓口となります。

保育園の入園については希望者が多くいるため、必ずしも希望通りに入園できるとは限りません。入園日は毎月1日です。入園申請の締切は、入園希望月の前月10日（土・日・祝日の場合は前日）で、市役所へ必要書類を提出します。ただし、日本の年度初めである4月1日入園については、一斉入所となり申請締切は前年の10月～11月上旬になりますので気を付けてください。子どもを来日させる場合は、前もって計画を立ててください。

[本学周辺の保育園]

きたやまと保育園	生駒市北大和 1-23-1	Tel : 0743-85-4685
にじ保育園	生駒市白庭台 6丁目 12-1	Tel : 0743-71-3399
鹿ノ台佐保保育園	生駒市鹿ノ台北 2-2-6	Tel : 0743-78-3973
奈良先端大 咲いてく保育園	奈良県生駒市高山町 8916-5 「ゲストハウスせんたん」内1階	Tel : 0743-72-3179

* 本学周辺の幼稚園・保育園の地図は Appendix を参照。

〈こども園〉

こども園とは、幼稚園の教育と保育園の保育の双方の機能を合わせもつ施設です。

[本学周辺のこども園]

たかやまこども園	生駒市高山町 12595-2	Tel : 0743-78-0161
生駒ピュアこども園	生駒市鹿畑町 3013	Tel : 0743-70-0885
はな保育園	生駒市上町 2576-2	Tel : 0743-71-0419
うみ保育園	生駒市白庭台 4-10-5	Tel : 0743-70-0419
もり保育園	生駒市上町 3305-1	Tel : 0743-78-0419

③小学校・中学校

公立小中学校は、居住地ごとに決められています。公立小学校、公立中学校の入校手続きについては、居住地の教育委員会までお問合せください。国立、私立の小学校、中学校の入校手続きについては、直接学校にお問合せください。国公立小学校、中学校を問わず、入学手続きの時は親と子供の在留カードとパスポートが必要になります。

また、国公立小中学校では、授業料や教科書代は不要ですが、給食費や教材費は必要です。

〈就学援助制度〉

就学援助制度とは、学校教育法により、「経済的な理由により就学が困難と認められる学齢児童、学齢生徒の保護者に対し、市町村が必要な経費の一部を援助する制度」です。具体的には、小学校、中学校で必要な学用品、教科書代や給食費、修学旅行費など、学校に通わせる際に必要となる経費が市町村から全額又は一部支給されます。就学援助制度の対象になるのは、生活保護世帯や住民税非課税世帯、児童扶養手当受給者のほかに、市町村が独自に定めた所得基準限度額を下回る世帯が対象になります。

申請書提出先

持参の場合：小学校・中学校の担任または学校事務室

自治体の教育委員会学務課

郵送の場合：自治体の教育委員会学務課

④高等学校

高等学校には公立・私立・国立があり、学力に合う学校を志望校として入学前に入学願書を提出し、入学試験に合格すれば入学することができます。

ただし、外国人が正規学生として入学するにはネイティブレベルの日本語能力が必要であること、また、外国人を正規学生として受け入れていない学校もあるため、外国人の入学は簡単ではありません。また、出願できる場合であっても出願方法が通常とは異なるため、以下の教育委員会学校教育課に確認してください。

〈奈良県教育委員会学校教育課〉

Tel: 0742-22-1101 <http://www.pref.nara.jp/11935.htm>



〈生駒市のインターナショナルスクール〉

Kansai Christian School

奈良県生駒郡平郡町大字三里 282-2

Tel:0745-45-6422 <http://www.kansaichristianschool.com/>



緊急時の対応

緊急事態発生時

犯罪・交通事故などに遭った場合 …… 警察に連絡 **Tel : 110**

110 番に通報する場合、自分の名前と住所、場所、何が起こったかなどを明確に伝えてください。また、交番が近くにある場合は警察官を呼びに行ってください。

消防車や救急車を呼ぶ場合 …………… 消防署へ連絡 **Tel : 119**

119 番に通報する場合、自分の名前と住所、場所、何が起きているかなどを明確に伝えてください。また、火事の場合は、近くに火災報知器があれば赤いボタンを押して非常ベルを鳴らし、可能なら初期消火を行ってください。

110 番や 119 番への通報は無料です。公衆電話の場合は、緊急用ボタン（赤いボタン）があればそれを押してからダイヤルしてください。夜間に寮電話から通報する場合は、防災センターへ連絡してください。（内線：5048）

その他緊急時（地震・歯痛など） …… ワールドヘルプライン **Tel : 0570-000-911**

日本で唯一の非営利 24 時間緊急時対応サービスです。通話料がかかります。

<https://jhelp.com/help/>（英語サイト）



学内への連絡に関して

事故・災害が学内で発生した場合は、上述の警察または消防署に連絡後、自分の所属している研究室に知らせてください。

国際課：内線 5909（平日 8:30～17:15）

または

防災センター：内線 5048（上記の時間以外）

Safety Tips（外国人旅行者向け災害情報を提供するアプリ）

自然災害の多い日本において、訪日外国人旅行者が安心して旅行できるよう、観光庁が提供を開始した外国人旅行者向け災害時情報提供アプリです。対応言語は 5 言語（英語・中国語（簡体字／繁体字）・韓国語・日本語）で、国内における緊急地震速報及び津波警報、気象特別警報、噴火速報をプッシュ型で通知できるほか、周囲の状況に照らした避難行動を示した避難フローチャートや周りの人から情報を取るためのコミュニケーションカード、災害時に必要な情報を収集できるリンク集等を提供しています。

参照：<https://x.gd/0Lf09>



地震

日本は地震の多い国です。日ごろから最寄りの避難場所がどこか調べておきましょう。また、家具や家電はできるだけ固定しておき、水や非常食などを備蓄しておきましょう。避難が必要な時のためにすぐに持ち出せる非常用バッグ（懐中電灯、常備薬、救急箱、使い捨てトイレ、メガネ、現金、通帳、モバイルバッテリー、乳幼児用品）を準備しておくことで安心です。

揺れを感じたら、ガス機器・ストーブ等を消し、丈夫なテーブルや机の下に身を隠しましょう。

揺れがおさまったら、テレビやラジオ、インターネットなどで正しい情報を収集し、落ち着いて行動しましょう。電話がかかりにくくなるため、110 番や 119 番は緊急の時以外はなるべくかけないでください。



教養

博物館・美術館

〈キャンパスメンバーズ制度〉

本学はキャンパスメンバーズ制度に入会しています。本学教職員は職員証を提示することによって、以下の国立博物館及び国立美術館の平常展を無料で何度でも観覧でき、特別展も割引料金で見ることができます。

【対象館】

奈良国立博物館 	主に仏教に関わる美術・書跡・考古遺品などを展示、秋に正倉院展を開催 〒 630-8213 奈良市登大路町 50 番地 開館時間：9:30～17:00（土曜日は 20:00 まで） 休館日：月曜日（休日の場合はその翌日）、他、臨時に開館時間・休館日を変更する可能性あり Tel：050-5542-8600 http://www.narahaku.go.jp/index.html
京都国立博物館 	主に京都の文化を中心とした文化財を展示 〒 605-0931 京都市東山区茶屋町 527 開館時間：9:30～17:00（金曜日は 20:00 まで） 休館日：月曜日（休日の場合はその翌日）、他 Tel：075-525-2473 http://www.kyohaku.go.jp/

図書館

<p>国立国会図書館 関西館</p> 	<p>開館時間：9:30～18:00 休館日：日曜日、国民の祝日・休日、年末年始、毎月第三水曜日（資料整理日） Tel：0774-98-1200 アクセス：近鉄学研奈良登美ヶ丘駅から祝園行きバスで「光台一丁目」下車 所在地：京都府相楽郡精華町精華台 8-1-3 貸出は行っていません。殆どの資料は書庫に収納されています。 科学技術関連資料にも力を入れています。 http://www.ndl.go.jp/jp/service/kansai/index.html</p>
<p>奈良県立 図書情報館</p> 	<p>開館時間：9:00～20:00 休館日：月曜日（祝日・休日に当たるときは次の平日）、毎月末日（土、日、月曜に当たるときは、その前の平日）、年末年始（12月28日から1月4日まで） Tel：0742-34-2111 アクセス：近鉄新大宮駅から四条大路南町行きバスで「県立図書情報館西口」下車徒歩5分です。 所在地：奈良市大安寺西1丁目 1000 番地 http://www.library.pref.nara.jp/</p>
<p>生駒市図書館</p> 	<p>開館時間：火～日・祝 9:30～17:00 休館日：月曜日（祝日は開館）、原則毎月第1金曜日、年末年始、特別整理期間（毎年14日以内） Tel：0743-75-5000 アクセス：近鉄東生駒駅より北へ約8分 所在地：生駒市辻町 238（生駒市図書会館内） 生駒市内には他に、北分館・南分館・鹿ノ台図書室があり、開館時間は9:30～17:00です。それぞれの図書館・室で貸し出し、返却できます。 生駒駅前図書室 ～木田文庫～ <開館時間> 9:30～20:00（火～金）、9:30～17:00（土・日・祝） http://lib.city.ikoma.lg.jp/</p>
<p>奈良市立 西部図書館</p> 	<p>開館時間：9:30～19:00（児童室は平日 17:00 まで） 休館日：月曜、年末年始 Tel：0742-45-5669 アクセス：近鉄学園前駅からバスで「鶴舞町6丁目」下車すぐ 所在地：奈良市鶴舞西町 1-21 奈良市立図書館は他に中央図書館（奈良駅近く）、北部図書館（高の原駅近く）があります。 http://library.city.nara.nara.jp/</p>

祝日 & イベントカレンダー

国民の祝日

元日	1月1日	新年を祝う
成人の日	1月第2月曜日	20歳になった成人を祝う
建国記念の日	2月11日	日本の建国を祝う
天皇誕生日	2月23日	天皇の誕生日を祝う
春分の日	3月21日前後	自然をたたえ生物をいつくしむ日（昼と夜の時間が同じ）
昭和の日	4月29日	激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす
憲法記念日	5月3日	戦後憲法の記念日
みどりの日	5月4日	5月3日、5日の祝日の間をつなぐ休日
こどもの日	5月5日	子供の健康と成長を祝う日
海の日	7月第3月曜日	海の恵みに感謝する
山の日	8月11日	山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝す
敬老の日	9月第3月曜日	お年寄りのこれまでの社会貢献に感謝し、長寿を祈る
秋分の日	9月23日前後	先祖の霊を敬い、故人を偲ぶ（昼と夜の時間が同じ）
スポーツの日	10月第2月曜日	スポーツに親しみ、心身の健康を促進する
文化の日	11月3日	自由と平和を尊重し、活性化を図る
勤労感謝の日	11月23日	勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう

* 網掛け部分はゴールデンウィーク

奈良の祭り・イベント

若草山の山焼き	1月第4土曜日	若草山（近鉄奈良駅から徒歩20分）
修二会（お水取り）	3月1日～14日	東大寺二月堂（近鉄奈良駅から徒歩10分）
大茶盛	4月第2土日	西大寺（大和西大寺駅から徒歩5分）
三枝祭（ゆり祭）	6月17日	率川神社（近鉄奈良駅から南へ徒歩5分）
奈良燈花会	8月5日～14日 （年によって異なるが約10日間）	春日野園地・浮雲園地・浅茅が原・浮見堂・猿沢池 / 五十二段・ 麓・興福寺・奈良国立博物館前・東大寺・春日大社
万燈籠	8月14日～15日	春日大社（近鉄奈良駅からバス 春日大社本殿下車）
大文字送り火	8月15日	高円山（近鉄奈良駅からバス 春日大社参道下車）
鹿の角きり	10月の三連休	奈良公園 鹿苑（近鉄奈良からバス 春日大社表参道下車徒歩10分）
春日若宮おん祭り	12月15日～18日	春日大社（近鉄奈良駅からバス 春日大社本殿下車）

その他

カルチャーショック

「カルチャーショック」は誰にでも起こりうるものです。生まれ育ったものとは全く異なる文化や環境の中で、不安を感じたり、混乱したり、どうしていいかわからないような気持ちになることがあります。そのような時は、一人で悩まず、周囲に手助けを求めましょう。

〈アドバイス〉

- カルチャーショックは誰もが経験することだと認識しましょう。
- 本国にいる家族や友人と連絡を取り合しましょう。
- バランスの良い食生活や、定期的な運動、十分な睡眠を心がけましょう。
- 自分の気持ちを誰かに話してみましょう。
- 新しい目標を立ててみましょう。
- 日本語を学んでみましょう。
- 同じような状況で他の人がどのように対応をするか観察しましょう。
- いつもユーモアを忘れないようにしましょう。

〈日本で生活するうえで知っておくと良い日本文化〉

【日本人によく見られる傾向】

- 集団での行動を好む傾向がある
- 周りの意見を聞いて行動することがある
- 目立つことを避ける（ことわざ：「出る杭は打たれる」）
- あまり感情を表に出さない
- 英語を話すことを恥ずかしがる（間違ふことを恥ずかしがる。また、そのために外国人から見ると、シャイでおとなしく見える。）

【他人との関係】

- 親しくなるまでに時間を要することがある
- 相手への配慮から、遠回しな言いまわしをすることがある（意見の衝突を避けたい）
- 礼儀として社交辞令を言うことがある
- 挨拶は通常、軽い会釈やお辞儀をし、握手は相手に求められれば行う
- 職場ではハグをしたりボディータッチをすることはあまりない
- 人によって、外国人に対し特有のイメージを持っている（固定概念）
- 旅行をしたりするとお土産を渡す習慣があるが、お返しする必要はない

【普段の生活において】

- 順番待ちをするときは整列する（列への割り込みはマナー違反）
- 熱い飲み物や麺類（ラーメン・そば・うどん等）は音を立ててすすむ。食事中に器を持つことは失礼ではない
- 時間を守ることは礼儀であると考え
- マナーやルールを大切に

帰国する際の手続

学内での手続

●職員宿舎退去手続

退去する場合は、メールにて退去希望日を人事企画係 (j-kikaku@ad.naist.jp) へお知らせください。なお、退去希望日の前月末までにご連絡いただいた場合は、最終月の家賃は日割りで計算可能です。宿舎を明け渡すにあたり、立会い点検の後、修繕箇所がある場合は修繕を行っていただきます。※退去時にかかる費用等については、J-10 ページ「(1) 職員宿舎」の項目およびNAISTポータルサイトの下記ページをご参照ください。

<https://x.gd/EdlcR>

学外での手続

●住まいの退去

帰国する1か月前までに、家主または不動産業者に退去予定日を通知する必要があります。退去時に部屋をきれいに掃除し、入居時と同じ状態にしておかないと敷金から修理代などが差し引かれます。家具や寝具など大型ごみを処分するときは、居住地の自治体の規則に従って処理してください。

●公共料金の精算

電気・ガス・水道・電話料金等の公共料金は、退去日の1週間前までに担当の営業所やサービスセンターに連絡し、使用の停止や料金の精算などについて指示を受けてください。

●携帯電話・インターネットの解約

携帯電話は契約したお店で解約手続きしてください。インターネットは解約日の1ヶ月前までにプロバイダに連絡し、解約日を伝えましょう。

●銀行口座の解約

公共料金の引き落としなど料金の精算が済んでいることを確認してから、帰国前に必ず口座を解約してください。ただし、クレジットカードや携帯電話の支払いが口座振替になっている場合は、支払いが残っていないか注意してください。長期間入出金がない口座は閉鎖され、残金の入手が困難になります。詳細は銀行に確認してください。

●転出届の提出とマイナンバーカードの返納

市町村役場で転出届を必ず提出し、マイナンバーカードを返納してください。届出は転出予定日の14日前から可能です。

届出には、本人確認ができる書類（パスポート、運転免許証など）が必要です。

●国民健康保険の脱退手続と保険証の返還

帰国前に市役所で手続きを行い、必ず保険証を返還してください。未納分を精算し、過払い分がある場合は返還してもらえます。

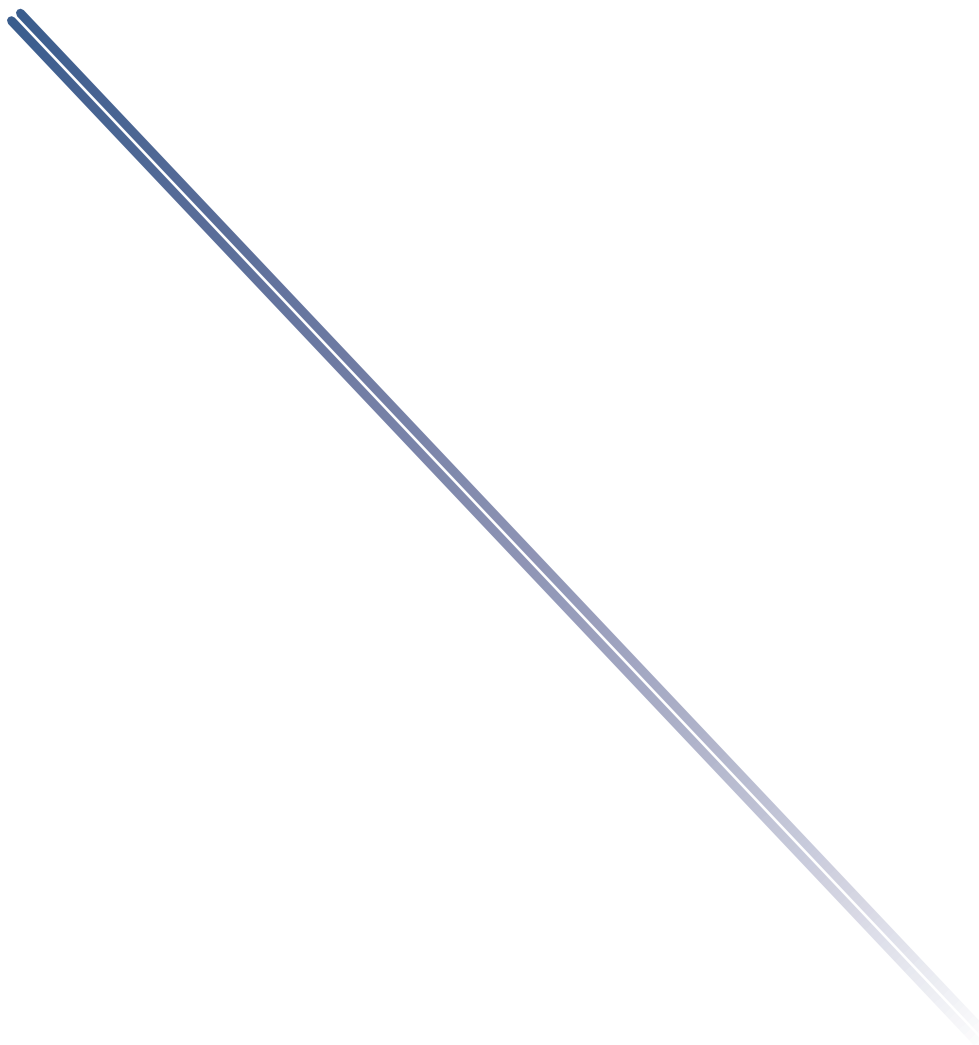
●子供の学校関係手続

帰国が決まれば前もって学校に連絡をし、手続きを行ってください。

●在留カードの返納

本学での教育研究活動を終えて日本を離れるときは、空港では再入国手続きはせず、入国審査官の指示に従って在留カードを返却してください。

資料 Appendix



Western and Japanese Calendar Reference Chart

西暦／和暦比較表

Western year	Japanese era	Japanese year	Western year	Japanese era	Japanese year		
2035	Reiwa (令和)	17	2006	Heisei (平成)	18		
2034		16	2005		17		
2033		15	2004		16		
2032		14	2003		15		
2031		13	2002		14		
2030		12	2001		13		
2029		11	2000		12		
2028		10	1999		11		
2027		9	1998		10		
2026		8	1997		9		
2025		7	1996		8		
2024		6	1995		7		
2023		5	1994		6		
2022		4	1993		5		
2021		3	1992		4		
2020		2	1991		3		
2019		1	1990		2		
2018		Heisei (平成)	31		1989	Shōwa (昭和)	1
2017			30		1988		64
2016	29		1987	63			
2015	28		1986	62			
2014	27		1985	61			
2013	26		1984	60			
2012	25		1983	59			
2011	24		1982	58			
2010	23		1981	57			
2009	22		1980	56			
2008	21		1979	55			
2007	20		1978	54			
	19			53			

Immigration Offices / 出入国在留管理局

Osaka Regional Immigration Bureau / 大阪出入国在留管理局

Address: 1-29-53 Nankou Kita, Suminoe-ku, Osaka City, Osaka

Phone: 06-4703-2100

Hours: 9:00 - 16:00 (except Saturdays, Sundays, holidays)

Access: A short walk from exit 3 of Cosmosquare station. (One train from Gakken-Kita-Ikoma Station.)



Osaka Regional Immigration Bureau Nara Branch Office / 大阪出入国在留管理局奈良出張所

Address: 3-4-1 Higashikideracho, Dai-ni Houmu Sogo Chosha, Nara City

Phone: 0742-23-6501

Hours: 9:00 - 12:00, 13:00 - 16:00 (except Saturdays, Sundays, holidays)

Access: From Kintetsu Nara station, 1) Take a Nara City Loop Line bus and get off at Takabatake-cho bus stop. A 5-minute walk from the bus stop. (The loop line bus also departs from JR Nara station.) or 2) Take a Nara Kotsu bus and get off at Takabatake Jutaku bus stop. A 3-minute walk from the bus stop.



City Hall and Branch / 市役所・出張所

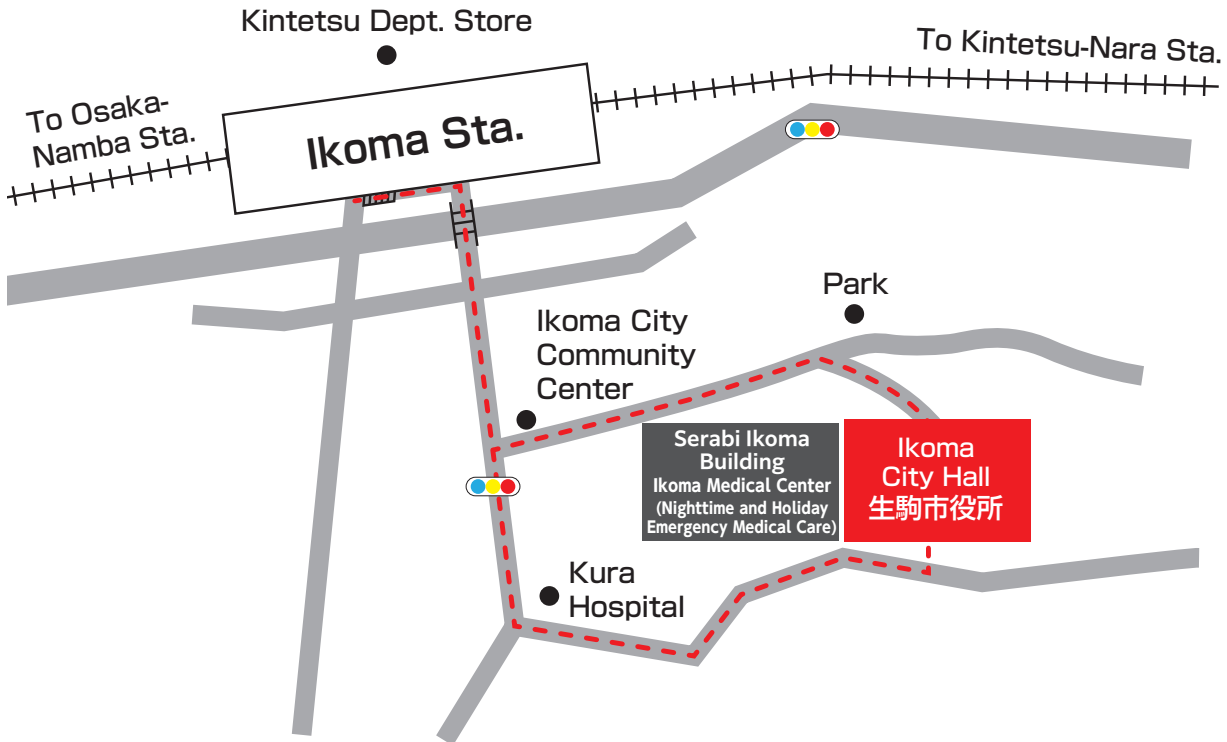
Ikoma City Hall / 生駒市役所 (Serabi Ikoma/ セラビー生駒)

Address: 8-38 Higashishinmachi, Ikoma City

Phone: 0743-74-1111

Hours: Monday - Friday (except holidays and 12/29 - 1/3) 9:00 - 16:30

Access: A 6-minute walk from Ikoma Station.



Shikanodai Fureai Hall / 鹿ノ台ふれあいホール

Address: 2-3-3 Sikanodai Minami, Ikoma City

Phone: 0743-78-7966

Hours: Tuesday - Friday, Saturday, Sunday (except holidays and 12/27 - 1/5)

9:00 - 16:30

Access: From Gakken-Nara-Tomigaoka Station, take a bus and get off at Shikanodai-Higashi-2 Chome bus stop

Kita Community Center ISTA Habataki / 北コミュニティセンター ISTA はばたき

Address: 1543 Kami machi, Ikoma City

Phone: 0743-71-3331

Hours: Tuesday - Friday, Saturday, Sunday (except holidays and 12/27 - 1/5)

9:00 - 16:30

Access: From Gakken-Kita-Ikoma Station, take a bus and get off at Mayumibashi bus stop

* Ikoma Citizen's Service Desks

Copies of certificates of residence, certifications of resident registration, and seal registration certificates can be issued at the Ikoma Citizen's Service Desks of the above two facilities.

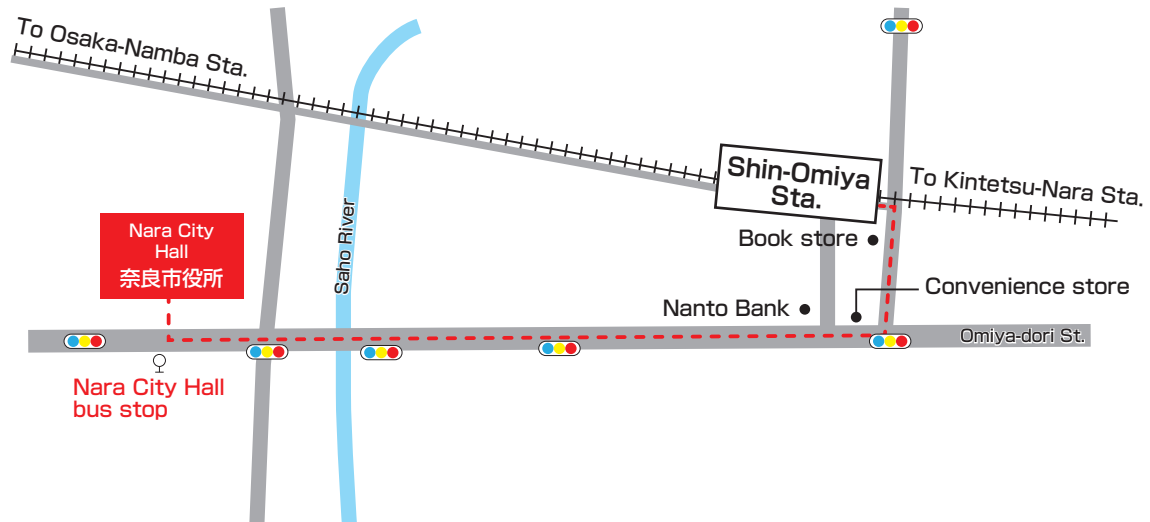
Nara City Hall / 奈良市役所

Address: 1-1-1 Nijo Oji Minami, Nara City

Phone: 0742-36-4894

Hours: Monday - Friday (except holidays and 12/29 - 1/3) 9:00 - 17:00

Access: A 10-minute walk from Shin-Omiya Station, or take a bus from the station and get off at Nara City Hall (Nara-sicho-mae) bus stop.



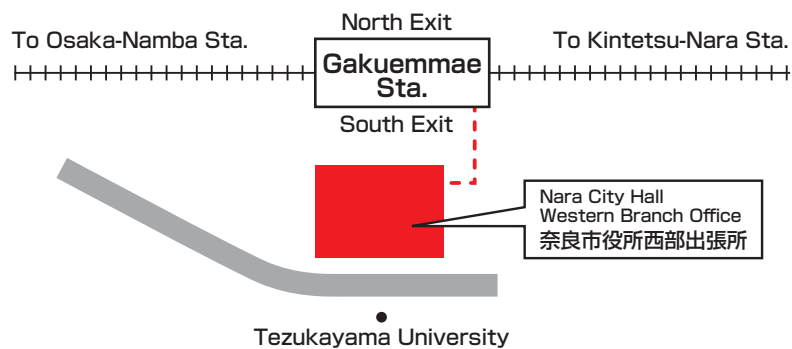
Nara City Hall Western Branch Office / 奈良市役所西部出張所

Address: 3-1-5 Gakuenminami, Nara City (2nd floor of the west hall)

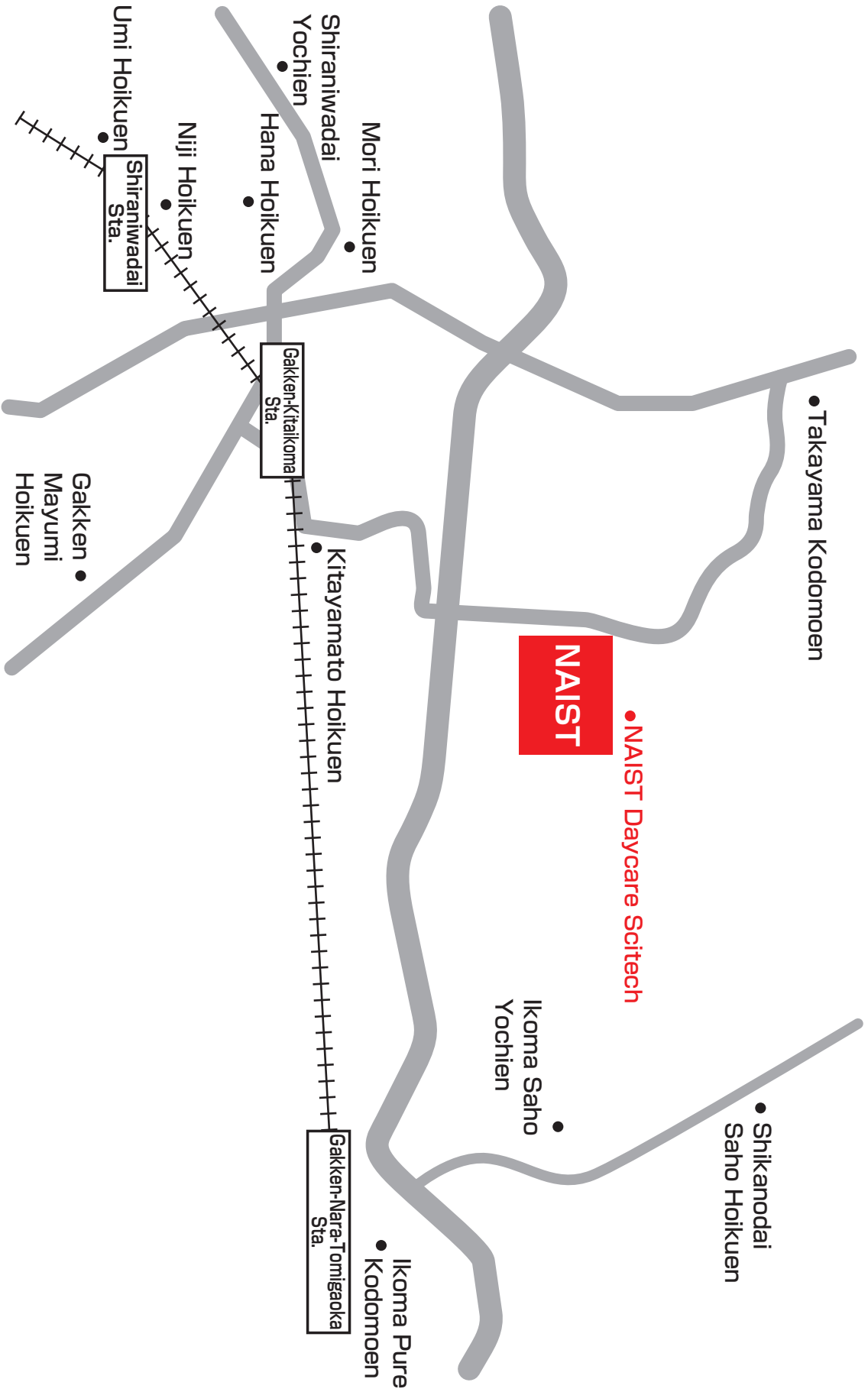
Phone: General Affairs Division: 0742-44-1005 / Citizens' Affairs Division: 0742-44-1001

Hours: Monday - Friday (except holidays and 12/29 - 1/3) 9:00 - 17:00

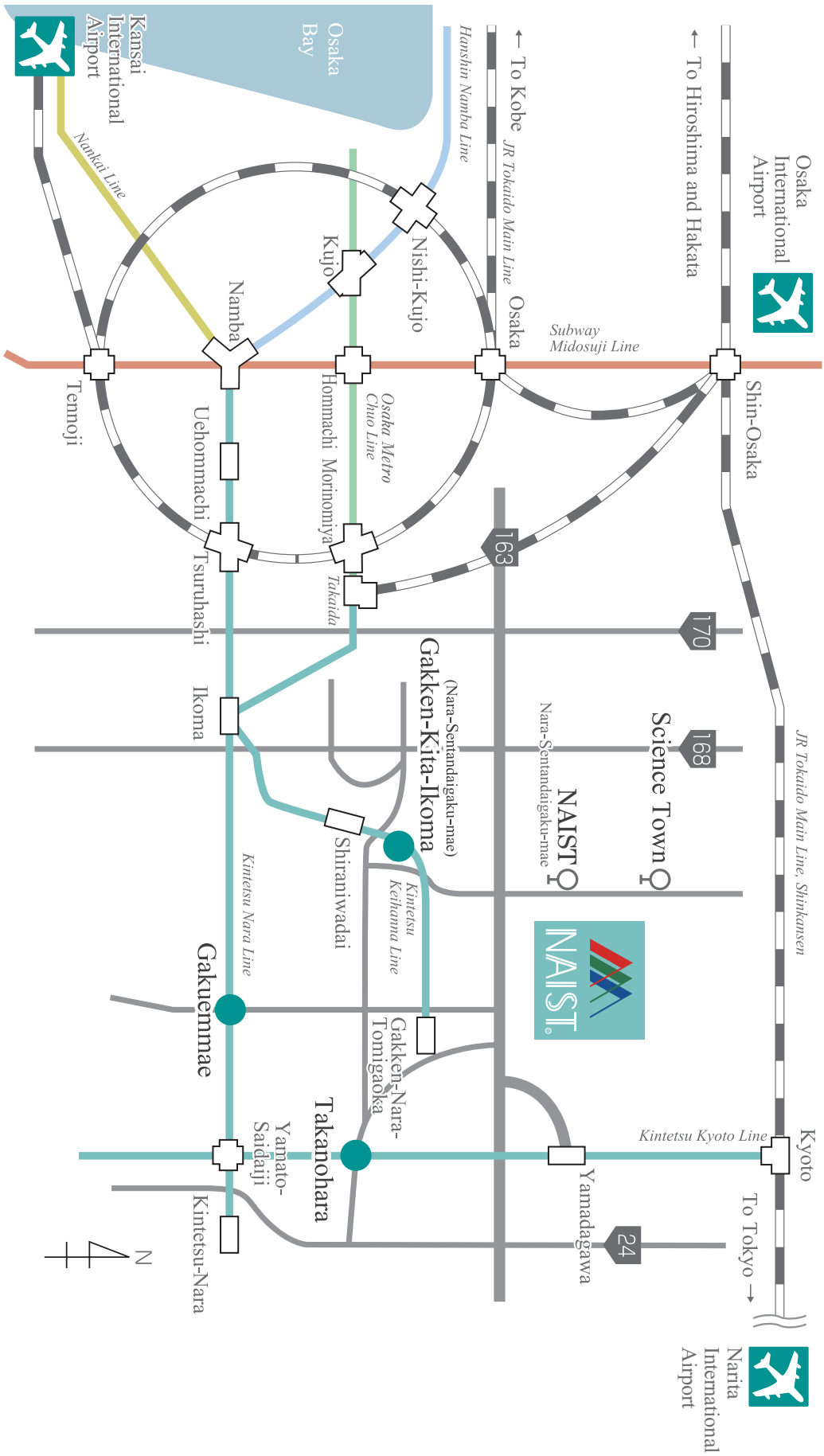
Access: In front of Gakuenmae Station (South exit side).



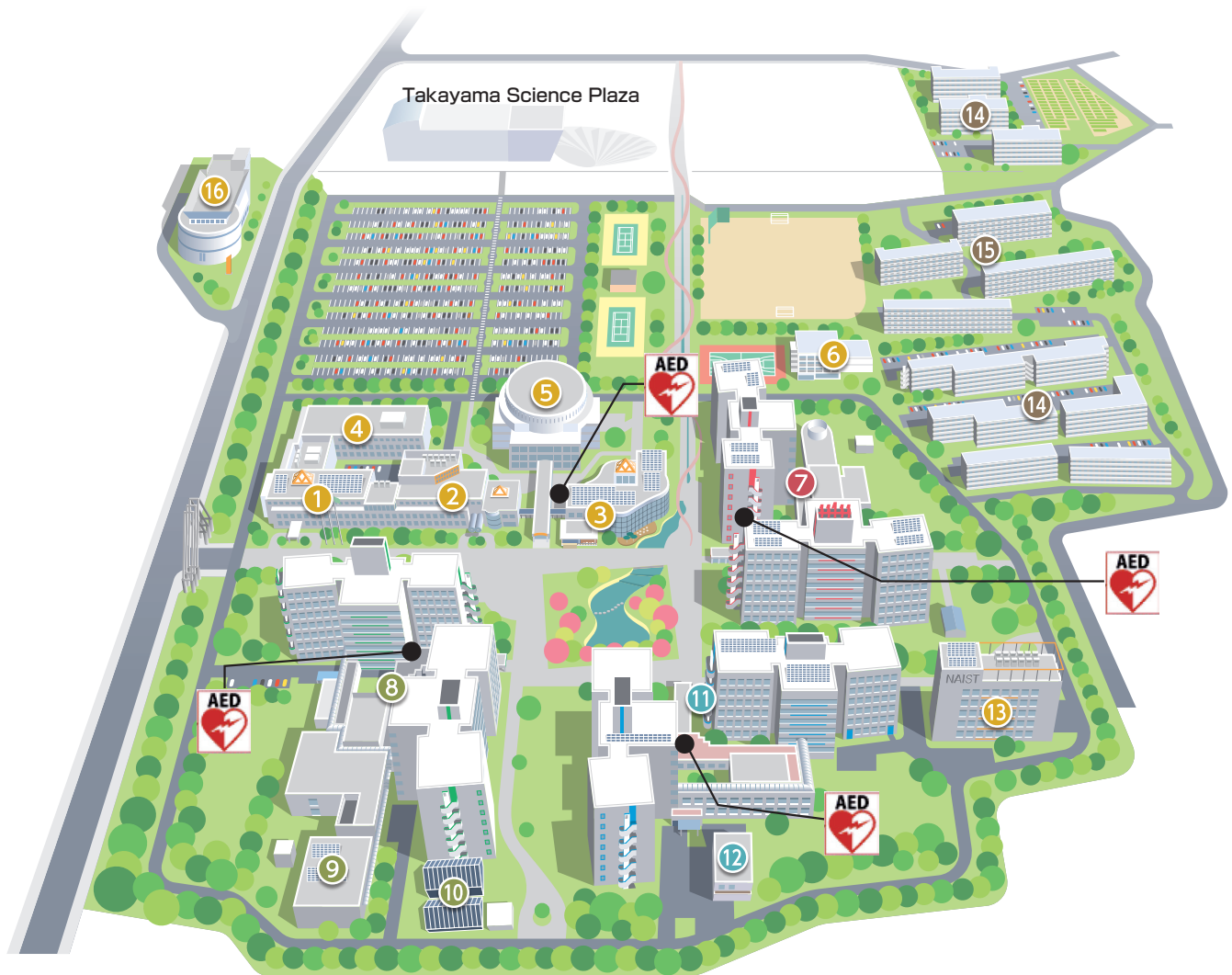
Kindergartens and Day Nurseries near NAIST /
大学周辺の幼稚園・保育園・こども園



Kansai Railway Map / 関西路線図



Campus Map / キャンパスマップ



- ① Administration Bureau
- ② Library
- ③ University Union / Health Care Center / Convenience Store
- ④ Interdisciplinary Frontier Research Complex No. 2
- ⑤ Millennium Hall
- ⑥ Guesthouse Sentan (NAIST Daycare Scitech)
- ⑦ Information Science Complex / Information Initiative Center
- ⑧ Biological Science Complex / Research and Education Center for Genetic Information
- ⑨ Animal Experimentation Facility
- ⑩ Botanical Greenhouses
- ⑪ Materials Science Complex / Research and Education Center for Materials Science
- ⑫ Bio Nano Process Laboratory
- ⑬ Interdisciplinary Frontier Research Complex No. 1
- ⑭ Student Dormitories
- ⑮ Staff Residences
- ⑯ Administration Bureau Annex

