

日本生活更安心

留学生生活手册

一般財団法人 共立国際交流奨学財団

理事長 菊川 長徳

目录

行程预定·····	4
1.需要的手续·····	7
1-1 新的居留管理制度—“居留卡”·····	8
1-2 新的居留管理制度手续·····	10
1-3 更改住址及所属单位·····	12
1-4 重新领取居留卡·····	13
1-5 更改在留期限、居留资格·····	14
1-6 归还居留卡·····	15
1-7 签证/入管法和居留资格·····	16
1-8 更新、更改居留期限和居留资格·····	18
1-9 国民健康保险·····	20
1-10 纳税·····	24
2.生活基础·····	27
2-1 开银行账户·····	28
2-2 宿舍概略·····	30
2-3 私营出租宿舍·····	32
2-4 如何找宿舍？·····	34
2-5 签订租约时的注意事项·····	36
2-6 水、电、瓦斯的使用方法·····	38
2-7 邮寄信件·····	39
2-8 买手机·····	40
2-9 利用网路·····	41
2-10 骑自行车时注意事项·····	42
2-11 汽车执照与保险·····	43
2-12 生活用品·····	44
2-13 搬家·····	45
3.生活知识与礼仪·····	47
3-1 日本的家庭·····	48
3-2 丢垃圾·····	49
3-3 使用厨房·····	50
3-4 上洗手间·····	51
3-5 洗澡·····	52

3-6 铺棉被·····	53
3-7 利用公共设施·····	54
3-8 与近邻发生纠葛时·····	55
3-9 用餐礼仪·····	56
3-10 公共礼仪·····	58
3-11 交通规则·····	60
3-12 打电话·····	61
4. 学生生活·····	63
4-1 留学·····	64
4-2 申请奖学金·····	66
4-3 学费减免制度·····	67
4-4 申请打工许可和条件·····	68
4-5 如何找工作?·····	70
4-6 打工时遇到纠纷时?·····	71
4-7 与日本人交朋友·····	72
4-8 参加交流活动·····	73
4-9 珍惜留学生之间的联络网·····	74
4-10 就职活动·····	76
4-11 为了就职的在留资格变更·····	78
5. 紧急情况·····	81
5-1 生病·····	82
5-2 重伤或突然不舒服时·····	83
5-3 关于窃盗·遗失·····	84
5-4 若成为交通事故的被害人·加害人·····	85
5-5 为了不引起火灾·····	86
5-6 地震·····	87
6. 各种咨询窗口·····	89
6-1 东京都内的外国人咨询窗口·····	90
6-2 透过律师会的法律咨询·····	91
6-3 以留学生为对象的民间咨询机构·····	92
6-4 透过电话咨询心中烦恼·····	93
6-5 以交通事故·损害为对象的咨询机构·····	94

7.联络一览表……	97
7-1 东京都内的区、市官署机关一览……	98
7-2 入境管理局一览……	103
7-3 驻日外国（亚洲）大使馆一览……	104
7-4 一般财团法人 共立国际交流奖学财团……	106

行程预定
需要的手续

第 1 个月：登录新的居留卡/加入国民健康保险

第 2-6 个月：(空白)

第 7-12 个月：(空白)

以后：万一遗失了居留卡怎么办/更改居留资格和居留期限/求职期间的居留资格更改/归还居留卡/纳税申报 (2/16-3/15)

生活基础

第 1 个月：找宿舍/开银行账户/用水、电、瓦斯/接收信件/购买日常用品/买手机/利用网路

第 2-6 个月：骑自行车/汽车驾照

第 7-12 个月：(空白)

以后：搬家

生活知识和礼仪

第 1 个月：生活知识和礼仪

第 2-6 个月：生活知识和礼仪

第 7-12 个月：(空白)

1 年以后：(空白)

学生生活

第 1 个月：申请奖学金、学费减免制度

第 2-6 个月：打工 (资格外活动许可)

第 7-12 个月：交日本朋友/参加交流活动

以后：(空白)

其他

第 1 个月：对应紧急情况/利用各种资讯窗口

第 2-6 个月：对应紧急情况/利用各种资讯窗口

第 7-12 个月：对应紧急情况/利用各种资讯窗口

以后：对应紧急情况/利用各种资讯窗口

1.需要的手续

本章说明入境日本后需要立刻办的官方手续。

1-1. 新的居留管理制度—“居留卡”

以往来日的外国人都需要“外国人登录”，但从 2012 年 7 月起按照新的居留管理制度，外国人要领取“居留卡”。

※与此同时，“外国人登录”制度已作废。

■什么是新的居留管理制度？

○在日本合法居留一定期间的外国人（包括留学生）要领取居留卡。

○如有工作单位的变更等，要及时申报。

○居留期的上限由 3 年更改到最长 5 年（留学是 4 年零 3 个月）。

○“新再入境许可制度”开始生效。凡是 1 年以内的再入境，原则上不须办再入境许可的手续。

■什么是“居留卡”？

○居留卡针对在日本一定期间居留的外国人，准许他们入境、更改居留资格以及居留期限等，有关于居留的各种合法行为。

◆居留卡正面

※为防止伪造，居留卡里装有 IC 芯片。芯片里有居留卡上一部分或全部的记录。

◆居留卡背面

※背面有以下的记载栏。

○新住所的变更栏

○得到资格外的活动许可时，其许可内容的记载栏

○“居留期限的更新许可申请中”或“居留资格变更许可申请中”的记载栏

※申请许可后，可领到新的居留卡。

小知识

IC 芯片里有姓名、生日、性别、国籍或地区、居住地、照片（居留卡上没有照片的话芯片里也将没有其记录）、资格外活动的许可内容等记录。

■有效期是多久？

在留卡的有效期限

【16 岁以上】

永住者……居留卡交付时起 7 年

永住者以外……居留期限到期为止

【未满 16 岁】

永住者……到 16 岁生日为止

永住者以外……居留期限或 16 岁生日两者中较快的一方

■留学生居留期的限度是？

○留学生的居留期限有很多种，至今有 6 个月、1 年、1 年零 3 个月、2 年、2 年零 3 个月，现追加了 3 个月、3 年、3 年零 3 个月、4 年、4 年零 3 个月等期限。

○以留学资格居留的话，居留期限最长为 4 年零 3 个月。

■新的再入境许可制度

○持有有效的护照以及居留卡的外国人，出国后 1 年以内再入境时原则上不须办再入境许可的手续。

○利用新的再入境许可制度出国时，不可在海外延长其有效期。

○出国后如不在 1 年以内*（注）入境，就会失去在日本的居留资格。

*（注）如出国后 1 年以内居留期限将满期，就必须在居留满期前再入境。如利用以往的再入境许可制度，其再入境许可有效期的限度将由 3 年改为 5 年。

小知识

现在持有外国人登录证明书的人不须立刻将其换为居留卡。一定期间内，外国人登录证明书将有和居留卡同样的效率。

1-2 新的居留管理制度手续

■入境审查

- 在护照上盖登录许可的印章。
- 一定时期居留者将领取居留卡。

申报住址

○在确定住址后 14 天以内，须向居住地区的区、市官署申报住址。

- 注 1) 住址有变动时要及时申报
- 注 2) 姓名等有变动时要及时申报
- 注 3) 所属单位的单位名或地址有变动时要及时申报
- 注 4) 与配偶离婚或死别时要及时申报
- 注 5) 居留卡遗失或被盗时要及时申请新卡

■居留审查

○居留期限更新、居留资格变更被许可后，一定期间居留者将领取到居留卡。

■从入境，到申报住址

1、在机场办理入境手续、盖登陆许可的图章后，一定期间在日本居留的人将领取居留卡。
(2012 年 7 月现阶段，只限在一部分的机场发行)

2、在确定住所后 14 天以内，要向居住地区的区、市官署申报住址。入境审查时没有领取居留卡的人，将通过这个程序领取居留卡。居留卡将改日邮寄。

※去区、市役所窗口申报时，须携带居留卡（没有居留卡的人须携带护照）。

小知识

在机场没有领取到居留卡的人，去官署申报完住址后大约 1 星期以内就会接到邮寄来的居留卡。

■可在入国空海港申请资格外活动许可

随着新居留卡导入，交付在留卡的空海港，可针对以下的人，
办理资格外活动许可申请。

新入国者

再入国许可的入国者为对象外

留学的在留资格被决定，有在留卡的人。

副申请不需要。其他申请方法现确认中。

2012 年 4 月 26 日现在

■转入，转出一起办理

新的在留管理制度，外国人居民成为住民基本台帐的对象。

与日本人相同，可以在市区村窗口领取住民票。

主要对象为中长期居留者或三个月以上居留者。

依据新的在留管理制度的居住地申报，可使用居留卡一起办理转入转出手续。
这些申报原则都是各人亲自办理，依委任状可请代理人办理。

■拿到在留卡以后

外出时一定要携带居留卡

遇到入国审查官，入国警备官，警察要求提示证件时，
有义务提出。

为了怕遗失，ID 号码可记在手册上。

小知识

没有随身携带居留卡者，有可能会被罚款单 20 万日元以下的罚款。

拒绝提示证件者，有可能被判一年以下的徒刑或 20 万日元以下的罚款。

1-3 更改住址及所属单位

已登记的内容如有改变，须在 14 天以内申报。

■更改住址

- 住址有变更时须要申报。
- 去前住的区、市役所领取「転出証明書」。
- 在确定住所后 14 天以内，要向居住地区的区、市役所带在留卡和転出証明書提交「転入届」

■更改姓名等

- 由结婚等理由，姓名、国籍或地区等有变化时，须要申报。
- 要在确定变更后 14 天以内申报。
- 要在地方入境管理局向法务大臣申报。

■更改所属单位（学校、公司等）的名称以及地址

- 持有‘技术’等的就业资格（‘艺术’‘宗教’‘报导’不包含在内），或‘留学’等的学习资格的外国人，如所属单位（学校、公司等）的名称以及地址有变更，须立即申报。
- 要在确定变更后 14 天以内申报。
- 直接去地方入境管理局，或以邮寄方式向东京入国管理局法务大臣申报。

■与配偶离婚或死别时

- ‘家属停留’、‘特别活动’、‘日本人的配偶’、‘永住者的配偶’，以上几项目里与配偶有关系的人，如与其配偶者离婚或死别，须立即申报。
- 要在确定变更后 14 天以内申报。
- 直接去地方入境管理局，或以邮寄方式向东京入国管理局法务大臣申报。

小知识

申报姓名基本上是用英文字母的，也可以一并记载汉字，但如有汉字的更改也需要申报。

1-4 重新领取居留卡

如有在留卡的遗失或损坏，须在 14 天以内到地方入境管理官署重新领取居留卡。

■如有遗失、被盗或遭地震等灾害而遗失，须分别到警察局或消防站申报。

【遗失、被盗】

○须到居住地区或遗失地点附近的警察局申报。

○提交‘遗失报告’或‘被盗报告’。

注意)‘遗失报告’或‘被盗报告’必须在窗口直接填报告单提交，不能只通过电话申报。

【遭地震等灾害而遗失】

○如遭火灾等导致居留卡损毁，须到居住地区或损毁地点附近的消防站申报。

○说明现状，领取遭受灾害证明书等资料。

■去地方入境管理局重新申请

○须在发现遗失、被盗后 14 天以内重新申请。

○去地方入境管理局口提交上述的必要文件。

■在留卡弄脏，或破损时，须尽快重新申请。

没有上述等特殊情况也可以申请新的居留卡，但要交手续费。

■重新申请时需要的手续

①申请书

②照片 1 张 40mm×30mm(提交日前 3 个月以内的照片)

③‘遗失报告’、‘被盗报告’、‘遭受灾害证明书’等资料

1-5 更改在留期限、居留资格（居留审查）

如居留内容有变更，会经过居留审查。

长期居留者将重新交付居留卡。

■什么情况时需要更新？

○居留期限、居留资格的更新，以及永住或居留资格被批准的时候。

○以一定时期居留者的身份被批准时会重新领取居留卡，上面记载有被许可的内容。

○护照上不会有被批准的证明印章。

■什么时候开始可以办手续？

○如想更新居留期限，要在居留期限到期之前申请。

○居留期间 6 个月以上的人，在居留期限到期的 3 个月前就可以办期限更新的手续。

○再留资格如有变更，可以随时申请。

○申请得到批准，既可领取新的居留卡了。

○旧居留卡须交还。

■重新申请时需要的手续

①照片 1 张 40mm×30mm(提交日前 3 个月以内的照片)

回国或去其他国家留学时，必须交还居留卡，否则会受到处罚。

■什么时候需要交还居留卡？

○毕业回国或去其他国家留学的时候，要交还居留卡。

■去哪里交还？

○出国时在机场交还。

■万一交还时忘了带居留卡怎么办？

○不交还居留卡，有可能会罚款最多 20 万日元。要注意！

■如果利用新的再入境许可制度出了国，但不打算回日本了呢？

○即使再入境有效期内没有再入境，也要归还居留卡。

○在决定不再入境后 14 天以内交还居留卡。

○把失效的居留卡邮寄到指定的官署（目前未定，决定后将在网页上公布）

小知识

如想更改居留卡的照片，可以去居住地区的地方入境管理局
申请新卡，但须交手续费。

简单介绍入管法和居留资格。

■什么是入管法？

○入管法是‘出入境管理及难民认可法’的简称，它详细规定居留日本的所有外国人的活动内容以及各种手续方法。

○如果没有办好入管法指定的手续或违反其规定，即使学校和日常生活没有问题，也有可能无法在日本留学下去。要多注意。

■居留资格有很多种

○被批准在日本居留的外国人，都有其不同的‘居留资格’（27种）和‘居留期限’。

○每个‘居留资格’都有其活动内容的严格规定。

○如在未经批准的情况下进行资格外的活动，便有可能被命令出境或无法更新居留期限和居留资格。

以下说明入管法规定的主要在留资格与活动内容

【居留资格和被批准的活动】

※外国人居留综合信息中心有详细内容。 0570-013904

1) 可以在指定范围内就业的居留资格

外交；外交活动

公务；国际机关的公务活动

教授；在日本的大学或专科学校的研究、教育活动

艺术；有收入的艺术活动

宗教；宗教活动

报导；国外报导机关的报导活动

投资、经营；企业经营、投资活动

法律、会计业务；持有法律资格的人经营的法律、会计等活动

医疗；持有法律资格的医疗活动

研究；与日本机关有契约的研究活动

教育；在日本小、中、专科等各种学校或其他教育机关的教育活动

技术；机器工学等的技术人员

人文知识、国际业务；需要法律、经济、社会等人文科学知识的活动、需要外国文化或思想基础的业务活动

企业内部的工作调动；海外事务所的职员调动到日本后的活动

演出；戏剧、演艺、演奏、体育等的表演活动

技能；异国料理的厨师等

技能实习；企业的研究生等

2) 不能就业的居留资格

文化活动；有关学问、艺术或日本文化技术的研究活动

短期停留；以观光、休养、探亲、业务联络等目的而短期停留的活动

留学；日语学校、专科学校、大学等的学生

研修；日本的官方机关的学习技术、技能或知识的活动

家属停留；在日的外国人所扶养的配偶、子女的日常生活

3) 可否就业须另外考虑的居留资格

特别活动；法务大臣指定的活动

在这以外，‘永住者’、‘日本人的配偶’、‘永住者的配偶’、‘定居者’ 都没有活动限制。

■入境管理局在哪里？

○入境后的居留手续都在地方入境管理局办理。

(入境管理局主页 <http://www.immi-moj.go.jp/>)

居留期限满期前如不更新或更改居留期限以及居留资格，就会以‘非法滞留’的嫌疑被审讯。

■确认居留期限

- 以‘留学’资格，1次最长可以申请4年零3个月。
- 如果希望居留期限后继续留在日本，就必须更新居留资格的期限和更改居留资格。

■申请前去学校或咨询机关商量

- 没有生病等不得已的理由，学校的缺席又多的话，就会被认为是不专心於学业。这样，居留的期限或资格的更改很有可能不被认可。
- 即使有正当的理由，但没有文件可以证明的话也不会受到宽容的处理。
- 关于居留期限或居留资格的更新手续，如果有什么不懂或不安心的地方，可以在申请前去各种窗口咨询。

【留学生咨询处】

◆外国人居留综合信息中心 0570-013904

e-mail:info-tokyo@immi-moj.go.jp

◆外国人综合咨询支援中心 03-3202-5535

■自己去申请，要在满期的2个星期前办好手续

- 自己去申请的话，最晚也要在满期的2个星期前办好手续。
- 期间更新申请可以在在留期限三个月前开始办理，最好留出充足的时间进行办理。
- 入境管理局会在受理申请后发明信片通知审查结果，所以要再次去入境管理局接受批准。
- 申请受理后，居留卡背面会有‘申请中’的记载。
- 批准后将领取到新的居留卡。上面记载着许可的内容。
- 如有不得已的理由需要即日审查，也可以向窗口提出要求。

小知识

2012年7月，居留管理制度里的居留期限也改变了。

■想把‘短期停留’改成‘留学’怎么办？

- 按原则，这样的资格变更是不可以的。首先申请‘居留资格认可证明书’，然后去在外日本公使馆再办一次签证重新来日本。
- 但即使是‘短期停留’的资格，只要签证可以证明你是以考试为目的而来的，就可以办资格变更的手续。

现在，由学校代理学生一并办理这些手续的制度变为主流，所以有许多留学生都不知道什么是入境管理局。所以我们更要掌握好这些知识。

【需要的文件等】

入境管理局主页 <http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/index.html>

【确认栏】

◎你的居留期限

 年 月 日-- 年 月 日

◎缺席多不多？有没有别的问题？

◎满期的 2 个星期前申请.....

【记事栏】

持有居留卡，在日本居住 1 年以上的留学生都有义务加入‘国民健康保险’。

■生病时可以使经济负担大大减少

1) 国民健康保险（国保）

○加入国民健康保险后，去医院或诊所治疗时按原则只须付医药费总额的 30%。
（有些医院国民健康保险不生效，需要自己负担全额）

2) 大学的医疗保险制度(一部分的大学)

○有的大学有独自の医疗制度。
○可以在大学的留学生窗口咨询其内容。

■使用国民健康保险制度的条件

- ①有‘留学’的居留资格
- ②加入国民健康保险
- ③去保健医疗设施时要带有保险证
- ④在保健医疗设施接受治疗

■在哪可以加入国民健康保险？

○去居留卡上记载的居住地区的市政府，在那里的国民健康保险科可以申请加入。

小知识

远离家人在异国他乡生活自然会有很多烦恼。为了不让‘去医院’成为负担，加入国民健康保险是很重要的。

■申请加入时需要什么？

1) 居留资格为‘留学’的学生

- ①居留卡
- ②一部分的市政府需要准备‘有居留期限记载的在校证明书’。

2) 有同居的家属

○家属也可以一起加入保险
○一定要确认健康保险证上有没有家属的名字

■健康保险的保费是多少？

○居住于东京 23 区，而没有缴居民税（都民税、区民税）的人每月大约要缴 1005 日元。（平成 24 年、39 岁以下）

○无论有没有打工或其他收入，都要去附近的区、市政府窗口办理‘收入申报’手续。
注意）如有保费拖欠，健康保险就会失效。一定要在缴纳期内缴税。

■搬家的时候怎么办？

○去搬家后的市区町村政府交还旧的国民健康保险证，领取新的保险证。

■回国的时候怎么办？

○回国前一定要去加入或变更保险时的窗口，办停止保险的手续。

■退还医疗费

- 如有以下情况，可以在缴完全额医疗费后，申请退还保费的 70%。
- 由于突发事故受伤，在没有国民健康保险的医院接受治疗的时候。
- 忘记携带保险证。
- 由于病重等理由，医生判断需要专门看护而产生费用时。
- 经过医生诊断，需要针灸、按摩，或在接骨院接受骨折、挫伤等的治疗时。
- 上石膏、做整形矫正服的费用。
- 输血时的血液费。
- 重病者的住院、转院等的转移费。

■高额疗养费支付制度

- 高额疗养费支付制度是一个月里，在医疗设施或药店花费的金额超过一定限度时，由政府支付超出金额的制度。※住院时的伙食费和床费不包含在内。
- 同一个人在同一个医院花费医疗费超过每月 80100 日元 + (医疗费 - 267000 日元) × 1% (没缴居民税的人为 35400 日元)，就可以申请退还超出的金额。
- 申请要去区、市政府的国民健康保险科。

■生孩子、死亡

- 加入者生孩子时，会有 42 万日元的补助费。
- 怀孕 4 个月 (85 天) 以上的人如有流产、死产等情况，只要有医生证明，就可以领取同额的补助费。
- 如加入者死亡，会有 5-7 万日元支付给办葬礼的人。

【确认栏】

- ◎你能利用什么保险制度？
 - 国民健康保险 (国保)
 - 大学独有的医疗保险制度
- ◎加入国民健康保险时需要的手续
 - 居留卡
 - 有在校期限记载的在校证明书 (部分的役所需要)
- ◎确认是否符合退还制度的条件

【记事栏】

打工有收入的话，就有可能被扣所得税。为了不吃亏，要好好了解一下日本的缴税规定。

■如果你有打工，就要注意国税和地方税。

- 打工赚来的工资里要扣‘所得税’，这是国税的一种。
- 雇用你的人会代你直接向国家（税务署）缴税。
- 要缴的‘所得税’是因薪资的金额决定的。
- 在日本居住不到1年的人，或一次的薪资超过100万的人，要缴20%的预扣所得税。
- 居住地区的区、市政府会按照你缴的‘所得税’的总额，要求你交付‘都道府县税’或‘市町村税’等的地方税。

■国税是按照1月份-12月份的总收入决定的

- 和所得税不同，国税是按照1年的收入的总计来计算的。
- 办所得税的纳税申报后，多缴的税金就会被退还。
- 从1年的总收入减去必要经费，就可以计算出收入金额（课税对象额）。申报已被扣除的税与之相比是多还是少，就能算出最终的税额了。

■纳税申报要在每年的2/16-3/15去居住地的税务所办理

- 在自己居住的区、市町村管辖的税务局办理。
 - ※税务局的所在地可以去区、市政府咨询。
- 纳税申报表可以去税务局领取或从网上印刷，填好后，和‘源泉徴収票’（发薪资的单位会交付）等一起提交。
- 第1次或不懂怎么填的人可以持‘源泉徴収票’去税务局咨询，会有职员详细说明。

小知识

即将要到纳税申报提交期限的时候咨询窗口会很忙，早去比较好。

【确认栏】

- ◎税务局的所在地

- ◎准备纳税申报表.....
- ◎源泉徴収票.....
- ◎纳税申报表有没有不懂的地方？

【记事栏】

2 活基础 本章介绍有关于开银行户头、找宿舍等日本的基本生活。

2-1 开银行户头 利用自动转账汇款缴水电费、资料费，领取退还的税金、奖学金与薪资汇款等等，有一个银行户头是很方便的。

■选哪个银行开户头？

○银行大分为两种，一种是有店铺窗口的银行（都市银行、地方银行、ゆうちょ银行等），另一种是网路银行。网上银行没有店铺，存钱、提款都用自动提款机，各种交易都是在网上进行的。相比较，有店铺的银行更加便于咨询。

○有店铺的银行也可以在便利店存钱、提款，而且几乎所有的银行开设户头后都可以在网上进行各种交易。

○选择离家或学校近的、分店数多的银行会比较方便。

■直接去银行开户头

○去银行的窗口说明自己要开新帐号。

○填好申请表。（有不懂的地方职员会教你）

○需要确认本人的複製文件。（居留卡、国民健康保险证等）

○申请银行现金卡时须要 4 位数的密码。银行现金卡会日后邮寄给你。

注意)

○护照上没有记载住址，所以用护照不能开户头。

○居留期不到半年的人，在大部分的银行（みずほ银行、东京三菱 UFJ、りそな、三井住友等）都无法开户头。

○ゆうちょ银行开户头比较快，但需要印章。

※在网上或通过邮寄的方式也可以开设户头，但都须要确认本人的文件。各个银行网页有详细信息。

■存款的种类

○银行的储蓄方法有普通存款、活期存款、定期存款。日常生活用普通存款的比较多。

小知识 姓名是汉字的人也要同时登录片假名，所以最好提前决定好自己名字的日语发音和用片假名的写法。

■自动转账汇款

○开户头后，把帐号和银行名、分店名记录下来，自动汇款水电费或自动领奖学金时须要填写。

参考) 银行、邮局的营业时间（一部分店铺关门的时间稍有不同） 银行【窗口】平日 9：00-15：00 【自动提款机】平日、双休日、节日 8：00-22：00 ゆうちょ【存款】平日 9：00-16：00 【自动提款机】平日 7：00-21：00 双休日、节日 9：00-17：00

【确认栏】 ◎家或学校附近的银行

◎开户头需要的文件

○居留卡／国民健康保险证.....□

○印章.....□

○汉字姓名

○片假名姓名

◎决定银行提款卡的 4 位数密码.....□

◎自动转账汇款手续时需要的号码

○自来水号码

○瓦斯号码

○电气号码

○其他

了解日本的宿舍情况，判断哪种宿舍最适合自己。有不清楚的话就和前辈或学长学姐商量一下吧！

■ 宿舍的分类与特征

① 学生会馆

- 只有学生可以住。
- 大多数都有饭，有宿舍负责人照顾。
- 生活自由，有良好的学习环境。
- 要遵守宿舍的关门时间等规定。

② 学生宿舍

- 有和一般学生共同入住的宿舍和留学生专用的宿舍。
- 有的学校有自己的宿舍。
- 有的学校只介绍民营的宿舍给你。
- 先去你学校的窗口咨询一下吧！

③ 国营留学生宿舍

- 国家与都经营的留学生宿舍，虽少但是有。
- 设备好，费用便宜。但入居者数与条件都有限制。

④ 国营住宅

- 国营住宅是地方或市区提供的住宅。
- 在日本居留 1 年以上，有同居家属的外国人才有资格申请。
- ※ 在各个都道府县的住宅局管理部招募科可以咨询详细内容。

⑤ 日本企业的职员宿舍

- 一部分的企业接受留学生入住职员宿舍。
- ※ 招募是通过学校的，去看看学校布告栏吧。

⑥ 民营的出租宿舍

一般公寓

- 木造或预制板装配式的共同楼。
- 比高级公寓便宜。
- 有的公寓厨房或厕所是共用的，有的公寓没有浴室。

高级公寓

- 钢架水泥结构或钢铁构架的中等高度共同楼。
- 密封性好，冷暖气、隔音、防震效果良好。
- 除了房间，还有厨房、厕所、浴室。
- 楼层越高租金越贵。

短期公寓

- 适合中长期住宿。

- 最少可以住宿一夜。
- 不需要押金、酬谢金、担保人。
- 日常生活必需品齐全，可以随时搬入。

独院公寓

- 独立的房屋。一般都是平房或 2 楼的房子，有的还有院子。
- 一般都有厨房、厕所和浴室。

寄宿（租房）

- 向房东租房子的一间房间来住。
- 和房东或其他租房间的人一起生活。
- 吃饭或接宅急送，防盗方面都比单身生活要放心。

家庭寄宿

- 在接纳你的日本家庭里和他们一起生活，就像一家人一样。
- 为了了解日本文化习俗，希望家庭寄宿的留学生很多。
- 愿意接纳的家庭非常少。

同租

- 几个人一起租一套房间。
- 由于合住，一般租寝室有 2 个以上的房间。
- 可以用比较便宜的房租住宽敞的房子。

小知识

和别人同租的时候一定要事先和房东谈好，不然有可能会造成违约。

一定要亲自去你想住的地方一带看一看，一边了解四周的环境一边找房子。有的房东或房地产公司不愿意租房给外国人，所以找房子要有耐性。

■首先记住

1) 不懂日语的日常会话，就很难在私营出租宿舍租到房子。

○租私营公寓时必须要和房东商量各种条件。

○房东都不愿意把房子租给无法用日语理解生活上的注意事项的外国人。

○和日本朋友、保证人或日语好的学长学姐一起去会比较安心。

●签约时最少要知道以下的单词

家賃(やちん)

一个月的房租。一般是月末前提前缴下个月的房租。

敷金(しききん) (保証金(ほしょうきん))

以房租借人拖欠房租或给房间带来损伤时，房东会要租借人事先缴相当于 1-2 个月房租的押金。退房时，减去清扫费、修理费等后如有剩余，就会还给租借人。

礼金(れいきん) (権利金(けんりきん))

缴给房东的酬谢金，退房时不退还。房租的一到两个月份。、

共益费(きょうえきひ)

楼梯、走廊、共用厕所等公用场所的一个月的水电费、清扫费以及管理费。

仲介(ちゅうかい)手数料(てすりょう)

缴给房地产公司的手续费。一般指一个月的房租。

2) 在东京、大阪等的大城市，每天上学需要一个小时是很正常的。

○学校在市中心的话，学校附近的房租都是很贵的。

○房租比较便宜的房子，通常都在郊区等交通不是很方便的地方。(日本学生和居民大多数也是每天花一个小时以上的时间上学、上班。)

3) 房间的种类

○一间寝室+厨房的公寓，叫“1(わん)K(けい)”(在高级公寓叫做“1(わん)R(るーむ)”)。

○2 间寝室+即有厨房又能放饭桌的餐室，叫“2(にい)D(でい)K(けい)”(2 室 1 厅)。

○有厨房的餐室再大一点，就叫做“2(にい)L(える)D(でい)K(けい)”(2 室 1 大厅)。

4) 了解房租的市价

○一般离市中心越近房租越贵，越远越便宜。

○房子离车站的距离、建筑年数、各种设备、是否向阳、宽不宽敞，这些都对房租有影响。

○最好事先查好自己想要居住的地区的房租市价。

5) 计算好契约金的预算和每个月能缴的房租限度。

○签出租合同时同时需要押金、酬谢金、手续费、房租等相当於

5-6 个月房租的费用。

○在日本，一般的公寓都没有家具，所以要自己准备必要的家具。

○一定要考虑好每个月能缴多少房租。

○私营公寓的契约对缴房租的期限特别严肃，需要注意。

【确认项目】

◎住哪一种公寓

一般公寓 高级公寓 短期公寓 独院公寓

◎想居住的地区和那里的市价

◎想要多大的房间

◎能缴多少契约金

◎能缴多少房租

【记事栏】

2-4 怎么找宿舍？

找宿舍其实对日本人来说也不是件容易的事。多收集信息，找到好的房子就要马上行动。

■请学校帮忙介绍

- 日本的大学、专科学校或日语学校几乎都有给学生介绍私营公寓的制度。
- 要多注意学校布告栏的学生宿舍、职员宿舍等招募的信息。
- 还可以去学校的留学生科或办事处咨询。

■在网上找

- 在网上查看自己想居住的地区的房子。(例如：学生会馆、宿舍、高级公寓、一般公寓等)
- 发现合适的房子，就马上打电话询问。
 - a)学生会馆和学生宿舍要咨询主管的单位或团体、机关。
 - b)高级公寓、一般公寓等要打电话给提供信息的房地产公司。
- 即使你选中的房子没有空着，也可以问一问有没有条件相同的房间。
- 如果那间房间可以去看，就一定要去，越快越好。

■直接去房地产公司

- 直接去想居住的地区的房地产公司，提出自己的条件。
- 找到合适的房子就一定要请房地产公司的人带你马上去看一看。
- 看过后觉得不好，也可以不租。(看房子是免费的)
- 如果觉得合适，但还想考虑 1、2 天的话，可以和房地产公司商量。
这种情况，房地产公司有可能会要求你付订金，这样你就有租这间房子的优先权了。如果最后你决定租这间房间，订金就会被计算为押金、酬谢金的一部分，即使不租，订金也有可能不被退还。

注意) 无论用什么方法找房子，都要直接去看一看，去看时注意以下几点。

- 房子是否向阳，周围环境怎么样。
- 交通方不方便、离车站近不近、附近有没有商店和公共浴池。
- 能使用什么样的暖气设备。
- 如果可以的话，问一问邻居周围有没有很大的噪音。

小知识

通常租房子都是‘先下手为强’的，事先具体决定好房租和房间布局等条件，这样遇到合适的房子才不会犹豫不决。

【确认项目】

◎找房子要注意的项目

- 房租.....□
- 押金、酬谢金.....□

- 共同利益费.....
- 仲介手续费.....
- 向阳.....
- 噪音.....
- 湿气.....
- 离车站有多远.....
- 附近有没有商店街.....
- 离公共浴池有多远.....
- 周围都有什么样的人住.....
- 能使用的暖气设备.....
- 有没有冷气设备.....
- 能不能上网.....
- 停自行车处.....

【记事栏】

小知识

比市价便宜很多的房子可能会有问题，所以一定要事先问清楚，便宜的理由。还要考虑好 1、2 楼的房子在安全面、保全与个人隐私方面有没有保证。

签名、盖章后合同就会生效，所以签约时要首先理解好协议的内容。有不懂的地方可以问老师或学长。

■出租合同上有所有的重要事项

- 租一般公寓、高级公寓等私营公寓时，租房人要 和房东签约。
- 同样内容的合同通常有 2、3 份，分别由房东、租房人、连带连带担保人签名、保管。
- 合同的格式由房东或房地产公司代为决定。
- 合同有效期通常是 2 年。
- 合同是契约期限、内容、租金等的重要凭证，有效期内一定要好好保存。

■签约需要日本的连带担保人

- 没有一定独立收入的人无法成为连带担保人。
- 如果租房人拖欠房租或对房间有所损伤的话，连带担保人有还债的义务。

■牢记禁止事项

- 不可私自与家人、朋友同居，或把房间借给他人。
- 不可私自改装房间。
- 还要遵守其他的生活规矩。

■退房时也有规定

- 搬家时要在合同规定的通知期限（通常 1 个月）前通知房东。否则即使没有住，也要缴 1 个月的房租。
- 退房时要把房间清理的和搬进来的时候一样干净。
- 不要的东西要按规定丢掉，不可以留在房间里。
- 水电费，瓦斯费也要缴清。

小知识

如果你的学校是日本国际教育支援协会的合作校，加入该协会学校就会成为你的连带担保人。详细可以去学校办事处咨询。

【确认项目】

◎租房签约时需要的东西

- 印章.....□
- 紧急时的联系方式.....□
- 押金.....□
- 酬谢金.....□
- 房租（从迁入的当天到下个月末的天数来算）.....□
- 管理费.....□
- 仲介手续费.....□
- 保证人.....□

(签约前准备好各种文件，并让连带责任人签名、盖章。)

【记事栏】

使用水、电、瓦斯要自己通知各业者。

■开始使用电、水、瓦斯

①电气

- 打开电闸，马上就可以用电了。
- 找到房间里的‘开始用电的手续书’，填好签约者姓名及开始使用日期寄出。
- 如果房间里没有‘开始用电的手续书’，打电话、上网、传真也可以办同样的手续。
- 不需要有专门人员在场监督。

②水

- 给‘自来水公司顾客中心’打电话申请。(东京 23 区内：03-5326-1100)
- 或者找到房间里的‘开始使用申请书’并填好，寄出。
- 在网上申请的话需要各个住所固定的号码，问房东或房地产公司就知道了。

③瓦斯

- 东京都中心是由东京煤气管理的，其他地区都有所不同。
- 打电话给瓦斯公司在网上申请。
- 不知道打给哪里好的话，就去问房东或房地产公司。
- 起动瓦斯要有专门人员在场监督。
- 起动时需要让瓦斯公司的人员确认瓦斯炉等器具是否安全。如果房间里缺少器具的话要事先准备好。

※都市瓦斯和罐装煤气所能使用的瓦斯炉不同，购买时要注意。

各种费用都会有付款通知单寄过来，可以拿通知单去便利店、银行、邮局、各公司窗口缴款。利用银行的自动转账汇款会比较方便。

小知识

搬家前最好预先确认好有没有电灯、瓦斯炉等器具，测量好窗帘大小。

从祖国邮来的信件、邮包，公共费用以及从学校、政府、入国管理局等邮来的重要通知等，一定要保证接到。

■住址一定要把公寓名、房间号码都记好。

○写住址或告诉别人的时候要把公寓名和房间号码写清楚。

○家庭寄宿的人要在住址后添写‘○○方’（房东的姓氏）。

■把姓名贴在信箱上

○信箱上有名字，邮差才不会弄错。

○和别人住在一起的话，要把同居的所有人的名字一起写上。

■邮票贴在信封的左上角，背面写自己的住址。

○在日本，明信片 and 书信都是把邮票贴在左上角的。

○信封正面写收信人的邮编、住址、姓名（个人→‘様’，组织→‘御中’），背面写自己的邮编、住址、姓名。

■邮局还有英文的邮寄指南服务。

○邮局的客户咨询服务中心还有可以用英文咨询的服务。

【营业日、时间】

平日 8：00-22：00 双休日、节假日 9：00-22：00

英语服务电话号码 □0570-046-111（收费电话）

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

小知识

几乎所有的便利店都买得到邮票。

手机不仅能通话，还可以发短信或查看网站，是现代生活必不可少的工具之一。

■签约方法

○手机可以在各个通信公司的直营店或家电商场买到。

【主要的手机通信公司】

NTT ドコモ：<http://www.nttdocomo.co.jp/>

au：<http://www.au.kddi.com/>

Softbank：<http://mb.softbank.jp/>

■签约时需要什么

①居留卡（有效期 90 天以上、有居住地记载）

②银行或信用卡公司的现金卡（没有卡的话银行存折和印章也可以）

※有些店铺健康保险证和学生证比用居留卡办手续要简单，还有的店铺需要确认护照。

■价格方案有很多种

○电话费里包括基本费、通话费、通信费、短信费等。

○契约期限、家属优惠等等，价格方案是各种各样。

○由于价格方案比较复杂，最好和服务员或朋友一起商量适合自己的方案。

【确认栏】

◎要事先想好…

○选哪个通信公司……………□

○价格方案……………□

○手机的功能和特征……………□

○需要哪些服务……………□

小知识

每个通信公司都会有打折推销活动，问问服务员让他帮助你找到比较便宜的价格方案。

有网络可以知道祖国的新闻、发送电子邮件等非常方便。市政府的网页有多种语言，有利於查询各种信息。

■能使用网路的地方

○能使用网路的地方主要有学校、网吧和自己家里。

■联网前，先确认一下公寓的线路。

○问一问房东和房地产公司你的房间有没有网线。

○网路有很多种，例如有电缆的电话、光纤、CATV，还有没有电缆的无线区域网。每种线路的速度、费用和服务内容都不一样。

○如果你的公寓已经安置了网路，那么使用现有的这个网路会比别的要便宜。

○使用无线区域网不需要网路，但一定要确认自己的公寓是否在无线区域网的网域内。

■与网络运营商签订网路

○可以在网络运营商的网页申请或打电话申请。

○在家电商场也能签订。

○如果你的公寓已经安置了网线，可以找适合这个网路而且适合自己条件的网络运营公司。

○网路公司或网络运营公司搞推销活动时费用会大大不同所以最多留意一下是否有推销。

○申请后最少几天，最多 1 个月就可以上网了。

○这些手续都是日语的，有不懂的地方一定要请日语好的朋友帮忙。

○当然，电脑是必备的！

小知识

在日本的家电商场，通常买电脑的同时签订网路会有优惠。

2-10 骑自行车时须注意

有自行车生活自然方便，但需要正确的自行车登录和停车处。

■不可以随便捡走被放置的自行车。

○还能使用的自行车有时会被放置好几天，这样的情况虽然常有，但不可以随便把那些自行车带走。

○日本的自行车都有防止失盗的登录，被警察询问时如果发现你的自行车是捡回来的，那么你就是小偷了。

■买了自行车要作防盗登录，别人给的自行车要更改登录。

○自己买了自行车，就要在买车的店里作防盗登录。

○别人给的自行车要确认是否有防盗登录，有登录的话就让原来的车主给你写转让证明书。

○带转让证明书和居留卡，去有这辆自行车登录的警察局办更改登录的手续。

■自行车要停在规定的停车处

○把自行车停在车站口等不可以停车的地方，就有可能被视为放置的自行车，并被没收。

○万一被没收，就要去指定的地点交费领取自行车。所以一定要把车停在存车处。

■用自行车载人或夜晚不点车灯是违反交通规则的。

○在日本，用自行车载人或夜晚不点车灯是违反交通规则的。

○万一发生事故，即使是受害者，有触犯这些交通规则的话也不会受到保障。

【自行车的交通规则】

在以下网页可以查看日本的自行车交通规则。

<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/bicycle/rule.htm>

小知识

日本的大多数公路都没有自行车专用的马路，所以要和别的车辆一样走公路的左边。

在祖国有驾驶执照的话，可以将其改换成日本驾照使用。

■改换驾照

- 把祖国的驾驶执照改换成日本驾照就可以在日本开汽车。
- 条件：①办完驾驶执照后在祖国的居住期间有 3 个月以上。
②更换时驾照还没有到有效期。

■更换驾照时需要什么

- ①外国的驾驶执照和日语的译文
译文可以在大使馆或各个都道府县的 JAF
(http://www.jaf.or.jp/profile/general/office/fr/f_index.htm) 作好。

- ②护照
- ③居留卡
- ④照片 (3cm×2.4cm) ※申请项目的数量
- ⑤手续费

○准备好各种文件后，就去各个都道府县的驾驶执照中心办手续。

注意) 向别人借车的时候一定要确认那辆车有没有加入‘汽车损伤赔偿责任保险’和‘任意保险’。有的保险只保障车主和其家人的事故，所以没有加入这两种保险的车最好不开。自己买车的时候也一定要加入这两种保险，并每年更新。

【确认栏】

●需要的文件

- 外国的驾驶执照和日语译文.....
- 护照.....
- 居留卡.....
- 照片.....
- 手续费.....

【询问处】(东京都)

警视厅府中驾驶执照考场 学科考试科
□042-362-3591 (代表)

警视厅鮫洲驾驶执照考场 考试科
□03-3474-1374 (代表)

警视厅江东驾驶执照考场 执照科
□03-3699-1151 (代表)

小知识

自己买车的时候要事先计算好保险、停车场等的费用。

2-12 去哪里买日常用品？

日本的私营公寓通常都没有家具和家电，要自己准备。

■先计划好买什么、怎么买

○关东地区等日本东部的电是 100 伏特、50 赫兹，日本西部是 100 伏特、60 赫兹。要事先确认一下你的家电能否使用。

○筹备家电的时候，还要考虑在日本的居留时间。

比如) 只居留 1 年的话，可以在中古店买便宜的家具。

居留 2-3 年的话，买新的家具会比较耐用。

○有的公寓禁止使用石油暖炉或瓦斯暖炉。

○搬入后马上要用的电灯、窗帘、卫生纸等等不要忘了事先预备好。

■去附近的中古店看一看

○在 NTT‘タウンページ’（职业类别）的‘古物商リサイクルショップ’项目里可以查看居住地附近的中古店。

○买卖旧衣服可以在‘古着商’项目里找到合适的中古店。

■跳蚤市场

○偶尔週末在较大的公园等会跳蚤市场，附近的居民会把自己家里的不用了的日常用品拿出来买卖，价格很便宜。

○各地区的市民自由市场举办信息都由地区自治团体提供。

东京) 再利用运动市民协会 ☎03-3226-6800 <http://www.recycle.org/>

关西) 日本市民跳蚤市场

<http://www.freemarket-go.com/top.htm>

■大减价的时候买家电会便宜很多。

○一到春季就会有非常多家电商场开始以‘支持新生活大减价’等标语做大减价活动。在此活动里可以买到便宜而且成套的家电。

比如) 家电 1 套 3 台（冰箱、洗衣机、微波炉）会比单买便宜很多。

小知识

网上拍卖也很合算，可以上网查看一下。

最晚也要在搬家的 1 个月前通知房东，不然的话就要白白多缴 1 个月的房租。

■搬家

- 合同上规定最晚也要在搬家的 1 个月前通知房东。
- 不然的话就要白白多缴 1 个月的房租。

■通知各单位停止水电，瓦斯

- 搬家的 3 天前左右，要打电话或上网通知各个单位什么时候停止水电和瓦斯。（各个收据上都有电话号码）
- 搬家当天会有工作人员来察看水表、电表等，计算费用。

■迁移电话

- 家里有电话的人要通知电话局办迁移电话的手续。
- 不知道电话局的电话号码的话，打☐116 就会有工作人员告诉你怎么联系新住址的电话局。
- 安装电话需要工程费。

■退房时检查房间、交还钥匙

- 不要的东西要丢掉，不可以留在房间里。
- 把东西都搬走后让房东检查房间，没有问题的话押金会全额归还。
- 钥匙也不要忘记还给房东。

■搬家后要提交搬迁报告

- 搬家后去邮局领取搬迁报告的明信片，填写好后寄出或直接交到窗口。
- 邮件在提交搬迁报告后 1 年之中，都会从旧住址转送到新住址。

小知识

需要请搬家厂商的时候，多看几家厂商比较一下价钱和服务内容，还可以讲价。

3.生活知识与礼仪

你的国家和日本的生活常识应该有很多不同的地方。多了解一些日本的生活知识和习惯，可以避免不必要的小冲突。

3-1 日本的家庭

了解一下日本家庭的特征和使用方法，让生活变得更舒适。

■进屋时要脱鞋

- 在日本，进屋时要脱鞋。
- 这是日本从古至今的习惯，为保持家里清洁。
- 多数宿舍都是在门口脱鞋的，在食堂、走廊等共用场所要穿各自准备的拖鞋。
- 草席的房间里不穿鞋。

■日本的家都很狭小

- 东京附近的大城市由于住宅高度集中，通常都是房间又狭小，租金又贵。
- 特别是集体住宅，一点的噪音大家都互相忍让。学生宿舍也是一样，多少有一点噪音也是没有办法的。
- 如果噪音实在严重的无法忍受，可以向房东、宿舍长提出意见。

■无论是自己房间还是共用设备都要保持清洁

- 房间要保持干净。
- 把房间弄脏或带来损伤，就有可能被索要维修费。
- 出租合同到期后搬出房间时，也要把房间打扫乾淨。

【记事栏】

※记下在日本家庭的新发现。

小知识

1 张草席叫‘いちじょう’，用来表示房间的大小。但要注意，草席也有江户间、京间、小间等多种不同尺寸。

3-2 丢垃圾

在日本，家里的垃圾都要按规则分类，在指定的日期放在指定的地点，不然垃圾收集车就不会把垃圾收走。

■垃圾的基本分类（例-东京）

①可燃垃圾

- 可燃垃圾指鱼、蔬菜等厨房的垃圾，还有纸、衣服、生理用品、烟草等。
- 把垃圾放进东京 23 区推荐的半透明塑料袋（内含碳酸钙），绑紧袋口。

②不可燃垃圾

- 不适合烧毁的金属、玻璃、陶瓷器、橡皮、皮、刀具、针、电灯泡等等。
- 没有危险的物品要放在透明的口袋裡，以便看清楚袋里的东西。
- 针要放在瓶子或罐里盖好盖，电灯泡和玻璃碎片要用纸包起来写上‘危险’后放在收集垃圾的指定地点。
- 喷雾器、小型气瓶有爆炸的危险，要用锥子或钉子扎孔后才能丢掉。

③回收资源

- 废纸（报纸、杂志、瓦楞纸板）、罐（铝、钢）、瓶子、塑料瓶。
- ※每个地区都有不同。

④大型垃圾（收费、申请制）

- 家具、家电（家电回收法适用范围内的家电不包含在内）等，30cm 以上 1.8m 以下的家电。家电回收法适用范围内的家电有空调、电视、冰箱、洗衣机，可以在购买的商店或家电回收受理中心收费处理。

■丢垃圾的日期

- 丢垃圾的时间、地点是每个地区都不一样。
- 通常，可燃垃圾是每星期 2 次，可回收垃圾是每星期 1 次，不可燃垃圾是每星期或每 2 星期回收 1 次。
- 自己居住的地区的垃圾回收日可以询问房东或区、市政府。

小知识

区、市政府都有准备关于垃圾分类和回收日的手册。

3-3 使用厨房

厨房的使用方法，是民营宿舍的房东拒绝外国人租房的一大原因。所以记好日本厨房的规矩也很重要。

■厨房的油污是最大的问题

- 日本的厨房是按照日本料理的煮、烤等特征制造的。
- 日本厨房的构造并不适合多数亚洲国家的用油炒、炸的料理。
- 油溅到墙、锅台上很不容易擦掉，要多注意。

■特别要开排油烟机

- 日本人大都讨厌油污，房东也是一样，为租房人搬走后留下的油污而头疼。
- 用油的时候一定要小心，把排油烟机打开，尽量不让油烟留在厨房的天花板和墙上。

■养成料理后马上把周围擦干净的习惯

- 溅到周围的油时间长了就会使上面的灰尘酸化，擦不掉。
- 料理后马上把周围擦干净，就不会留下擦不掉的油渍了。

■事先用铝箔把调理台和墙盖起来也是一个好方法

- 如果觉得每次做饭时都调理台很麻烦，可以把铝箔贴在锅台和墙上，让油溅不到上面。

■注意，退房时有可能要从押金里被扣清扫费

- 退房时如果房间比以前明显脏了许多，就有可能被扣清扫费。
- 清扫费是从租房时交的押金里扣的，但如果房间太脏，需要押金以上的清扫费时，不仅押金不会返回来，还要另外交清扫费。
- 正常生活范围内的灰尘等不需要交清扫费。

小知识

墙上的油污如果硬擦反而会扩大，所以最好平时就常备专用的洗洁精。

都中心的厕所大都是水流式的。了解一下日本厕所的使用方法，为别人也为自己干干净净的使用厕所。

■注意厕所堵塞

- 厕所里绝对不可以扔卫生纸以外的东西。
- 万一厕所堵住了，要马上通知房东或管理人。
- 如果自己的过失导致厕所堵塞或漏水，有可能被索求维修费。

■遵守规定，养成清洁使用的好习惯

- 使用过的卫生纸，一定要丢入厕所内。
- 用完后，一定要冲水。一次就足够。
- 用脏时，一定要去清扫。

■使用智能座便器

- 使用智能座便器时，需要电源。
- 没有电源时，需要另外施工，事前需经过房东的同意。

小知识

想一下防油污和保持清洁的好方法

在日本有大家一起洗澡的习惯。洗澡不只是保持身体的清洁，也是与大家一起交流的场所。

■ 记住洗澡的礼节

- 不能穿着衣服进去。
- 进去澡堂泡之前，一定要洗干净才可以进去。
- 洗澡时，冷热水不可放着一直流。要常关水使用。

■ 在公共场合要在意其他的人

- 不可在浴池里洗身体，放肥皂。
- 不将毛巾放进浴池里。
- 水，热水不要淋到其他的人。
- 不可在浴池里面洗衣服。
- 最后把身体擦干再出来。

■ 享受温泉旅行

日本的各地都有温泉，设备也很齐全。记住洗澡的礼仪，与朋有去享受日本的温泉吧。

小知识

长发的人，用橡皮筋把头发绑起来，不可浸在浴池里。

■虽然学生宿舍多数都有床，就当做是睡在和式或旅馆，学习一下铺棉被的方法。

铺棉被

垫被和盖被

先铺垫被

垫被上面套上被套，周边塞下面

垫被上面放盖被，冷时中间可以加毛毯，套好枕套，放好位置就准备好了。

■保养棉被

日本的湿度高，偶尔要将被子晒晒太阳，将它干燥。

睡床的人，偶尔将枕头晒晒会睡的比较舒服。

小知识

起床后将棉被叠起来放进柜子善用空间。可当吃饭的地方，

招待客人的地方，晚上睡前再将它拿出来，这样就可以好好利用和室的空间。

有「厨房，厕所共用」，「厕所，洗澡共用」的宿舍。

利用共同设备时，需要遵守以下几点。

■遵守规则

厨房，厕所，洗澡共用的宿舍，一般都有使用规则。

例如轮流打扫等，都包含在规则里

请听管理人详细说明。

■利用公共设备时要为别人着想

公共设备不是自己使用的设备

尽量不要长时间使用

弄脏不打扫的话，会给下一个人带来困扰，使用时要注意干净。

■水，淋浴，电要常常开关使用。

不使用的水，淋浴，不可以开着。

使用完厕所后要关电灯。其他公共地方也要关。

锅底有水开瓦斯，或是瓦斯的火开太大时都是浪费资源。共同设备的费用，是使用者平均负担，浪费的使用会造成其他人的负担。

有的宿舍会听到隔壁或是楼上的声音。生活的声音彼此都要去忍耐。但造成燥音的话就会发生问题。

■深夜要注意生活的声音

一般晚上超过十点以后，尽量不要发出大声的声音。

电视和音乐的声音，开关门，上下楼的时后也要注意。

特别是吸尘器，洗衣机等有振动声的机器不要晚上使用。

■朋友聚会时也要考虑周围

同一个国家的友人聚在一起用母语聊天是很开心的事，但太兴奋声音过大，会给周围的带来困扰。

晚上十点以后，说话音量要放小。

■如被周围的人注意太吵的话

如被注意时，冷静听对方的说明。

如对方的说明是正确时，要道歉并且以后要注意。

如对方的要求是无理时，听日本朋有和学校生活指导教官的意见，与房东商量。

记事栏

在周围有遇到麻烦吗？如有在意的事，把它记下来，

与学校的留学生负责窗口或相关机官商量。

小知识

平常就和周围的人打招呼，有事时就可以先商量，可避免引起大的纠纷。

在日本，大部分的料理都使用筷子。而且和食的作法通常被称为「以筷子开始，以筷子结束」，所以筷子的使用成为料理方法的中心。

●筷子的正确使用方法

- 1.以拇指根部与无名指确实夹住筷子下方，以拇指前端、食指与中指轻轻夹住筷子上方。
- 2.夹食物时，以食指与中指移动筷子。
- 3.重点是拇指只负责扶住筷子，只需移动上方的筷子。

●必须记住的用餐礼仪

- 放下筷子时，将筷子并列放在筷子架上。没有筷子架时，将筷子并列放在小盘上。
- 拿碗盘时记得先放下筷子。
- 用餐时饭碗与汤碗请拿在手上。(小盘放桌上即可)
- 喝味噌汤等汤类，将口靠着碗的边缘喝。
- 不要逐一吃完每盘菜，边吃饭边配菜直到用餐结束时饭与菜同时吃完，是比较有礼貌的吃法。

●不能这样使用筷子(令人厌恶的筷子使用方法)

- 用筷子传递食物 (箸渡し)
互相以筷子传递食物(在日本只有在丧礼火葬捡骨时才这样做)
- 让筷子直立 (立て箸)
将筷子直立插入饭碗中(在日本遗体的枕头边要供奉这样的饭碗)
- 用筷子插食物 (指し箸)
用筷子插料理来吃
- 犹豫筷 (迷い箸)
不知该吃哪种料理，因此左右移动筷子
- 舔筷筷 (ねぶり箸)
将筷子放进嘴巴舔
- 用筷子搅动食物 (探り箸)
将筷子放进料理中搅动翻找食物
- 用筷子移动 (寄せ箸)
用筷子将自己面前的碗盘移动
- 移动筷子 (渡し箸)
将筷子放在碗上移动

小知识：选一双适合自己手掌大小的筷子。一般而言，女性适合较细短的，男性适合较粗长的。

小知识：用筷子敲碗是非常不礼貌的行为。

3-10 在公共场所的举止

遵守公共秩序不仅可以避免和别人发生冲突，还能保护自己的安全。

■乘坐电车

- 买票时，看售票机的车费表就能查到目的地的车费。然后在自动售票机买票，通过检票口到站台乘车。
- 在站台要站在显示车门位置的线或标识上排队等车。
- 在车里不要大声说话，给别人带来麻烦。
- 博爱座要让给老人、孕妇和行动不方便者。
- 快到自己要下的站时，最好走到车门前，以便下车。
- 不可以在车里丢垃圾。

■乘坐公共汽车

- 东京都中心的都市公交车费一律 200 日元（2012 年 3 月）。上车时投币。
- 也有以路程计算车费的公交车。上车时在入口处取 1 张整理券，下车时，看车前方显示的车费把钱投进司机座位左边的收费箱，没有零钱可以兑换。
- 快要下车时，车内广播会播报站名，到时按‘下车按钮’。
- 开车时不要站起来走动，以防危险。到站停车后再站起来下车。
- 如果不放心，就事先查好自己要利用的路线和停车站。

【乘车卡】

公共交通工具通用乘车卡（Suica、PASMO 等）非常方便，充值后放在接收器上即能完成付款过程。也有的乘车卡是和信用卡结成一体的，所以不用充值。乘车卡在车站的售票机、窗口、公交车的营业处都能买到。

【月票】

上班、上学等使用固定路线的时候用月票，既方便又便宜。买月票需要学校交付的‘在学证明书’或‘上学月票购买兼用证明书’，然后在车站的月票购买处办手续。

小知识

上电车时要站门旁，让准备下车的人先下车。

■坐计程车

- 车站前或较大的公共设施一般会有指定的乘车点。
- 在日本要从车的左边乘车。
- 在日本不可以和别人合乘一辆车，所以一个人坐车的话要坐在车的后面。

○要和司机说明目的地，觉得用日语解释不清楚的话，可以事先准备好笔记或地图给司机看。

○计程车深夜会增额（比如：东京 22：00～5：00 增额 20%）。

■使用手机时要注意

○乘坐新干线、电车、公共汽车等公用的交通工具时要把电话设置成安静模式，不要通话。

○博爱座附近要关掉手机电源

○在餐厅、酒店的大厅等安静的地方要小声说话，最好到外面打电话。

○在戏院、电影院、美术馆等地方要关掉手机电源。

○在医院不可以打电话，否则会给医疗器械带来影响。

○骑自行车或开汽车的时候手拿手机通话是违反法律的行为。

扶梯

○人多时要排队，不可以插队。

○双人的扶梯要靠左站，让着急赶路的人走右边（关西正好相反）。

○着急赶路的话可以走扶梯的右边，但要小心不要撞到左边的人，不能奔跑。

○为安全起见，最好和前面的人空开一个台阶。

○为安全起见，不要把头或手伸到扶手外面去。

○注意不要把塑料拖鞋或长靴等夹到扶梯的空缝里。

○不要在下扶梯的地方站立，否则撞到后面的人，十分危险。

保持街上的清洁，不可乱丢垃圾和烟蒂。特别是路上吸烟，有很多地方都有禁止的规定。

■禁止路上吸烟，乱丢

东京各区有各自的条文规定，不可乱丢空瓶，烟蒂，路上吸烟。

被指定的地区，路上吸烟当然不可，停下来坐下来抽也是不可以的。

在指定地区内吸烟被注意不听纠正者，有的地区会被罚款。

参考

东京都内路上抽烟会被罚款的地区 2007年现在

、目黒区、千代田区、品川区、大田区、板桥区、足立区、新宿区、府中市、八王子市。其他地区也有路上吸烟禁止区与提醒规则等。另外，神奈川县、埼玉县、千叶县也有禁止的地区。

记事栏

发现日本的习惯，规则有不懂的地方就记下来，遇到详细的人时可以问问。

小知识

在路上禁止吸烟区想抽烟时，可以进去可以抽烟的餐厅或卖烟店与公共地区设置的吸烟区。

3-12 打电话

每个国家打电话的方法都不一样，一起来熟悉一下日本的打电话方式。

■打电话、接电话

① 在日本，确认对方不是说电话号码，而是问名字。

例)“喂，是田中家吗？”

② 打电话的人先说自己的姓名。

直接说“我找○○”是很不礼貌的。要先说清楚自己的单位和姓名。

③ 对方不在的时候最好留言给他。

例)“请您告诉他我打过电话给他”

这时要是对方问你的电话号码，即使你要找的人知道，也还是留下你的号码比较保险。

④ 如果是自动应对式电话接听，就顺着它的指示把自己的姓名、电话的目的和自己的电话号码录音下来。

⑤ 对方挂电话之后自己再挂电话，会给别人带来好印象。

学生生活

本章介绍一些对学生日常生活有益的知识与信息。

4-1 留学

了解一下留学时需要什么样的申请和资格。

■留学来日后的手续

- 一部分国家的日本公馆虽有交付数次签证，但来日前不需要。
 - 在日语学校读 1 年以上课程的人或在大学本科 2 年以上的人，被批准‘居留期限更新许可申请’后，就会拥有新的居留期限。
 - 新的居留期限是以个别审查决定的。
- 这些手续都要来日后去你居住地区的入境管理局办理。一部分学校会代办。

■日本語能力考试

- 每年 7 月和 12 月都有日本語能力考试。
- 第 1 次（7 月）在 3 月中旬、第 2 次（12 月）在 8 月中旬开始，分别在全国的主要书店可以买到报名书。
- 报名费 500 日元、考试费 5500 日元。（2012 年）
- 第 1 次（7 月）、第 2 次（12 月）的报名截止期分别为 5 月 1 日、10 月 2 日。
- 在日本国内，以下的地区可以应考。
 - 北海道、岩手县、宫城县、茨城县、栃木县、群馬县、埼玉县、千叶县、东京都、神奈川县、新潟县、富山县、石川县、山梨县、长野县、静冈县、爱知县、三重县、岐阜县、京都府、大阪府、兵库县、冈山县、广岛县、香川县、爱媛县、高知县、福冈县、大分县、鹿儿岛县、冲绳县（2009 年）
- 国内应考 <http://info.jees-jlpt.jp/>
 - 03-6686-2974（日本語能力考试办理处）
- 国外应考 <http://www.jlpt.jp/e/index.html>

2000 年以前，要求提交日本語能力考试 1 级或 2 级的学校很多，但从 2001 年日本留学考试开始后，以日本語能力考试为留学标准的学校就越来越少了。但至今还是有一部分学校要求留学生持有日本語能力考试的一定成绩。

4-2 申请奖学金

奖学金制度有很多种，正确的理解这些制度，才能找到真正适合自己的奖学金。即使失败也要多申请几次，不要轻易放弃。

■奖学金制度的种类

- ① 本政府（文部科学省）奖学金
- ② 日本学生支援机构的奖学金
- ③ 地区自治团体以及有关连的国际交流团体奖学金
- ④ 私营团体奖学金
- ⑤ 来日前的採用奖学金

※可以向以下单位申请‘日本留学奖学金手册’。

独立行政法人日本学生支援机构

留学生业务部 留学生业务计划课 计划调查室 日本留学负责人

地址：〒135-8630 东京都江东区青海 2-2-1

☎03-5520-6111 FAX 03-5520-6121

网址：http://www.jasso.go.jp/study_j/scholarships.html

JAPAN STUDY SUPPORT

<http://www.jpss.jp/sguide/index.html>

在 JAPAN STUDY SUPPORT 的网页上，可以从在冊阶段（课程）、在冊学校、学校地址、领受者住址等的条件搜索到适合自己的奖学金。

4-3 学费减免制度

经济方面有困难的学生应该了解一下学费减免制度。学费的减免可以减轻经济负担。

■大学的学费减免制度

○有的大学运用独有的资金，免收留学生的一部分或所有学费。

【私立大学】

○通常都是通过留学生的经济状况审查，减免学费的 30%左右。

○每个大学的制度和採用名额都有不同，详细情况要去学校的国际交流中心咨询。

【国立大学】

○对于经济方面有困难的学生，学校有免收全额或一半学费的制度。

○由于这个制度原本以日本学生为对象，所以对留学生的待遇、要提交的文件和减免的名额也是因学校而异的。

【公立大学】

○通常公立大学也有和国立大学一样的制度，但有些制度留学生无法申请。

○详细情况要到各个大学的管理窗口咨询。

4-4 申请打工和申请条件

居留资格为‘留学’的外国人，基本上是不可以打工的。打工需要申请‘资格外活动许可’。

■事先申请‘资格外活动许可’。

○打工需要事先申请‘资格外活动许可’。

○一旦被批准，即使更换打工单位也无需再申请。

○更新居留期限的时候‘资格外活动许可’也可以同时更新。

※在能领取居留卡的机场可以同时办‘资格外活动许可’的手续。

■要准备的文件

① 资格外活动许可申请书（在入境管理局的窗口能取到）

② 护照 ※只需提示

③ 居留卡（批准后，居留卡背面会有资格外活动许可的记载）

④ 学生证

※申请是免费的

■打工的条件 1...时间

○原本的‘留学’和‘就学’两制度从平成 22 年 7 月 1 日开始统一为‘留学’，限制每星期的资格外活动（打工）在 28 小时以内（长假期间 1 天 8 个小时以内）。

■打工的条件 2...打工的行业

○即使打工时间在限制内，也不可以在与色情行业有关的地方打工。

例）酒吧、夜总会等与客人同坐服务的饮食店、提供性服务的行业、煽动客人侥幸心理的行业（钢球游戏店、麻将店）等。

○即使在以上行业的店里打扫、刷碗也不可以。

■打工时的注意事项

1) 劳动条件最好记下来

○第一次面试的时候把工作日、工作时间、工资、开工资的日子、雇用负责人姓名、电话等记好，并让对方确认。

○如果不会写日语，就请对方的负责人帮忙写下来，以防自己写错。

○这样记录下来，就能避免误会而产生不必要的麻烦。

○在报纸、信息类杂志找到的工作，最好把它的招聘栏剪下来保存好。

2) 记录工作时间和薪资

○薪资单一定要好好保存。

○自己的工作日、时间、领受的工资也不要忘了记录下来，这样如有单位不发薪资等问题时，也可以作为凭证。

■不擅自迟到、擅自休假。

○虽然是打工，也不可以毫无联络的擅自迟到、休假。

○迟到、缺勤时一定要事先通知。

【确认项目】

◎资格外活动许可.....

◎副申书.....

◎劳动条件记录

○工作日

○开工资日期

○工作时间

○负责人姓名

○新资

○电话

4-5 怎么找工作？

找工作对很多学生来讲都很困难。要有耐性，多查找招聘信息。

■学校的生活科的介绍

○学校的学生生活科、厚生科也有很多介绍工作的地方。

○直接去学生生活科问一问。

■打工信息杂志、报纸招聘栏

○打工信息杂志、报纸招聘栏上都有很多打工的信息。

○这些杂志或报纸在书店、车站都有卖的，有时还会免费发。

○这些工作信息大多数是以日本人为对象的，所以要有耐心的找。

○招聘信息中有时会发生工作内容或薪资不同等问题，要注意。

■利用网络、手机

○网上有很多招聘网站，能从各种各样的条件搜索到工作，非常方便。

○有的网站只有招聘信息，有的网站不仅有信息还可以直接报名。

○一部分网站还有英文、中文、韩语等外语的信息。

■职业介绍所（ハローワーク）

○各地的职业介绍所也有介绍打工的服务。

○对外国人的服务虽然不是很充分，但只要有合适的工作就会介绍给你。

■向朋友打听

○问一问正在打工的朋友或认识的人，看他们工作的地方缺不缺人。

【记事栏】

※记录一下工作的信息。

小知识

还可以参照福利劳动局运营的支援就业、促进雇用增长的网站‘ハローワークインターネットサービス’。<http://www.hellowork.go.jp/>

4-6 打工时遇到纠纷时？……71

打工时受伤，或是遇到薪资问题时，先和工作单位的负责人商量。如还是无法解决，就到相关机关商量。

打工时发生事故时

打工时间里发生的事故，上下班家到公司的路上发生的事故，都可适用劳灾法。

即使是外国人也可用劳灾法，内容和日本人相同。

在工作时遇到事故，马上通知负责人并接受治疗。

在路上遇到交通事故时，接受治疗的同时也要通知警察。

治疗后要和公司的负责人与对方，讨论今后的事宜。

如没有接受到治疗或是赔偿时，请到相关机关去商量。

解决关于劳动纠纷的相关机关

道府县的劳动相谈所、劳动经济局劳政部会协助解决雇主和劳动者无法解决的纠纷。

东京

电话窗口

东京都ろうどう 110

0570-00-6100

一～五 9:00～20:00

六 9:00～17:00

当面商量

予約制

劳动相谈情报センター（饭田桥）

03-3265-6110

リンク

一～五 9:00～ 17:00

也有夜间窗口与周六可以对应的窗口。

4-7 与日本人交朋友

不只是来学习，尽可能与日本人成为好朋友，使留学生活更多采多姿。

●很难与日本人交朋友？

・外国留学生常常反应「很难与日本人成为好朋友」。原因如下：

1.日本人很少有机会接触外国人，不知如何与留学生相处。

2.日本学校的社会科教育以欧美诸国为中心，对于其他亚洲各国与日本的历史关系，以及关于亚洲各国的社会与文化的知识和理解较为不足。

3.在日本人当中，有部分的人存在差别意识，认为其他亚洲各国人「比自己低下」。

- 事实上，日本人当中也有许多人开始注意亚洲各国，想与亚洲来的留学生进一步认识。

- 日本人一开始确实无法敞开心胸，但多数人通常会慢慢与你变得较亲近。

- 也许需要花一些时间。但不要轻言放弃，最好可以积极的找机会与日本人相处。

- 不要只与留学生交往，这样会使日本人敬而远之

- 基于「即使是来自不同国家的留学生也可以马上成为朋友，而日本人却很难亲近」的理由，许多留学生自然而然聚集在一起。

- 虽然留学生之间的感情很重要，但日常生活中如果只与留学生聚集在一起，日本人会认为留学生们是封闭的一群，导致日本人敬而远之。

- 因为语言相通，所以只与自己国家的人交往，便失去来日本留学的意义。虽然必须花上一些时间，但努力与日本人成为好朋友是非常重要的。

4-8 参加交流活动

制造认识日本生活与文化的机会，不只可以充实留学生活，也可以促进日本与自己国家的文化交流。

- 试着参加学校或居住地方举办的交流活动

- 为了认识日本人的生活与文化，推荐参加交流活动。

• 就读学校的校园内或居住地方的自治体，举办许多以留学生或在日外国人为对象的各式各样交流活动。

- 有些地区有举办寄宿家庭、参观日本家庭等活动。
- 交流活动的讯息，可寻问自治体窗口或学校的公布栏。

● 试着到地方的寄宿家庭

- 想要体验与东京不同的生活与文化，可以去地方的寄宿家庭。
- 在学校放假期间，日本各地有以留学生为对象，举办 1~3 周左右的寄宿家庭方案。
- 大约只要负担来回交通费用即可参加。
- 可在就读学校的国际交流中心或情报志等收集相关资料。

● 再度认识自己国家的历史与文化

- 参加交流活动，有许多机会被日本人问到自己的国家。
- 若事先对于自己国家的历史与文化有了解并且能表达出来，彼此会交谈愉快。
- 若能更深入了解日本社会，彼此交谈沟通也可以更进一步，所以平日要多注意时事。
- 以上也是再度认识自己国家历史与文化的机会。

小知识：一般财团法人共立国际交流奖学财团，有举办以奖学生与留学生为中心的研修旅行(寄宿家庭计画)。 <http://www.kif-org.com/information/event01.html>

4-9 珍惜留学生之间的联络网

离开家人到国外生活，通常存在许多障碍与精神不安。不要自己烦恼，记得与朋友、前辈或咨询机构商量。

● 与可以轻松交谈的对象当朋友

- 遇到困难时，不要钻牛角尖，与同国家的朋友或前辈留学生商量。

- 就算没有遇到困难，平日也要多联络。因为不知何时会遭遇事故或卷入无端是非。
- 推荐参加校园内的留学生会。
- 善用以留学生为对象的情报志
 - 目前出版许多以留学生等在日外国人为对象的情报志与报纸。
 - 也有中文版、韩文版与英文版。
 - 有留学生的日语学校与大学等，大多可免费索取。
 - 有许多便利的资讯刊载其中，但也有对留学生不适合的广告与资讯，应该小心使用。

● 各国留学生会的网址

在日印尼留学生协会 <http://www.ppijepang.org>

在日新加坡留学生协会 <http://www.ssaj.net/>

在日泰国留学生协会 <http://tsaj.org/home/>

中华民国(台湾)留日东京同学会 <http://www.newtsa.com/twtokyo/index.html>

全日本中国留学生学友会 <http://www.liurixueren.org/index.php>

在日马来西亚留学生协会 <http://www.msajonline.net/>

越南人 Community <http://betonamujin.com/>

〈自我检查〉

- 1.有学习上的烦恼吗? YES/NO
- 2.有生活上的烦恼吗? YES/NO
- 3.孤立一个人吗? YES/NO
- 4.有任何事都可以商量的朋友或前辈吗? YES/NO
- 5.有交到日本朋友了吗? YES/NO
- 6.参加过文化交流活动了吗? YES/NO
- 7.去过日本的地方旅行了吗? YES/NO

*回想至目前为止日本的留学生活，将想到的事都写下来。

4-10 就职活动

关于就职，留学生并没有特殊待遇，仍然必须和日本人学生一样进行就职活动。

● 公司特征

〈大企业〉

- 在日本大企业上班的职员，通常打算在这家公司做到退休。

- 多数企业是在进入公司后 1~3 年左右，边看上司与前辈的做事方式边学习，之后再委以重任。

- 在各国主要都市有分公司的大企业就职，有可能派驻在外。

- 多数企业均有固定薪资，福利也较完整。

- 若能住在公司的单身宿舍或家庭宿舍，租金支出可以减少，实质收入会更高。

〈中小企业〉

- 中小企业较需要可以立刻上战场的人材。个人的工作领域较广，成就感也较大。

- 因为在中国与亚洲主要都市拥有生产据点的中小企业急速增加，要发挥留学生优势的可能性也会提高。

- 薪资一般比大企业低，福利也较不完整，但业绩好的话薪资也可能超过大企业。

〈外资系企业〉

- 外国企业及以用外国资本在日本成立的企业，统称外资系企业。

- 外资系企业除了当地的母公司与在日本的公司，因为世界各国的都市还有其他分公司，即使在日本被採用，还是有可能派驻在外。

- 外资系企业通常偏向採用有经验且能力优秀的人材。

- 虽然薪资高，但是因为公司的经营方针或个人业绩好坏，有可能很轻易的就被解雇。

●发挥留学生的优势

- 日本企业想採用留学生的理由之一是，留学生非常熟悉自己国家与日本的语言与习惯。

- 许多企业希望留学生先学习日本公司的习惯与经营，之后再派往海外分公司或生产据点管理当地的职员。

- 这是留学生的优势。进行就职活动时，别忘了寻找可以发挥优势的公司。

●就读学校的就职窗口

- 在私立大学，通常有完备的征人资讯与就职情报志，就职课与职业中心也会针对就职活动举办说明会或就职座谈会。

- 大学部在三年级的秋天，修士课程则在一年级的秋天开始。

- 内容虽然多以日本人为对象，但还是要积极参加这类座谈会。

- 若能获得指导教授的建议也非常有帮助。

〈自我检查栏〉

*对于就职，将你希望就职的行业、专长与优缺点整理出来。

1.你希望就职的行业是？

2.你的专长是与优缺点是？

4-11 为了就职的在留资格变更

申请后即使大学就读期间尚未找到工作，毕业后仍然可以继续就职活动。

●大学毕业后仍然可以继续就职活动。

- 从日本的短期大学、大学学部或大学院毕业，若在「留学」的在留期限后还要继续就职活动，必须变更为「在留资格特定活动」之资格。

·若要使用此制度继续就职活动，在「留学」的在留期限到期前，要请毕业大学的负责人写「推荐书」，并带此「推荐书」至入国管理局申请「在留资格特定活动」。

·「在留资格特定活动」最长期限为 1 年。

·这段期间若找到工作，在「在留资格特定活动」的在留期限到期前，必须申请可工作的在留资格变更许可。

·经过以上手续，取得为了就职所需的「在留资格特定活动」资格，之后也可取得资格外活动许可与再入国许可。但必须另外申请。

注意) 目前尚未开放从专门学校毕业的人，为了就职活动而变更为「在留资格特定活动」资格。

●为了就职的在留资格变更的条件

·留学生就职时，一般需将在留资格，从「留学」变更为可工作的资格。

例) 从事业务工作的人变更为「人文知识·国际业务」，IT 关系的人变更为「技术」。

○「人文知识·国际业务」的包含范围

1. 从大学·大学院的人文系的学部毕业的人，从事其领域的工作。

例) 某些服饰的设计需要外国人基于其本国文化的思想或感受性、或是从事室内装饰等所需的设计或商品开发的工作。

*此情形下不论大学有没有毕业，也必须要 3 年以上实际工作经验。

2. 不论文科或理科，从大学院毕业从事口译、翻译、语学指导等工作。

*不需实际工作经验

●「技术」的包含范围

·从理科学部毕业，从事其领域的工作。但是从事关于资料处理相关技术或需要知识的营业工作，且通过法务大臣举行的资料处理技术相关测验，取得其资格时，学历不在此限。

·从专门学校(专修学校的专门课程)毕业取得“专门士”资格的人从事「人文知识·国际业务」或「技术」包含范围的营业时，若就职的职务内容与专修学校的专攻有关连性，同样可取得在留资格。但是，即使在专修学校取得看护、介护、美容、理容等“专门士”资格，因为入管法令上为外国人无法就职的行业，故无法在其领域工作。

●在留资格变更手续

备齐以下资料至入管申请在留资格变更许可。原则上从当年的 1 月份可以开始申请，请尽早申请。会发生因为申请时间太长，来不及 4 月至公司报到的前例。

〈本人需准备的资料〉

·护照

·在留卡

·在留资格变更许可申请书(可在入管窗口索取)

·履历表(格式自由。记载学历与工作经历)

〈就职公司给的资料〉

·雇用契约书影本(载明从事职务内容、雇用期间、职务与薪资)

·雇用企业等之商业法人登记簿腾本与决算报告书

- 公司介绍
- 〈大学给的资料〉
- 毕业证书或预计毕业証书

5.紧急情况

在异国他乡生活，到处都有不尽的地方。万一生病或遇到灾害等紧急情况，一定要了解怎么处理。

5-1 生病

对于远离家人的留学生来说，最感到不安的应该就是生病或受

伤的时候了。了解一下日本医疗制度，到时候才不会不知所措。

■一定要去医院

- 来到气候、水土都不习惯的陌生国家，很容易生病。
- 因为语言问题或觉得麻烦就不去就诊的话，很有可能病情会恶化。一定要尽快去医院诊察。
- 去医院一定不要忘记带国民健康保险证。

■去哪个医院、诊所

- 从大规模的综合医院到个人经营的小诊所，医院也有很多种形态。
- 大医院通常要排队等很久，所以感冒、肚子疼等的小病去附近的诊所就可以了。
- 学校如果有诊疗设施的话，也可以先去那里诊察一下。
- 问一问学校的留学生负责人或身份保证人，找到合适的医疗设施。

■住院

- 在医院被诊断须要住院的话，就一定要按医生的嘱咐住院。
- 住院时需要的东西会有指示。

例) 居留卡、健康保险证、图章(如果有的话)、换洗的衣服睡衣、洗脸盆、自己用的碗筷、拖鞋、纸笔、零用钱、卫生巾(女孩子)

- 住院时都需要保证人或保证金。(通常 10 万日元左右)
- 交完医疗费后保证金会退还，所以保证金的收据要好好管理。

■夜间、星期日、节假日也营业的急救医院

- 日本的医院夜间、星期日、节假日都是不营业的。
- 如果有急诊病人，要去急救医院。
- 不知道哪里有急救医院可以咨询消防署电话服务

□03-3212-2323

5-2 重伤或突然不舒服时

因事故造成重伤，半夜因剧烈疼痛导致生病，需要呼叫救护车，紧急送往医院治疗。

●呼叫救护车电话号码为：119

- 呼叫救护车全日本统一直拨 119。
- 打公共电话时，先按电话上紧急红色按钮，再拨 119。
- 有人接电话后，先清楚说明是火灾，或是要呼叫救护车。

●呼叫救护车的顺序

- 1.正确告知病人或伤者所在位置的住址。
- 2.说明病人或伤者的状态。
- 3.听见救护车的鸣笛声接近时，请出来马路上引导。

●不知该不该呼叫救护车时，请与电话咨询窗口咨询

- 会建议你需不需要呼叫救护车。若判断结果非紧急状况，会帮你介绍医疗机构。

#7119 救急相谈中心(东京都)

手机、PHS、push 线路、24 小时全年无休

从拨接线路、23 区：03-3212-2323

多摩区：042-521-2323

●东京都版本「救急受诊导引」

- 网路(PC・智慧型手机・手机)上设立「救急受诊导引」，可以确认症状的紧急性。

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-kyuuumuka/guide/main/index.html>

●总务省消防厅「救急车利用手册」

- 「救急车利用手册」上记载救护车到达前的顺序及必要物品、救护车到达后如何对应，也可以下载。

http://www.fdma.go.jp/html/life/kyuukyusya_manual/index.html

*日语版・英语版・中国语版・韩国语版

5-3 关于窃盗・遗失

遭遇窃盗或遗失，最重要的是尽快报案或联络相关机构。

●向警察报案，打电话 110

- 物品被偷或是遇到抢劫，全日本统一直拨 110。
- 告知住址与姓名，说明事件内容。
- 打公共电话时，先按紧急红色按钮，再拨 110。

- 应尽快向警察报案，开立证明书。
 - 遭遇窃盗或遗失重要物品，到附近的派出所或警察局提出「盗难届」、「遗失届」。
 - 请警察开立窃盗或遗失证明书。
 - 若没有提出这些书类，之后无法证明这些事实。
 - 提款卡、银行存折与印鉴被偷!
 - 若发现提款卡、银行存折与印鉴被偷或遗失，立刻联络银行避免被盗领。
 - 遗失护照
 - 护照被偷或遗失，先到警察局提出「盗难届」或「遗失届」，请警察开立证明书。
 - 持证明书至大使馆，重新申请护照。
 - 发生困难时的咨询窗口 #9110
 - 因为发生困难想向警察咨询时，打电话给警视厅总合相谈中心。
- 警视厅总合相谈中心 #9110 或 03-3501-0110
(限平日受理/8:30~17:15)

5-4 若成为交通事故的被害人・加害人

若发生事故或卷入事故当中，最重要的是冷静面对。请记得发生事故时的对应方法。

●事故时的对应

- 1.若出现重伤者，要先处理伤势。
 - 交通事故中若出现重伤者，全日本统一直拨 119，呼叫救护车送往医院。
 - 当时以为伤势不严重，之后可能恶化，或留下后遗症，还是必须到医院接受诊断治疗。

2. 打电话 110 联络警察

- 全日本统一直拨 110 联络警察。
- 寻问事故对方的住址、姓名与电话。
- 请警察勘察事故现场。
- 之后由警察制作的笔录，会成为判断双方责任归属的重要资料。

3. 交涉治疗费与损害赔偿

- 被害人与加害人之间进行治疗费与损害赔偿的和解交涉。
- 加害人将会负担治疗费与损害赔偿。
- 交涉非常复杂，请咨询加入的保险公司、拜托清楚如何处理的日本人或是咨询窗口。

5-5 为了不引起火灾

因失火造成的火灾，排名前两大原因分别为「瓦斯炉」与「烟」。而冬季因为「暖炉」造成的失火也变多，必须要注意。

● 预防与注意

1. 注意「瓦斯炉」的火。

- 「瓦斯炉」周围不要放易燃物。

- 料理途中不要将锅子放在点火的炉上就离开。
- 若起火了不要慌张，立刻进行初步灭火。
- 1) 使用灭火器。
- 2) 在起火的油锅中倒水非常危险。可以盖上湿毛巾或大锅盖，或放入大量的生菜来灭火。
- 2. 注意烟的熄火
 - 烟要在烟灰缸上确实熄火
 - 烟灰缸上的烟蒂丢进垃圾桶前，用水确实浇熄再丢弃。
 - 绝不可在床上吸烟。
- 3. 知道如何使用灭火器
 - 确认宿舍放置灭火器的位置。
 - 事先确认灭火器上所写的操作方法，紧急时才不至于慌张。
 - 若火灾有可能蔓延，打电话 119 联络消防所
 - 若火灾有可能蔓延，大声叫「失火了！」，通知周围的人。
 - 立刻打电话 119 联络消防署，说「有火灾发生」，并正确告知住址。
 - 请到安全场所避难。
 - 若消防、警察或房东来到现场，请依其指示行动。
 - 关于保险
 - 租赁大厦或公寓，大部分在入住时就已强制加入保险，请与房东商量后续处理。

5-6 地震

日本是世界屈指可数的地震多发国家，平时一定要做好准备以备地震。

■ 在户外遇到大地震

- 在路上遇到地震时，要避难到宽敞的地方。站在楼房附近会有东西掉下来，十分危险。
- 发生大地震时交通网会麻痹，但要保持冷静，用手机、网络等工具把握周围的情况。

○地震时电话的通话会被限制，想确认家人和朋友的安危可以利用灾害留言板。

■在室内发生大地震

○先把煤气炉和暖炉的火关掉。钻进结实的桌子底下把住桌子腿，固定身体，以防被掉下来的东西砸到。

○等不摇晃了，再用电视、广播、网络等手段把握正确信息，保持冷静避难。

■平时应该做哪些准备

○把有可能倒下来的家具、冰箱、书架等固定好。

○把干粮、水、贵重物品、换洗的衣服、广播、手电、药品等放进一个包里，以便地震时带走避难。

小知识

智能手机的应用软件里也有留言板。电话打不通的时候可以试试利用 **skype**、**twitter**、**Facebook** 和家人朋友联系。

6.各种咨询窗口

发生交通事故等需要法律知识参照的时候，最好去找专业人员商量。

6-1 东京都内的外国人咨询窗口

这里介绍可以使用各国语言的外国人咨询窗口。各种方面的问

题都可以到这些窗口咨询。

① 东京都国际交流委员会

网页：<http://www.tokyo-icc.jp/>

○都内共 21 个区和市有国际交流委员会，用各种语言接受外国人的咨询。

○东京国际交流委员会还开设了网页，在那里可以查到关于法律、居留资格、医疗、留学生等项目的一览表。

②东京都外国人咨询室（电话、面谈都可。免费）

网页：<http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/sodan/>

○在这里可以咨询医疗、法律、日常生活中的各种问题。

○有必要的还能通过职员间接得到律师、税务师等专家的意见。

【可以咨询的语言和时间】

英语 □03-5320-7744 星期一～星期五 9：30-12：00

13：00-17：00

中文 □03-5320-7766 星期二、星期五 9：30-12：00

13：00-17：00

韩语 □03-5320-7700 星期三 9：30-12：00

13：00-17：00

② 东京都法务局人权拥护部‘人权咨询所’（电话、面谈可。免费）

〒102-8225 千代田区九段南 1-1-15 九段第二合同厅舍

○人权拥护委员会受理你的问题。

为保全咨询者的人权，即使发现非法劳动就业也不会直接告发。

【可以咨询的语言和时间】

中文 □03-5213-1372 星期一 13：30-16：00

英语、德语 □03-5213-1372

星期二、星期四 13：30-16：00

（日语可打全国共同人权咨询电话 □0570-003-110

时间 平日上午 8：30-下午 5：15）

6-2 透过律师会的法律咨询

各都道府县设有日本律师连合会的法律咨询组织，有些地方为因应外国人咨询，特别设立口译。

1. 日本律师联合会

网址：<http://www.nichibenren.or.jp/index.html>

1)全国律师会一览 <http://www.nichibenren.or.jp/bengoshikai.html>

·此网页介绍全国各地的律师会·律师联合会，有留言也有网址可连结。

2)法律咨询中心(外国人咨询)

160-0004 东京都新宿区四谷 1-4 四谷駅前ビル 2楼 弁護士会 四谷法律相談センター

·在东京，律师会(东京律师会、第一东京律师会、第二东京律师会)与属于全国组织的法律扶助协会合作，实施以外国人为对象的面对面咨询。

·可以咨询在留资格、国籍、国际结婚·离婚、国际经济事件等相关法律。

·日本語不流利的外国人民事事件、劳动事件、刑事事件等日本法全部。

〈咨询费用〉

30分:5250円(含消費税)，每延长15分、2625円(含消費税)

*每周星期四，针对收入较少的人提供免费咨询

〈对应语言〉

日本語·英語·中国語

〈咨询时间·咨询方式〉

星期一~六 9:30~16:30 *国定假日除外

〈预约·咨询电话〉

03-5367-5280

6-3 以留学生为对象的民间咨询机构

即使是民间咨询机构，留学生也可以咨询所遇到的各种问题。

1.东京YWCA「留学生商谈室」

网址：<http://www.tokyo.ywca.or.jp/ryugakusei/r-info-consultation.html>

101-0062 千代田区神田骏河台 1-8-11 YWCA 会馆内

03-3293-1233

- 留学生活所必要的资讯提供与咨询。
 - 东京 YWCA「留学生母亲」运动的会员担任咨询窗口。
 - 电话咨询 面对面咨询
- 〈对应语言〉
日本語
- 〈咨询时间〉
星期一、二、四、五 13:30~17:30 *国定假日除外

6-4 透过电话咨询心中烦恼

若有心事请打电话咨询

1. 〈生命电话〉全国电话咨询

网址：<http://www.find-j.jp/>

透过电话回应各式各样的问题。

●埼玉县 埼玉生命电话 048-645-4343 24 小时

●千叶县 千叶生命电话 043-227-3900 24 小时

●东京都 东京生命电话 03-3264-4343 24 小时

FAX03-3264-8899

●东京都 东京多摩生命电话 042-327-4343 10:00~21:00

第 3 星期五 10:00~

星期日~21:00

●东京都 东京英语生命电话 03-5774-0992 9 : 00~23 : 00

●神奈川県 川崎生命电话 044-733-4343 24 小时

●神奈川県 横浜生命电话 045-335-4343 24 小时

FAX045-332-5673

(ESP) 045-336-2477

(PRT) 045-336-2488

6-5 以交通事故·损为对象的咨询机构

万一发生交通事故卷入事件中，可以寻问有律师咨询的机构。

1.财团法人 交通事故纷争处理中心

网址：<http://www.jcstad.or.jp/>

- 全国有 8 所交通事故纷争处理中心
- 律师咨询、仲裁甚至裁定皆不须费用。

· 预利用此服务，须事先电话预约咨询日期。

· 东京本部 03-3346-1756

*其他地区请在网页查询

· 不接受电话咨询

· 因为利用人数众多，从接受预约到实际咨询，往往需等待 2、3 个月。

2. 东京都交通事故相谈室 生活文化局广报广听部都民之声课

· 专属东京都，为专门处理交通事故的咨询机构。

· 交通事故的被害人或加害人的损害赔偿问题、和解方式、保险手续等，凡与交通事故相关的各种问题，有专门咨询员进行咨询。

03-5320-7733

咨询时间：星期一~五 9:00~17:00 *假日·年底年初除外

3. 财团法人 日弁连交通事故相谈中心

网址：<http://www.nichibenren.or.jp/>

· 设置于日本各地的律师会馆或市区町村公所。

· 有专业律师免费提供咨询、和解仲裁与审查。

· 和解仲裁是咨询负责律师决定日期，对方也会出庭，站在公正的立场实施。

1) 免费电话咨询

本部 03-3580-1892 星期一~五 10:00~11:30、13:00~15:00

东京相谈所 03-3581-1770 星期一~五 13:00~15:00

*其他地区请在网页咨询

2) 面对面咨询

霞が関 相谈所（面对面咨询 电话咨询 和解斡仲裁）

100-0013 千代田区霞が関 1-1-3 律师会馆 3 楼

面对面咨询时间：星期一~五 9:30~15:00

*其他地区请在网页查询

注意) 因为对应语言为日语，若自己的日文不流利，请找 4 亲等以内日文流利的人当随行口译。

同一机构内，也有付费以英语与中国语对应的法律咨询服务。

7. 联络一览表

这里有东京都内的区、市政府和驻日外国（亚洲）公馆的一览表，还有一般财团法人 国立国际交流奖学财团的简介。

7-1 东京都内的区、市官署机关一览

【区政府】

千代田区政府 <http://www.city.chiyoda.tokyo.jp/>

☐03-3264-2111

〒102-8688 东京都千代田区九段南 1-2-1

中央区政府 <http://www.city.chuo.lg.jp/>

☐03-3543-0211

〒104-8404 东京都中央区筑地 1-1-1

港区政府 <http://www.city.minato.tokyo.jp/>

☐03-3578-2111

〒105-8511 东京都港区芝公园 1-5-25

新宿区政府 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

☐03-3209-1111

〒160-8484 东京都新宿区歌舞伎町 1-4-1

文京区政府 <http://www.city.bunkyo.lg.jp/>

☐03-3812-7111

〒112-8555 东京都文京区春日 1-16-21

台东区政府 <http://www.city.taito.lg.jp/>

☐03-5246-1111

〒110-8615 东京都台东区东上野 4-5-6

墨田区政府 <http://www.city.sumida.lg.jp/>

☐03-5608-1111

〒130-8640 东京都墨田区吾妻桥 1-23-20

江东区政府 <http://www.city.koto.lg.jp/>

☐03-3647-9111

〒135-8383 东京都江东区东阳 4-11-28

品川区政府 <http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

☐03-3777-1111

〒140-8715 东京都品川区广町 2-1-36

目黑区政府 <http://www.city.meguro.tokyo.jp/>

☐03-3715-1111

〒153-8573 东京都目黑区上目黑 2-19-15

大田区政府 <http://www.city.ota.tokyo.jp/>

☐03-5744-1111

〒144-8621 东京都大田区蒲田 5-13-14

世田谷区政府 <http://www.city.setagaya.tokyo.jp/>

☐03-5432-1111

〒154-8504 東京都世田谷区世田谷 4-21-27
涩谷区政府 <http://www.city.shibuya.tokyo.jp/>
☐03-3463-1211

〒150-8010 東京都涩谷区宇田川町 1-1
中野区政府 <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>
☐03-3389-1111

〒164-8501 東京都中野区中野 4-8-1
杉並区政府 <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>
☐03-3312-2111

〒166-8570 東京都杉并区阿佐谷南 1-15-1
丰岛区政府 <http://www.city.toshima.lg.jp/>
☐03-3981-1111

〒170-8422 東京都丰岛区东池袋 1-18-1
北区政府 <http://www.city.kita.tokyo.jp/>
☐03-3908-1111

〒114-8508 東京都北区王子本町 1-15-22
荒川区政府 <http://www.city.arakawa.tokyo.jp/>
☐03-3802-3111

〒116-8501 東京都荒川区荒川 2-2-3
板桥区政府 <http://www.city.itabashi.tokyo.jp/>
☐03-3964-1111

〒173-8501 東京都板桥区板桥 2-66-1
练马区政府 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>
☐03-3993-1111

〒176-8501 東京都练马区丰玉北 6-12-1
足立区政府 <http://www.city.adachi.tokyo.jp/>
☐03-3880-5111

〒120-8510 東京都足立区中央本町 1-17-1
葛饰区政府 <http://www.city.katsushika.lg.jp/>
☐03-3695-1111

〒124-8555 東京都葛饰区立石 5-13-1
江戸川区政府 <http://www.city.edogawa.tokyo.jp/>
☐03-3652-1151

〒132-8501 東京都江戸川区中央 1-4-1

【市政府】

昭島市政府 <http://www.city.akishima.lg.jp/>
□042-544-5111
〒196-8511 東京都昭島市田中町 1-17-1
あきる野市政府 <http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>
□042-558-1111
〒197-0814 東京都あきる野市二宮 350
稲城市政府 <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>
□042-378-2111
〒206-8601 東京都稲城市东长沼 2111
青梅市政府 <http://www.city.ome.tokyo.jp/>
□0428-22-1111
〒198-8701 東京都青梅市东青梅 1-11-1
清瀬市政府 <http://www.city.kiyose.lg.jp/>
□042-492-5111
〒204-8511 東京都清瀬市中里 5-842

国立市政府 <http://www.city.kunitachi.tokyo.jp/>
□042-576-2111
〒186-8501 東京都国立市富士见台 2-47-1
小金井市政府 <http://www.city.koganei.lg.jp/>
□042-383-1111
〒184-8504 東京都小金井市本町 6-6-3
国分寺市政府 <http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/>
□042-325-0111
〒185-8501 東京都国分寺市戸倉 1-6-1
小平市政府 <http://www.city.kodaira.tokyo.jp/>
□042-341-1211
〒187-8701 東京都小平市小川町 2-1333
狛江市政府 <http://www.city.komae.tokyo.jp/>
□03-3430-1111
〒201-8585 東京都狛江市和泉本町 1-1-5
立川市政府 <http://www.city.tachikawa.lg.jp/>
□042-523-2111
〒190-8666 東京都立川市泉町 1156-9
多摩市政府 <http://www.city.tama.lg.jp/>

□042-375-8111

〒206-8666 東京都多摩市关户 6-12-1

调布市政府 <http://www.city.chofu.tokyo.jp/>

□042-481-7111

〒182-8511 東京都调布市小鸟町 2-35-1

西东京市政府 <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

□042-464-1311

〒188-8666 東京都西东京市南町 5-6-13

八王子市政府 <http://www.city.hachioji.tokyo.jp/>

□042-626-3111

〒192-8501 東京都八王子市元本乡町 3-24-1

羽村市政府 <http://www.city.hamura.tokyo.jp/>

□042-555-1111

〒205-8601 東京都羽村市绿ヶ丘 5-2-1

东久留米市政府 <http://www.city.higashikurume.lg.jp/>

□042-470-7777

〒203-8555 東京都东久留米市本町 3-3-1

东村山市政府

<http://www.city.higashimurayama.tokyo.jp/>

□042-393-5111

〒189-8501 東京都东村山市本町 1-2-3

东大和市政府 <http://www.city.higashiyamato.lg.jp/>

□042-563-2111

〒207-8585 東京都东大和市中央 3-930

日野市政府 <http://www.city.hino.lg.jp/>

□042-585-1111

〒191-0016 東京都日野市神明 1-12-1

府中市政府 <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>

□042-364-4111

〒183-8703 東京都府中市宫西町 2-24

福生市政府 <http://www.city.fussa.tokyo.jp/>

□042-551-1511

〒197-8501 東京都福生市本町 5

町田市政府 <http://www.city.machida.tokyo.jp/>

□042-722-1111

〒194-8520 東京都町田市中町 1-20-23

三鷹市政府 <http://www.city.mitaka.tokyo.jp/>

☐0422-45-1151

〒181-8555 東京都三鷹市野崎 1-1-1

武蔵野市政府 <http://www.city.musashino.lg.jp/>

☐0422-51-5131

〒180-8777 東京都武蔵野市緑町 2-2-28

武蔵村山市政府

<http://www.city.musashimurayama.lg.jp/>

☐042-565-1111

〒208-8501 東京都武蔵村山市本町 1-1-1

【町村政府】

瑞穂町政府 <http://www.town.mizuho.tokyo.jp/>

☐042-557-0501

〒190-1292 東京都西多摩郡瑞穂町大字箱根ヶ崎 2335

日の出町政府 <http://www.town.hinode.tokyo.jp/>

☐042-597-0511

〒190-0192 東京都西多摩郡日の出町平井 2780

奥多摩町政府 <http://www.town.okutama.tokyo.jp/>

☐0428-83-2111

〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町冰川 215-6

檜原村政府 <http://www.vill.hinohara.tokyo.jp/>

☐042-598-1011

〒190-0212 東京都西多摩郡檜原村 467-1

7-2 入境管理局一覧

札幌入境管理局

〒060-0042 北海道札幌市中央区大通西 12 丁目

☐011-261-7502 (代)

仙台入境管理局

〒983-0842 宮城県仙台市宮城野区五輪 1-3-20

☐022-256-6076 (代)

东京入境管理局

〒108-8255 东京都港区港南 5-5-30 ☐03-5796-7111 (代)

(审查管理部门 (再入境)) ☐03-5796-7251

(就劳审查部门) ☐03-5796-7252

(留学审查部门) ☐03-5796-7253

(进修、短期停留审查部门) ☐03-5796-7254

(永住审查部门) ☐03-5796-7255

成田机场分局

〒282-0004 千叶县成田市古込字古込 1-1

成田国际机场第 2 旅客机场中心大楼 6 楼

☐0476-34-2222 (代)

羽田机场分局

〒144-0041 东京都大田区羽田机场 2-6-4 羽田机场 CIQ 栋

☐0476-34-2222 (代)

横滨分局

〒236-0002 神奈川県横滨市金泽区鸟滨町 10-7

☐045-769-1720

名古屋入境管理局

〒455-8601 爱知县名古屋市港区正保町 5-18

☐0569-38-7410 (代)

中部机场分局

〒470-0881 爱知县常滑市セントレア 1-1CIQ 栋内

☐0569-38-7410 (代)

大阪入境管理局

〒559-0034 大阪府大阪市住之江区南港北 1-29-53

☐06-4703-2100 (代)

关西机场分局

〒549-0011 大阪府泉南郡田尻町泉州机场中 1 番地

☐072-455-1453 (代)

神户分局

〒650-0024 兵库县神户市中央区海岸大路 29

☐078-391-6377 (代)

广岛入境管理局

〒730-0012 广岛县广岛市中区上八丁堀 2-31

☐082-221-4411 (代)

高松入境管理局

〒760-0033 香川县高松市丸の内 1-1

☐087-822-5852 (代)

福岡入境管理局

〒812-0003 福岡县福岡市博多区下臼井 778-1

福岡机场国内航线第3 机场中心大楼内

☐092-623-2400 (代)

那霸分局

〒900-0022 冲绳县那霸市樋川 1-15-15

☐098-832-4185 (代)

7-3 驻日外国（亚洲）公馆一览

印度大使馆 <http://www.embassyofindiajapan.org/>

☐03-3262-2391

〒102-0074 东京都千代田区九段南 2-2-11

印度尼西亚共和国大使馆

<http://www2.indonesianembassy.jp/>

☐03-3441-4201

〒141-0022 東京都品川区东五反田 5-2-9

越南社会主义共和国大使馆

http://www.vietnamembassy.jp/index_j.html

☐03-3466-3311

〒151-0062 東京都涩谷区元代代木町 50-11

柬埔寨王国大使馆 <http://www.cambodianembassy.jp/>

☐03-5412-8521

〒107-0052 東京都港区赤坂 8-6-9

新加坡共和国大使馆 <http://www.mfa.gov.sg/tokyojpn/>

☐03-3586-9111

〒106-0032 東京都港区六本木 5-12-3

斯里兰卡民主社会主义共和国大使馆

<http://www.lankaembassy.jp/>

☐03-3440-6911

〒108-0074 東京都港区高轮 2-1-54

泰国大使馆 <http://www.thaiembassy.jp/>

☐03-3222-4101

〒102-0074 東京都千代田区九段南 2-2-1

大韩民国大使馆 <http://jpn-tokyo.mofat.go.kr/>

☐03-3452-7611

〒160-0004 東京都新宿区四谷 4-4-10

中华人民共和国大使馆

<http://www.china-embassy.or.jp/jpn/>

☐03-3403-3388

〒106-0046 東京都港区元麻布 3-4-33

尼泊尔联邦民主共和国大使馆

<http://www.nepalembassyjapan.org/japanese/>

☐03-3713-6241

〒153-0064 東京都目黒区下目黒 6-20-28 福川ハウス B

巴基斯坦伊斯兰共和国大使馆

<http://www.pakistanembassyjapan.com/index.html>

☐03-5421-7741

〒106-0047 東京都港区南麻布 4-6-17

孟加拉国人民共和国大使馆

<http://www.embassy-avenue.jp/bangladesh/>

☐03-5704-0216

〒153-0063 東京都目黒区目黒 4-15-15

东帝汶民主共和国大使馆

☐03-3238-0210

〒102-0085 東京都千代田区六番町 3-4 六番町ハウス 1 楼

东京不丹王国名誉总领事馆

<http://bhutan-consulate.org/>

☐03-3295-9288

〒101-0054 東京都千代田区神田锦町 3-2

菲律宾共和国大使馆

<http://tokyo.philembassy.net/ja/>

☐03-5562-1600

〒106-8537 東京都港区六本木 5-15-5

文莱达鲁萨兰国大使馆 <http://www.bruemb.jp/>

☐03-3447-7997

〒141-0001 東京都品川区北品川 6-5-2

马来西亚大使馆

☐03-3476-3840

〒150-0036 東京都涩谷区南平台町 20-16

缅甸联邦大使馆

<http://www.myanmar-embassy-tokyo.net/>

☐03-3441-9291

〒140-0001 東京都品川区北品川 4-8-6-26

马尔代夫共和国大使馆

☐03-4455-3144

〒106-0041 東京都港区麻布台 1-9-10 饭仓 IT 大楼 8 楼

蒙古国大使馆 <http://www.tokyo.mfat.gov.mn/index.php>

☐03-3469-2088

〒150-0047 東京都涩谷区神山町 21-4

老挝人民民主共和国大使馆

☐03-5411-2291

〒106-0031 東京都港区西麻布 3-3-22

7-4 一般财团法人 共立国际交流奖学财团

通过各种活动，全力支持从亚洲各国来的留学生。

【公益事业】

■奖学金

○一般财团法人 共立国际交流奖学财团 奖学金
每年度：15名（共计30名）

支付期限：2年 支付金额：10万日元（月額）

○（株）共立メンテナンス奨学基金 奨学金

毎年度：25名

支付期限：1年 支付金额：6万日元（月額）

○中国福祉医療人材育成基金 奨学金

支付期限：1年 支付金额：10万日元（月額）

○当地支付奨学金（越南、緬甸、老挝）

毎年度：約9名左右

支付期限：1年 支付金额：1万5千日元（年額）

○举办奨学金候選人的当地（大韓民国、越南）选拔会

■生活、学业支援活动

○財団简介手册、信息类杂志《亚洲文流》（年2次）、留学生的就业信息杂志《共立・櫻》、日本生活指南《留学生手册》（本册）的出版

○首尔办事处还向留学生免费提供日本的就业情况以及生活信息。

■国际交流支援活动

○举办‘日本体验竞赛 in 大韓民国’（每年1次）

○举办‘日本体验竞赛 in 上海’、‘日本体验竞赛 in 胡志明市’、‘日本体验竞赛 in 仰光’（各每年1次）

○举办‘日本学生的“亚洲体验”竞赛’（每年1次）

○以领奨学金的学生、留学生为主的培训旅行（家庭寄宿）（北海道、冲绳等每年7-10次）

【收益事业】

■留学生宿舍

○运营国际交流会馆2楼（つつじヶ丘男生学生会馆、相模大野学生会馆）

○提供环境良好的学习奖励宿舍

■教育事业

○运营共立財团日语学院

【总部】

〒101-0021 東京都千代田区外神田 2-18-8

☎03-5295-0205 FAX 03-5295-0206

<http://www.kif-org.com/>

【首尔办事处】

〒100-191

大韓民国首尔特别市中区已支路 16 白南大楼 804 号

☐ (+82) 02-757-2343 FAX (+82) 02-775-9997

<http://www.kyoritsu.or.kr/>

【上海委托办事处】

〒200065 中华人民共和国上海市普陀区宣川路 400 号

☐ (+86) 021-5661-6911

<http://www.ganquanschool.com/>

【共立财团日语学院】

〒113-5846-7580 東京都文京区汤岛 3-14-9 汤岛大楼 2 楼

☐03-5846-7580 FAX 03-5818-0458

<http://www.kif-org.com/naj/>

2012 年 7 月 第 1 版（日语版）発行

2013 年 2 月 第 2 版（日语版）発行

2013 年 2 月 第 1 版（简体字版）発行

著作・発行 一般財団法人 共立国際交流奨学財団

编辑 株式会社 あさ出版

翻译者 張 容慈

〒101-0021

東京都千代田区外神田 2-18-8

Tel : 03-5295-0205 kif-info@dormy.co.jp