



Osaka
Metropolitan
University

Guidebook for visiting researchers

海外研究者ガイドブック

2025.1.1 更新版

まえがき

本書は、本学の雇用、招聘等により来日する外国人研究者の皆様のために、本学および日本での生活に必要な情報をまとめたガイドブックです。快適に研究に従事していただき、研究生活を実りあるものにしていただくため、是非ご活用ください。

Preface

This book is a guidebook that summarizes important information on life in the Osaka Metropolitan University and Japan for foreign researchers who will visit Japan due to employment by or an invitation from the University. We hope you can use this book to engage in research more comfortably and to make your research life fruitful.

第 1 章		Chapter 1	
入国・在留の諸手続き		Procedures for entry and residence	
1-1 査証の取得	1	1-1 Visa Acquisition	1
1-2 在留期間の更新	3	1-2 Renewal of Period of Stay	3
1-3 一時出国及び再入国	3	1-3 Temporary Departure and Re-entry	3
1-4 家族の呼び寄せ	4	1-4 Bringing Family Members	4
1-5 旅券（パスポート）	4	1-5 Passport	4
1-6 在留カードの取得	4	1-6 Obtaining a Residence Card	4
1-7 在留カードの有効期間	5	1-7 Period of Validity of Residence Card	5
1-8 租税条約に関する届出	5	1-8 Notification on Tax Conventions	5
 第 2 章		 Chapter 2	
学内施設について		Campus Facilities	
2-1 宿舎	7	2-1 Accommodation	7
2-2 食堂	9	2-2 Cafeterias	9
2-3 学内インターネットの使用	10	2-3 Campus Internet	10
2-4 図書館	10	2-4 Libraries	10
2-5 健康管理センター	10	2-5 Health Care Centers	10
2-6 学事日程	11	2-6 Academic Calendar	11
 第 3 章		 Chapter 3	
日本での生活		Living in Japan	
3-1 住居	12	3-1 Accommodation	12
3-2 住民登録、国民健康保険、国民年金	13	3-2 Resident Registration, National Health Insurance and National Pension	13
3-3 マイナンバー	16	3-3 My Number	16
3-4 交通	16	3-4 Transport	16
3-5 インターネット、電話	17	3-5 Internet, Mobile phone	17
3-6 銀行	17	3-6 Bank	17
3-7 郵便	19	3-9 Post	19
3-8 宅配便	19	3-8 Courier	19
3-9 自転車	19	3-9 Bicycles	19
3-10 医療	20	3-10 Medical Care	20
 第 4 章		 Chapter 4	
役に立つ情報		Useful Information	
4-1 緊急時の対応	21	4-1 Emergencies	21
4-2 地震	22	4-2 Earthquakes	22
4-3 火災	22	4-3 Fires	22
4-4 交通事故	22	4-4 Traffic Accidents	22

4-5 防犯対策	23	4-5 Security	23
4-6 台風等の自然災害	23	4-6 Natural Disasters Such As Typhoons	23
 第5章		 Chapter 5	
帰国前の手続き		Procedures Before Returning Home	
5-1 住居	24	5-1 Residence	24
5-2 銀行・各種利用契約の解約	24	5-2 Cancellation of Bank and Other Usage Agreements	24
5-3 市区役所	24	5-3 City and Ward Offices	24
5-4 その他	24	5-4 Other	24
 別表		 Appendix	
空港からのアクセス	裏表紙	Access from Airports	Back cover

第 1 章

入国・在留の諸手続き

1-1 査証の取得

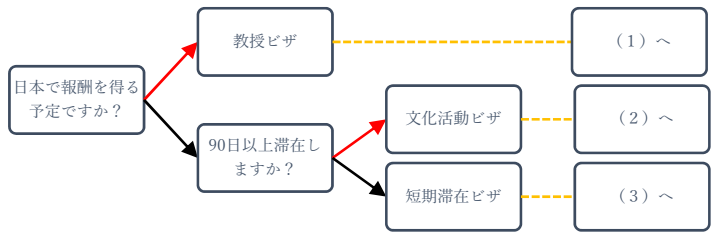
日本に入国しようとする外国人は、原則として、自国政府の発給する有効な旅券（パスポート）に、日本国政府の発給する査証（ビザ）を受けたものを所持する必要があります。

査証は、外国にある日本国大使館または総領事館において発給されます。日本に到着した後に取得することはできません（短期滞在を目的とする場合、査証を必要としない国籍を除く）。したがって、日本に来る前に査証を取得する必要があります。

本学へ海外の研究者が来日する場合、一般的に以下いずれかの査証を取得する必要があります。

- （１）教授ビザ：招へい研究者としての講演等、報酬を得る活動をする場合
- （２）文化活動ビザ：客員研究員としての研究活動等、90 日以上の滞在で報酬を得る活動をしない場合
- （３）短期滞在ビザ：シンポジウム等の出席等、90 日以内の滞在で報酬を得る活動をしない場合

※申請に必要な書類と取得にかかる時間は国籍や在留資格により異なります。詳しくは、外務省のホームページを参照するか、居住地を管轄する日本大使館／総領事館へ直接にお問い合わせ下さい。



（１）教授ビザ

本学より招へい研究者として招へいされる等、報酬が支払われる場合は教授ビザを取得します。

Chapter 1

Procedures for entry and residence

1-1 Visa Acquisition

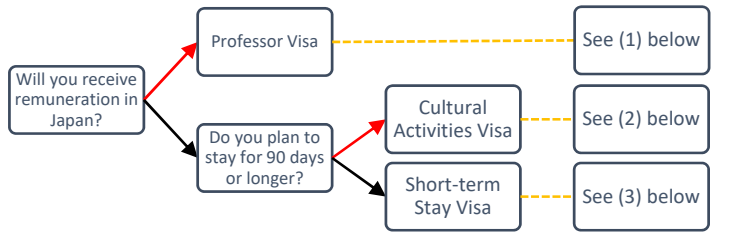
Foreign nationals intending to enter Japan must, in principle, possess a valid passport issued by their government and a visa issued by the Japanese government.

Visas are issued at Embassies or Consulate Generals of Japan overseas. It is not possible to obtain a visa after arriving in Japan (except for nationalities that do not require a visa if the purpose of visit is a short-term stay). Therefore, you must obtain a visa before coming to Japan.

Generally, when overseas researchers come to Japan to visit our university, they need to obtain one of the following visas:

- (1) Professor Visa: For activities which a person receive remuneration from a Japanese organization. [Ex: Invited researcher]
- (2) Cultural Activities Visa: For activities which require a stay of 90 days or more without receiving remuneration. [Ex: Visiting researcher]
- (3) Short-term Stay Visa: For activities which require a stay of less than 90 days without receiving remuneration. [Ex: Attending a symposium]

*The required documents and the time needed to obtain these visas may vary depending on nationality and residence status. For more details, please refer to the Ministry of Foreign Affairs website or directly contact the Japanese Embassy/Consulate that has jurisdiction over your place of residence.



(1) Professor Visa

If you receive remuneration, such as in case you are an invited researcher in OMU, you will need to obtain a Professor Visa.

教授ビザの申請には在留資格認定証明書が必要となりますが、手続きは大学を通じて行います。入教員を通して国際事務サポートセンター (gr-knky-intl-jimu-sprt-ctr@omu.ac.jp) にご連絡ください。在留資格認定証明書の発給には最大 3 か月かかります。

在留資格認定証明書が入国管理局より発給されたら、日本大使館や領事館に査証を申請します。申請内容に特に問題のない場合 5 業務日で査証が発給されますが、発給までに 1 か月かかることもありますので注意が必要です。

(2) 文化活動ビザ

客員研究員として従事するなど、日本の法人から報酬を得ずに 90 日以上滞在する場合には文化活動ビザを取得する必要があります。

文化活動ビザの申請には在留資格認定証明書が必要となりますが、手続きは大学を通じて行います。受入教員を通して国際事務サポートセンター (gr-knky-intl-jimu-sprt-ctr@omu.ac.jp) にご連絡ください。在留資格認定証明書の発給には最大 3 か月かかります。

在留資格認定証明書が入国管理局より発給されたら、日本大使館や領事館に査証を申請します。申請内容に特に問題のない場合 5 業務日で査証が発給されますが、発給までに 1 か月かかることもありますので注意が必要です。

The application for the Professor Visa requires a Certificate of Eligibility (CoE), and the procedure will be handled through the university. Please contact the International Support Center (gr-knky-intl-jimu-sprt-ctr@omu.ac.jp) through your host faculty member for assistance. It takes approximately three months to issue the CoE in the longest cases.

Once the Certificate of Eligibility is issued by the Immigration Bureau, you will need to apply for a visa at the Japanese Embassy or Consulate. If there are no particular issues with the application, the visa will be issued within five business days. However, please note that it may take up to a month to issue the visa.

(2) Cultural Activities Visa

If you will stay in Japan for 90 days or more without receiving remuneration from a Japanese organization, such as in case of a visiting researcher in OMU, you need to obtain a Cultural Activities Visa.

The application for the Cultural Activities Visa requires a Certificate of Eligibility (CoE), and the procedure will be handled through the university. Please contact the International Support Center (gr-knky-intl-jimu-sprt-ctr@omu.ac.jp) through your host faculty member. It takes approximately three months to issue the CoE in the longest cases.

Once the Certificate of Eligibility is issued by the Immigration Bureau, you will need to apply for a visa at the Japanese Embassy or Consulate. If there are no particular issues with the application, the visa will be issued within five business days. However, please note that it may take up to a month to issue the visa.

出入国在留管理庁 在留資格認定証明書交付申請

Immigration Services Agency Application for Certificate of Eligibility

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-1.html>

(多言語対応・Multilingual)

(3) 短期滞在ビザ

シンポジウム出席のためなど、報酬を得る活動をしないうちで 90 日以内の滞在の場合は短期滞在ビザを取得します。

(3) Short-term Stay Visa

If you are not participating in any activities for which you are NOT receiving remuneration and that require a stay of 90 days or less, such as attending a symposium, apply for a short-term stay visa.

日本国内の招へい人から招聘理由書、滞在予定表、身元保証書等の必要書類を送付してもらい、居住地最寄りの日本大使館、総領事館等で申請してください。査証の申請から発給までに必要な期間は、申請内容に特に問題のない場合 5 業務日です。申請内容に問題がある場合、発給までに 1 か月以上かかる場合があります。

注意： 短期滞在を目的とする場合には、査証を必要としない国籍の方もいます。該当国籍のリストについては、外務省のホームページをご参考ください。

外務省 ビザ免除国・地域（短期滞在）

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/tanki/novisa.html>

（日本語・Japanese）

Please have your host in Japan send you the necessary documents for visiting Japan. These include a letter explaining the reason for your invitation, a travel itinerary, and a guarantee letter, and apply at the Embassy or Consulate General of Japan nearest to your residence. The required period from application to issuance of a visa is 5 working days if there is no particular problem with the application. If there is a problem with your application, it may take longer than a month to issue it.

Note: Some nationalities do not require a visa for short-term stays. For a list of nationalities that do not require a visa, please refer to the Ministry of Foreign Affairs website.

Ministry of foreign Affairs of Japan VISA

https://www.mofa.go.jp/j_info/visit/visa/index.html

（English）

1-2 在留期間の更新

在留期間を延長したい場合には、在留期間の満了までに在留期間更新を申請しなければなりません。在留期間更新は、在留期間の満了するおおむね 3 ヶ月前から満了までの間に、入国管理局に申請が必要です。ご不明な点がございましたら国際事務サポートセンター（gr-knky-intl-jimu-sprt-ctr@omu.ac.jp）までお問合せください。

1-2 Renewal of Period of Stay

If you wish to extend your period of stay, you must apply for a renewal before the end of your period of stay. Application for renewing your State of Residence must be submitted to the Immigration Bureau approximately three months before your period of stay expires. For inquiries, please contact International Support Center (gr-knky-intl-jimu-sprt-ctr@omu.ac.jp).

1-3 一時出国及び再入国

許可されている在留期間内に帰国、海外旅行など、一時的に日本を出国し、再び日本に入国する場合は、出発前に必ず在留期間を確認してください。再入国前に在留期間が切れてしまうと、改めて入国目的に応じた在留資格の取得が必要になりますので、注意してください。

1-3 Temporary Departure and Re-entry

If you will temporarily leave Japan during your permitted period of stay, such as returning to your home country or traveling abroad, and want to enter Japan again, be sure to check the validity of your period of stay before you leave. Please be aware that if your period of stay expires before re-entry, you will need to once again obtain a status of residence appropriate to your purpose of entry.

1 年以内を期限として、一時的に日本を出国する場合は在留カードをパスポートと共に提示してください。また、再入国の出国カードの記入が必要となります（空港の税関で入手することができます）。

If you wish to temporarily leave Japan for a period of up to one year, you will be asked to present your residence card with your passport at immigration when you depart. You will also be required to complete the Embarkation and Disembarkation Card for Re-entrants (available at airport customs).

出国カードの解説は出入国在留管理庁ウェブサイトからご確認ください。

Please check the Immigration Services Agency website for an explanation about the Embarkation and Disembarkation

出入国在留管理庁

Immigration Services Agency

https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/re-ed_index.html

(多言語対応・Multilingual)

1-4 家族の呼び寄せ

日本に来てから、滞在期間中に家族を日本に呼び寄せる場合は、家族の「在留資格認定証明書」の発給を入国管理局へ申請してください。国や地域あるいは個人の事情によって異なりますが、概ね1ヵ月後に交付されますので、この証明書を本国にいる家族に送付してください。家族が日本の在外公館で査証申請を行う際に、この証明書を併せて提出すると、査証取得の時間が大幅に短縮されます。(証明書が無い場合は2、3ヶ月かかってしまうこともあります。)

1-5 旅券（パスポート）

旅券（パスポート）を紛失した時は、まず最寄りの警察で「紛失届証明書」を発行してもらってください。その後、自分の国籍の駐日各国大使館の領事部で再発行の手続きをしてください。

新パスポートが発給され、旧パスポートに押されていた証印（上陸許可・在留許可・再入国許可・資格外活動許可等）の転記を希望する場合には、大阪出入国在留管理局で申請できます。パスポートの再発行、証印転記には「紛失届証明書」が必要となります。

1-6 在留カードの取得

成田空港、羽田空港、中部空港及び関西空港から入国する場合、上陸許可により中長期滞在者となった方には在留カードが交付されます。

その他の出入国港においては、旅券に上陸許可の証印をし、その近くに「在留カードを後日交付する」旨の記載をします。この場合には、市区町村の窓口に住居地の届出をした後に、

1-4 Bringing Family Members

If you plan to bring your family to Japan during your stay, and after coming to Japan, please apply to the Immigration Bureau for a Certificate of Eligibility for your family. Depending on the country, region or personal circumstances, the certificate will be issued approximately one month later. Please send this certificate to your family back home. When your family member applies for a visa at an Embassy or Consulate General of Japan, this certificate should also be submitted to significantly reduce the time required to obtain a visa. (It may take a few months without a certificate.)

1-5 Passport

If you lose your passport, first contact the nearest police office and ask for a Loss Report Certificate to be issued. Afterward, use this certificate to have your passport reissued by the consular section of your embassy in Japan.

Once a new passport is issued, if you wish to transfer verification stamps (landing permit, residence permit, re-entry permit, permission to engage in activities other than permitted under the status of residence, etc.) that was affixed to your old passport, you can apply for this at the Osaka Regional Immigration Bureau. A Loss Report Certificate is required for a passport to be reissued or for stamps to be transferred.

1-6 Obtaining a Residence Card

In the case of entering Japan from Narita Airport, Haneda Airport, Chubu Airport or Kansai Airport, a residence card is issued by immigration at these airports for people who will become mid- to long-term residents under their landing permit.

At any other port of entry, a seal of verification for landing will be affixed to your passport and next to it will be a note stating that your residence card will be issued at a later date. In

在留カードが交付されることとなります。

(原則として、地方出入国在留管理官署から当該住居地に郵送されます。)

1-7 在留カードの有効期間

在留カードの有効期間は在留期限と同じです。在留カードは常時携帯することが必要で、入国審査官、入国警備官、警察官等から提示を求められた場合には、提示する必要があります。在留カードを携帯していなかった場合は20万円以下の罰金、提示に応じなかった場合は1年以下の懲役又は20万円以下の罰金に処せられることがあります。

大阪出入国在留管理局

TEL: 0570-064259 (IP 電話・海外から: 06-4703-2050)

所在地: 大阪府大阪市住之江区南港北一丁目 29 番 53 号

窓口受付時間: 9 時～16 時 (土・日曜日、休日を除く)

大阪出入国在留管理局

<https://www.moj.go.jp/isa/about/region/osaka/index.html>

(日本語・Japanese)

1-8 租税条約に関する届出

租税条約とは日本(源泉地国)と居住国の両方からの二重課税の回避のため締結されている条約です。以下の要件を満たす場合、租税条約適用の手続きをおこなうことができます。ただし、本国の税率が日本より高い場合などは適用を受けない方がよい場合などもありますので注意して下さい。

(1) あなたの居住国と日本との間で租税条約が締結されている場合

(2) 対象となる所得の内容が租税条約の規定要件を満たす場合

*特典条項の適用対象国については、手続には自国で発行される居住者証明書の提出が必要です。この証明書の発行には、申請から2～3ヶ月かかることがありますので早めに準備して下さい。

this case, your residence card will be issued after you have registered your address at a city office (ward office).

(As a general rule, this is sent by mail to your registered address by the Regional Immigration Services Office.)

1-7 Period of Validity of Residence Card

The validity period of the residence card is the same as the period of stay. You must carry your residence card at all times, and you must present it if asked to do so by an immigration inspector, immigration control officer, or a police officer, etc. If you fail to do so because you are not carrying your resident card, you may be fined up to 200,000 yen, and failure to present your residence card at all may lead to punishment by imprisonment for up to 1 year or a fine of up to 200,000 yen.

Osaka Immigration Bureau

TEL: 0570-064259 (from IP phones and overseas: 06-4703-2050)

Address: 1-29-53 Nanko-Kita, Suminoe-ku, Osaka

Open hours: 9:00 to 16:00 (except Saturdays, Sundays and public holidays)

Osaka Regional Immigration Services Bureau

<https://www.moj.go.jp/isa/about/region/osaka/?hl=en>

(English)

1-8 Notification on Tax Conventions

A tax treaty is an agreement established to avoid double taxation from both Japan (source country) and the country of residence. You can proceed with the tax treaty application if the following conditions are met. However, please note that it may not be advantageous to apply if the tax rate in your home country is higher than in Japan.

(1) A tax treaty has been concluded between your country of residence and Japan.

(2) The nature of the income in question meets the requirements stipulated in the tax treaty.

*For countries subject to the application of Limitation on Benefits Article, it is necessary to submit a certificate of residence issued by your home country. The issuance of this certificate may take 2-3 months from the application, so please

租税条約の適用を希望する場合には、入国日以降最初に報酬等の支払いを受ける日の前日までに「租税条約に関する届出書」を、大学を通じて管轄する税務署に提出する必要があります。

財務省 租税条約

https://www.mof.go.jp/tax_policy/summary/international/tax_convention/index.htm

(日本語・Japanese)

prepare early.

If you wish to apply for the tax treaty, you must submit the "Application Form for Income Tax Convention" to the tax office of jurisdiction through the university by the day before you receive your first payment after entering Japan.

Ministry of Finance Tax Conventions

https://www.mof.go.jp/english/policy/tax_policy/tax_conventions/index.htm

(English)

第 2 章

学内施設について

2-1 宿舎

ゲストハウス

大阪公立大学ゲストハウスは、国際学術交流および教育研究活動のために本学を訪れる研究者等の宿泊施設です。全室に家具、キッチン、Wi-Fi の設備があり、建物内には鍵を所持している入居者及び関係者以外は立ち入りが禁止されています。受入教員を通じて申し込んでください。

① 概要

所在地	〒558-8585 大阪市住吉区杉本 3-3-138 (杉本キャンパス内)
部屋・施設	鉄筋コンクリート造 4 階建 ファミリールーム (世帯用) 3 室 (60 m ²) 1 階 シングルルーム (単身用) 26 室 (27 m ²) 1-4 階 ロビー 1 階 共同スペース 2-4 階 ランドリールーム 1-4 階 管理人室 1 階

② 入居期間

原則として 1 年以内 (ただし 1 年以内の範囲で期間を延長できる場合がありますので、事前にご相談ください。)

③ 利用料 (2025 年 1 月現在)

部屋のタイプ	最低基本料金	料金
	3 泊 4 日まで	4 泊 5 日以上
ファミリー	15,000 円	4,000 円／泊
シングル	7,500 円	2,000 円／泊

※1 泊 2 日や、2 泊 3 日であっても、最低基本料金として 3 泊 4 日料金が課されます。

※4 泊 5 日以上は最低基本料金に宿泊数に応じた料金が加算されます。

Chapter 2

Campus Facilities

2-1 Accommodation

Guest House

Osaka Metropolitan University Guest House is an accommodation facility for researchers and others who are visiting the University for international academic exchanges or educational research activities. All rooms are furnished and are equipped with kitchens and Wi-Fi. The building itself is closed to all but the occupants and personnel who have keys. Please apply through your host faculty.

① Overview

Address	3-3-138 Sugimoto, Sumiyoshi Ward, Osaka 558-8585 (On Sugimoto Campus)
Rooms and Facilities	4-story reinforced concrete structure 3 Family Rooms (Households) (60 m ²) 1F 26 Single Rooms (Single use) (27 m ²) 1-4 floors Lobby on 1F Communal Spaces on 2-4 floors Laundry Rooms 1-4 floors Administrator's Office 1F

② Length of stay

In principle, up to one year (however, you may be able to extend the period up to one year, so please contact us in advance.)

③ Accommodation fees (as of January 2025)

Room type	Minimum base rate	Fee
	Up to 3 nights and 4 days	More than 4 nights and 5 days
Family	15,000 yen	4,000 yen per night
Single	7,500 yen	2,000 yen per night

*The base rate of 3 nights and 4 days will be charged as a minimum basic rate even if your stay is only for 2 or 3 days.

* For stays of 4 nights and 5 days or more, the minimum base rate will be charged according to the number of nights actually stayed.

④ 居室内の設備・主な備品

全室キッチン・バス・トイレ・家具付。インターネット接続無料。(有線 LAN 接続、Wi-Fi)

エアコン/テレビ/冷蔵庫/掃除機/ポット/トースター/電子レンジ/電磁調理器/炊飯器/調理器具・食器類/目覚まし時計/ドライヤー/ボディソープ/LAN ケーブルなど

*家族同居でエキストラベッドの利用を希望される場合はご相談ください。

*歯ブラシ、洗剤等のアメニティは各自でご用意願います(ボディソープあり)。フェイスタオル・バスタオルは入居時に1セットお渡しします。滞在中は各自で洗濯してご使用ください。

⑤ 共用設備

洗濯機 ¥100/回	各階の洗濯室に1台ずつ *洗剤は各自で用意してください。
乾燥機 ¥100/30分	各階の洗濯室に1台ずつ
アイロン・アイロン台	各階の洗濯室に1台ずつ *使用後はもとの場所にご返却下さい。

⑥ 電話のご利用

各お部屋に電話が設置されています。着信と他の部屋への内線通話は無料ですが、国内・国外への外線発信はできません。

ゲストハウス

https://www.omu.ac.jp/assets/omu_guest_house2204_japanese.pdf

(日本語・Japanese)

国際交流会館 I-wing ゲストルーム

国際交流会館 I-wing ゲストルームは、国際学術交流および教育研究活動のために本学を訪れる研究者等の宿泊施設です。全室に家具、キッチン、WiFi の設備があり、建物内には鍵を所持している入居者及び関係者以外は立ち入りが禁止されています。受入教員を通じて申し込んでください。3 室のみのため、空室がない場合、杉本キャンパスゲストハウスをご案内させていただくことがあります。

④ Room facilities and furnishings

All rooms have kitchens, baths, toilets and furniture. The Internet connection is free of charge. (Wired LAN connection, Wi-Fi)

Air conditioning / TV / refrigerator / vacuum cleaner / pots / toaster / microwave oven / induction cooker / rice cooker / cooking utensils and tableware / alarm clock / hair dryer / body soap / LAN cable etc.

*Please contact us if you need an extra bed for your family.

*Please bring your own amenities such as a toothbrush and detergent (however, body soap is provided). You will receive one set of face towels and bath towels when you move in. Please wash your clothes yourself during your stay.

⑤ Shared facilities

Washing machine 100 yen for each use	One laundry room on each floor. *Please bring your own detergent.
Dryer costs 100 yen per 30 minutes	One laundry room on each floor.
Iron and ironing board	One in the laundry room on each floor *Please return to its original location after using it.

⑥ Phone

Each room is equipped with a telephone. Incoming calls and internal calls to other rooms are free of charge, but you are not able to make external calls or calls abroad.

Guest House

https://www.omu.ac.jp/assets/omu_guest_house2404_english.pdf

(English)

International House I-wing Guest Room

The International House I-wing Guest Room is an accommodation facility for researchers and others visiting the University for international academic exchanges and educational research activities. All rooms are furnished, have a kitchen and are equipped with Wi-Fi, and the building is closed to all but the occupants and personnel who have keys. Please apply through your host faculty. Since there are only 3 rooms available, you may be recommended to stay at the Sugimoto

Campus Guest House if there are no vacancies.

① 概要

所在地	〒599-8231 大阪府堺市中区学園町1番1号 (中百舌鳥キャンパス内)
部屋・施設	鉄筋コンクリート造3階建 ゲストルーム 3室 1階 (25.44 m ²) 管理人室 1階

② 入居期間

原則として1か月以内

③ 利用料 (2023年9月時点)

最低基本料金	料金
6泊7日まで	7泊8日以上
17,500円(税別)	2,500円/泊(税別)

④ 居室内の設備・主な備品

キッチン(冷蔵庫、電子レンジ、IHコンロ、調理器具、食器収納棚)、テーブルとイス、ユニットバス、掃除機、ドライヤー、洗濯機等・インターネット 公衆無線 LAN/Wi-Fi (ゲストルーム内無料)

⑤ 共用設備

インターネット 公衆無線 LAN (ゲストルーム内無料)
駐輪場

⑥ 入居者数

基本的に大人1名。
折りたたみエキストラベッド1台を入れることもできますので大人2名まで可能。

① Overview

Address	1-1 Gakuencho, Naka Ward, Sakai City, Osaka 599-8231, Japan (on the Nakamozu Campus)
Rooms and Facilities	3-story reinforced concrete structure 3 Guest rooms 1F (25.44 m ²) Administrator's Office 1F

② Length of stay

In principle, a maximum of one month.

③ Accommodation fees (as of September 2023)

Minimum base rate	Fee
Up to 6 nights and 7 days	More than 7 nights and 8 days
17,500 yen (excluding tax)	2,500 yen per night (excluding tax)

④ Room facilities and furnishings

Kitchen (refrigerator, microwave, IH stove, cooking utensils, cupboard), table and chairs, unit bath, vacuum cleaner, hair dryer, washing machine, Internet (Public wireless LAN / Wi-Fi (Free in guest rooms))

⑤ Shared facilities

Internet (Public wireless LAN (Free in guest rooms))
Bicycle parking

⑥ Number of occupants

Basically one adult.
Up to 2 adults can be accommodated as one folding extra bed can be included.

国際交流会館 I-wing なかもず ゲストルーム

I-wing Nakamozu Guest room

https://www.omu.ac.jp/assets/OMU_I-wing_Nakamozu_guest_room.pdf

(日英併記・Japanese-English)

2-2 食堂

杉本キャンパスには北食堂、南食堂、野のはなハウス、めたせこいの計4ヶ所、中百舌鳥キャンパスには基本食堂 fu・Dining、ベーカリーカフェ、セリーゼの計3カ所、阿倍

2-2 Cafeterias

There are four cafeterias on the Sugimoto Campus: the North Cafeteria, the South Cafeteria, the Nonohana House, and the Metasequoia; three on the Nakamozu Campus: the

野キャンパス、羽曳野キャンパス、りんくうキャンパスに1か所ずつ食堂があります。

大阪公立大学 福利厚生施設（生協等）

<https://www.omu.ac.jp/campus-life/support/benefit/>

（日本語・Japanese）

2-3 学内インターネットの使用

学内で利用可能な Wi-Fi サービスは以下のとおりです：

eduroam

eduroam 参加機関において、eduroam サービスに登録された方が利用できます。自機関より配布されているユーザ情報でログインしてください。

OMUNET-1X

OMUID またはゲストアカウント ID で接続できます、受入教員から情報戦略課へ OMUID 取得の申請が必要です。

2-4 図書館

図書館利用者カードを発行できます。OMUID を取得した方は、図書館カウンターでお申し込みください。OMUID を取得しない場合は、受入教員を通じて、図書館へお問い合わせください。

※各図書館の開館カレンダーを必ずご確認ください。

図書館

<https://www.omu.ac.jp/library/>

（日本語・Japanese）

2-5 健康管理センター

各キャンパスの健康管理センターでは、応急処置のみを受けることができます。原則的には、一般の病院をお訪ねください。

キャンパス	開室時間	連絡先
杉本	9:00-17:00	06-6605-2108
中百舌鳥	9:00-17:00	072-254-9985
羽曳野	9:00-17:00	072-950-2120

Basic Cafeteria fu Dining, Bakery Café, and Cerise; and one cafeteria each on the Abeno, Habikino, and Rinku campuses.

2-3 Use of Campus Internet

The Wi-Fi services available on campus are as follows:

eduroam

This network can be used by people who have registered for eduroam services as part of eduroam participating institutions. Please login using the user information given to you by your institution.

OMUNET-1X

This network can be connected to with either an OMUID or a guest account ID.

Your host faculty must apply for an OMUID from the IT Strategy Division.

2-4 Libraries

Library user cards can be issued. If you have obtained an OMUID, you can apply for a user card at the library counter. If you do not have an OMUID, please contact the library via your host faculty.

*Please be sure to check the opening schedule of the library you wish to use.

2-5 Health Care Centers

Only first aid can be administered at campus health centers. As a general rule, please use general hospitals.

Campus	Opening time	Contact information
Sugimoto	9:00-17:00	06-6605-2108
Nakamozu	9:00-17:00	072-254-9985
Habikino	9:00-17:00	072-950-2120

りんくう	9:00-17:00	072-463-5748	Rinku	9:00-17:00	072-463-5748
------	------------	--------------	-------	------------	--------------

<p>大阪公立大学 健康管理センター（保健室）</p> <p>https://www.omu.ac.jp/campus-life/support/health/healthcare/index.html</p> <p>（日本語・Japanese）</p>	<p>Osaka Metropolitan University Health and Safety</p> <p>https://www.omu.ac.jp/en/campus-life/safety/</p> <p>（English）</p>
<p>大阪公立大学キャンパスマップ</p> <p>https://www.omu.ac.jp/about/campus/access/</p> <p>（日本語・Japanese）</p>	<p>Osaka Metropolitan University Campus Map</p> <p>https://www.omu.ac.jp/en/about/campus/</p> <p>（English）</p>

2-6 学事日程

大阪公立大学の学事日程をウェブサイトに掲載していますので、ご確認ください。

2-6 Academic Calendar

Please check Osaka Metropolitan University's website for the Academic Calendar.

<p>学事日程</p> <p>https://www.omu.ac.jp/campus-life/course/academic-calendar/</p> <p>（日本語・Japanese）</p>	<p>Academic Calender</p> <p>https://www.omu.ac.jp/en/campus-life/schedule/</p> <p>（English）</p>
--	--

第3章

日本での生活

出入国在留管理庁のウェブサイト、外国人生活支援ポータルサイトが掲載されており、日本の生活情報について多言語でお知らせしています。ぜひ参考にしてください。

出入国在留管理庁 外国人生活支援サポート

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

(多言語対応・Multilingual)

3-1 住居

大学の宿泊施設（ゲストハウス P.6／国際交流宿舎 I-wing なくともゲストルーム P.8）を利用することができます。

その他に日本には公的住宅、民間の賃貸住宅、持家の3種類の住居があります。「公的住宅」「民間の賃貸住宅」では、家主の許可をもらわず家族以外の人と一緒に住まわせることはできません。来日直後、一時的に友人等の家に住むことを考えている場合も、できるだけ早く、自分の住居を見つけましょう。

貸家やアパートを借りるときには契約を結びます。これを賃貸契約といい、契約期間は一般的に2年間になります。賃貸契約をする際には家賃以外に、敷金（原則的返金）、礼金（返金不可）、仲介料（返金不可、家主に請求される場合が多い）などの支払いが必要になり、保証人が必要になる場合もあります。詳しくは不動産業者で確認してください。

公的住宅

住宅に困窮している世帯でかつ低所得者等に対して、地方公共団体が低廉な家賃で賃貸する住宅で、住宅の規模・立地状況、収入に応じて家賃が異なります。

外国人でも公的住宅に申し込むことができます。入居資格は、在留資格や所得基準など細かく決められています。

Chapter 3

Living in Japan

The Immigration Services Agency's website has a foreign resident daily life support portal site and information on life in Japan is provided in multiple languages. Please by all means refer to this for more information.

Immigration Service Agency A Daily Life Support

3-1 Accommodation

You can use university accommodation (Guest House P. 7 / International Residence I-wing Nakamozu Guest Room P. 8).

There are three other types of accommodation in Japan: public housing, private rental housing and home ownership. It is not possible for non-family members to live together without permission from the landlord in public housing or private rental housing. As such, if you are thinking of temporarily living with friends or family immediately after arriving in Japan, please try to find your own accommodation as soon as possible.

When renting a house or an apartment you will need to sign a contract. This is called a lease and is generally for two years. In addition to rent, you will need to pay a security deposit (in principle, refundable), key money (non-refundable), a brokerage fee (non-refundable, often charged to the landlord), and you may need a guarantor. Check with a real estate agent for more information.

Public housing

Public housing refers to homes that are rented out by local governments at low rents to households that are struggling with housing and have a low income, and the rent amount varies according to the size of the home, the location, and the income of the household.

Foreigners can also apply for public housing. Eligibility for moving in is determined in detail by factors such as status of residence and income criteria.

3-2 住民登録、国民健康保険、国民年金

■住民登録

住民登録は、住所や家族構成などの情報を登録する手続きで、国民健康保険、子ども手当等さまざまな行政サービスの基礎となっているものです。

3 カ月以上日本に滞在する外国人は、住所を定めてから 14 日以内に在住の市（区）役所で住民登録をおこなう必要があります。

※正当な理由がなく、来日後もしくは住所を変更後、90 日以上居住地の届出をしなかった場合は、在留資格取り消しの対象になりますのでご注意ください。

登録手続き

在住の市（区）役所の窓口サービス担当課で行います。
「パスポート」「在留カード」の提示が必要です。

<住所が変わったとき>

住所が変わった場合は、14 日以内に以下の手続きをしなければなりません。

市内（区内）に引っ越した場合

「パスポート」「在留カード」「マイナンバーカード（発行済みの場合）」を持参し、在住の市（区）役所に転居届を出してください。

他市町村に引っ越した場合

（１）引っ越し前の住所を管轄する市（区）役所で転出届を提出し、転出証明書をもらう。

（２）「転出証明書」「パスポート」「在留カード」を持参し、新住所の市（区）役所で転入届を提出します。

■国民健康保険

国民健康保険は、怪我や病気の際に、国や居住している市区町村および個人が医療費を負担し、経済的な心配をすることなく治療が受けられることを目的とした医療保険制度のひとつ

3-2 Resident Registration, National Health Insurance and National Pension

■Resident Registration

Resident registration is the process of recording information such as your address and family composition. This registration is essential for accessing various administrative services, including National Health Insurance and child allowances.

If you are a foreigner staying in Japan for more than three months, you are required to register your address at the city (ward) office within 14 days of establishing your residence.

*Please note that failing to report your place of residence within 90 days of your arrival in Japan, or after changing your address without a valid reason, may result in the cancellation of your residence status.

Registration Procedure

To register, you must visit the service counter of the city (ward) office where you reside. The following documents are required:

- Passport
- Residence card

<When Your Address Changes>

If your address changes, you must complete the following procedures within 14 days.

If moving within the same city (ward):

Bring your passport, residence card, and My Number card (if issued), and submit a “Notification of Change of Address” (*Tenkyo (Tennyu) Todoke*) to the local city (ward) office.

If moving to a different municipality:

- (1) Submit a “Notification of Moving Out” (*Tenshutsu Todoke*) to the city (ward) office that has jurisdiction over your address before moving out. You will then obtain a “Change of Address Certificate” (*Tenshutsu Shomei-sho*).
- (2) Bring the “Change of Address Certificate”, your passport, and residence card, and submit a “Notification of Moving In” (*Tennyu Todoke*) to the new local city (ward) office of your new address.

■ National Health Insurance

National Health Insurance (NHI) is a medical insurance system designed to provide people who have injuries or illnesses with medical care without having to worry about

つです。

3ヶ月以上日本に滞在する外国人は、すべて(同伴家族も含む)国民健康保険への加入が義務付けられています。3ヶ月以下の滞在の場合、日本でも有効な健康保険か海外旅行傷害保険(医療費をカバーできる保険)に加入するようにお勧めします。3ヵ月以上滞在の場合でも、国民健康保険の手続きが完了するまでに(どんなに短い期間でも)、日本でも有効な健康保険か海外旅行傷害保険(医療費をカバーできる保険)に加入するようにお勧めします。日本の国民健康保険は、病気になり帰国する費用等を含まないこともご注意ください。そのようなサービスを希望する場合は、自分の国の健康保険や海外旅行傷害保険も必要になります。

国民健康保険制度の加入者は保険料を支払わなければなりませんが、この保険によって治療費や入院費の30%を負担するだけで済みます。医療機関に行く時には必ず国民健康保険被保険者証を持って行き、窓口で提示してください。この保険は、通常、海外旅行傷害保険では対象外とされる歯科疾病・慢性疾患や出産費にも適用される部分があります。

加入手続き

在住の市(区)町村の国民健康保険担当課で行います。「パスポート」、「在留カード」、「印鑑」(お持ちの方)の提示が必要です。また、前年の収入が基準額以下の場合には、保険料(税)の減額申請もできます。入院などに伴って、多額の費用が発生する場合にも、追加の返金が適用される場合があります。

■国民年金

国民年金は、加入者が老齢(2023年現在:65歳)に達したときや障害を負った場合などに支給される公的な年金制度です。日本に住む20-59歳の人は、外国人であっても、住民登録の対象となる人は国民年金に加入する義務があります。

finances. Medical costs are paid by the national government, the municipality in which the patient resides, and the patient.

All foreigners staying in Japan for more than three months (including their families) are required to join National Health Insurance. For stays of 3 months or less, it is recommended to purchase health insurance that is valid in Japan or international travel accident insurance (insurance which covers medical expenses). However, even for stays that are more than three months, it is recommended that you purchase health insurance that is valid in Japan or international travel accident insurance (insurance which covers medical expenses) to cover yourself until you are registered for National Health Insurance (however short that time may be). Please also note that Japan's National Health Insurance does not include expenses for returning home due to illness. If you want such a service, you will need to also have health insurance from your own country and international travel accident insurance.

National Health Insurance members have to pay a premium, but this insurance limits your payment to 30% of your treatment and hospitalization costs. Always bring your National Health Insurance card with you when you go to a medical institution and present it to staff. This insurance covers a part of expenses not usually covered by international travel accident insurance, such as dental disease, chronic disease and maternity expenses.

Enrollment Procedure

This is done at the National Health Insurance Section of the city (ward) where you live.

You must present your passport, residence card and seal (if you have one). In addition, you can also apply for a reduction in insurance premiums (tax) if your income in the previous year is below a base amount. Additional refunds may also be applied if there are significant costs associated with hospitalization.

■ National Pension

The National Pension System is a public pension scheme that is paid when participating members reach old age (65 years as of 2023) or have a disability. People between the ages of 20-59 living in Japan are obliged to enroll in the National Pension even if they are foreigners.

加入手続き

① 市・区役所等での手続き

- ・20歳になったあとに入国した人

住民登録手続きをしたあとに、市・区役所や最寄りの年金事務所にて加入手続きをします。

- ・20歳になる前に入国した人

20歳の誕生月の前月に「国民年金被保険者資格取得届書」が届きます。市・区役所で加入手続きを行ってください。

② 保険料の支払いが困難なとき

支払いを猶予したり、免除したりする制度があります。

Enrollment Procedure

① Procedures at city and ward offices

- If you enter Japan after turning 20

After completing the resident registration process, you can enroll at your city/ward office or your nearest pension office.

- If you enter Japan before the age of 20

You will receive a National Pension Eligibility Notification in the month preceding the month in which your 20th birthday occurs. Please complete required enrollment procedures at your city/ward office.

② When you have difficulty paying premiums

Payment can be deferred or waived.

日本年金機構ウェブサイト「外国人のみなさま」

Japan Pension Service

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

(多言語対応・Multilingual)

大阪市住吉区役所

保険年金課

住所：〒558-8501 大阪市住吉区南住吉 3 丁目 15 番 55 号
(住吉区役所 2 階)

電話：06-6694-9946

Osaka City Sumiyoshi Ward Office

Insurance and Pension Division

Address: 3-15-55 Minami-Sumiyoshi, Sumiyoshi Ward, Osaka City 558-8501 (Sumiyoshi Ward Office, 2F)

Tel: 06-6694-9946

大阪市住吉区役所 アクセス

Access to Sumiyoshi Ward Office

<https://www.city.osaka.lg.jp/sumiyoshi/page/0000158918.html>

(多言語対応・Multilingual)

堺市北区役所

年金保険課

住所：〒591-8021 堺市北区新金岡町 5 丁 1 番 4 号
(堺市北区役所 1 階)

電話：072-258-6743

Sakai City Kita Ward Office

Pension Insurance Division

Address: 5-1-4 Shinkanaokacho, Kita Ward, Sakai City 591-8021

(Sakai City Kita Ward Office, 1F)

TEL: 072-258-6743

堺市北区役所 アクセス

https://www.city.sakai.lg.jp/kita/annai/access_kita/index.html

(日本語・Japanese)

堺市中区役所

年金保険課

住所：〒599-8236 堺市中区深井沢町 2470-7
(堺市中区役所 1 階)

Sakai City Naka Ward Office

Pension Insurance Division

Address: 2470-7 Fukaisawamachi, Naka Ward, Sakai City 599-8236

電話：072-270-8189

(Sakai City Naka Ward Office, 1F)

TEL: 072-270-8189

堺市中区役所 アクセス

https://www.city.sakai.lg.jp/naka/annai/access_yasashiinhongo/index.html

(日本語・Japanese)

泉佐野市役所

国保年金課

住所：大阪府泉佐野市市場東 1 丁目 1 番 1 号

(泉佐野市役所 1 階)

電話：072-463-1212

Izumisano City Office

National Health Insurance and Pension Division

Address: 1-1-1, Ichibahigashi, Izumisano-shi, Osaka

(Izumisano City Office, 1F)

Tel: 072-463-1212

泉佐野市役所 アクセス

https://www.city.izumisano.lg.jp/shisei/city_profile/accessmap.html

(日本語・Japanese)

3-3 マイナンバー

2016 年 1 月から運用が開始された「社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）」では、90 日を超えて日本で研究滞在を行い、「短期滞在」以外の在留資格を持つ外国人を含む、住民票を有するすべての方に 12 桁の個人番号が通知されます。

社会保障や税、災害対策を含む各種行政手続きに順次必要となりますので、住民登録などと合わせて通知を受けてください。

3-4 交通

大阪府内は、地下鉄、電車（JR、近鉄、南海、阪急など）、バスなどの交通機関が発達しており、タクシーも数多く走っています。

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

IC カードである「ICOCA」（JR 西日本）や「PiTaPa」（株式会社スルッと KANSAI）は、複数の会社が運営する鉄道・路線バスで共通利用でき、電子マネー機能も備えていて大変便利です。定期券としても利用できます。IC カードは駅構内のみどりの窓口または「ICOCA」マークのある自動券売機で購入することができます。

3-3 My Number

Under the Social Security and Tax Number System (My Number System), which began operation in January 2016, a 12-digit Individual Number is issued to all persons with a resident record, including foreign nationals who have a research stay in Japan that exceeds 90 days and have a resident status other than "Temporary Visitor."

You will need it for various successive administrative procedures, including social security, taxes, and disaster countermeasures, so you will receive notifications about these along with your resident registration.

3-4 Transport

In Osaka Prefecture, there is public transportation such as subways, trains (JR, Kintetsu, Nankai, Hankyu, etc.) and buses, and there are also many taxis.

If you frequently use the same route, purchasing a coupon card or commuter pass will allow you to access discounts.

IC cards such as ICOCA (JR West), PiTaPa and KANSAI THRU PASS can be used on railways and buses operated by multiple companies, and is very convenient as it has an electronic money function. They can also be used as a commuter pass. IC cards can be purchased at green ticketing counters in stations or at automatic ticket vending machines

that have the ICOCA mark.

JR おでかけネット ICOCA

<https://www.jr-odekake.net/icoca/purchase/>

(日本語・Japanese)

PiTaPa

<https://www.pitapa.com/>

(日本語のみ・Japanese Only)

3-5 インターネット、電話

インターネット

大阪ではインターネットが無料で使える Wi-Fi アクセスポイントが約 3900 か所あります。

3-5 Internet, Mobile Phone

Internet

In Osaka, there are about 3,900 Wi-Fi access points with free Internet access.

Osaka Free Wi-Fi

<https://ofw-oer.com/>

(多言語対応・Multilingual)

Wi-Fi 環境を気にせずインターネットを使用したい場合は日本の電話会社やインターネットプロバイダーとの契約が必要です。

モバイル Wi-Fi ルーターを使ってインターネットに接続する方法もあります。通信会社などが販売しています。

If you want to use the Internet without worrying about your Wi-Fi environment, you will have to sign a contract with a Japanese telephone company or Internet provider.

Another option is to connect to the Internet using a mobile Wi-Fi router. These are sold by telecommunication companies, etc.

携帯電話 (SIM カード)

前述のフリーWiFiについては、通信速度・品質についての保証はなく、また店舗や施設の営業時間等の都合により利用できない可能性もあります。外出時にインターネット接続が必要な場合は、SIM カードの購入を検討してください。

Mobile Phones (SIM cards)

The free WiFi mentioned earlier does not guarantee speed or quality of connection and may not be available during the opening hours of stores and facilities. If you require internet access while out, consider purchasing a SIM card.

3-6 銀行

日本では、銀行等の金融機関が、預金・融資・為替等の業務を行うほか、電気、ガス等の公共料金の自動支払い、クレジットカードの代金支払いなどのサービスもあります。

3-6 Bank

In Japan, banks and other financial institutions provide services such as deposits, loans, and currency exchange, and it is also possible to access other services such as automatic payment of utility bills for electricity and gas, and credit card payments.

① 銀行等に口座を開設する時

銀行によって、条件や手続き方法が異なります。一般的には、口座開設時には、本人の住所と名前が確認できる書類(在留カードやパスポート)と印鑑(サインで可能な場合もあります。)

① When opening an account with a bank, etc.

Some banks have different terms and procedures. In general, to open an account you will need proof of address and identification (residence card or passport) and a personal seal

が必要です。各銀行ではサービスの提供や限定は異なりますので、詳しくは銀行へ問い合わせて確認して下さい。口座設時にはキャッシュカードも作っておきましょう。キャッシュカードがあるとATMを利用できるので、大変便利です。

※注意※入国後6 か月は非居住者扱いとなり、特に留学生や文化活動で入国している人は、日本国内の口座での振込や送金できません。就労ビザであればそれが可能です。

② 振込みについて

銀行等を通じて、受取人の取引銀行の預金口座に、簡単な手続きで安全に送金できます。この場合、本人確認書類を持参し、受取人の取引銀行名、支店名、口座の種類、口座の番号、住所、氏名、電話番号を記入して申し込みますが、手数料が必要です。外国からの送金の受け取り、あるいは外国への送金もできます。

ご利用の銀行のATMでもお金を振り込むことができます。スクリーンの案内に従って振り込んで下さい。必要の情報は窓口の振り込みと同じですが、払い先の住所は必要ありません。振り込みに手数料がかかります。

③ 外貨両替

外貨の両替は、「財務省認可両替商」の表示がある銀行、一部の郵便局で取り扱われています。

(or alternatively you can provide a signature). Each bank offers different services and has different restrictions, so please check with the bank you want to open an account with for further details. Be sure to apply for a cash card when setting up an account. If you have a cash card, you can use ATMs, which is very convenient.

*Note: You will be treated as a non-resident for the first six months after you enter Japan, and of particular note is that if you are an international student or you have entered Japan for cultural activities, then you won't be able to do transfers or remittances using a bank account in Japan. However, you can do so if you have a work visa.

② Bank Transfers

Money transfers can be easily made to the bank accounts of other people via a simple procedure. In this case, you will need to take identity documentation, and fill in the recipient's bank name, branch name, account type, account number, their address, their name and their phone number. However, please note that a fee will be charged for the transfer. You can receive remittances from a foreign country or you can send money abroad.

You can also transfer money via a bank ATM; please follow the instructions on the ATM screen to make the transfer. The information you will need is the same as doing a bank transfer at the counter, but the address of the payee is not required. Fees are charged for making bank transfers.

③ Currency exchange

Currency exchange is handled by banks and some post offices that display “Money Exchanger Licensed by the Ministry of Finance”.

3-7 郵便

郵便局は郵便業務ばかりでなく、さまざまな金融業務と保険業務も扱っています。日常生活で郵便局を利用するのは、とても便利です。

郵便のマークは〒（赤）です。

土日や深夜も窓口業務を行う郵便局もあります。

3-7 Post

In addition to postal services, Japan Post (post office) offers a variety of financial and insurance services. Using the post office in everyday life is very convenient.

The postal mark in Japan is 〒 (red).

Some post offices provide counter services on Saturdays, Sundays and late at night.

郵便局

Japan Post Office

<https://www.post.japanpost.jp/index.html>

(日英対応・Japanese-English)

3-8 宅配便

① 国内で荷物を送る場合

郵便小包「ゆうパック」といくつかの民間の宅配会社を取り扱う宅配便があります。

3-8 Courier

① Sending a package within Japan

You can send small packages using Yu-Pack, a postal parcel service, and there are courier services handled by several private courier companies.

郵便小包「ゆうパック」

https://www.post.japanpost.jp/service/you_pack/

(日本語・Japanese)

Yu-Pack (Parcel)

https://www.post.japanpost.jp/service/you_pack/index_en.html

(English)

② 海外へ荷物を送る場合

郵便局といくつかの民間の国際配達サービス会社（下記）があり、荷物が目的地に着くまで全責任を持ってくれます。ただし、各国で輸入が禁止または制限されているものもありますので、注意してください。それぞれの価格や取り扱い可能な地域などサービスに差があります。比較検討して選んでください。

② Sending packages overseas

You can use Japan Post or one of several private international delivery service companies (listed below) that can take full responsibility for your package until it reaches its destination. Note, however, that some countries have prohibitions or restrictions on what can be imported. As there are differences in price and availability for each service, please be sure to compare and select the best one for you.

3-9 自転車

自転車は、購入時に必ず防犯登録をしましょう。お店でしてもらえない場合は、各自で警察へ行って登録してください。また、駐輪する時には必ず鍵をかけましょう。

3-9 Bicycles

Be sure to do bicycle theft prevention registration when purchasing a bicycle. If you are unable to do this at the store where you are buying it, then please go to a police station and register your bike. Also, always lock your bicycle when parking.

もし、盗難にあった時は、すぐに警察に届けてください。なお、大学構内に自転車を駐輪するためには、1年間有効の登録証（シール）を自転車に貼る必要があります。登録は各キャンパスの生協窓口で受け付けています。ご不明な点がござ

If your bike is stolen, report this to the police immediately. Please note that in order to park a bicycle on campus, you must attach a valid 1 year registration certificate (sticker) to your bicycle. Registration is accepted at the Co-op counter at

いましたら国際事務サポートセンター (gr-knky-intl-jimu-sprrt-ctr@omu.ac.jp) にお問合せください。

注:大阪府では自転車を乗用する人について、自転車保険への加入を義務付けています。手続きをすれば、個人賠償を含んだ賠償責任保険もしくは特約で自転車保険への加入することができます。賠償責任保険はすでに火災保険等の補償も含んでいますが、自転車に関する補償がついているかどうかはご自身で確認が必要です。

本学では、自動車、オートバイでの構内乗り入れを原則として禁止しています。特別な事情が無い限りは公共交通機関を利用してください。

3-10 医療

日本には総合病院や専門病院、個人医院などがあります。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。近くの病院について、情報（専門の診療科目、診療時間、休診日、外国語で受信できるか等）を集めておきましょう。電話などで外国語の医師を紹介している団体があります。

each campus. For inquiries, please contact International Support Center (gr-knky-intl-jimu-sprrt-ctr@omu.ac.jp).

Note: Osaka Prefecture has made it compulsory that everyone who rides a bicycle must purchase bicycle insurance. Once you have complete the procedure for this, you will be able to have bicycle insurance either with liability insurance or a special provision that includes personal compensation. Liability insurance will include fire insurance, etc., but you need to check whether your bicycle is covered.

In principle, the University prohibits cars and motorcycles from being on campus. Please use public transportation unless there are special circumstances.

3-10 Medical Care

There are general hospitals, specialty hospitals, and private clinics in Japan. Which hospital you should go to depends on the type and extent of your illness or injury. Please research the hospitals closest to you (specialized practices, opening hours, closed days, availability in foreign languages, etc.).

There are organizations that can introduce doctors who speak foreign languages over the phone.

おおさかメディカルネット for Foreigners

Osaka Medical Net for Foreigners

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

(多言語対応・Multilingual)

第4章

役に立つ情報

4-1 緊急時の対応

全国共通・無料で、携帯電話からも、また、公衆電話からかけることができ、最寄りの警察署、消防署につながります。

表面に保護ガラスがついた赤い緊急用ボタンがついている公衆電話は、緊急ボタンを押してから、電話します。

緊急の時には、あわてず落ち着いて行動することが大切です。

警察 – 110 番：

警察官が電話に出たら、以下の情報を伝えてください。

- お名前
- 国籍
- 希望する言語（英語）
- 助けが必要な理由（例：犯罪に遭った、交通事故など）

情報を伝えたら、電話を切らずにそのままお待ちください。

消防局（火事、救急） – 119 番：

119 番通報をする前に、現在地（住所）を確認してください。オペレーターが電話に出ると、火災の通報か救急車の要請かを聞かれます。火災の通報の場合は「火事」と言います。救急車を要請する場合は「救急」と言います。

Chapter 4

Useful Information

4-1 Emergency Calls

Throughout Japan, an emergency phone call can be made free of charge from any phone including public pay phones. It will put you through to the nearest police station or fire station in Japan.

For payphones with a red emergency button (covered with protective glass), press the emergency button to make a call. For payphones without an emergency button, just pick up a receiver and dial the corresponding emergency number.

In an emergency, it is important to remain calm and not panic.

Police – Dial 110:

When an officer answers your call, give the following information:

- Your name
- Your nationality
- Preferable language for communication (English)
- Why you need help (ex: you are a victim of a crime, you are in a traffic accident, etc.)

After giving the information to the officer, please hold on without hanging up the phone.

Osaka Prefectural Police

<https://www.police.pref.osaka.lg.jp/4048.html>

(多言語対応・Multilingual)

Fire Department (For Fire and Ambulance) – Dial 119:

Before making a 119 call, please make sure that you know the current location (address). When an operator answers the phone, he/she will ask whether you are reporting a fire or requesting an ambulance. If you are reporting a fire, say “Kaji (fire)”. To request an ambulance, say “Kyu-u-kyuu (ambulance)”.

Osaka Municipal Fire Department

https://www.city.osaka.lg.jp/contents/wdu020/shobo/english/e03/if_02.html

(英語・English)

* 総務省消防庁のウェブサイトでは救急車の呼び方を確認できます。

* You can also check how to call for an ambulance on the website of the Fire and Disaster Management Agency of the Ministry of Internal Affairs and Communications.

総務省消防庁

Fire and Disaster Management Agency

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post2.html>

(多言語対応・Multilingual)

4-2 地震

4-2 Earthquakes

日本は地震の多い国です。日頃から、突然襲ってくる地震に対処する準備をしておきましょう。

Japan is an earthquake-prone country. Be prepared for sudden earthquakes on a regular basis.

外国人のための防災ガイド 地震編 (英語－日本語版)

Emergency Guide (Earthquake)

<https://www.pref.osaka.lg.jp/documents/35737/english.pdf>

(日英併記・English-Japanese)

4-3 火災

4-3 Fires

火災が起きたときは、まずは大きな声で周囲に火災を知らせ、落ち着いて 119 番通報をします。

When there is a fire, the first thing to do is to alert the surrounding area about the fire in a loud voice, and then calmly call 119.

火災における避難方法等をチェックし、日頃から備えておきましょう。

Make sure to check for evacuation methods in the event of a fire and make sure that you are prepared on a daily basis.

火災における避難方法

<https://www.city.osaka.lg.jp/shobo/page/0000552305.html>

(日本語・Japanese)

4-4 交通事故

4-4 Traffic Accidents

自転車や歩行者と車の接触事故などが頻繁に起こっていますので、十分注意してください。もし、負傷者が出た場合は、まず負傷者を救護しなければなりません。救急車を呼ぶ必要のある時は、直ちに電話で 119 番に通報します。

Please take care as there are frequent accidents involving bicycles, pedestrians and vehicles. Should someone be injured, make sure to put them in a safe location in the recovery position. If you need an ambulance, please call 119 immediately.

その後、警察に電話で 110 番通報し、あなたの住所、氏名、電話番号、場所や事故の状況を落ち着いて伝えてください。

Afterwards, call the police on 110 and calmly provide your address, name, phone number, location and the status of the accident.

そのほか、相手の氏名、勤務先、電話番号、事故を起こした車のナンバー、保険加入の有無を必ず確認してください。できれば、目撃者の氏名、連絡先も聞いておきましょう。 警

Be sure to obtain the name, place of work, and phone number of everyone involved in the accident, obtain the vehicle registration plate number of the car/s that caused the

察が到着したら、警察官の指示に従ってください。

なお、交通事故による医療費については保険が適用されません。通常は加害者側の車に掛けられている任意保険から後日支払われます。もし、後でトラブルが生じた場合は、交通事故相談窓口にご相談ください。

大阪府ウェブサイト

市町村交通事故相談窓口、民間交通事故相談機関等

https://www.pref.osaka.lg.jp/koho/kotujiko_link/index.html

(日本語・Japanese)

4-5 防犯対策

学外で盗難(犯罪)にあった場合は、直ちに 110 番通報をして、その場所、あなたの住所、氏名、電話番号、その状況を落ち着いて伝えるとともに、警察の指示に従ってください。学内の盗難(紛失)の場合は、直ちに近くの事務室と受入教員に連絡してください。

クレジットカード、銀行の通帳、キャッシュカードを盗まれた(紛失した)時には、直ちに銀行に連絡して口座をストップしてもらう必要があります。同時に警察にも届けてください。

4-6 台風等の自然災害

日本では、7月から10月にかけて、強風と大雨を伴う台風のシーズンとなります。台風や自然災害について正しい知識を身につけ、災害に備えましょう。

台風、強風、大雨、高潮への備え

<https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000011543.html>

(日本語・Japanese)

accident, and check whether they have insurance. If possible, ask for the names and contact information of witnesses. Follow the instructions of the police when they arrive.

Medical expenses for traffic accidents are not covered by insurance. These are usually paid at a later date by the vehicle insurance policy of the person who caused the accident. Please consult a section for traffic accident consultation in your local government office if any problems arise in connection with an accident.

4-5 Security

If you are the victim of a theft (or crime) while off-campus, call 110 immediately and calmly provide the location, your address, name, phone number, and the situation, and follow the instructions given by the police.

If you are the victim of a theft (or loss) on-campus, immediately contact the closest campus office and your host faculty.

If your credit card, bank book or cash card is stolen (or lost), you must contact your bank immediately to have a stop placed on your account. Please also report this to the police at the same time.

4-6 Natural Disasters Such as Typhoons

Japan experiences a typhoon season from July to October during which there can be strong winds and heavy rain. Get the right knowledge about typhoons and natural disasters and be prepared for them.

第5章

帰国前の手続き

渡航目的を達成して帰国するにあたっては、済ませておくべき手続き等が沢山あります。以下を参考に、手続き漏れが無いようにしてください。

5-1 住居

- ☐ 家主への退去予告(1ヶ月以前)
- ☐ 退去に伴う居室の現状復帰

5-2 銀行・各種利用契約の解約

- ☐ 口座の解約、クレジットカード・キャッシュカードの解約、自動引き落としの解約など
※出国後に日本国内での経理処理が必要な場合は口座を残しておく必要があります。
※出国後に家賃、電気、ガス、水道等の引き落としがある場合などにも注意してください。
- ☐ 光熱水料(電気、ガス、水道)、電話料、NHK放送受信料

5-3 市区役所

- ☐ 転出の届け出
- ☐ マイナンバーカード/通知カードの返却
- ☐ 国民健康保険の脱退手続きと保険証の返納、精算の手続き
- ☐ 子ども等の学校関係手続き

5-4 その他

- ☐ 荷物の発送手続き
- ☐ 大型ゴミなどの処分
- ☐ 日本にいる知人への郵送物転送依頼(1年間可能)
- ☐ 図書館で借りた本の返却など
- ☐ 出国の際に空港で在留カードを返却

Chapter 5

Procedures Before Returning Home

There are many procedures that must be completed before you can return home after achieved the purpose of your stay. Please refer to the following to ensure that you haven't missed anything.

5-1 Residence

- ☐ Notification to landlord about moving out (1 month before)
- ☐ Return your accommodation to its original condition

5-2 Cancellation of Bank and Other Usage Agreements

- ☐ Account cancellation, credit card/cash card cancellation, automatic debit cancellation, etc.
Note: Keep your bank account open if you will need to process any transfers/payments in Japan after leaving the country.
* Please ensure that withdrawals can be made for rent, electricity, gas, water, etc., after you leave Japan.
- ☐ Utility fees (electricity, gas, water), telephone bills, NHK license fee

5-3 City and Ward Offices

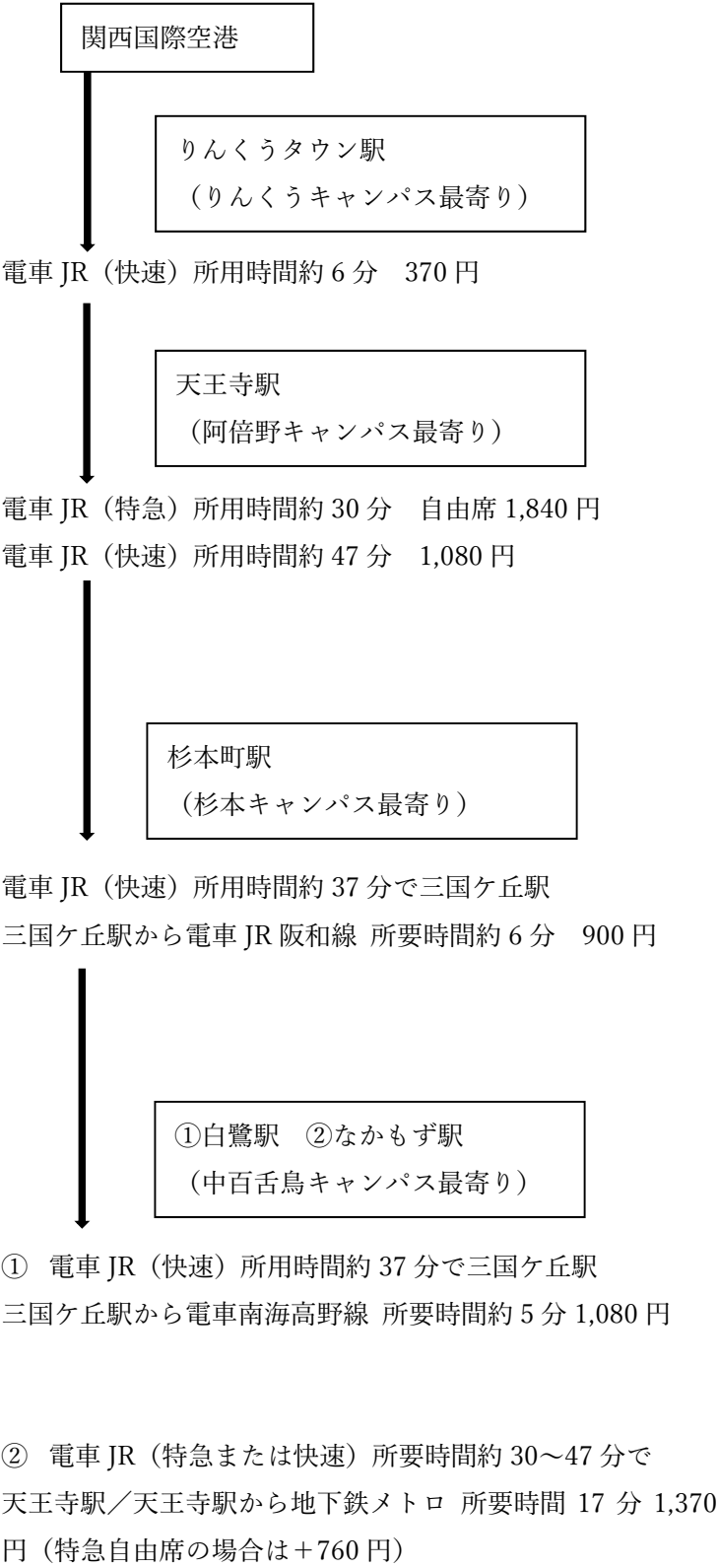
- ☐ Notification of Moving-out
- ☐ Return My number card/My number notification card
- ☐ Complete procedures for withdrawing from National Health Insurance and returning your insurance card and settling your insurance premiums
- ☐ School related procedures for children, etc.

5-4 Other

- ☐ Luggage shipping procedures
- ☐ Disposal of large trash
- ☐ Request that your mail is forwarded to an acquaintances in Japan (can be set for up to one year)
- ☐ Return books borrowed from the library, etc.
- ☐ Return your residence card at the airport upon departure

別表

空港からのアクセス *2025 年 1 月時点



Appendix

Access from Airports * As of January, 2025

