

Chapter



**Daily Life
in
Japan**

だい しょう
第 3 章

にちじょうせい かつ
日常生活

だい しょう 第3章
にちじょうせいかつ 日常生活

ほんしょう がいこくじんけんきゅうしゃ にちじょうせいかつ おく うえ ひつよう き ほんてき
本章では、外国人研究者が日常生活を送る上で必要となる基本的な
ことがら せつめい
事柄について説明します。

ぎんこう 3-1 銀行

ぎんこうこうざ かいせつ 3-1-1 銀行口座の開設

ぎんこうこうざ かいせつ たいざい ひ う と こうきょうりようきん し はら
銀行口座を開設しておく、滞在費の受け取りや公共料金の支払い
などに大変便利です。

ぎんこうこうざ かいせつ ほんにん かくにん しょうい がいこくじん
銀行口座開設の場合は、本人であることが確認できる書類（外国人
とうみくしょうめいしょ りょけん いんかん じ さん
登録証明書、旅券など）と印鑑を持参してください。

ぎんこう こうざ かいせつ
なお、銀行によっては、サインでも口座を開設できるところがあり
ますので、事前に問い合わせてください。

いんかん き そ ち し き
印鑑の基礎知識
ぎんこうこうざ かいせつ に ほん もうしこみしょ か いんかん
銀行口座開設の際、日本では、申込書にサインの代わりに印鑑を
しょう おお いんかん おういん おな こう か
使用することが多く、印鑑による押印にはサインと同じ効果があり
ぎんこう とうろく いんかん よ きん ひきだ こうざ かいやく
ます。銀行に登録した印鑑は、預金の引出しや口座を解約するとき
ひつよう ほ かん じゅうぶんちゅうい
に必要ですので、保管には十分注意してください。
また、市区町村に印鑑登録したものを「実印」と呼び、それ以外
いんかん みとめいん く べつ じついん けいやくしょ作成 ほうてきて つづ
の印鑑（認印）と区別します。「実印」は契約書作成や法的手続き
しょう くるま こうにゅう じ ひつよう じ どうしゃこうにゅう
のために使用され、車の購入時などに必要です（自動車購入につい
さんしょう がいこくじんとうろく かんりょう ひと ひとり こ いん
ては P.66 参照）。外国人登録を完了した人は、一人につき1個の印
かん とうろく みとめいん かん じ かな じ
鑑を登録できます。認印は、漢字、仮名、ローマ字などでもよいで
じついん がいこくじんとうろくしょうめいしょ おな ひょう き
すが、「実印」は外国人登録証明書と同じ表記でなければなりません。
とうろく いんかん ぐわ しく ちゅうそん たんどう か と
登録できない印鑑がありますので、詳しくは市区町村の担当課に問
あ
い合わせてください。

じ どう し はら 3-1-2 自動支払い、キャッシュカード

ぎんこうこうざ こうきょうりようきん じ どう し はら
銀行口座から、公共料金などの自動支払いがで
きます。詳しいことは、銀行の窓口で尋ねてくだ
さい。



また、キャッシュカードを作れば、お金の引出し、
ふりこみ げんきん じ どうあず ばら き り よう
振込などに現金自動預け払い機（ATM）を利用できるようになります。

Chapter 3
Daily Life in Japan

This chapter describes the fundamentals required by overseas researchers for their daily life in Japan.

3-1 Banks

3-1-1 Opening a Bank Account

A bank account is a convenient way to receive your living allowance, pay utility bills, and conduct other transactions.

Since you will be asked to present some form of personal identification for verification purposes when opening a bank account, you should bring your Certificate of Alien Registration, passport, or other form of identification, as well as your *inkan* stamp. Some banks will also allow you to open an account with your signature, so it is best to ask in advance.

Basic knowledge about *inkan* stamps

In Japan, an *inkan* stamp is typically used instead of a signature on the application form when opening a bank account. Affixing your *inkan* to a document has the same effect as signing it. Since you will need to use this *inkan* when making withdrawals from your savings account or closing the account, you should take care to keep it in a safe place.

The *inkan* that you register at your local government office, however, is called a *jitsuin* and is different from other *inkan* which are referred to as *mitomein*. The *jitsuin* is used when making formal contracts or legal documents. You will need a *jitsuin*, for instance, when you purchase a car (see page 67 for procedures). Each foreign resident who has completed their alien registration is permitted to register one *jitsuin*. While kanji, kana, or roman letters can be used for one *mitomein*, with a *jitsuin*, your name must appear as shown on your Certificate of Alien Registration. Since some types of *inkan* cannot be registered, please inquire at your local government office for details.

3-1-2 Automatic Payment and ATM Cash Card

Utility payments can be made by automatic bank transfer from your account. For more information, ask at the counter of your bank.

If you apply for a cash card, you can conveniently withdraw cash from your account through **automated teller machines (ATMs)**.

【銀行の営業時間】

窓口の営業時間は、主に月曜日～金曜日は9:00～15:00で、土曜日、日曜日、祝日は休みのところが多いです。ただし、サービスの多様化から営業時間も銀行によって異なります。詳しくは利用する各銀行・支店に直接確認してください。

キャッシュコーナーの営業時間は、各銀行・支店によって異なり、時間帯によって手数料もさまざまですが、土曜日、日曜日、祝日も営業しています。

現金自動預け払い機（ATM）は、コンビニエンスストアにも設置されていて24時間使用できるところもあります。

3-2 ゆうびん 郵便

3-2-1 ゆうびんきょく 郵便局

郵便局では、各種郵便物の取り扱いのほか、貯金や保険などの業務も行っています。

窓口の受付時間は、郵便物については9:00～17:00、保険と貯金については9:00～16:00のところが多いです。主に土曜日、日曜日、祝日は休みですが、各地域に1か所程、休日にも開業している郵便局があります。詳しいことは、郵便局の窓口で尋ねてください。

また、切手やはがきは郵便局のほか、コンビニエンスストアなどでも販売しています。

受取の印鑑、サインなどを必要とする小包や書留が配達される際、不在だと配達員は郵便物を持ち帰り、不在配達通知書を置いていきます。これらの小包や書留は、再配達してもらうか、ふがいはいたつうち、しよがいこくじんとうろくしうめいしよ不在配達通知書と外国人登録証明書など身分証明書、印鑑（サインでも可）を持参して、指定の郵便局で受け取ることができます。

また、国内で引っ越したときは、日本郵便のホームページ（<http://welcometown.post.japanpost.jp/etn/>）で転居届を申込み、郵便局に備えて

転居届 Change of Address Notice	
届出年月日 Date of Filing	平成 年 月 日 Heisei Yr. Mo. Day
郵便物等の配達開始を希望する年月日 Date for Start of Delivery at New Address	平成 年 月 日 Heisei Yr. Mo. Day
以下の住所は現在住所ではないと記入をお願いします The following address is not your current residence.	
旧住所(住所) Old Address	〒 TEL ()
事業所名等 Name of Company	フリガナ 氏名 フリガナ 氏名 フリガナ 氏名
転居者氏名 Names of Persons Concerned	フリガナ 氏名 フリガナ 氏名 フリガナ 氏名
引き続き旧住所にお住まいになる方はいいますか？ Will Anyone Continue to Live at the Old Address? はい いいえ Number of Persons 人	
新住所(住所) New Address	
転居届提出者氏名 Person Filing This Notice	印 Seal
転居者との続柄 Relation to Persons Moving	本人 Family Member Resident 従業員等 Employee/worker
この転居届についての連絡先 Contact No. TEL ()	
注意事項 1. 転居届は1年間です。(転居届期限満後は旧主人に返還します) 2. 転居届提出後、指定の郵便物（郵便物）については転居届が有効となります。 3. 転居届提出後、指定の郵便物（郵便物）については転居届が有効となります。 4. 転居届提出後、指定の郵便物（郵便物）については転居届が有効となります。 5. 転居届提出後、指定の郵便物（郵便物）については転居届が有効となります。	

てんきょとびけよう
転居届用はがき
Postcard requesting mail to be forwarded to a new address

Banking Hours

Most banks are usually open from 9:00 a.m. to 3:00 p.m. on weekdays and closed on Saturdays, Sundays, and national holidays. However, their services are becoming diversified and business hours vary these days. For more information, please inquire at the bank you are intending to use.

ATMs are usually in operation on Saturdays, Sundays, and national holidays. Operating hours, however, differ depending on the bank and branch. Also, handling fees vary depending on the time of the transaction.

ATMs are also located at many convenience stores where they can be used 24 hours a day.

3-2 Mail

3-2-1 Post Offices

Besides handling all types of mail, the post office offers banking, insurance, and other services. Most post offices are open 9:00 a.m. to 5:00 p.m. for mail, 9:00 a.m. to 4:00 p.m. for insurance or savings transactions. Although the counter is usually closed on Saturdays, Sundays and national holidays, one post office in each district is open for business on these days. Ask at your local post office for more information.

Besides post offices, stamps and postcards are also sold at convenience stores, etc.

If you are not home when the mail-carrier delivers mail that requires your *inkan* (or signature), such as a parcel or registered letter, he/she will take these back to the post office and leave a **notice of delivery** at your home. You can have them redelivered, or, if you would like to pick them up, you must bring the notice of delivery, personal identification such as your Certificate of Alien Registration and your *inkan* (or signature) to the designated post office.



ゆうびんきょく
郵便局
Post office



ひだり くち つうじょうゆうびん みぎ くち ほかにゆうびんよう
左の口は通常郵便、右の口はその他の郵便用
Left slot is for normal letters and cards, right for other or larger envelopes

ある転居届用はがきを投函しておくとして1年間転居先(国内)へ転送して
くれます。

【英語による郵便案内サービス】

★日本郵便お客様サービス相談センター

月曜日から金曜日の8:00～22:00まで

土曜、日曜、休日の9:00～22:00まで

電話番号：0120-23-28-86 (日本語音声ガイダンス)

0570-046-111 (英語受付) ※有料

0570-046-666 (携帯電話からの受付、日本語) ※有料

日本郵便のホームページ (<http://www.japanpost.jp/>) でも各種情
報を得ることができます。

3-2-2 海外宅配便

郵便局とは別に、民間会社でも国内外への配達事業を行っています。
主な海外宅配業者は、以下のとおりです。

★ディー・エイチ・エル・ジャパン (DHL) Tel: 0120-39-2580

<http://www.dhl.co.jp/>

★フェデラルエクスプレスジャパン (FedEx)

Tel: 0120-003200 (043-298-1919)

<http://www.fedex.com/jp/>

★日本クーリエサービス Tel: 03-5461-3550

<http://www.nippon-courier.co.jp/>

★日本通運 (日通航空) Tel: 03-5442-5230

<http://www.nittsu.co.jp/sky/>

★海外新聞普及 (OCS) Tel: 0120-453-222

<http://www.ocs.co.jp/>

★西濃シェンカー Tel: 03-5769-7300

<http://www.schenker-seino.co.jp/content/view/12/59/>

★TNT エクスプレスジャパン Tel: 0120-599-868

http://www.tnt.com/express/ja_jp/site/home.html

★UPS ジャパン Tel: 0120-27-1040

<http://www.ups.com/content/jp/ja/index.jsx>

注) 0120 で始まる電話番号は、通話料金がかかりません。

If you move within Japan, you can notify your new address using online service of Japan Post (<http://welcometown.post.japanpost.jp/etn/>) or a **change of address postcard** available at your local post office. If you complete the card and mail it to your post office, any mail sent to your old address will be forwarded to your new address (in Japan) for one year.

[Postal Services Information in English]

★Japan Post Customer Service Center

Monday through Friday, 8:00 a.m. – 10:00 p.m.

Saturdays, Sundays and national holidays, 9:00 a.m. – 10:00 p.m.

Tel: 0120-23-28-86 (recorded guidance in Japanese)

0570-046-111 (for calls in English, fees apply)

0570-046-666 (for calls from a cellular phone in Japanese, fees apply)

Information is also available on the **Japan Post Website** (<http://www.japanpost.jp/en/>).

3-2-2 Overseas Courier Services

Besides the post office, there are also private courier companies that deliver letters and parcels both within Japan and overseas. The major overseas courier companies are as follows:

★DHL Japan Tel: 0120-39-2580

<http://www.dhl.co.jp/en/>

★Federal Express Tel: 0120-003200 (043-298-1919)

http://www.fedex.com/jp_english/

★Nippon Courier Service Tel: 03-5461-3550

<http://www.nippon-courier.co.jp/>

★Nippon Express Tel: 03-5442-5230

<http://www.nipponexpress.com/air/>

★Overseas Courier Service (OCS) Tel: 0120-453-222

http://www.ocs.co.jp/en/index_en.html

★Schenker-Seino Tel: 03-5769-7300

<http://www.schenker-seino.co.jp/content/view/21/68/>

★TNT Express Japan Tel: 0120-599-868

http://www.tnt.com/express/en_us/site/home.html

★UPS Japan Tel: 0120-27-1040

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

Note: The 0120 numbers are toll-free numbers.

3-3 電話

3-3-1 自宅への電話のひき方

自宅へ電話をひくには、NTT (116 番) に電話をして申し込みます。その際、パスポートや外国人登録証明書、健康保険証等の身分を証明できるものが必要です。施設設置費用は、契約料 840 円と施設設置負担金 37,800 円です。また、施設設置負担金が不要になるかわりに、月々支払う回線使用料が若干割高になる加入電話・ライトプランもあります (料金はすべて税込み価格です)。

電話回線には、アナログ回線方式とデジタル回線方式の 2 タイプがあります。インターネットへ接続するには、アナログ回線およびデジタル回線のどちらでも利用できます。(インターネットへの接続については 3-3-6 を参照)

注) これまでは、自宅に電話をひくサービスは NTT のみが行なってきましたが、ソフトバンクテレコムや KDDI などの電話会社も、新たにサービスを始めました。その際、施設設置負担金は必要ありませんが、サービスの提供区域や特殊な番号 (コレクトコールなど) の利用に制限がありますので、まずは問い合わせをしてください。

3-3-2 国内電話

国内電話は、NTT が広く利用されていますが、その他、ソフトバンクテレコム、KDDI 等があります。通話料金には若干の差がありますが、夜間割引や休日割引などの割引プランがあります。

それぞれの問い合わせ先は、次のとおりです。

- ★ NTT Tel: 116
※ 携帯電話・PHS からは Tel: 0120-116000
<http://www.ntt.co.jp/>
- ★ ソフトバンクテレコム Tel: 0088-82/0120-0088-82
<http://www.softbanktelecom.co.jp/>
- ★ KDDI Tel: 0077-777
<http://www.kddi.com/>

なお、電話番号などを英語で案内したものとしては、インターネットの「i TOWNPAGE」(NTT 編集) があります。

i TOWNPAGE <http://itp.ne.jp/>

3-3 Telephone

3-3-1 Installing a Telephone

To install a telephone at your residence in Japan, first call NTT (dial 116) and make an application. You will need your ID such as passport, Certificate of Alien Registration, or Health Insurance Card. There is a contract fee of ¥840 and a line facilities charge of ¥37,800. There is also Kanyu Denwa Lite Plan which does not charge a line facilities fee if you pay a slightly higher basic monthly fee (prices included tax).

There are two types of phone lines: analog and digital. To connect to the Internet, you can use either the analog type or the digital type. (See section 3-3-6 for information on connecting to the Internet.)

Note: Until recently, only NTT provided telephone line installation services. However, SoftBank Telecom, KDDI and other carriers have also started offering these services as well. Though these carriers do not require that you pay a line facilities charge, there are restrictions on the use of their service areas or special phone numbers (such as collect calls). Please inquire with these companies for details.

3-3-2 Domestic Telephone Calls

For domestic calls, NTT is most widely used. Alternative companies include SoftBank Telecom and KDDI. While there are some slight rate differences among the companies, all offer nighttime and holiday discount rates.

For more information, these companies can be contacted at the following numbers:

- ★ NTT Tel: 116
Tel: 0120-116000 (from mobile phone and PHS)
http://www.ntt.co.jp/index_e.html
- ★ SoftBank Telecom Tel: 0088-82/0120-0088-82
<http://www.softbanktelecom.co.jp/en/>
- ★ KDDI Tel: 0077-777
<http://www.kddi.com/english/>

You can find a telephone directory in English called i TOWNPAGE, operated by NTT, on the Internet.

i TOWNPAGE <http://english.itp.ne.jp/>

【英語によるNTT情報問い合わせ窓口】

★NTT 東日本インフォメーション Tel: 0120-364-463 (無料)
(月曜日～金曜日 (9:00～17:00)、祝日及び年末年始を除く)

3-3-3 国際電話

国際電話は、KDDI が広く利用されていますが、この他、ソフトバンクテレコム、NTT コミュニケーションズなどがあります。国内電話の場合同様、通話料金には若干の差があるようですが、夜間割引や休日割引などの割引プランがあります。それぞれの識別番号、問い合わせ先は以下のとおりです。

おも 主な電話会社	しきべつばんごう 識別番号	と 問い合わせ (無料)
★ KDDI	001	Tel: 0057
★ソフトバンクテレコム	0061	Tel: 0120-03-0061
★NTT コミュニケーションズ	0033	Tel: 0120-506506

【国際電話のかけ方】

「申込電話会社の識別番号」 + 010 + 「国番号」 + 「市外局番」 (最初の0を除く) + 「相手の電話番号」の順にダイヤルします。



国際電話のかけられる公衆電話
Public pay phone from which international calls can be made

For inquiries in English concerning NTT

★ NTT East Information Tel: 0120-364-463 (toll-free)

Monday through Friday (excluding national holidays and year-end/New Year holidays), 9:00 a.m.–5:00 p.m.

3-3-3 International Telephone Calls

KDDI is the most widely used company for international calls. Alternative companies include SoftBank Telecom, NTT Communications and others. As with domestic calls, there are some slight rate differences among these companies. All offer night-time and holiday discount rates.

The prefix codes and contact numbers for these companies are as follows:

Main Telephone Companies	Prefix	Contact Numbers (toll-free)
KDDI	001	Tel: 0057
SoftBank Telecom	0061	Tel: 0120-03-0061
NTT Communications	0033	Tel: 0120-506506

How to Make an Overseas Call

Dial

Telephone Company Prefix + 010 + Country Code + Area Code (without first 0) + Telephone Number in the correct order.



3-3-4 携帯電話とPHS

モバイル電話には、携帯電話とPHSがあります。双方とも電話をするという基本的な機能に加えて、電話会社によって様々な付加サービスが用意されています。これらのサービスにより、メールの送受信、インターネットへのアクセス、国際通話、コンピュータをワイヤレスでインターネットにアクセスさせることができます。また、写真や短い映像を撮り、送受信することができるサービスもあります。さらに、第3世代のサービス開始により、テレビ電話をはじめ動画その他大容量データの送受信が可能となりました。サービス内容、加入料金、毎月月の使用料金などは各社により異なりますので、自分の使用目的に合ったものを選択する必要があります。これらの契約にもパスポート、外国人登録証明書が必要です。

【主なモバイル電話会社】 (2010年7月現在)

携帯電話

- ★ NTT docomo Tel: 0120-005-250 (外国語案内)
<http://www.nttdocomo.co.jp/>
- ★ SoftBank Tel: 0088-21-2000
<http://mb.softbank.jp/mb>
- ★ KDDI (au) Tel: 0077-7-111
<http://www.au.kddi.com/>
- ★ EMOBILE Tel: 0120-736-157
<http://emobile.jp/>

PHS

- ★ ウィルコム Tel: 0120-921-156
<http://www.willcom-inc.com/>

携帯電話レンタルサービス

日本国内及び海外で使用可能な携帯電話をレンタルサービスする会社が数多くあります。上記携帯電話会社やそのグループ会社等でもレンタルサービスを行っています。利用料金、手続きなど会社によってまちまちですので、それぞれの会社に確認してください。

到着空港には、その場で手続きすれば、予約なしで即日レンタルできるサービスを行っている会社もあります。

3-3-4 Cellular Phones and PHS (Personal Handyphone System)

There are two types of mobile phones in Japan: cellular (cell) phones and PHS. In addition to the basic telephone functions, both types also offer a variety of other services depending on the mobile phone company. These services include sending and receiving e-mail, accessing the Internet, making international calls, or using a computer to access the Internet over a wireless network. There are also services that let you take, send, or receive pictures and short movies. Sending and receiving video streams and other high-volume data as well as videophone service has become possible with the start of 3rd-generation (3G) mobile phone services. Since the details of these services, the sign-up charges and the monthly usage fees vary from company to company, you will need to choose the plan that best serves your needs. You will need to have your passport and Certificate of Alien Registration with you when you sign a mobile phone contract.

Main mobile phone companies (as of July 2010)

Cellular phone

- ★ NTT docomo Tel: 0120-005-250
<http://www.nttdocomo.co.jp/english/>
- ★ SoftBank Tel: 0088-21-2000
<http://mb.softbank.jp/en/>
- ★ KDDI (au) Tel: 0077-7-111
<http://www.au.kddi.com/english/>
- ★ Emobile Tel: 0120-736-157
<http://emobile.jp/>

PHS

- ★ WILLCOM Tel: 0120-921-156
<http://www.willcom-inc.com/en/>

Cellular Phone Rental Service

There are many companies providing rental services of cellular phones that can be used in Japan and overseas. The companies above and their group companies also offer such services. Since the fees and application systems differ depending on the company, you should confirm the details with each company.

At the airport, some companies rent cellular phones without a reservation.

3-3-5 公衆電話

10 円、100 円硬貨がテレホンカードを入れてダイヤルします。テレホンカードは、駅の売店や自動販売機などで買うことができます。

公衆電話の中には、国際電話ができるものもあります。

110 番（警察）・119 番（火事・救急時）には硬貨やテレホンカードは必要ありません。

3-3-6 インターネットへの接続

自宅でインターネットに接続する方法としてブロードバンドである ADSL と光ファイバー、高速モバイルによる接続が主流となっています。それぞれの特徴を以下に説明します。

■ ADSL

アナログ電話回線を利用する方法で、設置は簡単に済みます。利用するにはプロバイダー（インターネット接続事業者）と契約を結ぶことが一般的です。詳細についてはプロバイダーに相談してください。（電話回線の設置については 3-3-1 を参照）

■ 光ファイバー

光ファイバーケーブルを使用する方法で通信速度が高速です。プロバイダーを選んで申し込みます。プロバイダーが提供する IP 電話を利用するのであれば、電話回線は必要ありません。ただし光ファイバーのサービス提供区域に住んでいることが条件となります。またマンションやアパートの場合、技術的に工事ができるかどうかが問題となります。場合によっては工事費が追加請求となることもありますので、業者に申し込む前に、大家さんの同意を得るようにしてください。

■ 高速モバイル

無線通信で高速インターネットに接続する方法です。回線の工事等の必要も無く端末をパソコンに差し込むだけで利用することができます。また、外出先でも電波の届くエリアではモバイルインターネットに接続することができます。

■ ダイヤルアップ接続

ダイヤルアップによるインターネット接続は、通常の電話回線を利用します。ダイヤルアップサービスを受けるにはプロバイダーと契約し、毎月自分が接続するおおよその時間を目安に最も適した料金体系を選択するとよいでしょう。

3-3-5 Public Telephones

Public telephones can be used with 10-yen or 100-yen coins or a **prepaid telephone card**. Telephone cards are available at kiosks or automated vending machines, etc.

Some public telephones can also be used to make international calls.

No coins or telephone cards are needed when making emergency calls for police (110) or fire/ambulance (119) services.

3-3-6 Connecting to the Internet

To connect to the Internet at your residence, broadband (ADSL and optical-fiber) and high-speed mobile have become very common in Japan. Features of the various Internet connections are as follows:

■ ADSL

Since ADSL uses the analog phone line, installation is easy. To get ADSL, you basically need to make a contract with an Internet service provider (ISP). For details, please talk with an ISP. (For information on applying for a phone line, see **section 3-3-1**.)

■ Optical-fiber Cable

Since optical-fiber cable is used, Internet connection speed is fast. To apply for this service, choose an ISP and talk to them about installation. If you also use IP phone service provided by the ISP, you will not need a phone line. To use optical-fiber cable connections, however, you will need to be living in an area where this service is available and there may also be technical problems that make the installation of cable to some apartment buildings very difficult or impossible. Please obtain permission from the landlord to have cable connected before you order service from an ISP, since installing cable to the building itself requires additional work and an additional fee.

■ High-Speed Mobile

This is a method of connecting to the Internet by radio. There is no need to install a cable, and you can use the Internet simply by inserting a device into your computer. You can also connect to the Internet in areas where you can pick up radio signals.

■ Dial-up

This traditional method of connecting to the Internet uses a standard analog phone line. To set up dial-up service, you need to open an account with an ISP and choose a plan based on the amount of time you expect to be on line each month.

CATV 回線

CATV 回線を利用してインターネットに接続する方法です。お住まいの地域や建物でサービスを受けられるか CATV 会社に問い合わせみてください。

インターネット接続にあたっての注意事項
設置に当たっての工事では複数の業者がかかわることも珍しくありませんので、責任範囲を明確にすることが大切です。1 社だけで済む場合でも 1) 工事の責任範囲と費用、2) 装置は買い取りかレンタル方式かリース方式か、3) 月額の利用料金の明細等を業者と明確にしておく必要があります。接続機器を自分で用意する場合は、業者推奨のものでないと思わぬトラブルにみまわれることがありますので、注意が必要です。

プロバイダーの選択

日本国内には、プロバイダーが多数あり、サービスや料金も様々です。また、ブロードバンドと IP 電話を組み合わせたサービスなど個々の特徴を生かした業者も見られるので、友人などの情報を十分活用することが大切です。

主なインターネット接続事業者を次に示します。

@nifty	http://www.nifty.com/	Tel: 0120-50-2210
au one net	http://www.auone-net.jp/	Tel: 0077-777
BIGLOBE	http://www.biglobe.ne.jp/	Tel: 0120-56-0962
J:com	http://www.jcom.co.jp/	Tel: 0120-999-000
OCN	http://www.ocn.ne.jp/	Tel: 0120-506-506
ODN	http://www.odn.ne.jp/	Tel: 0088-228-325
So-net	http://www.so-net.ne.jp/	Tel: 0120-117-268
Yahoo! BB	http://bbpromo.yahoo.co.jp/	Tel: 0120-33-4546

Cable TV line

This method uses the cable TV line to connect to the Internet. Please inquire with the cable TV companies to check if they provide such services in your area or the building you live in.

Notes on Connecting to the Internet

Since it is not unusual for a number of companies to be involved in the process of installation, you should confirm the range of responsibility for each company. Even if one company will handle everything, you should ask the company for details concerning (1) their range of responsibility in installation and the costs involved, (2) whether you will be buying, renting, or leasing the equipment, and (3) the monthly charges. If you want to provide your own equipment, you should confirm with the company whether the equipment can be used, as equipment not recommended by the company can be a source of troubles.

Choosing a Provider

There is a large number of Internet service providers (ISPs) in Japan, and their services and charges vary. Since different carriers offer their own features in such services as broadband and IP phone combinations, we recommend that you ask friends or colleagues for information you can use.

The main Internet providers in Japan are as follows:

@nifty	http://www.nifty.com/	Tel: 0120-50-2210
au one net	http://www.kddi.com/english/personal/service/internet/	Tel: 0077-777
BIGLOBE	http://www.biglobe.ne.jp/	Tel: 0120-56-0962
J:com	http://www.jcom.co.jp/english.html	Tel: 0120-999-000
OCN	http://www.ocn.ne.jp/english/	Tel: 0120-506-506
ODN	http://www.odn.ne.jp/english/	Tel: 0088-228-325
So-net	http://www.so-net.ne.jp/	Tel: 0120-117-268
Yahoo! BB	http://bbpromo.yahoo.co.jp/	Tel: 0120-33-4546

3-4 交通機関

各種交通機関の切符の手配やホテルの予約などは、各交通機関の営業所、全国の主要な駅の「みどりの窓口」もしくは旅行代理店などで扱っています。旅行代理店では、近畿日本ツーリストやJTBなどが全国各地に支店を営業しています。

なお、切符の料金やダイヤなどは、市販の『時刻表』に詳しく記載されています。

また、日本国内の旅行についての情報は5-6を参照してください。



JR みどりの窓口
JR Midorino Madoguchi

3-4-1 鉄道 (JR)

JRの鉄道網は日本国中に張り巡らされていますので、国内を旅行する際には便利です。(巻末付録 XV 参照)

JRの切符には乗車券のほかに、特急券、急行券、指定券、グリーン券などの種類があります。これらは駅の窓口や旅行代理店で1か月前から購入することができます。また、各種の割引切符もあります。

【外国語 (英語、中国語、韓国語) による JR 情報問い合わせ窓口】

★ JR East Infoline

Tel: 050-2016-1603 (10:00 ~ 18:00 年末年始を除く)

JR 東日本ホームページ <http://www.jreast.co.jp/>



JR 自動改札
JR automatic ticket wicket

3-4 Transportation

Arrangements such as for tickets for every mode of transportation and hotel reservations can be made at a variety of places, such as the sales offices for each mode of transportation, the **Midorino Madoguchi** (green window) reservation counter of major railway stations throughout the country, and travel agencies. Agencies such as KNT (Kinki Nippon Tourist) and JTB (Japan Travel Bureau) have branch offices across the country.

Details on ticket fares, schedules, and other information can be found in timetables (*jikokuhyo*) sold at kiosks and bookstores.

Refer to **section 5-6** for more information on traveling within Japan.



JR 券売機
JR ticket vending machine

3-4-1 Japan Railway

Since the Japan Railway (JR) operates a network of train lines throughout Japan, traveling around the country is very convenient. (See **Appendix XV**.) When riding the JR, besides a passenger ticket (*josha-ken*), there are optional add-on tickets, such as a limited express ticket (*tokkyu-ken*), express ticket (*kyuko-ken*), reserved seat ticket (*shitei-ken*), or special reserved “green car” ticket (*gurin-ken*). These tickets may be purchased up to one month in advance at the station counter or a travel agency. There are also various discounted tickets available.

JR Information Service in English, Chinese and Korean

★ JR East Infoline

Tel: 050-2016-1603

(10:00 a.m. – 6:00 p.m., except Year-end/New Year holidays)

JR East: <http://www.jreast.co.jp/e/>

3-4-2 電車・地下鉄・バス

大都市では、電車、地下鉄、バス等の公共交通システムがよく発達していますので、利用の仕方に慣れれば通勤や移動に大変便利です。

同じ経路を頻繁に利用する場合は、回数券または定期券を購入すると割安になります。

また、近距離の電車、地下鉄、バスを利用する場合は、各々から発行されているプリペイドカードを利用すれば、その都度切符を買う手間が省けます。特に、近年普及した「Suica」(JR 東日本)、「ICOCA」(JR 西日本)や「PASMO」(首都圏)などのICカードは、多くの鉄道・路線バスで共通利用だけでなく、財布に入れたまま読み取り機にタッチするだけで利用でき、電子マネー機能も備えていて大変便利です。



地下鉄の入り口
Subway station entrance



地下鉄
Subway station

3-4-3 航空路

航空便は、国内の各主要都市間を頻繁に往復しています。

航空券は搭乗日の2か月前から発売しており、電話やインターネットによる予約も可能です。また、旅行代理店などでも購入できます。

(巻末付録 XV 参照)

【フライト・インフォメーション (予約・問い合わせ)】

国内線	全日空 (ANA)	Tel: 0570-029-222 http://www.ana.co.jp/
	日本航空 (JAL)	Tel: 0570-025-071 http://www.jal.co.jp/

3-4-2 Trains, Subways and Buses

In major cities, the public transportation system, which includes trains, subways and buses, is highly developed. Once you grow accustomed to using public transportation, you will find it very convenient for commuting or moving from place to place.

If you need to travel the same route often, commuter passes and multiple tickets are very economical.

Commuter trains, subways, and buses all sell prepaid cards. This saves you the trouble of buying a ticket each time. In addition, there are IC cards, such as Suica (JR East), ICOCA (JR West), and PASMO, that can be used to pay for train and bus fares by simply touching them to a card reader. IC cards can also be used as electronic money. Card readers are able to scan cards even if they are in your wallet.



バス停留所
Bus stop

3-4-3 Airlines

Domestic airline flights make frequent round-trips to major cities in Japan.

Tickets can be purchased up to two months in advance. Reservations can be made by phone or on the Internet. You can also purchase tickets at travel agencies. (See **Appendix XV**.)

Flight Information (For reservations and inquiries)

Domestic Airlines

All Nippon Airways (ANA)	Tel: 0570-029-222 http://www.ana.co.jp/asw/index.jsp?type=de
Japan Air Lines (JAL)	Tel: 0570-025-071 http://www.jal.co.jp/en/

3-4-4 タクシー

タクシーは、駅や路上、公共施設などにあるタクシー乗り場で利用できます。ドアは自動開閉です。

料金は、各都市、車の大きさによって異なります。東京の場合は、一般的に基本料金は2 km までは710 円（2010 年7 月現在）ですが、深夜・早朝は割増し料金になります。料金は、運転席前のメーターに表示され、チップは必要ありません。



タクシー乗り場
Taxi stand

3-4-5 車の運転免許

日本で自動車を運転するには、外国で国際免許証を取得してから来日するか、外国の免許証を日本の免許証に書き換える方法があります。ただし国際免許証の有効期間は日本に到着後1 年間、または当該免許証の有効期間のいずれか短い期間で、更新は日本国内ではできません。引き続き日本で運転をする場合は、外国の有効な免許証を日本の免許証に書き換える必要があります。

外国の免許証の書き換えは、最寄りの運転免許試験場で行ってください。

免許証の書き換えには、次の書類が必要です。

- (1) 現在有効な外国の免許証（発行後、発行国に3 か月以上滞在していたことを証明する必要があります。発行日が記載されていない場合、発行日の証明書が必要です）
- (2) 免許証の日本語訳文（免許を発行した国の大使館または日本自動車連盟（JAF）で翻訳されたものに限り）
- (3) 外国人登録証明書
- (4) パスポート
- (5) 最近6 か月以内に撮影した写真（縦3cm × 横2.4cm）1 枚（写真は、申請先で撮ることもできます—有料）

3-4-4 Taxis

Taxis can be found at designated taxi stands at stations and public facilities, or hailed along the street. The passenger door opens and closes automatically. Fares vary from city to city and according to the size of the cab. The initial charge in Tokyo is typically ¥710 for the first 2 km (as of July 2010); a surcharge is added late at night and in the early morning. The fare is displayed on the meter by the driver's seat. Tipping is not necessary.



タクシーの後部座席ドアは自動開閉式です

The rear door of the taxi opens automatically.

3-4-5 Driver's Licenses

To drive a car in Japan, you can either obtain an international driver's license overseas before arriving in Japan or transfer your overseas driver's license to a Japanese driver's license. An international driver's license is valid for one year after entry into Japan or until the international driver's license expires, whichever comes first. You will not be able to renew your international driver's license in Japan. To continue driving in Japan after that, you will need to transfer your regular overseas driver's license, if it is still valid, to a Japanese driver's license.

To transfer to a Japanese license, you need to go to your nearest Driver's License Center and bring the following documents:

- (1) Valid driver's license issued overseas. (You also need to certify that you stayed in the country where it was issued for at least three months from the date your license was issued. If the date of issue is not shown on the license, you also need to obtain a document certifying the date of issue.)
- (2) Japanese translation of your driver's license. (The translation must be prepared at the embassy of the country where the license was issued, or at a JAF office.)
- (3) Certificate of Alien Registration
- (4) Passport
- (5) One photo taken within the last six months (3.0 × 2.4 cm). (Photos can be taken for a fee at the office accepting applications.)
- (6) License fees (as of July 2010)
Ordinary passenger vehicle: ¥4,500
Motorcycle: ¥5,050

- (6) 手数料 (2010 年 7 月現在)
- | | |
|-------|---------|
| 普通自動車 | 4,500 円 |
| 自動二輪車 | 5,050 円 |

書き換えのための試験には次の 2 種類があります。

- (1) 交通規則に関する筆記試験 (10 問: Yes/No 選択)

言語は通常、日本語、英語、中国語、ポルトガル語、タイ語、韓国語、スペイン語、ベルシャ語ですが、試験地域によって異なりますので、事前に確認してください。

- (2) 運転試験場での実技試験

以下 24 の国と地域の免許証の所有者は知識確認・技能確認の試験を受ける必要はありません。(2010 年 7 月現在)

オーストラリア、オーストリア、ベルギー、カナダ、チェコ、デンマーク、フィンランド、フランス、ドイツ、ギリシャ、アイスランド、アイルランド、イタリア、韓国、ルクセンブルグ、オランダ、ニュージーランド、ノルウェー、ポルトガル、スペイン、スウェーデン、スイス、イギリス、台湾

なお、手続きの書類は日本語で作成されていますので、日本語を話せない場合や、書類に記入できない場合は、通訳と一緒に試験会場へ行ってください。

運転免許関係諸手続きについては、警察庁のホームページ (http://www.npa.go.jp/annai/license_renewal/home.html) を参照ください。(日本語版のみ)

また、日本自動車連盟 (JAF) では、日本の交通法規に関する小冊子 (外国語版交通の教則) を英語版、スペイン語版、ポルトガル語版、中国語版、韓国語版で販売しています。(定価: 各 1,000 円)

- ★日本自動車連盟本部 (JAF)

〒105-0012 東京都港区芝大門 1-1-30 日本自動車会館

Tel: 03-3436-2811 <http://www.jaf.or.jp/>

【自動車購入】

外国人登録証明書書の所有者は自動車を購入できます。車の所有者は強制保険 (自賠責保険) の加入、納税および定期的な検査 (車検) の義務があります。

自動車販売会社 (ディーラー) から購入するのが一般的ですが、日本語を話せる友人と一緒に買ったほうがよいでしょう。

ディーラーは有料で自動車の登録をしてくれますが、以下の書類が必要になります。

- (1) 外国人登録証明書

There are also two tests when transferring to a Japanese license:

- (1) Knowledge test on Japanese traffic rules (10 yes/no questions)

Generally, tests are available in Japanese, English, Chinese, Portuguese, Thai, Korean, Spanish, and Persian. However, these languages are not all available at all regional centers, so it is advisable to check in advance.

- (2) Driving test

This test is not required, however, if you have a valid driver's license issued in any of the following 24 countries and regions (as of July 2010): Australia, Austria, Belgium, Canada, Czech Republic, Denmark, Finland, France, Germany, Greece, Iceland, Ireland, Italy, Korea, Luxembourg, the Netherlands, New Zealand, Norway, Portugal, Spain, Sweden, Switzerland, the UK, Taiwan.

Since procedural paperwork is in Japanese, if you are not able to speak Japanese or fill in the documents in Japanese, you should go to the test center with an interpreter.

For more details on procedures related to driver's licenses, you can refer to the following Webpage of the National Police Agency:

http://www.npa.go.jp/annai/license_renewal/home.html
(Japanese only)

The Japan Automobile Federation (JAF) issues a booklet called "Rules of the Road" in five languages – English, Spanish, Portuguese, Chinese, and Korean. (¥1,000 each)

- ★Japan Automobile Federation (JAF) Headquarters

Jidosha Kaikan, 1-1-30 Shiba-daimon, Minato-ku, Tokyo 105-0012
Tel: 03-3436-2811 <http://www.jaf.or.jp/e/>

Buying a Car

Holders of a Certificate of Alien Registration are permitted to purchase a car in Japan. Car owners are obligated to take out mandatory insurance (third-party liability insurance), pay a tax, and have the car periodically inspected (*shaken*).

The usual way to buy a car in Japan is to go to a car dealer, but you should bring along a friend who can speak Japanese.

Though the car dealer can register the car for you for a fee, you will need to present the following documents:

- (1) Certificate of Alien Registration
- (2) *Jitsuin* seal (See page 45.)
- (3) Seal registration certificate (issued by your local government office) or a signature certificate (issued by your embassy)
- (4) Certificate indicating you have a place to keep the car (issued by the police station)

- (2) 印鑑 (実印) (P.44 参照)
- (3) 印鑑証明書 (市区町村発行) またはサイン証明書 (大使館発行)
- (4) 自動車保管場所証明書 (警察署発行)
- 一方、個人から自動車を購入する場合は、あなた及び前所有者が、運輸局にて移転登録の手続き (名義の変更) をしなければなりません。
- その際、以下の書類などがが必要です。
- (1) 外国人登録証明書
- (2) 外国人登録原票記載事項証明書
- (3) 印鑑 (実印) (P.44 参照)
- (4) 印鑑証明書 (市区町村発行) またはサイン証明書 (大使館発行)
- (5) 自動車保管場所証明書 (警察署発行)
- (6) 委任状 (代理人による申請を行う場合)
- (7) 申請書
- (8) 手数料納付書
- (9) 自動車検査証
- (10) 譲渡証明書
- (11) 前所有者の印鑑証明書 (車検証と住所が異なる場合は、前所有者の住民票 (日本人の場合) または外国人登録原票記載事項証明書が必要)

【自動車保険】

保険には、自賠責保険と任意保険の2種類があります。自賠責保険は、全ての車の所有者に対して加入が法律で義務づけられている強制保険です。事故を起こした場合、非常に高額な医療費や賠償金を請求されることがありますので、任意保険にも加入することをお勧めします。任意保険の詳細は保険会社に問い合わせてください。

なお、保険金を請求するには、警察の交通事故証明書が必要です。



くるまひだりがわつうこう
車は左側通行
Traffic in Japan keeps to the left

If you are buying a car from an individual, you and the previous owner of the car must submit the following documents to the District Transport Bureau (Unyu-kyoku) in order to register the transfer the ownership (change the name of owner):

- (1) Certificate of Alien Registration
- (2) Certificate confirming details of your alien registration
- (3) Jitsuin seal (See page 45.)
- (4) Seal registration certificate (issued by your local government office) or a signature certificate (issued by your embassy)
- (5) Certificate indicating you have a place to keep the car (issued by the police station)
- (6) Power of Attorney (in case your proxy is applying)
- (7) Application Form
- (8) Payment Slip for the Handling Fee
- (9) Inspection (shaken) Certificate
- (10) Certificate of Conveyance
- (11) Seal registration certificate of the previous owner (If the address on this certificate is different from the one on the Inspection Certificate, the previous owner needs to submit a resident's certificate if a Japanese national, or a certificate confirming details of his/her alien registration if a foreign national.)

Insurance

There are two kinds of automobile insurance: Third-party liability insurance (compulsory) and personal insurance (optional). By law, all owners of motor vehicles in Japan must have the compulsory insurance. However, since an owner who causes an accident may be required to pay huge amounts of money for medical care and/or compensations, it is strongly recommended that you also take out optional personal insurance. You can inquire about optional insurance plans at an insurance company.

To make an insurance claim, you need to obtain a certificate of the accident from the police.



こんごつ どうろ
混雑する道路
Congested roads

3-5 医療

3-5-1 日本の医療体制

病気やケガで、医師の診察が必要になった時のために、日本の医療機関について説明します。(緊急の場合の連絡先は、5-1を参照してください。)日本には、総合病院や専門病院、個人医院などがありますが、どの病院に行くべきかは、病気やケガの種類、程度によります。近所の医院については、普段から情報(専門の診療科目、診療時間、休日等)を得ておきましょう。

日本の医療機関は、多くの場合前もって予約をする必要はありません。ただし、歯科医院は予約を必要とする場合が多いので、前もって確認しましょう。

軽い病気やケガの時には、薬局、薬店で市販の薬を購入することもできます。

3-5-2 外国語による受診

日本の医療機関で診療を受ける時には、あなたが日本語を話せない場合は、あなたと医療機関との意思疎通のために、日本語を話せる人に付き添ってもらうと良いでしょう。(医療用語については5-1-3参照)

英語や他の日本語以外の言語で診療できる医療機関で診療を受けることを希望する場合は、普段から情報を集めておかなければなりません。あなたの周りの人から情報を入手するのも良いでしょうし、役所等の窓口で尋ねてみるのも一つの方法です。

また、各地域の「国際交流協会」(巻末付録X参照)ではホームページ上で、その地域の英語等による受診ができる病院情報を提供しているところもあります。

大都市では、電話などで外国語のできる医師を紹介している団体があります。

以下に、その一部を紹介します。

★ AMDA 国際医療情報センター

<http://amda-imic.com/>

センター東京 Tel: 03-5285-8088

(英語、中国語、韓国語、スペイン語、タイ語、ポルトガル語、フィリピン語、ベトナム語で対応)

センター関西 Tel: 06-4395-0555

(英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語で対応)

※ 曜日・時間により対応できる言語が異なります

3-5 Medical Care

3-5-1 Medical System in Japan

This section describes Japan's medical facilities in the event you need to see a doctor due to illness or injury. (See **section 5-1** for the phone number for emergency medical services.) There are general hospitals, specialized clinics, and private hospitals in Japan, and where you should go depends on the type of the illness or injury and how serious it is. It is a good idea to gather information on hospitals/clinics (their specialties, treatment hours, holidays, etc.) in your neighborhood in advance.

Many Japanese hospitals/clinics do not require appointments. Many dental clinics do, however. It is advisable to call in advance to make sure.

For minor illnesses and injuries, you may also purchase over-the-counter medicine at a pharmacy or drug store.

3-5-2 Medical Care in Foreign Languages

If you do not speak Japanese, it is a good idea for you to bring someone who can interpret for you when visiting a doctor. (See **section 5-1-3** for medical terms.)

If you wish to receive medical care in English or another foreign language, you should collect information on hospitals/clinics that provide foreign language services beforehand. You could ask people around you in your daily life for this information, or ask at your local municipal office.

In addition, the websites of some of the **International Exchange Associations** (see **Appendix X**) provide information on hospitals/clinics where you can receive medical care in English or other foreign languages.

Referral services over the telephone of doctors who can understand/speak foreign languages are available in some major cities. A few such services are as follows:

★ AMDA International Medical Information Center

http://amda-imic.com/lng_eng/

Center Tokyo Tel: 03-5285-8088

(Services provided in English, Chinese, Korean, Spanish, Thai, Portuguese, Filipino, and Vietnamese.)

Center Kansai Tel: 06-4395-0555

(Services provided in English, Chinese, Spanish, and Portuguese.)

The languages available vary depending on the day of the week and the time of day.

★ **東京都医療機関案内サービス “ひまわり”**
 (東京の外国語で診療できる医療機関や日本の医療制度などの問い合わせに、英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語で対応)
 Tel: 03-5285-8181 毎日 午前9時～午後8時

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

★ **外国人医療センター (MICA)**
 〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南2-11-43 日商ビル2階
 NPO STATION Tel: 052-588-7040

<http://npomica.jimdo.com/>

★ **外国人のための医療情報ガイド**
 (大阪地区の医療情報を英語、中国語、韓国語で紹介)
<http://www.pref.osaka.jp/iryo/medicalinfo/>

★ **(財)福岡国際交流協会 レインボープラザ** (「外国語で診療できる医療機関ガイド」を無料配布)
 〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神1-7-11 イムズビル8階
 Tel: 092-733-2220 <http://www.rainbowfia.or.jp/>

3-5-3 海外旅行傷害保険

海外旅行に出かける時に海外旅行傷害保険に加入するように、研究のために来日する時も、海外旅行傷害保険に加入することをお勧めします。(日本学術振興会では、研究員の招へい期間中、傷害・疾病に係る海外旅行傷害保険を付し—来日が確認され次第、自動的に保険に加入する体制—、その保険料を負担しています。)
 日本は医療費が高く、事故、急病のために医療機関で診察、治療などを受けた場合は高額な医療費を請求されます。その際、海外旅行傷害保険に加入していれば負担が軽くて済みます。

しかし、海外旅行傷害保険が適用されない病気やケガもありますので、あなたが加入する保険の約款をよく読んでおきましょう。また、来日前にわかっている病気については、日本での研究活動を効率的に進める意味からも治療してから来日するべきでしょう。

3-5-4 国民健康保険制度

国民健康保険制度は、医療費の負担を軽くするために、普段からお金を出し合い、病気やケガをしたときの医療費に充てようという相互扶助を目的としたものです。

★ **Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center “Himawari”**

(Provides information on the Japanese medical systems and medical institutions that have foreign language-speaking staff. Inquiries in English, Chinese, Korean, Thai and Spanish are accepted.)

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13nmnlt.asp>

Tel: 03-5285-8181 (9:00 a.m. – 8 p.m., daily)

★ **Medical Information Center Aichi (MICA)**

NPO Station, Nissho Bldg. 2F, 2-11-43 Meieki-minami, Nakamura-ku, Nagoya-shi, Aichi 450-0003

Tel: 052-588-7040

<http://npomica.jimdo.com/english/>

★ **Medical Information for Foreigners**

http://www.pref.osaka.jp/iryo/medicalinfo/index_e.htm

(Medical information in Osaka, provided in English, Chinese and Korean.)

★ **Rainbow Plaza, Fukuoka International Association**

(Hospital Guide in Fukuoka for Foreign Residents, a list of clinics and hospitals, is provided free of charge.)

IMS Bldg. 8F, 1-7-11 Tenjin, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka 810-0001

Tel: 092-733-2220 <http://www.rainbowfia.or.jp/en/>

3-5-3 Traveler's Insurance

We recommend that you sign up for traveler's insurance before leaving to conduct your research in Japan. (JSPS automatically provides visiting researchers with insurance coverage for injuries or illnesses upon confirmation of their arrival in Japan and during their stay, and bears the cost of the insurance premiums.)

Since medical services can be expensive in Japan, if you receive an examination or treatment for an accident or medical emergency, the cost will be fairly high. If you are enrolled in traveler's insurance, it would help lessen your burden of payment.

Be sure to read the terms of your traveler's insurance carefully, as there are illnesses and injuries that may not be covered. We recommend that you have any medical condition treated before you come to Japan to ensure that your research in Japan will go smoothly.

3-5-4 National Health Insurance

The National Health Insurance Program in Japan is an insurance system designed to reduce the individual's medical cost in the event of illness or injury through a system of mutual payments and assistance, and it is “the national comprehensive health insurance program” that is the system requiring everyone with an address in Japan to enroll in some form of public medical health insurance.

日本に1年以上在留する人は、同伴家族を含めて国民健康保険に加入しなければなりません。

国民健康保険制度に加入すると、保険料の支払い義務が生じますが、医療機関で国民健康保険被保険者証を提示することにより、かかった医療費の3割負担で、病気やケガの治療が受けられるため、万一、海外旅行傷害保険から支払われる保険金の限度額を超える費用を要する病気やケガをした場合にも安心です。また、海外旅行傷害保険では対象外の歯科治療、既往症、慢性疾患などにも適用されるほか、規定の出産育児一時金も支給されます。

保険料は、あなたの住んでいる市区町村、あなたの所得や世帯人員などによって異なります。



市区町村の外国人登録窓口で外国人登録を済ませた後、併せて国民健康保険の加入手続きを行ってください。

外国人登録証明書が必要ですが、詳しいことは市区町村の国民健康保険を担当している部署に問い合わせてください。

また、他の市区町村への転出、帰国、出産、死亡、紛失したときは手続きが必要です。必要な手続きをしていないと保険証が無効扱いになりますので注意してください。

3-5-5 妊娠と出産

日本には、母と子を守るために様々なサービスがあります。外国人でも外国人登録をしていれば、これらのサービスを受けることができます。妊娠と診断されたら居住地の市区町村に妊娠届をします。この届け出をすることにより、母子健康手帳の交付を受けたり、他のいろいろな母子保健サービスを受けることができます。母子健康手帳には母と子の健康状態が記録されます。妊婦審査、出産時、出産後、子どもを病院や保健所に連れて行くときには、忘れずにこの手帳を持参しましょう。

分娩にかかる費用は、健康保険などの医療保険は適用されません。原則として自費で支払います。それぞれの医療機関で分娩費用や入院人数が違いますので、出産を予定されている病院等で直接確認してください。あなたが国民健康保険に加入していて、申請すれば、出産育児一時金42万円が支給されます。

子どもが誕生してからの手続きは、1-5-1を参照してください。

If you are residing in Japan for at least one year, you and any accompanying family members are obliged to enroll in national health insurance.

If you subscribe to this program, you must pay monthly premiums. You will be issued a **National Health Insurance Card**, which allows you to receive medical treatment at only 30% of the cost by showing the card at the medical facility. National health insurance can also partially cover fees for illnesses and injuries that may exceed the limit paid by your traveler's insurance, or it may help pay for treatment for dental care and treatment for pre-existing/chronic conditions not covered by your traveler's insurance, as well as a one-time childbirth benefit.

The premiums for national health insurance vary according to the municipality where you live, your income and the number of family members.

If you have completed alien registration at the alien registration counter of your local municipal office, you should also enroll in national health insurance by going to the section in charge of national health insurance at your local municipal office. You will need to bring your Certificate of Alien Registration.

For more details, please contact the section in charge of national health insurance at your municipal office.

If you move to a different local district, leave Japan, have a birth or death in your family, or lose your health insurance certificate, you need to report these types of changes to the national health insurance section of your current or new local municipal office. If you fail to report such changes, your health insurance certificate will be treated as invalid.

3-5-5 Pregnancy and Childbirth

Japan has various health services to protect the health of both the mother and child. Non-Japanese who have completed alien registration are also eligible to receive these services. If you are diagnosed as having become pregnant, you should register your pregnancy at your local municipal office. You will then be given a **Mother and Child Health Handbook (boshi techo)** and become eligible to receive various health services. In the Mother and Child Health Handbook, a written record is kept of the health conditions of the mother and child. Be sure to take your Mother and Child Health Handbook with you when you receive

3-5-6 予防接種

日本では、子どもの感染症を防ぐために、予防接種を実施しています。

予防接種の対象となる病気：

BCG、ポリオ、ジフテリア、百日咳、破傷風、麻しん（はしか）、
風しん（三日はしか）等

国民健康保険（国保）の仕組み

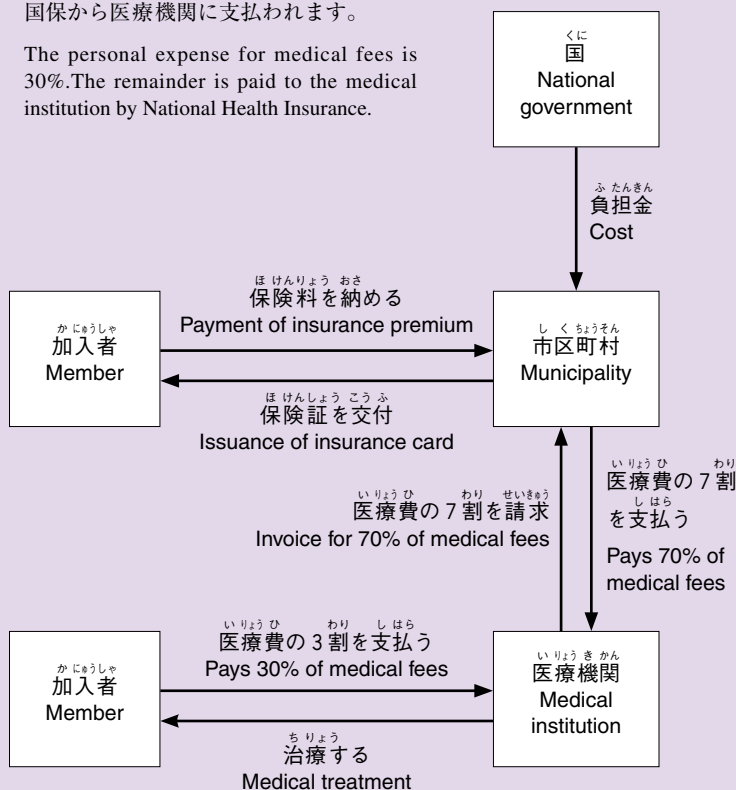
Structure of the National Health Insurance Plan

皆さんの保険料と国からの負担金および各種調整交付金によって医療費を支出し、運営は市区町村単位で行います。

Medical treatment costs are covered partly by members who pay insurance premiums, and the remainder is made up by the national government and through a number of subsidies. The insurance scheme is managed by your municipality.

医療費の自己負担分は3割です。残りは
国保から医療機関に支払われます。

The personal expense for medical fees is 30%. The remainder is paid to the medical institution by National Health Insurance.



prenatal checkups, when giving birth or when taking your child to the hospital or public health center.

Child delivery cost is not covered by health insurance. As a rule, all costs must be personally borne. Fees for child delivery and hospitalization period vary according to the medical facility. For further information, please inquire of the medical facility that you are planning to give birth. If you are enrolled in national health insurance, a one-time childbirth benefit of ¥420,000 is paid upon application.

Refer to **section 1-5-1** for additional procedures to take following the birth of a child in Japan.



母子健康手帳
Mother and Child Health Handbook

3-5-6 Immunizations

Japan offers immunizations for designated diseases to prevent epidemics among children.

Immunizations are available for the following diseases:

BCG, Polio, diphtheria, pertussis, tetanus, measles, and rubella, etc.



3-6 文化施設

3-6-1 伝統芸能

ここでは、日本の伝統芸能のうち、歌舞伎、文楽、能を鑑賞することができる代表的な施設を紹介します。

【歌舞伎・文楽】

国立劇場

〒102-8656 東京都千代田区隼町 4-1

Tel: 03-3265-7411

<http://www.ntj.jac.go.jp/>

歌舞伎座 (建替え中。2013 年春の完成予定)

〒104-0061 東京都中央区銀座 4-12-15

Tel: 03-3541-3131

<http://www.kabuki-za.co.jp/>

国立文楽劇場

〒542-0073 大阪府大阪市中央区日本橋 1-12-10

1-12-10

Tel: 06-6212-2531

<http://www.ntj.jac.go.jp/>

南座

〒605-0075 京都府京都市東山区四条大橋

東詰

Tel: 075-561-1155

<http://www.shochiku.co.jp/play/minamiza/>

【能・狂言】

国立能楽堂

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-18-1

Tel: 03-3423-1331

<http://www.ntj.jac.go.jp/>



National Theatre



Kabuki-za



National Bunraku Theatre



Minami-za



National Noh Theatre

なお、国立劇場には、日本の伝統芸能に関する書籍を集めた図書閲覧室や視聴室があります。

また、外国人のための鑑賞会を定期的に開催している施設もありますので、関心のある方は各施設に問い合わせて（または英字新聞〈P.148 参照〉などを参照して）ください。

3-6 Cultural Facilities

3-6-1 Traditional Performing Arts

Some of the main theaters for viewing *Kabuki* performances, *Bunraku* puppet shows, and *Noh* plays are as follows:

Kabuki and Bunraku

National Theatre (Kokuritsu Gekijo)

4-1 Hayabusa-cho, Chiyoda-ku, Tokyo

102-8656

Tel: 03-3265-7411

<http://www.ntj.jac.go.jp/english/>

Kabuki-za (Under reconstruction. Scheduled to be completed in spring 2013.)

4-12-15 Ginza, Chuo-ku, Tokyo 104-0061

Tel: 03-3541-3131 <http://www.kabuki-za.co.jp/>

National Bunraku Theatre (Kokuritsu Bunraku Gekijo)

1-12-10 Nipponbashi Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka 542-0073

Tel: 06-6212-2531

<http://www.ntj.jac.go.jp/english/>

Minami-za

Higashizume, Shijo-ohashi, Higashiyama-ku, Kyoto-shi, Kyoto 605-0075

Tel: 075-561-1155

<http://www.shochiku.co.jp/play/minamiza/>

Noh, Kyogen

National Noh Theatre (Kokuritsu Nogakudo)

4-18-1 Sendagaya, Shibuya-ku, Tokyo

151-0051

Tel: 03-3423-1331

<http://www.ntj.jac.go.jp/english/>



The National Theatre (Kokuritsu Gekijo) maintains a library on Japan's traditional performing arts and also has an A/V room.

Some facilities also offer periodic art appreciation events for foreigners. If you are interested in such events, please contact the theaters (or consult a source of information such as an English-language newspaper <refer to page 149>).

3-6-2 美術館・博物館

美術館・博物館は、日本全国に多数ありますが、そのうち国立（独立行政法人、大学共同利用機関法人）のものは、以下のとおりです。

【美術館】

東京国立近代美術館（工芸館も併設）

〒102-8322 東京都千代田区北の丸公園 3-1

Tel: 03-3214-2561 <http://www.momat.go.jp/>

国立西洋美術館

〒110-0007 東京都台東区上野公園 7-7

Tel: 03-3828-5131 <http://www.nmwa.go.jp/>

国立新美術館

〒106-8558 東京都港区六本木 7-22-2

Tel: 03-6812-9900 <http://www.nact.jp/>

京都国立近代美術館

〒606-8344 京都府京都市左京区岡崎円勝寺町

Tel: 075-761-4111 <http://www.momak.go.jp/>

国立国際美術館

〒530-0005 大阪府大阪市北区中之島 4-2-55

Tel: 06-6447-4680 <http://www.nmao.go.jp/>

【博物館】

東京国立博物館（日本最大の博物館）

〒110-8712 東京都台東区上野公園 13-9

Tel: 03-3822-1111 <http://www.tnm.go.jp/>

国立科学博物館

〒110-8718 東京都台東区上野公園 7-20

Tel: 03-3822-0111 <http://www.kahaku.go.jp/>

国立歴史民俗博物館

〒285-8502 千葉県佐倉市城内町 117

Tel: 043-486-0123 <http://www.rekihaku.ac.jp/>

京都国立博物館

〒605-0931 京都府京都市東山区茶屋町 527

Tel: 075-541-1151 <http://www.kyohaku.go.jp/>

奈良国立博物館

〒630-8213 奈良県奈良市登大路町 50

Tel: 0742-22-7771 <http://www.narahaku.go.jp/>

3-6-2 Museums

There are literally thousands of museums throughout Japan. The following is a list of the national museums (Independent Administrative Institution, Inter-University Research Institute Corporation).

Art Museums

The National Museum of Modern Art, Tokyo (includes a crafts gallery)

3-1 Kitanomaru-koen, Chiyodaku, Tokyo 102-8322

Tel: 03-3214-2561

<http://www.momat.go.jp/english/>



東京国立近代美術館

The National Museum of Modern Art

The National Museum of Western Art

7-7 Ueno-koen, Taito-ku, Tokyo 110-0007

Tel: 03-3828-5131 <http://www.nmwa.go.jp/en/>

The National Art Center, Tokyo

7-22-2 Roppongi, Minato-ku, Tokyo 106-8558

Tel: 03-6812-9900 <http://www.nact.jp/english/>

The National Museum of Modern Art, Kyoto

Okazaki-enchoji-cho, Sakyo-ku, Kyoto-shi, Kyoto 606-8344

Tel: 075-761-4111 <http://www.momak.go.jp/English/>

The National Museum of Art, Osaka

4-2-55 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka-shi, Osaka 530-0005

Tel: 06-6447-4680 <http://www.nmao.go.jp/english/home.html>

Museums

Tokyo National Museum (Japan's largest museum)

13-9 Ueno-koen, Taito-ku, Tokyo 110-8712

Tel: 03-3822-1111 <http://www.tnm.go.jp/en/>

National Museum of Nature and Science

7-20 Ueno-koen, Taito-ku, Tokyo 110-8718

Tel: 03-3822-0111 <http://www.kahaku.go.jp/english/>

National Museum of Japanese History

117 Jonai-cho, Sakura-shi, Chiba 285-8502

Tel: 043-486-0123 <http://www.rekihaku.ac.jp/english/>

Kyoto National Museum

527 Chayamachi, Higashiyama-ku, Kyoto-shi, Kyoto 605-0931

Tel: 075-541-1151 http://www.kyohaku.go.jp/eng/index_top.html

Nara National Museum

50 Noborioji-cho, Nara-shi, Nara 630-8213

Tel: 0742-22-7771 <http://www.narahaku.go.jp/english/>

国立民族学博物館

〒565-8511 大阪府吹田市千里万博公園 10-1

Tel: 06-6876-2151 <http://www.minpaku.ac.jp/>

九州国立博物館

〒818-0118 福岡県太宰府市石坂 4-7-2

Tel: 092-918-2807 <http://www.kyuhaku.jp/>

なお、日本の美術館・博物館を紹介した書籍には、『全国博物館総覧』（(株)ぎょうせい発行）などがあります。

また、DNP Museum Information Japan (<http://artscape.jp/mdb/>) からは、各地区の美術館、博物館にアクセスできるようになっています。

3-6-3 図書館

図書館は、日本で最大の蔵書数をもつ国立国会図書館から、都道府県のもの、市区町村立のものまで、全国各地に設置されています。ここでは、東京にある主な図書館を紹介します。

国立国会図書館 東京本館

〒100-8924 東京都千代田区永田町 1-10-1

Tel: 03-3581-2331 <http://www.ndl.go.jp/>

(蔵書 680 万冊以上。館外貸出不可。インターネットを通しての資料・情報提供)

都立中央図書館

〒106-8575 東京都港区南麻布 5-7-13

Tel: 03-3442-8451 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

(蔵書 170 万冊以上。一部開架。館外貸出不可)

JFIC ライブラリー

〒160-0004 東京都新宿区四谷 4-4-1

Tel: 03-5369-6086 <http://www.jpf.go.jp/j/about/jfic/lib/>

(日本研究と国際交流関係の図書など 33,000 冊。館外貸出可)

また、海外の新聞・雑誌などは、以下の図書館や施設でも閲覧することができます。

アメリカン・センター レファレンス資料室

<http://tokyo.usembassy.gov/j/ircj-main.html>

(東京) 〒107-8420 東京都港区赤坂 1-10-5

米国大使館レファレンス資料室

Tel: 03-3224-5293

National Museum of Ethnology

10-1 Senri-banpakukoen, Suita-shi, Osaka 565-8511

Tel: 06-6876-2151 <http://www.minpaku.ac.jp/english/>

Kyushu National Museum

4-7-2 Ishizaka, Dazaifu-shi, Fukuoka 818-0118

Tel: 092-918-2807 <http://www.kyuhaku.com/>

A good introductory book to the art and science museums in Japan is Zenkoku Hakubutsukan Soran (A Guidebook of Museums in Japan, published by Gyosei Corporation).

You can also access museums around Japan from DNP Museum Information Japan website (http://www.dnp.co.jp/CGI/artscape/eng/mdb/view_e.cgi).

3-6-3 Libraries

There are many libraries in Japan, ranging from the National Diet Library, which stocks the largest volume of books, to libraries operated by prefectures, cities, wards and towns. The main libraries in Tokyo are as follows:

National Diet Library (NDL)

1-10-1 Nagata-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 100-8924

Tel: 03-3581-2331 <http://www.ndl.go.jp/en/>

(Stocks more than 6.8 million volumes. Books may not be checked out. Provides materials and information via the Internet.)

Tokyo Metropolitan Central Library

5-7-13 Minami-azabu, Minato-ku, Tokyo 106-8575

Tel: 03-3442-8451 <http://www.library.metro.tokyo.jp/1b/>

(Stocks over 1.7 million volumes, partly on open shelves. Books may not be checked out.)

The Japan Foundation Information Center Library

4-4-1 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0004

Tel: 03-5396-6086 <http://www.jpf.go.jp/e/about/jfic/lib/>

(Stocks approximately 33,000 volumes related to Japanese studies and international relations. Most books may be checked out.)

Overseas newspapers, magazines, and other materials can also be read at the following facilities:

American Center Reference Service

<http://tokyo.usembassy.gov/e/irc-main.html>

(Tokyo) U.S. Embassy Reference Service, 1-10-5 Akasaka, Minato-ku, Tokyo 107-8420

Tel: 03-3224-5293

(札幌) 〒064-0821 北海道札幌市中央区北1条西28丁目
米国総領事館内
Tel: 011-641-3444

(名古屋) 〒450-0001 愛知県名古屋市中村区那古野1-47-1
名古屋国際センタービル6階
Tel: 052-581-8641

(関西) 〒530-8543 大阪府大阪市北区西天満2-11-5
米国総領事館ビル6階
Tel: 06-6315-5970

(福岡) 〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神2-2-67
福岡アメリカン・センターレファレンス資料室
Tel: 092-733-0246

日仏会館図書室
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿3-9-25
Tel: 03-5421-7643
http://www.mfj.gr.jp/bibliotheque/presentation/index_ja.php

東京日仏学院メディアテーク
〒162-8415 東京都新宿区市谷船河原町15
Tel: 03-5206-2560 <http://www.institut.jp/ja/livres>

東京ドイツ文化センター図書館
〒107-0052 東京都港区赤坂7-5-56 ドイツ文化会館2階
Tel: 03-3584-3203 <http://www.goethe.de/ins/jp/tok/wis/bib/jaindex.htm>

京都ドイツ文化センター図書室
〒606-8305 京都府京都市左京区吉田河原町19-3
Tel: 075-761-2188
<http://www.goethe.de/ins/jp/kyo/wis/bib/jaindex.htm>

イタリア文化会館図書室
〒102-0074 東京都千代田区九段南2-1-30
Tel: 03-3264-6011
http://www.iictokyo.esteri.it/IIC_Tokyo/Menu/La_Biblioteca/

日本ロシア語情報図書館
〒156-0052 東京都世田谷区経堂1-11-2
Tel: 03-3429-8239 <http://www.h5.dion.ne.jp/~biblio/>

OECD 東京センター閲覧室
〒100-0011 東京都千代田区内幸町2-2-1
日本プレスセンタービル3階
Tel: 03-5532-0021 <http://www.oecdtkyoto.org/tokyo/lib.html>

(Sapporo) American Consulate General Sapporo, Kita 1-jo, Nishi 28-chome, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido 064-0821
Tel: 011-641-3444

(Nagoya) Nagoya Kokusai Center Bldg. 6F, 1-47-1 Nagono, Nakamura-ku, Nagoya-shi, Aichi 450-0001
Tel: 052-581-8641

(Kansai) Consulate General of the United State of America 6F, 2-11-5 Nishitenma, Kita-ku, Osaka-shi, Osaka 530-8543
Tel: 06-6315-5970

(Fukuoka) Fukuoka American Center Reference Service, 2-2-67 Tenjin, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka 810-0001
Tel: 092-733-0246

Maison Franco-Japonaise Library (MFJ)

3-9-25 Ebisu, Shibuya-ku, Tokyo 150-0013
Tel: 03-5421-7643
http://www.mfj.gr.jp/bibliotheque/presentation/index_ja.php

Mediatheque de l'institut Franco-Japonais de Tokyo

15 Ichigaya-funagawara-machi, Shinjuku-ku, Tokyo 162-8415
Tel: 03-5206-2560 <http://www.institut.jp/ja/livres>

Tokyo German Cultural Center Library

Doitsu Bunka Kaikan 2F, 7-5-56 Akasaka, Minato-ku, Tokyo 107-0052
Tel: 03-3584-3203
<http://www.goethe.de/ins/jp/tok/wis/bib/jaindex.htm>

Kyoto German Cultural Center Library

19-3 Yoshida-kawara-machi, Sakyo-ku, Kyoto-shi, Kyoto 606-8305
Tel: 075-761-2188
<http://www.goethe.de/ins/jp/kyo/wis/bib/jaindex.htm>

Italian Cultural Institute Library

2-1-30 Kudan-minami, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0074
Tel: 03-3264-6011
http://www.iictokyo.esteri.it/IIC_Tokyo/Menu/La_Biblioteca/

Japan Russian Sources Library

1-11-2 Kyodo, Setagaya-ku, Tokyo 156-0052
Tel: 03-3429-8239 <http://www.h5.dion.ne.jp/~biblio/>

OECD Tokyo Center Library

Nippon Press Center Bldg. 3F, 2-2-1 Uchisaiwai-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 100-0011
Tel: 03-5532-0021
<http://www.oecdtkyoto.org/tokyo-lan/oecdtkyoto-en.html>

日本貿易振興機構 (JETRO) アジア経済研究所図書館

〒 261-8545 千葉県千葉市美浜区若葉 3-2-2

Tel: 043-299-9716 <http://www.ide.go.jp/Japanese/Library/>

日本貿易振興機構 JETRO ビジネスライブラリー

<http://www.jetro.go.jp/library/>

(東京) 〒 107-6006 東京都港区赤坂 1-12-32

アーケ森ビル 6 階

Tel: 03-3582-1775

(大阪) 〒 530-0005 大阪府大阪市北区中之島 3-3-3

中之島三井ビル 5 階

Tel: 06-6447-2308

アジア・アフリカ図書館

〒 181-0004 東京都三鷹市新川 5-14-16

Tel: 0422-44-4640 <http://www.aacf.or.jp/library/>

東洋文庫

〒 113-0021 東京都文京区本駒込 2-28-21

Tel: 03-3942-0121 <http://www.toyo-bunko.or.jp/>

韓国文化院図書映像資料室

〒 160-0004 東京都新宿区四谷 4-4-10 韓国文化院 3 階

Tel: 03-3357-6072 <http://www.koreaculture.jp/>

中近東文化センター附属『三笠宮記念図書館』

〒 181-0015 東京都三鷹市大沢 3-10-31

Tel: 0422-32-7111 <http://www.meccj.or.jp/>

カナダ大使館 E・H ノーマン図書館

〒 107-8503 東京都港区赤坂 7-3-38

Tel: 03-5412-6200

<http://www.canadainternational.gc.ca/japan-japon/library>

-bibliotheque/index.aspx?lang=jpn

ユネスコ・アジア文化センター ACCU ライブラリー

〒 162-8484 東京都新宿区袋町 6 日本出版会館

Tel: 03-3269-4435 http://www.accu.or.jp/jp/accu_library/

国際協力機構図書館

〒 162-8433 東京都新宿区市谷本村町 10-5

Tel: 03-3269-2301 <https://libportal.jica.go.jp/fmi/xsl/library/public/>

国連大学ライブラリー

〒 150-8925 東京都渋谷区神宮前 5-53-70

Tel: 03-5467-1359 <http://www.unu.edu/hq/japanese/library-j.htm>

Institute of Developing Economies Library,
Japan External Trade Organization (JETRO)

3-2-2 Wakaba, Mihama-ku, Chiba-shi, Chiba 261-8545

Tel: 043-299-9716 <http://www.ide.go.jp/English/Library/>

JETRO Business Library, Japan External Trade Organization

<http://www.jetro.go.jp/en/jetro/library/>

(Tokyo) Ark Mori Bldg. 6F, 1-12-32 Akasaka, Minato-ku, Tokyo 107-6006

Tel: 03-3582-1775

(Osaka) Nakanoshima Mitsui Bldg. 5F, 3-3-3 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka-shi, Osaka 530-0005

Tel: 06-6447-2308

Asia-Africa Library

5-14-16 Shinkawa, Mitaka-shi, Tokyo 181-0004

Tel: 0422-44-4640 <http://www.aacf.or.jp/library/>

The Toyo Bunko

2-28-21 Honkomagome, Bunkyo-ku, Tokyo 113-0021

Tel: 03-3942-0121 <http://www.toyo-bunko.or.jp/ToyoBunko-E/index-e.html>

Korean Cultural Center Library

Korean Cultural Center 3F, 4-4-10 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0004

Tel: 03-3357-6072 <http://www.koreaculture.jp/>

His Imperial Highness Prince Mikasa Memorial Library,
Middle Eastern Culture Center in Japan

3-10-31 Osawa, Mitaka-shi, Tokyo 181-0015

Tel: 0422-32-7111 <http://www.meccj.or.jp/>

E. H. Norman Library, Embassy of Canada

7-3-38 Akasaka, Minato-ku, Tokyo 107-8503

Tel: 03-5412-6200 http://www.canadainternational.gc.ca/japan-japon/library-bibliotheque/index.aspx?lang=eng&highlights_file=&left_menu_en=&left_menu_fr=&mission=

ACCU Library, Asia-Pacific Cultural Centre for UNESCO

Japan Publishers Bldg., 6 Fukuromachi, Shinjuku-ku, Tokyo 162-8484

Tel: 03-3269-4435 http://www.accu.or.jp/jp/en/accu_library/

JICA Library, Japan International Cooperation Agency

10-5 Ichigaya-honmura-cho, Shinjuku-ku, Tokyo 162-8433

Tel: 03-3269-2301

<http://www.jica.go.jp/english/publications/library/>

UNU Library, United Nations University

5-53-70 Jingu-mae, Shibuya-ku, Tokyo 150-8925

Tel: 03-5467-1359 <http://www.unu.edu/hq/library/>

このほか、^{こうぶんしょ}公文書を集めたものとして、^{つぎ}次の施設があります。

^{こくりつこうぶんしょかん}国立公文書館

〒102-0091 東京都千代田区北の丸公園 3-2

Tel: 03-3214-0621 <http://www.archives.go.jp/>

なお、^{だいがく}大学の^{ふぞく}附属図書館の多くは、^{こくりつじょうほうがくけんきゅうじょ}国立情報学研究所を中心としたネットワークにオンラインで^{むす}結ばれており、これにより、^た他大学などの図書館に所蔵されている図書・雑誌の^と検索、^し複写、^し資料の^か借り出しが可能となっています。利用資格・方法などの詳細は、各図書館に問い合わせてください。

^{こくりつじょうほうがくけんきゅうじょ}国立情報学研究所については、4-3 を参照してください。

3-7 日本語の学習

^{らいにち}来日するにあたって日本語が役に立つことは言うまでもありません。大都市や地方の公共施設には日本語・英語が併記されているところが多いですが、^{らいにちまえ}来日前に^き機会のある方は、^{かた}ある程度の日本語を勉強することをお勧めします。

3-7-1 日本語学校の選択

^{にほんこくない}日本国内にある^{にほんごがっこう}日本語学校の数は増加しており、^{らいにちご}来日後に日本語を学ぶ意思のある^{がいこくじんけんきゅうしゃ}外国人研究者にとって、^{せんたく}選択の幅は広いといえます。

また、^{うけいれ}受入の大学、^{けんきゅうじょ}研究所でも独自の^{にほんごけんしゅう}日本語研修コースを開設しているところも少なくありません。利便性、経済的な面からも利用をお勧めします。その他、各地域の「国際交流協会」（巻末付録X参照）に問い合わせるのも一つの方法です。

^{にほんごがっこう}日本語学校を選択する際の基準は、まず、^{にゅうがく}入学しようとする^{にほんご}日本語学校が、^{ざいだんほうじん}財団法人日本語教育振興協会（日振協）によって認定されたものかどうか確認してみてください。同協会が、^{もんぶ}文部科学省の^{せつてい}設定した「日本語教育施設の運営に関する基準」に基づき認定した日本語学校であれば、^{がいこくじん}外国人が安心して日本語を学習できる環境・条件を備えている施設と思ってまず差し支えないでしょう。

^{ざいだんほうじん}財団法人日本語教育振興協会の認定した日本語学校は426施設（2009年3月現在）あり、この概要を知るためには下記の図書が参考になります。

Official documents are stored at the following facility:

National Archives of Japan

3-2 Kitanomaru-koen, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0091

Tel: 03-3214-0621 <http://www.archives.go.jp/english/>

Many university-affiliated libraries are connected to an inter-university library network that revolves around the **National Institute of Informatics (NII)**. The system makes it possible to search, request copies or borrow literature stocked at the libraries of affiliated universities. For more information on how to use these services and their requirements, please inquire at your university libraries.

See **section 4-3** for information on the National Institute of Informatics (NII).

3-7 Japanese Language Study

Obviously, it would be beneficial if you were able to speak and read some Japanese while you are in Japan. While most major cities and public facilities in outlying areas provide signs in English and Japanese, we recommend that foreign researchers take advantage of any opportunity to study Japanese before coming to Japan.

3-7-1 Selecting a Japanese Language School

The number of Japanese language schools in Japan has been increasing, and foreign researchers who wish to study Japanese after coming to Japan have a wide selection of schools from which to choose.



Many of the hosting universities and institutions have their own Japanese-language training courses. Making use of these courses is recommended because they are convenient and reasonably priced. You can also find Japanese language schools and classes by inquiring at the local **International Exchange Association**. See **Appendix X** for the one nearest you.

Before enrolling in a school, however, you should check whether it has been certified by the **Association for the Promotion of Japanese Language Education**. The Association examines the management of Japanese language schools based on criteria established by the Ministry of Education, Culture, Sports, Sci-

★『日本語教育機関要覧 (日本語版、韓国語版、英語版、中国語版)』
(日本語教育振興協会編・発行)

財団法人日本語教育振興協会

〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-58-1 石山ビル2階

Tel: 03-5304-7815 <http://www.nisshinkyo.org/>

しかしながら、日本語学校の数地域によってかなり差があります。
大都市では日本語学校が質量とも豊富にあるため問題はないでしょう
が、地方都市などでは外国人研究者のニーズに合う学校数はまだ少
ないのが現状のようです。

上記参考図書以外にも日本語学校の案内書は出版されており、書店
で入手できます。また、日本語の教科書も多数発行されており、研究
者向きなど対象者を絞った教科書も販売されています。



3-7-2 日本語能力試験

外国人が自分の日本語能力の到達度を知るために現在活用されてい
るものの一つに「日本語能力試験」があります。外国人の日本語能力
を5段階に評価するもので、財団法人日本国際教育支援協会、及び独
立行政法人国際交流基金が共催で実施に当たっています。受験は日本
国内のほか、国外54の国・地域(2010年3月現在)で可能です。

【問い合わせ先】

★国内受験の場合

財団法人日本国際教育支援協会

〒153-8503 東京都目黒区駒場4-5-29

Tel: 03-5454-5215 <http://www.jees.or.jp/>

★海外受験の場合

独立行政法人国際交流基金

〒160-0004 東京都新宿区四谷4-4-1

Tel: 03-5369-6075 <http://www.jlpt.jp/>

ence and Technology (MEXT) and certifies those that satisfy its standards for Japanese language learning environments.

There are 426 Japanese language schools nationwide that have been certified by the Association (as of March 2009). The following book provides a brief description of the school and instruction methods used at each of these schools.

★ Japanese Language Institutes in Japan

(Available in Japanese, Korean, English and Chinese)

(Edited and published by Association for the Promotion of Japanese Language Education)

Association for the Promotion of Japanese Language Education

Ishiyama Bldg. 2F, 1-58-1 Yoyogi, Shibuya-ku, Tokyo 151-0053

Tel: 03-5304-7815 <http://www.nisshinkyo.org/>

The number of language schools available differs by geographical area. While the metropolitan areas do not lack schools in terms of quality and quantity, there are still few schools that can satisfy foreign students' needs in many of Japan's outlying cities.

Informative books introducing Japanese language schools besides the one mentioned above have been published and are available at bookstores. Some bookstores also carry a wide variety of Japanese textbooks, including those tailored to the language needs of certain people such as researchers.

3-7-2 Japanese Language Proficiency Test

This test is used as a means for foreigners to learn their levels of Japanese language proficiency. Language proficiency levels are measured in five rankings. The test is administered jointly by the Japan Educational Exchanges and Services and the Japan Foundation. The test is offered at many cities in Japan and at 54 locations in countries around the world (as of March 2010).

★ For information on taking the test in Japan:

Japan Educational Exchanges and Services

4-5-29 Komaba, Meguro-ku, Tokyo 153-8503

Tel: 03-5454-5215 <http://www.jees.or.jp/>

★ For information on taking the test outside Japan:

The Japan Foundation

4-4-1 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0004

Tel: 03-5369-6075 <http://www.jlpt.jp/e>

3-8 子どもの教育

3-8-1 日本の学校制度の概要

1947年に現在の教育基本法、学校教育法が制定され、教育の機会均等を目指して、いわゆる6・3・3・4制の学校教育制度が発足しました。小学校と中学校段階の9年間の義務教育期間とされています。下表に示すように小中学校はそのほとんどが市区町村立の学校となっています。学校や地域によって特色のある様々な教育活動が取り組まれています。国公立の別を問わず、文部科学省が定める学習指導要領に基づき授業が行われており、全国どこでも一定の水準の教育を受けることができます。就学前から後期中等教育までを対象とする子どもの年齢区分、学校数とその内訳は、次のようになっています。

【幼稚園から高校までを対象とする子どもの年齢、学校数とその内訳】

	対象とする年齢	学校数	国立	公立	私立
幼稚園	3歳～6歳	13,515	0.4%	38.5%	61.1%
小学校	6歳～12歳	22,258	0.3%	98.7%	1.0%
中学校	12歳～15歳	10,864	0.7%	92.4%	6.9%
高校	15歳～18歳	5,183	0.3%	74.2%	25.5%

〔文部科学統計要覧〔平成21年版〕より作成〕

また、障害のある児童生徒に対しては、障害の状態に応じて盲学校・聾学校・養護学校や小・中学校の特殊学級などでそれぞれ適切な教育が行われています。

なお、小学校入学前の子どものための施設には、幼稚園以外に保育所（厚生労働省が所管）があります。

3-8-2 入学のための手続き

公立の幼稚園または小・中学校に子どもを入園・入学させることを希望する場合には、居住地の市区町村の教育委員会（多くの場合市区町村の役所と同じ建物の中にあります）へ、公立高校の場合には都道府県の教育委員会へ、また、保育所の場合は、市区町村の福祉事務所と教育委員会へお問い合わせください。（直接足を運ぶ場合には、子どもの外国人登録証明書を持参する他、誰か日本語のできる人と一緒に行くことをお勧めします。）一方、国立・私立学校への入学を希望する場合には、それぞれの学校に直接問い合わせてください。

3-8 Children's Education

3-8-1 Japanese School System

The current Fundamental Law of Education and School Education Law were enacted in 1947. The so-called 6-3-3-4 academic system was adopted with the aim to provide equal opportunities in education. The nine years of elementary school and junior high school are compulsory. As shown in the table below, most elementary and junior high schools are operated by local governments. While a variety of special educational activities unique to local districts are also incorporated, both public and private schools must conduct classes following the Course of Study established by the MEXT so that pupils throughout the country can receive a uniform standard of education. The following table gives information on children's ages, number of schools, and the breakdown of each type of school from preschool to senior high school.

Description of Children's Ages, Number of Schools and Their Breakdown from Preschool to Senior High School

	Age	Number	National	Public (Locally-affiliated)	Private
Kindergarten	3-6	13,515	0.4%	38.5%	61.1%
Elementary School	6-12	22,258	0.3%	98.7%	1.0%
Junior High School	12-15	10,864	0.7%	92.4%	6.9%
Senior High School	15-18	5,183	0.3%	74.2%	25.5%

(Statistical Abstract 2009 Edition [Education, Culture, Sports, Science and Technology])

Japan also has schools for pupils who are blind, deaf, or have learning disabilities. There are also special classes at elementary and junior high schools tailored for pupils with physical or mental disabilities.

Besides kindergartens, there are also nursery schools (under the jurisdiction of the Ministry of Health, Labour and Welfare) for pupils of preschool age.

3-8-2 Enrollment Procedures

If you would like to enroll your children in a public (locally-affiliated) preschool, elementary school or junior high school, you should apply at the **Board of Education** in the city, ward, town or village where you live. (The Board of Education is usually located in the local municipal office.) If you would like to enroll them in a senior high school, you should apply at the prefectural Board of Education. If you would like to enroll them in a nursery school, you

国・公立の小・中学校の場合、授業料、教科書代などは、日本国籍
の子どもと同様の扱いを受け、無料です。(但し、これ以外に、学用
品・実験実習材料費など、おおよそ、下表に示す費用が必要となります。)

【学校教育に係る費用の概算（年間／1人当たり）】

	国・公立	私立
幼稚園	15万円	40万円
小学校	10万円	83万円
中学校	18万円	95万円
高校	36万円	78万円

『文部科学統計要覧（平成20年版）』より作成
公立高校は平成22年4月より無償化されました

3-8-3 海外からの子どもの受入態勢

近年、海外からの子どもの就学が増えており、学校の中には、海外
からの子どもの教育を担当する教員を雇用するなどして、受入に積極
的に取り組んでいるところもあります。平成10年には、はじめて体系
的な日本語指導カリキュラムが作成され、現在その普及・啓発に努め
るなど充実を図っているところです。しかし、未だ、その受入態勢は
緒についたばかりで整っているとは言い難く、日本語指導をはじめと
する教育の充実は急務となっています。

子どもが言語も生活習慣も異なる環境の中に入るとは、学校関係
者、親はもちろん子ども自身にも、多くの努力が必要となることが予
想されます。

should apply at the welfare office of your city, ward, town or vil-
lage. (When you go to enroll your children, bring their Certificate
of Alien Registration with you. It is also a good idea to take along
someone who can interpret for you.) If, on the other hand, you
would like to enroll your children in a national school or private
school, you should ask the school directly.

If you enroll your children in a national or public (locally-affiliated)
elementary or junior high school, their tuition and books will be
free of charge just as they are for children of Japanese citizenship.
(There are other costs, however, such as for school supplies and
materials for classroom experiments, which you must pay. The fol-
lowing table shows general estimates of the annual expenses for
each school level.)

Estimated School Expenses (Annual, per student)

	National/Public (Locally-Affiliated)	Private
Kindergarten	¥150,000	¥400,000
Elementary School	¥100,000	¥83,0000
Junior High School	¥180,000	¥950,000
Senior High School	¥360,000	¥780,000

(Statistical Abstract 2008 Edition [Education, Culture, Sports, Science and Technology])
As of April 2010, tuition is free for all public high schools in Japan.

3-8-3 Acceptance of Children from Overseas

The number of children from overseas attending Japanese
schools has been increasing in recent years. Some schools have
been hiring staff specifically to take charge of education for
these children. These schools show a positive attitude toward
accepting overseas children. In 1998, the first systematic cur-
riculum for Japanese language instruction was created. At pres-
ent, plans are being made to further propagate this program and
expand awareness. However, this ability of schools to accept
overseas children is still very much at an early stage. The need
to strengthen this education, particularly Japanese language
instruction, is being pursued as an urgent issue. Considerable ef-
forts on the part of school personnel, parents, as well as children
themselves are required when children from overseas enter an
environment where the language and customs are different.

3-8-4 インターナショナル・スクール

海外からの子どもの受入に慣れている学校としては、インターナショナル・スクールが挙げられます。インターナショナル・スクールとは、日本在住の外国人の子どものために設置されている学校で、日本の小・中学校とは教育内容が違います。

また、授業料等については、各々のインターナショナル・スクールにより異なりますが、日本の学校に比べてかなり高くなります。詳細は直接問い合わせてください。

3-9 「地域国際交流協会」による情報提供

各地の都道府県、政令指定都市には、総務省の認定を受けた「国際交流協会」があり、様々な活動をしています。

その一環として、在日外国人に対し、英語等で日本（各々の地域）での生活に必要な各種情報を提供しています。

各地域の「国際交流協会」によって情報提供の内容は様々ですが、その地域の日本語学校、病院、教育機関の案内、各種手続方法、外国人のための生活相談窓口、文化施設やイベント情報、日本文化の体験クラスの開設など有益な情報を提供していますので利用してください。

また、ホームページを使って、英語だけではなく、韓国語、中国語、フランス語、スペイン語などでの情報提供を行っているところもあります。（巻末付録X参照）



ホームページでの日本情報

Information about Japan on the Web

Japan Information Network

<http://jin.jcic.or.jp/>

3-8-4 International Schools

International schools are used to receiving children from overseas. Since they are established to educate the children of foreigners living in Japan, their curricula differ from those of Japanese elementary and junior high schools. The tuition and other fees at these schools vary depending on the school, however, and are considerably higher than those of Japanese schools.

3-9 Information Provided by Local International Exchange Associations

In all prefectures and certain designated cities around Japan, there are local international exchange associations approved by the Ministry of Internal Affairs and Communications that perform a variety of activities. One of these activities is to provide essential information in English and other languages to foreign residents about living in Japan. Though the content of the information varies with each association, it is generally beneficial information on such topics as the Japanese language schools in your area, hospitals and clinics, educational facilities, details on various procedures, an advisory service on living in Japan for foreign residents, cultural facilities and events, and classes that let you experience Japanese culture. We recommend that you take advantage of this information.

Some of these associations also provide information through a website in English and other languages such as Korean, Chinese, French, and Spanish. (See **Appendix X**.)



国際交流協会主催のお茶会

Tea ceremony held by an International Exchange Association

Useful Japanese Expressions (3)

べんり にほんごひょうげん
便利な日本語表現 (3)

Introducing yourself in Japanese.

はじめまして。

Hajimemashite.

I'm glad to meet you.

わたし
私は、___ です。

Watashi wa ___ desu.

My name is ___.

___ から^き来ました。

___ kara kimashita.

I'm from ___ (country name).

がくしん にほんがくじゆつしんこうかい
学振 (日本学術振興会) の
プログラムの研究^{けんきゅう}者です。

GAKUSHIN* no
puroguramu no kenkyūsha
desu.

I'm a researcher under the
JSPS program.

___ ^{けんきゅう}を研究しています。

___ wo kenkyū shiteimasu. I'm conducting research on
___.

どうぞ、よろしくお^{ねが}いします。

Dōzo yoroshiku onegai
shimasu.

Nice to meet you.

* GAKUSHIN is the Japanese abbreviation of JSPS, and is often used
in universities.

ō, ū: Pronunciation should be lengthened, like “oh” and “you.”