

生活ガイダンス

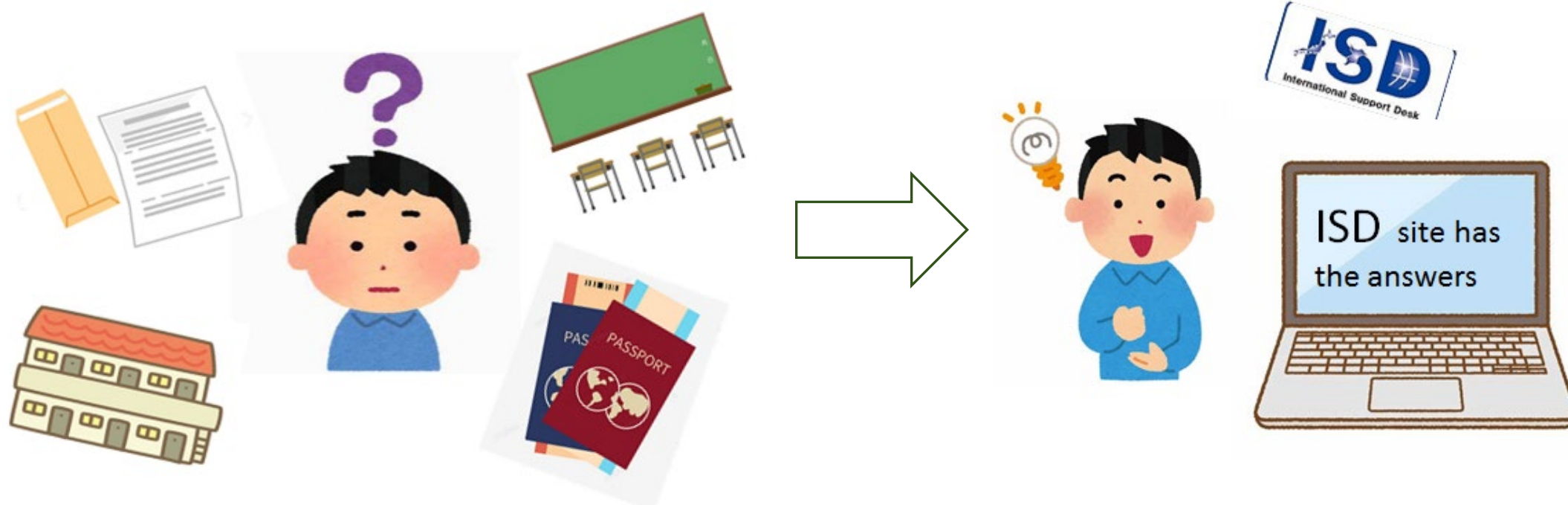
Daily life Guidance

International Support Desk



日常生活で困ったこと、わからないことは何でも聞きに来てください

Come to ISD counter if you have any questions about your daily life at Chiba University



International Student Division / ISD

留学生課 / ISD

Phone: 043-290-2195 Office hours: 8:30-17:15 Mon-Fri (except national holidays)



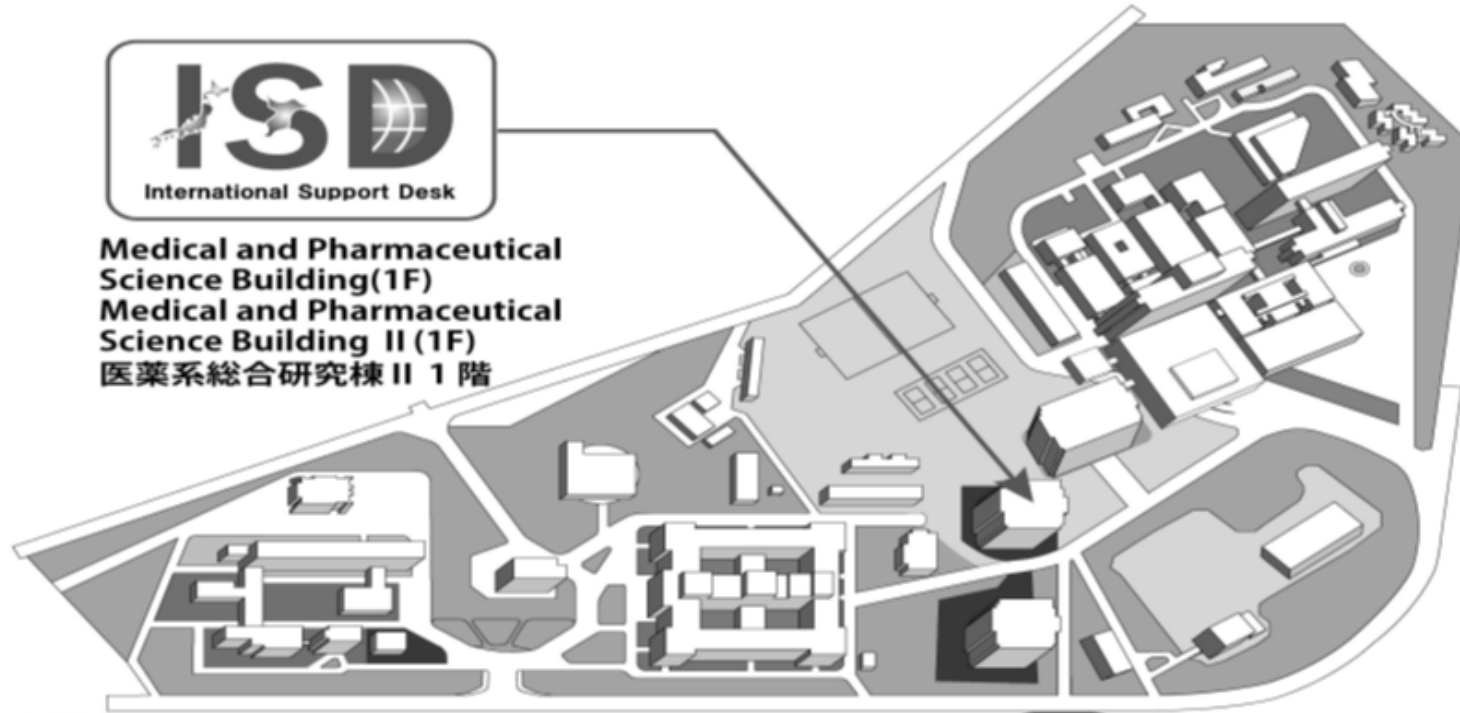
ISD Inohana Campus Branch

ISD 亥鼻ブランチ

Phone: 043-226-2761 Office hours: 9:00-16:00 Mon-Fri (except national holidays)



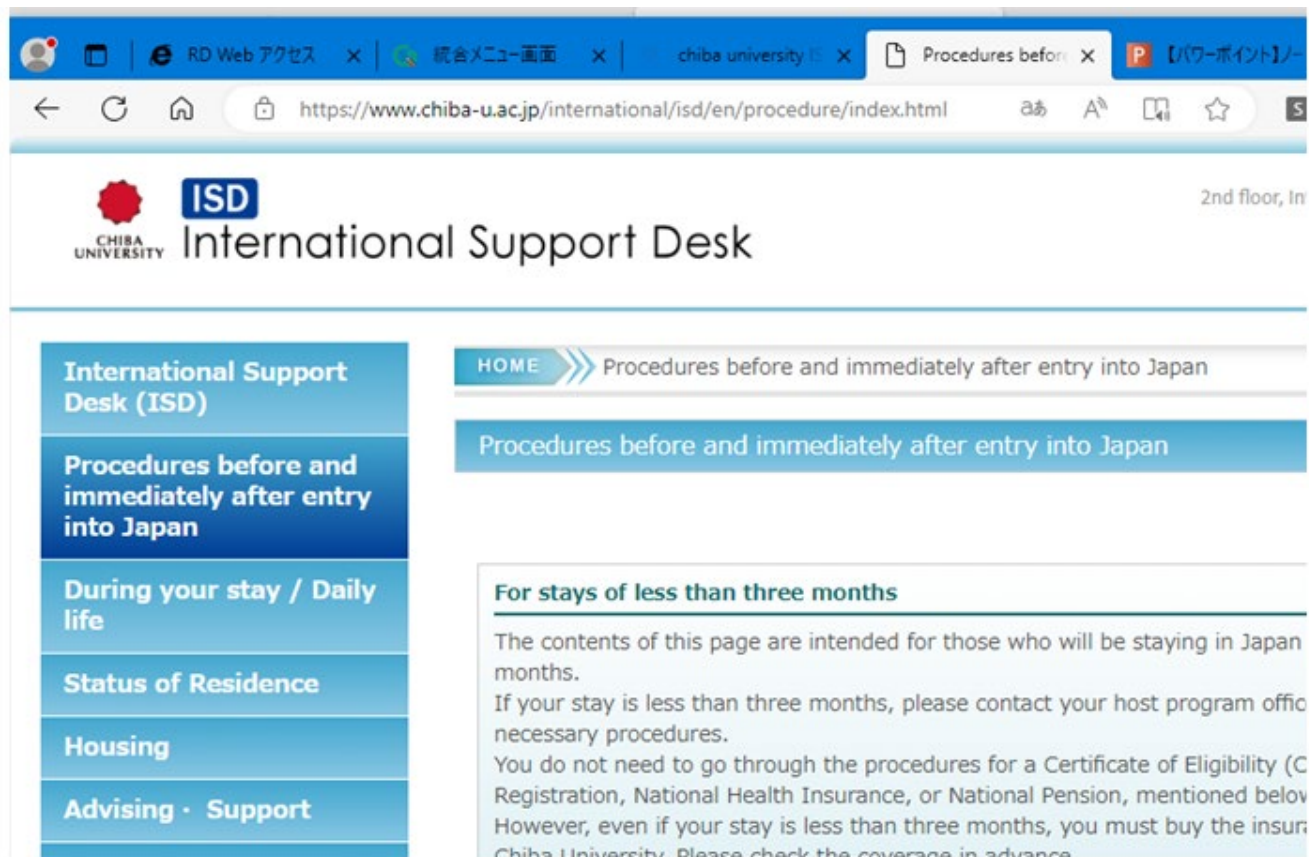
Medical and Pharmaceutical
Science Building (1F)
Medical and Pharmaceutical
Science Building II (1F)
医薬系総合研究棟 II 1階



千葉駅方面
to JR Chiba Station


旧正門

正門
Main Gate



RD Web アクセス × 統合メニュー画面 × chiba university × Procedures before × 【パワーポイント】ノ...

← ↻ 🏠 🔒 <https://www.chiba-u.ac.jp/international/isd/en/procedure/index.html> ああ A 📄 ☆ S

 **ISD**
International Support Desk

2nd floor, In

International Support Desk (ISD)

Procedures before and immediately after entry into Japan

During your stay / Daily life

Status of Residence

Housing

Advising · Support

HOME >> Procedures before and immediately after entry into Japan

Procedures before and immediately after entry into Japan

For stays of less than three months

The contents of this page are intended for those who will be staying in Japan months.
If your stay is less than three months, please contact your host program office necessary procedures.
You do not need to go through the procedures for a Certificate of Eligibility (C Registration, National Health Insurance, or National Pension, mentioned below. However, even if your stay is less than three months, you must buy the insurance at Chiba University. Please check the coverage in advance.

Chiba University ISD



<https://www.chiba-u.ac.jp/international/isd/index.html>

今日のスケジュール

- 区役所の 手続き Registration at Ward Office
- 保険の 加入 Insurance
- ゆうちょ銀行の口座開設 Yucho Bank Account
- 日本での 生活ルール Basic lifestyle rules
- その他 Others
- 日本語の 授業の 取り方 Japanese Language Courses

区役所の手続き Ward office procedures


来日して、2週間以内に3つの手続きが必要です。

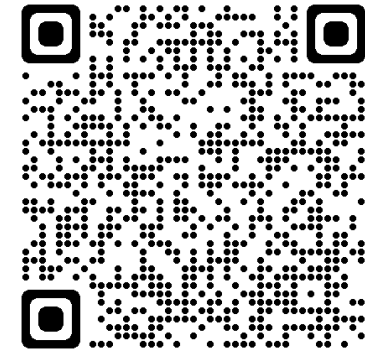
3 procedures are mandatory within 2 weeks of entering Japan

- ① 住民異動届 Residence registration
- ② 国民健康保険 National Health Insurance
- ③ 国民年金 National Pension

① 住民異動届

Resident registration

- 日本での住所を千葉市に登録します。
Register your address in Japan.
- ISDのHPに書き方のサンプルがあります。
Example entry available on ISD website. 
- 在留カードを見ながら正確に記入しましょう。
Fill in accurately looking at your Residence Card.
- 手続き後、在留カードの裏に新住所が印刷されます。
When registrated, your address will be printed on the backside of Residence Card.



記入方法 (記入例・見本)

Fill in (example/sample)

The image shows a sample of the 'Notification on Change of Address' form. A red box highlights the 'サインする' (Sign here) area at the bottom left. An arrow points from this box to the '拡大図' (Enlarged view) of the form.

サインする
Sign here

拡大図
Enlarged view

生年月日 (Date of birth)	外国籍市民記入欄 For foreign residents	
西暦 (A.D.)	① 国籍・地域 (Nationality/Region)	
● ●	② 在留資格 (Residence Status)	留学
氏柄 (Relationship)	③ 在留期間 (Period of stay)	年 月
世帯主	④ 在留期間満了日 (Date of Expiration)	● ●
-ド (Resident Record code)	⑤ カード番号 (Residence Card No)	
	国籍・地域 (Nationality/Region)	
西暦 (A.D.)		

The image shows a sample of a Japanese Residence Card with numbered callouts 1-5 pointing to specific fields:

- ① 氏名 (Name)
- ② 在留資格 (Residence Status)
- ③ 在留期間 (満了日) (Period of Stay (Date of Expiration))
- ④ このカード (このカード) (This Card)
- ⑤ 番号 (No.)

在留カードの内容を記入する。
Transcribe contents from your residence card

② 国民健康保険 National Health Insurance

申請 apply



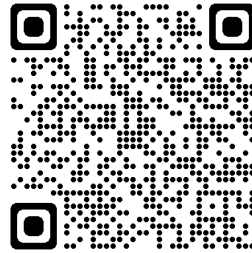
1 保険証 Insurance Card
+
2 支払い票 Payment Slip

簡易書留で自宅に郵送（手わたし）
Will be sent to your home by
Registered Mail (face to face delivery)..

前年の収入に応じて支払いが減額されます。

Monthly payment will be reduced according to your income the previous year.

Sample →



様式第09号 **千葉大** 千葉市国民健康保険料用所得申告書
(あて先)千葉市 区長 令和 年 月 日

次のお所得を申告します。なお、千葉市国民健康保険加入期間中は、下記の者の所得について税の所得申告書等により確認することに同意いたします。

記号・番号 (住所)	(記号)			(番号)		
	住	所				
被保険者 (国民健康保険に加入している世帯主をのみ記入)	氏名(生年月日)	(年 月 日生)				
	申告期間	2023年1月~12月	2022年1月~12月	年1月~12月		
	申告の有無	有・無	有・無	有・無		
	一般給与収入	円	円	円		
	専従者給与収入	円	円	円		
	年金種別	老齢・遺族・障害	老齢・遺族・障害	老齢・遺族・障害		
	年金収入金額	円	円	円		
	営業所得 (専従者控除)	円	円	円		
	農業所得	円	円	円		
	不動産所得	円	円	円		
(所得)	円	円	円			
(所得)	円	円	円			
(所得)	円	円	円			
収入のない理由及び生計維持関係	1. 預貯金で生活 2. 退職金で生活 3. 失業保険で生活 4. ()に扶養されている 5. 学生にて親からの援助 6. ()からの住居 7. 病気療養中 8. 生活保護による生活扶助 9. その他					
年1月1日住所地						
年1月1日住所地						
年1月1日住所地						
(注)「1月1日時住所」は、上記の「住所」と同じときは、記入は不要です。						
申告者	氏名				世帯主との関係 ()	
	住所	<input type="checkbox"/> 本人が手書きしない場合は、記名押印してください <input type="checkbox"/> 被保険者と同居(記入不要) <input type="checkbox"/> 被保険者と別居(右に記入) →			〒日中の連絡先電話番号 - - 電子メールアドレス	
* 収入のない場合は、その理由又は生計維持関係を必ず記入してください。						

不在通知 Delivery Notice

家にいなかったら 郵便受けに 届きます

If you are not home, a delivery notice will be placed in your mailbox.

再配達 → オンラインで 依頼

Ask for redelivery Online.

追跡番号、希望日、時間帯を入力

Type in tracking number, delivery date & time.

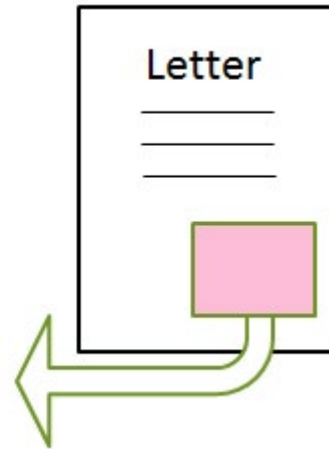
The form is titled "郵便物等ご不在等運送票" (Notice of Non-Delivery of Mail Items). It contains the following sections:

- 受取人様 (Address):** A field for the recipient's name and address.
- 発出人様 (Sender):** A field for the sender's name and address.
- 配送で出来ませんでした, 理由は次のとおりです。** (Delivery failed, reason is as follows):
 - 不在・郵便受けは宅配BOXに入れる事ができない・その他 (Not home / Mailbox cannot accept parcels / etc.)
 - 配達しました。配達場所は次のとおりです。あらかじめご指定いただいた場所・発出人様のご指定場所 (Delivered. Delivery location is as follows. Pre-specified location / Sender's specified location)
- 再配達でのお受取り (Redelivery):**
 - インターネット受付 (Online Request):** Includes a QR code and text: "インターネットで【郵便品 再配達】を依頼、又は本票貼付のシールにあるQRコードを読み込むと、配達にお申し込みいただけます。QRコードのQRコードから「ほくとお友達」になると、LINEからも簡単に申し込みます！" (Request redelivery online or scan QR code. QR code from parcel allows request. QR code from parcel leads to "Hokuto Tomodachi" and allows easy request via LINE!)
 - 電話自動受付 (24時間) (24-hour Automated Phone Request):** Includes a phone number "0570-046" and a note: "この番号からお電話ください。お電話の際は「郵便物再配達」をお願いします。" (Please call this number. When calling, please say "Mail item redelivery").
- 郵便番号 (Postal Code):** A field for the postal code.
- 種別・種別番号 (Mail Type - Type number):** A field for the mail type.
- 配達希望時間帯 (Desired delivery time):** A table with columns for "時間帯" (Time zone), "番号" (Number), and "配達時間" (Delivery time).

時間帯	番号	配達時間
希望なし	0	当日配達
午前中	1	当日配達
12~14時	2	当日配達
14~16時	3	当日配達
16~18時	4	当日配達
18~20時	5	当日配達
19~21時	6	当日配達
- 追跡番号 (Tracking number):** A field for the tracking number, with the example "123-45-67890-3".
- 配達日 (Delivery date):** A field for the delivery date, with the example "4/1 12:34".
- 保管期限 (Retention period):** A field for the retention period, with the example "4/8".
- QRコード (QR code):** A QR code for tracking.

国民健康保険証が届いたら

National Health Insurance Card



病院に行くときは必ず持っていく。診察費の30%の支払いでOK。

Always bring with you when seeing a doctor.

You will be asked to pay 30% of the whole hospital bill with this card.

国民健康保険の支払い

How to pay Health Insurance

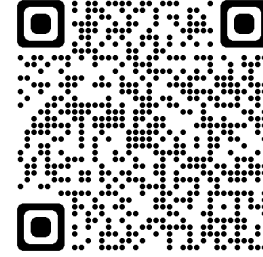
- 納付書は 6月～3月の 10枚1セット
10 Payment slips will arrive (June – March).
- 支払いは コンビニ・銀行で。
You can pay at convenient stores.
- 滞在期間分の支払いが必要。Payment necessary for the length of your stay.
一枚ごとに支払い期限があるので守りましょう (1枚 約2000円)。
Must pay by deadline of each slip (approx. 2000 yen).
- 毎年減額の手続きが必要。Reduction procedure is necessary every year.
1月～3月に手続きをする。 Apply between January and March.
(手続きをしないと10倍の伝票が来ます！ Otherwise your next slip will be 10 times expensive!)

資料-4. 国民健康保険税 第5期 (2021年11月分)

The image shows three examples of Japanese health insurance payment slips (納付書) for the 5th period (November 2021). The slips are from Chiba Prefecture (千葉県) and include fields for personal information, payment amount, and deadline. The payment amount is 87,400 yen, and the deadline is November 30, 2021. The slips are arranged in a grid, with the top-left slip being the largest and most detailed, and the other two being smaller versions of the same form.

③国民年金

sample→



National Pension

年金をもらう歳まで日本にはいませんが、20歳になったら全員加入です。

You won't be in Japan to receive your pension, however, everyone must join when you become 20 years old.

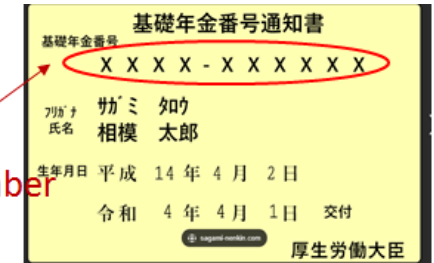
加入 → 年金カード発行(郵送) → 免除の手続き → 払わないでOK
Join → receive Pension Card → Apply for Exemption → No need to pay

年金カードが届いてから、免除の手続きをする。

Wait for your Pension Card to arrive. Then apply for exemption.

基礎年金番号通知書（国民年金カード）

Basic Pension Number Notification (Pension Card)



- 年金カードは1～2カ月あとに、簡易書留で届く（手渡し）。

Pension Card will be sent out in one or two months by registered mail.

- 免除申請書をする。年金番号を記入する（マイナンバーではない）。

ISDに申請書があるので記入して区役所で手続きをしてください。

Application form for exemption is available at ISD. Fill in and go to ward office.

- 年金の免除手続きは毎年必要です。

JPAC・非正規生は7月（オレンジの用紙）。正規生は4月（青い用紙）。

Exemption application is necessary every year.

JPAC/short term students – JULY (orange form). Regular students – APRIL (blue form).

- カードは家で大切に保管する（帰国時に返却します）。

Keep this card in safe keeping at home (Must return when leaving Japan).

区役所に持っていくもの

What to bring to Ward Office

- ① 住民異動届 residence form
 - ② 国民保険 insurance form
 - ③ 国民年金 pension form
 - ④ お手紙(一人で行く場合)
letter to Ward Office (if going alone)
- +
- ⑤ 在留カード Residence Card
 - ⑥ パスポート Passport

* 住所が日本語で書かれた資料、もしくはその写真もあると確認が必要な時に便利です。Bringing documents with your address in Japanese or photos of them is also recommended in case you need to confirm.



* 書類の写真を撮っておくと、あとから何の手続きをしたか確認できるのでおすすめです。
We recommend that you take photos of the forms so that you can check what you applied for afterwards.

区役所に一人で行く場合の流れ

When going to the ward office by yourself - procedure flow

春は役所が大変混みます。数時間かかることがあります。

Ward office is very crowded in Spring. You may have to wait a few hours.

①入り口で「今日は何の手続きですか」と聞かれたら区役所宛ての手紙を渡す。

Hand “Letter to Ward Office” to clerk when asked what you are here for today.

②番号札をとる。番号で呼ばれるまで待つ(掲示板に番号が出る)。

Take a number. Wait till you are called by your number (watch display board).

③呼ばれたら窓口で手紙と書類を提出する。

When your number is called give clerk the letter and application forms.

④もう一度呼ばれるまで待つ。

You will be asked to wait again.

⑤呼ばれたらパスポート、在留カード受け取る。

When called, passport and residence card will be returned to you.

⑥帰ってOK! Can leave!

他にも家に届くもの

Other notices that will be sent to you from Ward office

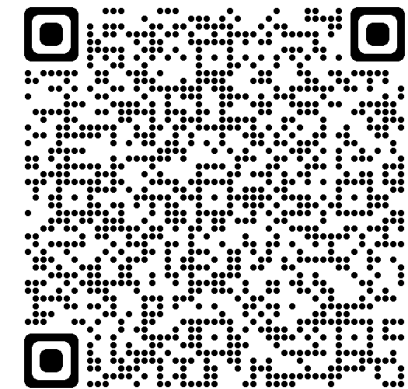
- 住民登録完了通知
Registration completion Notice
- マイ・ナンバー・通知カード
“My Number” notification card
大切に 保管。
Safe keeping at home.
帰国時に 区役所に 返す。
Must return card to ward
office when leaving Japan.



【おもて面】

届く時期と届くものは、
ISDウェブサイトで確認できる

You can check when and what will be
sent to you on the ISD website



学生保険の加入 Student Insurance

全員、二つの 学生用保険に入る 必要があります。

International students are required to join the following 2 insurance plans.

1. 学研災（「入学手続き等の手引き」の中、ピンクのパンフレット）
“Gakkensai” (included in Admission Guide, pink leaflet,)
2. インバウンド 付帯学総
Comprehensive Insurance (“Inbound futai-gakuso”)

1. 学研災 “Gakkensai”

大学内における 災害傷害を 保障する 保険。
入学手続きの ガイドブックに 従って e-apply で保険料を 払って加入してください
(病気や自然災害は含まれません)。

Accident compensation on university premises.

Please join by paying via “e-apply”, following the admission guide of your faculty
(does not include illness or natural disasters)

E-apply で加入する

<https://e-apply.jp/ds/chiba-u-oln/public/login>



2. インバウンド付帯学総

Comprehensive Insurance (“Inbound futai-gakuso”)



- チラシのQRコードから申し込む Apply from QR code of flyer
- タイプを選ぶ Choose Type
 - *Aタイプ(個人賠償責任) ケガ、死亡、他人への傷害を保障。
Type A: covers personal accident compensation, injuries, death.
 - *Bタイプ A+病気・ケガの治療、入院、通院、救援費用などの実費を保障
Type B:A + all hospital fees for illness, injuries, hospitalization, hospitalization visits.
- 期間を選ぶ(卒業までの全期間) Choose Term (until graduation).
- 支払いはコンビニで。 Pay at convenient store.



ゆうちょ銀行

Yucho Bank

iPhone版



Android版



- 口座開設は自由です。
If you wish to open an account:



スマホのアプリから申し込む。Apply from Smartphone Application.

学生証・在留カード・ハンコ(あれば)が必要です。

母国の個人番号や社会保障番号も記入できるよう調べておいてください。

Student ID, residence card information, personal seal (if you have one) is necessary.

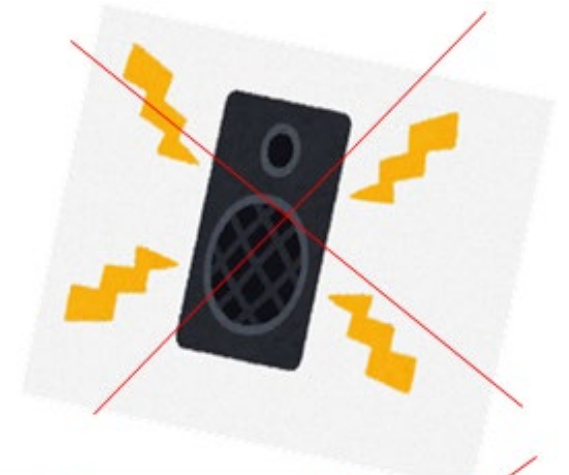
Your National ID Number / Social Security Number of your home country may also be necessary. Please have it ready.

日本の生活ルール Basic Lifestyle Rules

夜遅い時間に

- さわがない
- 大きな音を出さない

- No loud music,
 - No loud noises
- Late at night



飲酒 drinking alcohol

お酒は 20歳になってから (たばこも) !

Legal drinking age in Japan is 20 years old !

20歳未満の人のお酒の購入、
20歳未満の人にお酒をすすめるのも法律違反です。

It is illegal for people under 20 to buy alcohol.

Encouraging people under 20 to drink alcohol is
also illegal.

飲酒運転は一滴でも違法です。

It is illegal to drive with even a drop of alcohol.



ごみの分け方・出し方

How to put out your garbage

- 指定のゴミ袋を出す
(スーパーやコンビニで売っています)。
Use specified plastic garbage bags.
Available at supermarkets and convenient stores.
- 決められた日、時間を守る
Always take out your garbage
on the fixed day of the week
by 8AM.



ごみの分け方・出し方

How to put out your garbage

1. 燃えるゴミ 緑 combustibles - green bag
2. 燃えないゴミ 白 incombustibles - white bag
3. 資源ごみ(缶、ビン、ペットボトル)
recyclable garbage (cans bottles, pet bottles)
4. 資源ごみ(ダンボールなど)
recyclable garbage (cardboard)

ゴミの分別アプリもあります(「さんあーる」)
Garbage App “3R” for chiba city is also available





Combustibles

紙、生ごみ、やわらかいプラスチックなど
Paper, wet garbage, soft plastic etc.



Incombustibles

ペンなどの固いプラスチック、ガラス、
かさ、金属など
Hard plastic, glass, metal etc.





資源ごみ(かん、ビン、ペットボトル)

Recyclable Garbage



缶は缶用の青いコンテナ
Cans go into specified blue container



ビンは色ごとに分ける
Bottles are separated by color



危険物は種類別に。
透明の袋なら指定袋でなくてもOK(スプレー、電池、電球)
Hazardous waste separated by type in any kind of transparent bag (spray, batteries, light bulbs)



資源ごみ - 結んで出す

Recyclable paper garbage to be tied



ダンボール

Cardboard boxes to be flattened



新聞

newspapers



本、雑誌

Books, Magazines

文化、習慣の違いによって起こりうる問題

Problems that may occur due to difference in culture

ゴミ出し、騒音、たばこの煙などの問題が留学生のせいになされて困ることが実際ありました。
Local people sometimes put the blame of problems such as garbage, loud noise, cigarette smoke on international students.

誤解されないためにも きちんとルールを守りましょう。困ったときはISDに相談してください
Please stick to the rules to avoid unnecessary conflict and notify ISD before problems becomes serious.



せっかく日本に留学したので、日本人の友人も作りたいですね。
日本の学生はシャイなことが多いので、こちらから話しかけてみましょう！
It's a good opportunity to make friends with Japanese students while in Japan.
They tend to be shy so please try talking to them from your side!

ただし、嫌がる相手につきまとうなど、迷惑行為はダメです。
However, following people who are not interested and all harassments are not allowed.



留学生住宅補償について (Tenancy Agreement Guarantee)

千葉大学に在籍している外国人留学生のみなさんが民間アパートを借りる際、千葉大学（留学生課長）が連帯保証人の役割を果たす制度です。

In this system, Chiba University (Head of the International Student Division) takes responsibility for joint surety if international students enrolled at Chiba University want to rent a private apartment.

「アパート入居保証書発行願」に記入し、指導教員の印をもらい、ISDに提出してください。申し込みの際、賃貸借契約書（コピー）と学生証（コピー）と在留カード（コピー両面）も必要です。

Please fill in the application of tenancy agreement guarantee including stamp of your academic supervisor and submit to ISD. When applying, you will also need to submit a copy of the lease agreement, a copy of your student ID, and a copy of your residence card (both sides of the copy).



自転車を使う場合 Bicycles



- 防犯登録が必要です(持ち主の情報を警察に登録する)

All bicycles must be registered to the police (anti-crime registration).

- ・買ったお店で防犯登録をする

Register at the shop when you buy a bicycle.

- ・もらった場合も自転車店で防犯登録をする

If you are given or obtain a used bicycle, you must register in your name at a bicycle shop.

手続きに必要なもの: What to bring when you register:

1. 自転車 Bicycle
2. 在留カード(住所が確認できるもの) Residence card or ID with address
3. 前の持ち主の防犯登録カード、または譲渡証明書(もらった場合)
Previous owner's registration slip or Transfer of Owner Certificate
4. 登録料 600円 Register fee 600yen



駐輪場

Parking for bicycles



- 自転車で通学する場合は、駐輪場を使用できます。

ライフセンターで「駐輪許可ステッカー」(白)を購入し(800円)、
自転車に貼る。決められた駐輪場を使う。

Buy an on-campus parking permit sticker (WHITE) at Life Center counter (800yen).

Put sticker on bicycle. Use permitted parking lot only.

- ・A南門特別駐輪場は 2000円 “A” South gate special parking is 2000yen
- ・B工学部周辺の駐輪特別規制区域は使用が工学部、融合理工学府、情報・データサイエンス学部・学府、環境リモートセンターの学生に限定されています。

Use of “B” Designated parking areas around Faculty of Engineering is limited to students of Engineering, Graduate school of Engineering & Science, Faculty & Graduate school of informatics, Center for Environmental Remote Sensing.

*駐輪違反をした自転車はロックされ、解除には1000円かかります。

If you violate parking rules your bicycle will be locked. 1000 yen fine will be charged to unlock.

通学定期券の購入 Train /Bus Pass



通学に電車やバスを利用する場合は、通学定期券が便利です。

Train / Bus passes are convenient for commuting to campus.

学生割引があり、1か月、3カ月、6か月の期間が選べます。

Available at student's discount, term is 1month, 3months, or 6months.



- 電車の場合（最寄りの駅↔西千葉またはみどり台駅）：
Train Pass from nearest station from home ↔ Nishi-chiba or Midoridai
部局の事務室で「通学証明シール」をもらい、学生証の裏に貼る。
Receive Train Pass Sticker at faculty, place sticker on backside of student ID.
駅で定期券を買う時に見せてください。Show sticker when buying pass at station.
- バスの場合：
部局の事務室で「通学証明書」を交付してもらおう。Apply for pass certificate at faculty.

こんな時は部局へ連絡が必要です

Inform your faculty

緊急時などに大学があなたやあなたのご家族に連絡がとれるように以下の場合は部局に連絡をしてください。

Please inform your whereabouts for the followings so that the university can contact you or your family in case of emergencies.

- 住所変更 change of address
- 一時出国 leave Japan temporarily
(JPAC生はJPACコーディネーターにも連絡してください)
(JPAC students should also inform JPAC coordinator at ISD)
- 旅行で不在にする be away on a trip for a few days



学生ポータルへの入力

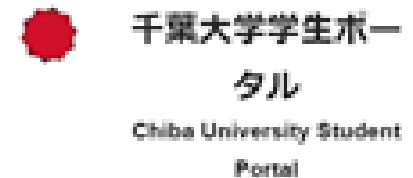
type in information to your Student Portal

- 在留カード情報と住所情報を学生ポータルに入力してください
Please add your Residence Card info and address to your Student Portal.



履修登録・WEB成績閲覧 学生用 / for Student
千葉大学 Campus Plan
Course Registration and Grade Check

[操作マニュアル / User Guide \(English\)](#)
[在留カード情報登録方法 / How to register the information of your residence card](#)



- 内容に変更が生じた場合も、その都度アップデートしてください。
Please update your Portal when there are any changes.