

2024 春ガイダンス

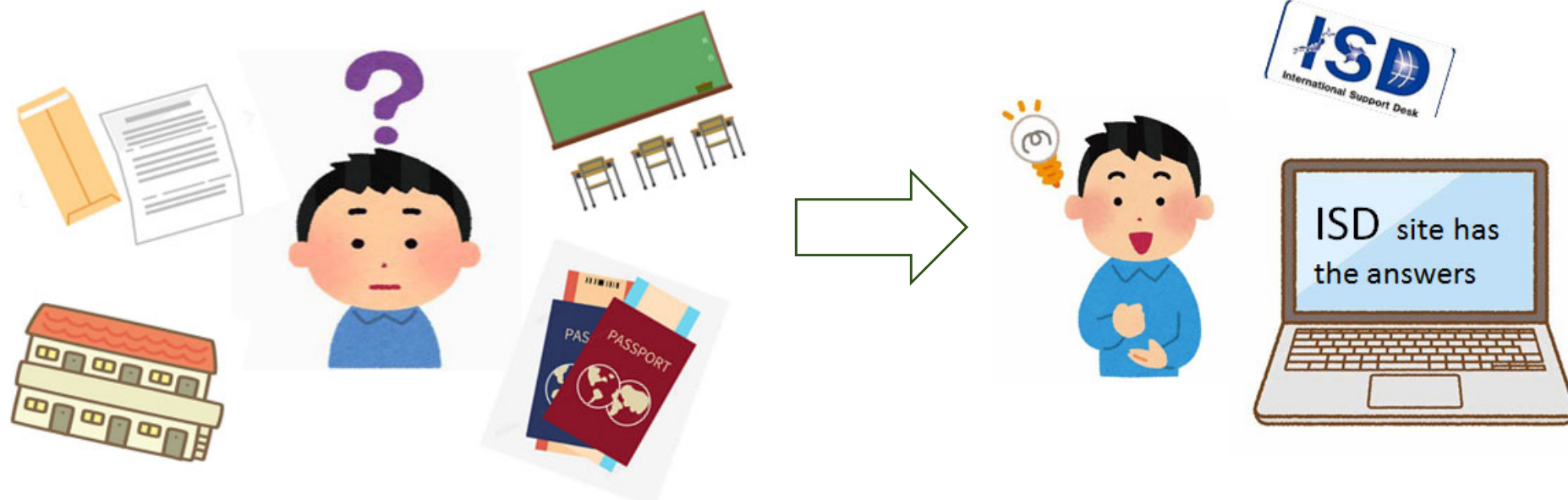
2024 Spring Guidance

International Support Desk



日常生活で困ったこと、わからないことは何でも聞きに来てください

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



International Student Division / ISD

留学生課 / ISD

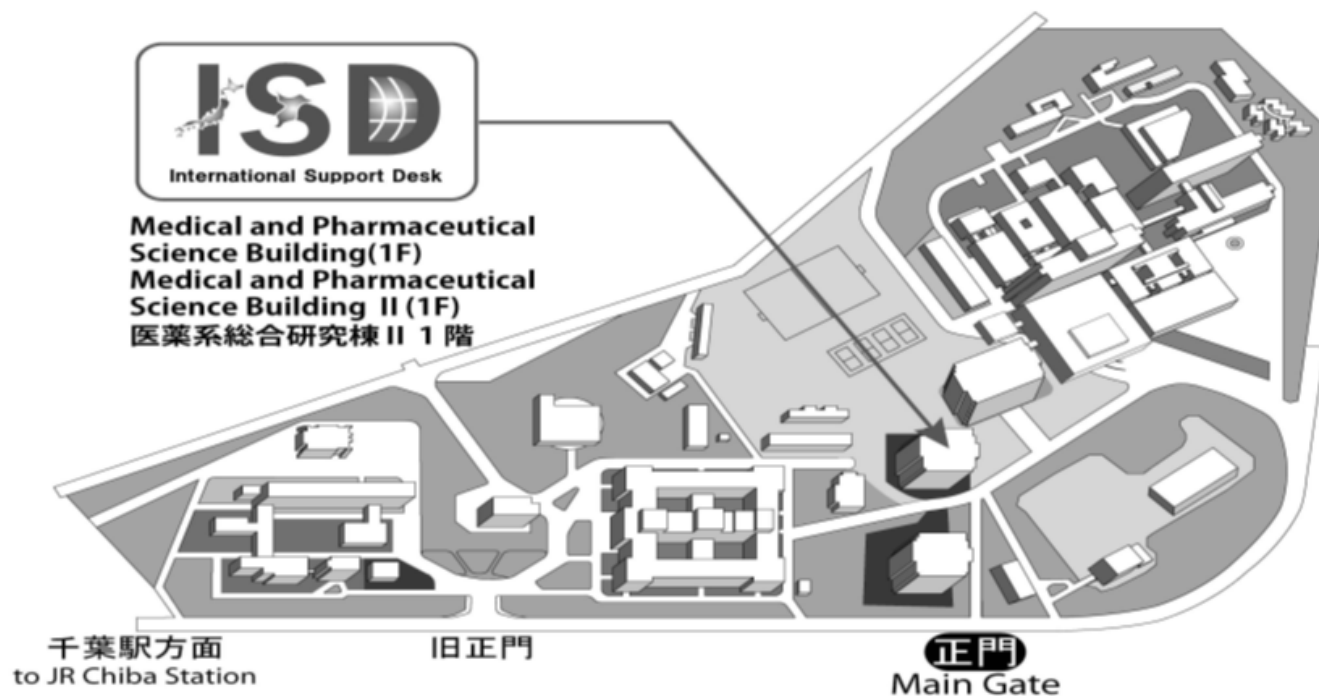
Phone: 043-290-2195 Office hours: 8:30-17:15 Mon-Fri (except national holidays)



ISD Inohana Campus Branch

ISD 亥鼻ブランチ

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



ISD Matsudo Campus Branch

ISD 松戸ランチ

Phone: 047-308-8743 Office hours: 9:15-16:15 on-Fri (except national holidays)



Chiba University ISD



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

区役所の手続き Ward office procedures


来日して、2週間以内に3つの手続きが必要です。

3 procedures are mandatory within 2 weeks of entering Japan

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

① 住民異動届

Resident registration

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



記入方法 (記入例・見本) Fill in (example/sample)

サインする
Sign here

拡大図
Enlarged view

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

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

② 国民健康保険

National Health Insurance

申請 apply



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

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

前年の収入に応じて支払いが減額されます。

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

Sample →



様式第8号 千葉大 千葉市国民健康保険料用所得申告書

(あて先)千葉市 区長 令和 年 月 日

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

氏名(生年月日)	2023年1月~12月			2022年1月~12月			年1月~12月			年1月~12月		
	申告の有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
一般給与収入	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	
専従者給与収入	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	
年金収入金額	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	
年金種別	老齢・遺族・障害	老齢・遺族・障害	老齢・遺族・障害	老齢・遺族・障害	老齢・遺族・障害	老齢・遺族・障害	老齢・遺族・障害	老齢・遺族・障害	老齢・遺族・障害	老齢・遺族・障害	老齢・遺族・障害	
営業所得	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	
(専従者控除)	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	
不動産所得	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	
(所得)	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	
(所得)	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	
収入のない理由及び主計種別関係	1. 預貯金で生活 2. 退職金で生活 3. 年金(確定)で生活 4. ()に扶養されている 5. 学生にて親からの援助 6. ()からの仕送り 7. 病気療養中 8. 生活保護による生活扶助 9. その他						1. 預貯金で生活 2. 退職金で生活 3. 失業(傷)で生活 4. ()に扶養されている 5. 学生にて親からの援助 6. ()からの仕送り 7. 病気療養中 8. 生活保護による生活扶助 9. その他					
年1月1日住所地												
年1月1日住所地												
年1月1日住所地												

(注)1月1日時点住所地は、上記の「住所地」と同じときは、記入は不要です。

氏名 世界主との関係 ()
〒日、日中の連絡先電話番号 - -
電子メールアドレス

住所 被保険者と同居(記入不要) 被保険者と別居(右に記入) → 交付

* 収入のない場合は、その理由又は主計種別関係を必ず記入してください。

不在通知 Delivery Notice

家にいなかったら 郵便受けに届きます

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

再配達 → オンラインで依頼

Ask for redelivery Online.

追跡番号、希望日、時間帯を入力

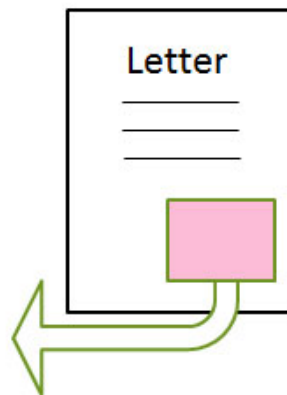
Type in tracking number, delivery date & time.

The form is titled "郵便物等ご不在等連絡票" (Delivery Notice for Absence of Recipient). It includes fields for sender and recipient names, and checkboxes for reasons like "not delivered" or "delivered to a mailbox". A red banner highlights "再配達でのお受取り" (Redelivery). Below, there are sections for "インターネット受付" (Internet reception) with a QR code, and "電話自動受付 (24時間)" (24-hour phone auto-reception) with the number 0570-046. A "郵便番号" (Postal code) field is present. A "配達希望時間帯" (Desired delivery time) table lists time slots from 08:00-11:00 to 18:00-21:00. A "連絡番号" (Contact number) field contains 123-45-67890-3. A QR code is provided for tracking, and the delivery date is 4/1 12:34 with a retention period of 4/8.

時間帯	番号	配達時間
08～11時	0	出目業務
12～14時	1	出目業務
14～16時	2	出目業務
16～18時	3	出目業務
18～20時	4	出目業務
20～21時	5	出目業務
21～23時	6	出目業務

国民健康保険証が届いたら

National Health Insurance Card



病院に行くときは必ず持っていく。診察費の30%の支払いでOK。

Always bring with you when seeing a doctor.

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

国民健康保険の支払い

How to pay Health Insurance

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

資料-4. 国民健康保険税 第5期 (2021年11月分)

The image shows three overlapping Japanese health insurance payment forms. The top form is a '納付通知書' (Payment Notice) for the 5th period (November 2021) with a total amount of 87,400 yen. Below it are two '納付書 (原簿)' (Payment Slips) for the same period, each featuring a large '5' stamp, which signifies a 5% reduction rate. The forms contain fields for personal details, tax amounts, and payment dates.

③国民年金

sample→



National Pension

年金をもらう歳まで日本にはいませんが、
20歳になったら全員加入です。

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

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

5月頃、年金カードが届いてから、免除の手続きをする。
Wait for your Pension Card to arrive around May. Then apply for exemption.

基礎年金番号通知書（国民年金カード）

Basic Pension Number Notification (Pension Card)

- 年金カードは5月頃に簡易書留で届く（手渡し）。

Pension Card will be sent out around May by registered mail.

- 免除申請書をする。年金番号を記入する（マイナンバーではない）。

ISDに申請書があるので記入して区役所で手続きをしてください。

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

- 年金の免除手続きは毎年必要です。

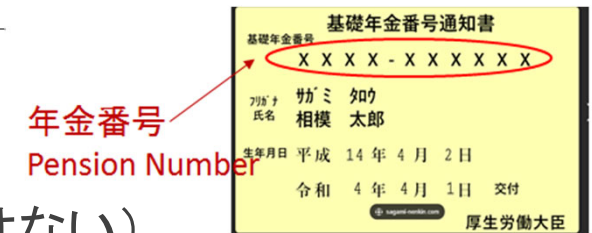
JPAC・非正規生は7月（オレンジの用紙）。正規生は4月（青い用紙）。

Exemption application is necessary every year.

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

- カードは家で大切に保管する（帰国時に返却します）。

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



区役所に持っていくもの

What to bring to Ward Office

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

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



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

区役所に一人で行く場合の流れ

When going to the ward office by yourself - procedure flow

春は役所が大変混みます。 数時間かかることがあります。

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

- ①入り口で「今日は何の手続きですか」と聞かれたら区役所宛ての手紙を渡す。
Hand “Letter to Ward Office” to clerk when asked what you are here for today.
- ②番号札をとる。番号で呼ばれるまで待つ(掲示板に番号が出る)。
Take a number. Wait till you are called by your number (watch display board).
- ③呼ばれたら窓口で手紙と書類を提出する。
When your number is called give clerk the letter and application forms.
- ④もう一度呼ばれるまで待つ。
You will be asked to wait again.
- ⑤呼ばれたらパスポート、在留カード受け取る。
When called, passport and residence card will be returned to you.
- ⑥帰ってOK! Can leave!

他にも家に届くもの

Other notices that will be sent to you from Ward office

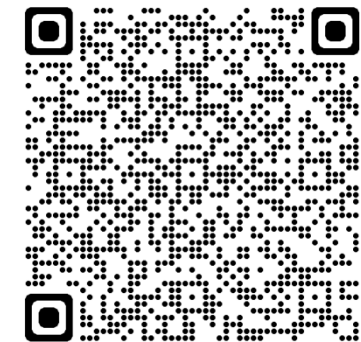
- 住民登録完了通知
Registration completion Notice
- マイ・ナンバー・通知カード
“My Number” notification card
大切に保管。
Safe keeping at home.
帰国時に 区役所に 返す。
Must return card to ward
office when leaving Japan.



【おもて面】

届く時期と届くものは、
ISDウェブサイトで確認できる

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



学生保険の加入 Student Insurance

全員、二つの 学生用保険に入る 必要があります。

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

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

1. 学研災 “Gakkensai”

大学内における 災害傷害を 保障する 保険。

入学手続きのガイドブックに従って e-apply で保険料を払って加入してください
(病気や自然災害は含まれません)。

Accident compensation on university premises.

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

E-apply で加入する

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



E-applyログイン E-apply Log-in

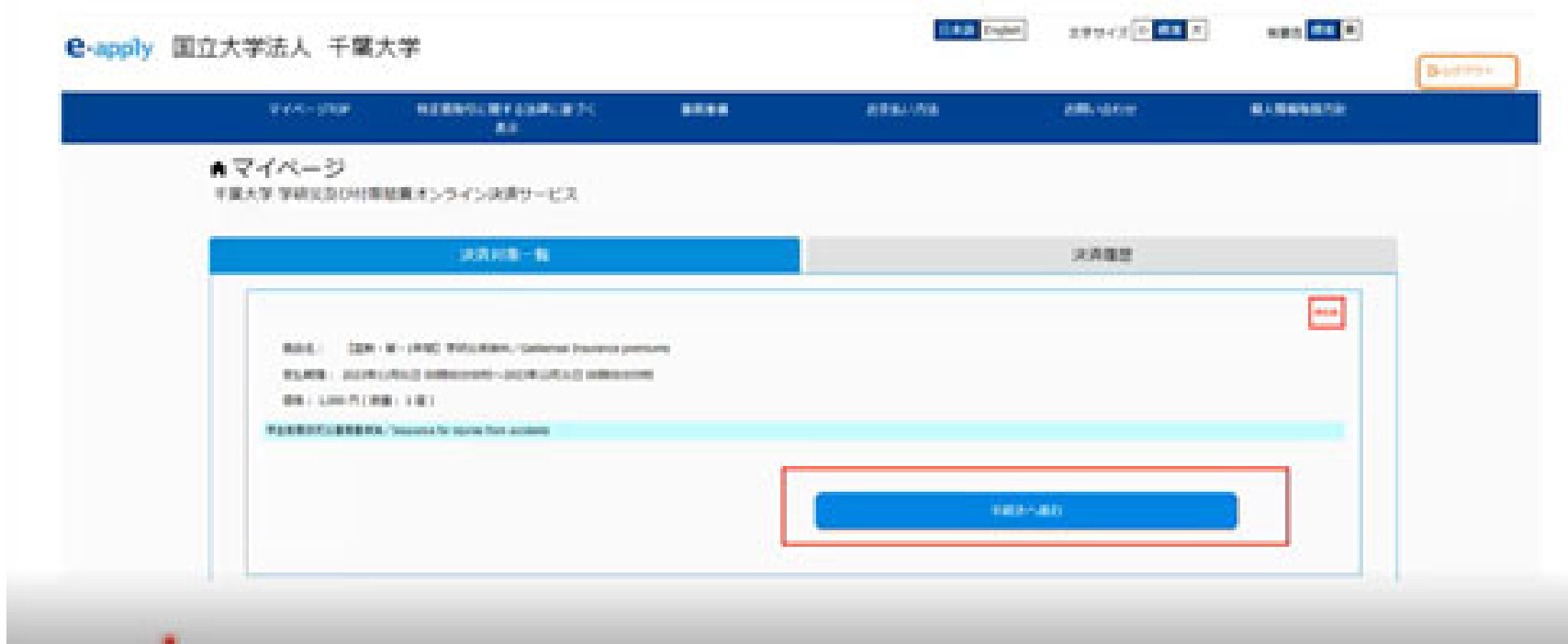
- ①学生証番号
- ②誕生日(年月日)
- ①Student ID
- ②birthday (yyyy/mm/dd)

初めてログインすると、
PWの変更を求められます。
You will be asked to change your
password the very first time.

お問い合わせ先
■ 学情に関するお問い合わせ先
学情センター / 学務課
〒100-8302 東京都千代田区千代田1-3-2
TEL 03-3582-3102
E-Mail info@uic.keio.ac.jp

■ 学情に関するお問い合わせ先
学情センター / ITセンター / 学務課 / 学務センター
〒100-8302 東京都千代田区千代田1-3-2
TEL 03-3582-3102
E-Mail info@uic.keio.ac.jp
※お問い合わせの際は、お問い合わせの旨をお知らせください。

あなたの保険商品が表示されます。学部によって商品が違います。
Your type of insurance will appear. Type is different per faculty.



名前を確認する Confirm your name

(4) 申込情報を確認し、次へをクリック

※姓名・姓名カナは表示されるので、入力はありません。

申込情報入力

申込情報	
姓	氏名 せいの
姓カナ	セイ ショウ

次へ

戻る

申し込みは完了、支払いへ

Application completed, go to Payment

(6) 申し込み完了画面から「引き続き支払う」をクリック

申し込み完了

お申し込みありがとうございます。
「引き続き支払う」ボタンを押し、お支払いの手続きに進んでください。

受付番号

626611543762

手続き手順

お申し込みは完了しましたが、お支払いがまだ完了していません。
お申し込み後に確認メールが配信されますが、ご利用のメール環境によっては受信が遅くなる場合があります。

まだお支払いは完了していません。
下の「**引き続き支払う**」ボタンを押し、お支払い手続きに進んでください。

この支払い完了後、登録されたメールアドレスに「支払い完了通知」が届きますので、登録情報をご確認ください。

引き続き支払う

支払い方法／手数料

Payment type / commission (transfer fee)

(5) 決済情報を確認し、「この内容で登録する」をクリック

申込情報確認

申込内容をご確認ください

決済情報

種別	【国別・日・4桁】 手数料
決済金額	4,000 円
決済種別	クレジットカード
決済手数料	200 円
決済手数料	200 円
決済手数料	200 円
決済手数料	200 円

申込情報

種別	平銀 送付
種別名	平/1 送付

この内容で登録する

戻る

支払い方法を選ぶ(コンビニ/クレジットカード/銀行ATM)

Choose how to pay (convenient store / credit card/bank)

(6) 支払い方法選択し、それぞれの決済方法手続きを行う

支払い選択

おの支払い明細まで、ご希望の支払い方法より、お支払いください。
支払い明細までお支払いがされないときは、お申込みは自動的に取り消されます。

支払い明細

お支払い明細	2023/12/18 23:59
--------	------------------

クレジットカードによるお支払い

オンライン決済サービス合計	決済料金 4,800 円	商品手数料 275 円
---------------	--------------	-------------

おのボタンをクリックし、お支払い手続きにお進みください。



[クレジットカード支払い手続きへ進む](#)

上記ボタンをクリックすると、おのサイトの画面に遷移します。

セブンイレブンでのお支払い

▼ 支払方法

- コンビニエンスストア

- クレジットカード

- 郵便局・銀行ATM

- ネットバンキング

- 銀行カード


確認のメールが届く 加入完了

Receive confirmation via e-mail. Enrollment complete

① application completed

▼ 申込完了後メール



② payment completed

▼ 支払い完了後メール



2. インバウンド付帯学総

Comprehensive Insurance (“Inbound futai-gakuso”)

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





ゆうちょ銀行

iPhone版



Android版



- 口座を開設をしたい場合：
To open a new account:

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

ISDウェブサイトも参考にしてください。Please also refer to ISD website.

にほんご

<https://www.chiba-u.ac.jp/international/isd/jp/living/dailylife/banking.html>

English

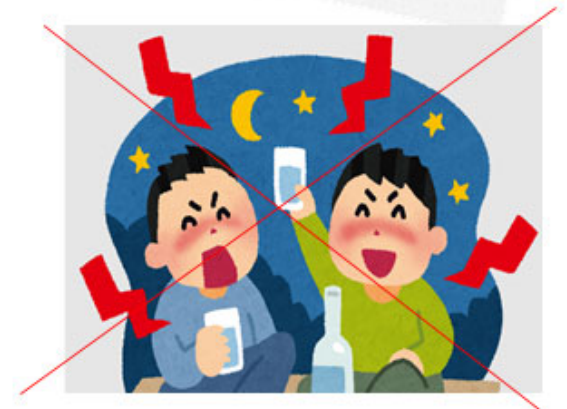
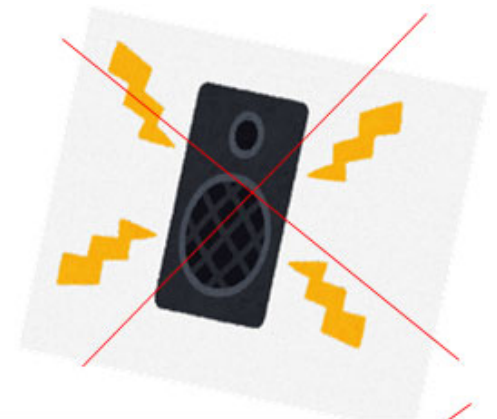
<https://www.chiba-u.ac.jp/international/isd/en/living/dailylife/banking.html>

日本の生活ルール Basic Lifestyle Rules

夜遅い時間に

- ・さわがない
- ・大きな音を出さない

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



飲酒 drinking alcohol

お酒は 20歳になってから (たばこも) !
Legal drinking age in Japan is 20 years old !

20歳未満の人のお酒の購入、
20歳未満の人にお酒をすすめるのも法律違反です。
It is illegal for people under 20 to buy alcohol.
Encouraging people under 20 to drink alcohol is
also illegal.

飲酒運転は一滴でも違法です。
It is illegal to drive with even a drop of alcohol.



ごみの分け方・出し方

How to put out your garbage

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



ごみの分け方・出し方

How to put out your garbage

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

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





Combustibles

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



Incombustibles

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





資源ごみ(かん、ビン、ペットボトル)

Recyclable Garbage



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



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



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



資源ごみ - 結んで出す

Recyclable paper garbage to be tied



ダンボール

Cardboard boxes to be flattened



新聞

newspapers



本、雑誌

Books, Magazines

文化、習慣の違いによって起こりうる問題

Problems that may occur due to difference in culture

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

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

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



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



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

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

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

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

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



自転車を使う場合 Bicycles



- 防犯登録が必要です(持ち主の情報を警察に登録する)
All bicycles must be registered to the police (anti-crime registration).

- ・買ったお店で防犯登録をする

Register at the shop when you buy a bicycle.

- ・もらった場合も自転車店で防犯登録をする

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

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

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



駐輪場 (JPAC)

Parking space for bicycles



- 自転車で通学する場合は、駐輪場を使用できます。

国際教育センターの駐輪場を使用する場合: To use the CIE parking lot:

1. ISDに申請する Inform ISD
2. ライフセンターで白いステッカーを買う(800円)
Buy WHITE sticker at Life Center (800yen)
3. ISDにステッカーを見せる(ステッカーの写真、領収書でもよい)
Show WHITE sticker at ISD counter (photo or receipt is ok too) .
4. CIE駐輪場のステッカーをもらう、自転車のに貼る Receive CIE sticker, put on bicycle.

*駐輪違反をした自転車はロックされ、解除には1000円かかります。

If you violate parking rules your bicycle will be locked.

1000 yen fine will be charged to unlock.

通学定期券の購入 Train / Bus Pass



通学に電車やバスを利用する場合は、通学定期券が便利です。

Train / Bus passes are convenient for commuting to campus.

学生割引があり、1か月、3か月、6か月の期間が選べます。

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

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

こんな時は部局へ連絡が必要です

Inform your faculty

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

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

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



学生ポータルへの入力

type in information to your Student Portal

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



[操作マニュアル / User Guide \(English\)](#)

[在留カード情報登録方法 / How to register the information of your residence card](#)

- 操作について学生スタッフに対面 / オンラインで相談するアとも

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



千葉大学学生ポータル
Chiba University Student Portal

