

外国人研究者ハンドブック

一橋大学

Hitotsubashi University

2018.4

緊急時連絡先 Emergency contact numbers

緊急 Emergencies		
救急車 Ambulance	24時間 24Hours	119
火災 Fire service	24時間 24Hours	119
警察 Police	24時間 24Hours	110
立川警察署 Tachikawa Police Station	24時間 24Hours	042-527-0110
小平警察署 Kodaira Police Station	24時間 24Hours	042-343-0110
東京都保健医療情報センター Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center	毎日 9:00～20:00 Daily 9:00～20:00	03-5285-8181【英語・中国語・タイ 語・スペイン語・ハングル】 03-5272-0303【日本語】
市役所 City Office		
国立市役所 Kunitachi City Office	月～金曜日 8:30～17:00 (祝日を除く) Mon.-Fri. 8:30-17:00 (except national holidays)	042-576-2111
小平市役所 Kodaira City Office	月～金曜 8:30～17:00、 土曜(一部の窓口) 8:30～12:15 (祝日を除く) Mon.-Fri. 8:30-17:00、 Sat. 8:30-12:15 (only some of the services available) (except national holidays)	042-341-1211
一橋大学 Hitotsubashi University		
保健センター Health Center	月～金曜日 8:30～17:00 (祝日を除く) Mon.-Fri. 8:30-17:00 (except national holidays)	042-580-8172
守衛所 Gatehouse	24時間 24Hours	042-580-8018 (国立西キャンパス Kunitachi West Campus) 042-580-8019 (国立東キャンパス Kunitachi East Campus) 042-345-8100 (小平国際キャンパス Kodaira International Campus)
国際交流会館事務室 Residence Hall Kunitachi Office	月～金曜日 9:00～17:00 Mon.-Fri. 9:00-17:00	042-577-8711 042-577-8712
国立国際ゲストハウス管理人室 Guesthouse Kunitachi caretaker's office	月・火・木・金曜日 8:15～11:45 水曜日 8:15～10:45 Mon/Tue/Thu/Fri 8:15-11:45 Wed 8:15-10:45	042-572-2170
小平国際ゲストハウス管理人室 Guesthouse Kodaira caretaker's office	月～金 9:00～18:00 Mon.-Fri. 9:00-18:00	042-349-4621
国際課ゲストハウス担当 International Affairs Office, Guesthouse Section	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日を除く) Mon.-Fri. 8:30-17:15 (except national holidays)	042-580-8921 / 042-580-8765

目次

1. 渡日前

準備事項チェックリスト	1
1-1 パスポート	2
1-2 査証	2
<種類><査証取得の流れ>	
1-3 航空券の手配	5
1-4 宿舎の手配	5
<外国人研究者用宿泊施設><賃貸住宅><ホテル>	
1-5 海外旅行傷害保険	6
1-6 気候と荷物の準備	6
<気候><持参したほうがよいもの><輸出入禁止・規制品目>	
1-7 空港から大学までの交通手段	7
1-7-1 成田国際空港から	7
<電車><空港リムジンバス>	
1-7-2 羽田空港から	7
<電車><空港リムジンバス>	
1-8 受入教員・担当者との情報共有	7

2. 日本滞在中

2-1 必要手続き	8
2-1-1 学内の手続き	8
2-1-2 公的な手続き	8
<在留カードの受領><住居地の（変更）届出><住居地以外の（変更）届出>	
<在留カードの再交付><一時出国と再入国許可><資格外活動許可>	
<在留期間の更新><在留資格の変更><家族の呼び寄せ><国民健康保険>	
2-1-3 その他手続き	12
<宿舎><銀行口座、郵便局口座の開設><電気・ガス・水道の契約>	
<電話><インターネット><テレビ>	
2-2 大学案内	18
2-2-1 学内カレンダー	18
2-2-2 組織	19
2-2-3 学内施設	21
<図書館、資料室><情報基盤センター><保健センター>	
<西プラザ・東プラザ（一橋大学消費者生活協同組合）>	
2-2-4 キャンパスマップ	23
<国立キャンパス><小平国際キャンパス>	

2-3 日常生活	25
2-3-1 ごみの収集	25
2-3-2 交通機関	26
<電車・地下鉄><バス><タクシー><飛行機>	
2-3-3 自転車・自動車	29
<自転車><自動車>	
2-3-4 郵便・宅配	30
<郵便><国内宅配><国際宅配><国際送金>	
2-4 子ども・教育	33
2-4-1 妊娠・出産	33
<妊娠><出産><子どもが生まれたときの手続き>	
2-4-2 乳幼児	35
<子どもの健康診断><予防接種><乳幼児医療費の助成><幼稚園・保育所>	
<一時保育><育児支援><交流の場><相談窓口>	
2-4-3 学校	42
<国立学校><公立学校><私立学校><外国人学校>	
2-5 医療	44
<外国語で受診できる医療機関><キャンパス周辺の病院>	
<キャンパス周辺の歯科医院>	
2-6 緊急時対応	47
2-6-1 地震	47
<地震への備え><地震時の対応><災害時避難場所>	
2-6-2 台風	48
2-6-3 病気・けが	48
<夜間受付をしている病院><日曜日・祝日・年末年始受付をしている病院>	
<救急病院一覧><外国語による医療機関案内サービス>	
2-6-4 犯罪・交通事故・盗難	50
2-6-5 火事	50
<消火器の使い方>	
2-6-6 ガス漏れ	51
2-6-7 水漏れ	51
2-6-8 電気の故障・停電	51
2-6-9 通話の不具合	51
2-7 ショッピング	52
<スーパーマーケット><デパートメントストア (デパート)、ショッピングビル>	
<100円ショップ、ディスカウントショップ><レンタルふとん>	
<コンビニエンスストア (コンビニ)><家電量販店><リサイクルショップ>	
<書店><輸入食材>	

[2-8 レストラン](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

58

＜中華料理＞＜焼肉＞＜韓国料理＞＜イタリア料理＞＜ドイツ料理＞
＜フランス料理＞＜和食＞＜ファミリーレストラン＞＜ファストフード＞
＜カフェ＞＜宅配ピザ＞＜その他＞

[2-9 余暇](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・62

[2-9-1 地域の団体](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・62

[2-9-2 市民図書館](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・63

[2-9-3 インターネットカフェ](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・64

[2-9-4 スポーツ](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・65

＜民間のスポーツクラブ＞＜市で運営している施設＞

[2-9-5 文化・芸術](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・67

[2-9-6 観光](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・68

＜旅行＞＜散策＞

[2-10 その他生活情報](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・69

[2-10-1 宗教関連機関](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・69

＜キリスト教 教会＞＜イスラム教 モスク＞

[2-10-2 生活・法律相談](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・70

＜生活全般＞＜法律・人権相談＞

[2-10-3 その他](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・71

＜日本滞在中の死亡＞

3. [帰国前](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・72

準備事項チェックリスト

4. [便利ノート](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・73

[4-1 知っておくと便利な日本語](#)・・・・・・・・・・・・73

[4-2 役に立つ電話番号・ホームページ一覧](#)・・・・・・・・80

＜緊急・医療＞＜一橋大学＞＜地域の電話番号＞＜その他＞

[4-3 駐日外国公館一覧](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・83

[4-4 地図](#)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・84

＜キャンパス周辺マップ＞＜国立市医療機関マップ＞

＜災害時避難場所（国立市）（小平市）＞＜国立市ショッピングマップ＞

＜国立市レストランマップ＞

(2018年4月)

1. 渡日前

準備事項チェックリスト

- 1) パスポート
- 2) 査証
- 3) 航空券の手配
- 4) 宿舎の手配
- 5) 海外旅行傷害保険
- 6) 気候と荷物の準備
- 7) 空港から大学までの交通手段
- 8) 受入教員・担当者との情報共有

1-1 パスポート

渡日にはパスポートが必要ですので、取得していない人はすみやかに取得してください。すでに取得している場合は有効期限を確認し、必要に応じて更新手続きをとってください。

1-2 査証

日本に入国しようとする外国人は、原則として、パスポートに日本国政府の発給する査証を受ける必要があります。査証は、日本国大使館または総領事館において発給され、日本到着後に取得することはできません。日本の査証制度、種類・申請方法、免除措置など詳細は、外務省にご確認ください。査証の取得申請には、報酬を得る活動をしない90日以内の短期滞在を除き、入国管理局が発行する「在留資格認定証明書」が必要になります。

(外務省) <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/>

(法務省入国管理局) <http://www.immi-moj.go.jp/>

<在留資格の種類>

一橋大学で研究活動を行う外国人研究者は、通常、「短期滞在」、「教授」、「文化活動」のいずれかの在留資格で日本に滞在することになります。「教授」、「文化活動」の資格をもつ研究者が扶養家族（配偶者と子）を同行する場合、家族は「家族滞在」、または「短期滞在」の在留資格を申請します。「短期滞在」の在留資格をもつ研究者が、扶養する家族（配偶者と子）を同行する場合、その家族は「短期滞在」の在留資格で日本に滞在します。

◆ 短期滞在

(観光、商用、知人・親族訪問等90日以内の滞在で報酬を得る活動をしない場合)

在留資格	日本において行うことができる活動	本学での該当例	在留期間
短期滞在	日本に短期間滞在して行う観光、保養、スポーツ、親族の訪問、見学、講習又は会合への参加、業務連絡その他これらに類似する活動	共同研究者、会議参加者等	90日、30日または15日

◆ 就労または長期滞在

(日本国内において報酬を得て仕事をするとき、または日本国内に 90 日を超えて滞在するときなど短期滞在の要件に該当しない場合)

在留資格	日本において行うことができる活動	本学での該当例	在留期間
教授	日本の大学若しくはこれに準ずる機関又は高等専門学校において研究、研究の指導又は教育をする活動	大学客員教授等	5年、3年、1年または3ヶ月
文化活動	収入を伴わない学術上若しくは芸術上の活動又は我が国特有の文化若しくは技芸について専門的な研究を行い若しくは専門家の指導を受けてこれを修得する活動(留学、研修を除く。)	共同研究者等	3年、1年、6ヶ月または3ヶ月

◆ 家族滞在

(長期滞在在外国人の配偶者及び子など)

在留資格	日本において行うことができる活動	本学での該当例	在留期間
家族滞在	「教授」「文化活動」の在留資格をもって在留する者の扶養を受ける配偶者又は子として行う日常的な活動	「教授」「文化活動」の在留資格をもって在留する研究者の配偶者と子等	5年、4年3ヶ月、4年、3年3ヶ月、3年、2年3ヶ月、2年、1年3ヶ月、1年、6ヶ月または3ヶ月

現に有している在留資格に応じた活動以外の収入を伴う事業を運営する活動又は報酬を受ける活動を行おうとする場合、あらかじめ「資格外活動許可」を受ける必要があります。ただし「短期滞在」の在留資格では、収入、報酬を伴う活動は一切できません。「資格外活動許可」申請については、**2-1-2 公的な手続き<資格外活動許可>** (P.10) をご参照ください。

<査証取得の流れ>

◆「教授」、「文化活動」、「家族滞在」の場合

- (1) 申請者（研究者）は「在留資格認定証明書」申請に必要な書類①を一橋大学受入教員・担当者宛てに送付。「家族滞在」として申請する家族がいる場合は家族の書類②も同時に送付。
- (2) 一橋大学受入教員・担当者は、研究者から受け取った書類（上記①②）に他の必要書類③を添えて入国管理局に提出（通常、1～3ヶ月程度で「在留資格認定証明書」が交付されます）
- (3) 一橋大学受入教員・担当者は、交付された「在留資格認定証明書」を研究者に郵送
- (4) 申請者は、送付された「在留資格認定証明書」に査証申請書類④を添えて、居住国の日本国大使館または総領事館にて査証を申請（査証発給まで通常1週間程度を要します）

◆「短期滞在」の場合

- (1) 一橋大学受入教員・担当者は、「招へい理由書」等、査証申請に必要な書類⑤を申請者（研究者）に郵送
- (2) 申請者は、送付された書類に必要書類⑥を添えて、居住国の日本国大使館または総領事館にて査証を申請（査証発給まで通常1週間程度を要します）

※申請すべき査証の種類や提出書類など最新情報については、あらかじめ居住国の日本国大使館・総領事館、また入国管理局に確認するようにしてください。航空券の写しや預金残高証明等の提出を求められることもあるので、時間に余裕をもって準備してください。

（申請に必要な書類）

- ① ・ ③ 「在留資格認定証明書」申請に必要な書類

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-1.html>

- ② 「家族滞在」の「在留資格認定証明書」申請に必要な書類

http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/ZAIRYU_NINTEI/zairyu_nintei10_19.html

- ④～⑥査証申請に必要な書類

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

査証に関する問い合わせ先：

（外務省電話サービス）

Tel. 03-5501-8431

受付時間：月～金曜日 9:00～12:30、13:30～17:00

在留資格に関する問い合わせ先：

（東京入国管理局立川出張所）

Tel. 042-528-7179

受付時間：月～金曜日 9:00～16:00

1-3 航空券の手配

一橋大学のキャンパス（国立・小平）へのアクセスには、空路の場合、成田国際空港（千葉県成田市）または羽田空港（東京都大田区）を利用することになります。滞在や研究のご予定にあわせて航空券を手配ください。

1-4 宿舎の手配

日本滞在中の宿舎については、来日前の早い時期から受入教員・担当者と相談することをお勧めします。

<外国人研究者用宿泊施設>

一橋大学には4つの外国人研究者用宿泊施設があります。いずれも受入教員・担当者を通して、1年前から申し込みをすることができます。各宿舎の詳細情報は、[外国人研究者ゲストハウス](#)をご覧ください。

<賃貸住宅>

長期間の滞在であれば、民間の賃貸住宅を利用することも可能です。一般的な民間の賃貸住宅として、小規模なアパートと、比較的大規模なマンションがあげられます。通常は、来日後に自身で不動産業者を訪問して仲介を依頼することになりますが、住宅情報誌やインターネットを利用して探すことも可能です。詳細は **2-1-3 その他手続き<宿舎>** (P.12) をご確認ください。

<ホテル>

短期の滞在など、ご都合に応じてホテルの利用も便利です。

(パレスホテル立川) <http://www.palace-t.co.jp/index.html>

Tel. 042-527-1111 JR 立川駅北口より徒歩3分

(立川ワシントンホテル) <http://www.tachikawa-wh.com/>

Tel. 042-548-4111 JR 立川駅南口より徒歩2分

(ホテルメッツ立川) <http://www.hotelmets.jp/tachikawa/index.html>

Tel. 042-548-0011 JR 立川駅隣接

(ホテルメッツ国分寺) <http://www.hotelmets.jp/kokubunji/>

Tel. 042-328-6111 JR 国分寺駅隣接

1-5 海外旅行傷害保険（特に、滞在期間が1年未満の方。）

日本は医療費が高く、事故や急病により医療機関で診察・治療を受ける際、保険に入っていないと高額な医療費が請求されます。まず、自国で加入している医療保険が日本滞在中にも適用されるか確認し、適用されていない場合は海外旅行傷害保険への加入をお勧めします。

（東京海上日動） <http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/index.html>

Tel. 0120-868-100

受付時間：月～金曜 9:00～20:00、土・日・祝日 9:00～18:00

（損保ジャパン日本興亜） <http://www.sjnk.co.jp/>

Tel. 0120-238-381

受付時間：月～金曜日 9:00～20:00、土・日・祝日 9:00～17:00（年末年始除く）

※独立行政法人日本学術振興会（JSPS）の研究者は招聘されている間、自動的に海外旅行傷害保険（傷害・疾病）に加入され、この保険料はJSPSが負担します。

1-6 気候と荷物の準備

<気候>

日本はおおむね温帯に位置し、春夏秋冬の四季があります。（春：3～5月、夏：6～8月、秋は9～11月、冬は12～2月）。

大学キャンパスがある東京都国立市及び小平市は年間を通して温暖な気候です。太平洋岸に位置し、夏は雨が多くて蒸し暑く、冬は寒く乾燥傾向にあります。冬には雪が降ることもあります。また、6月から7月半ばにかけて、雨が続く「梅雨」と呼ばれる時期があります。

東京都の月別平均気温（℃）：

（出所：世界気象機関データ）

月別	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均最高気温（℃）	9.8	10	12.9	18.4	22.7	25.2	29	30.8	26.8	21.6	16.7	12.3
平均最低気温（℃）	2.1	2.4	5.1	10.5	15.1	18.9	22.5	24.2	20.7	15	9.5	4.6
降水量（mm）	48.6	60.2	114.5	130.3	128	164.9	161.5	155.1	208.5	163.1	92.5	39.6
降雨日数（日）	4.6	5.8	9.5	10.1	9.6	11.9	10.4	8.2	11.3	9.1	6.2	3.8

<持参したほうがよいもの>

日本では身の回りの物やPC機器、英語の書籍など大体のものが手に入りますが、特にこだわりがあるもの、季節に応じた洋服、常備薬などは持参することをお勧めします。

<輸出入禁止・規制品目>

輸出入禁止・規制品目については、渡日前に税関に確認してください。

（税関） <http://www.customs.go.jp/mizugiwa/kinshi.htm>

1-7 空港から大学までの交通手段

国立キャンパス最寄り駅は JR 中央線国立駅、また小平国際キャンパス最寄り駅は西武多摩湖線一橋学園駅です。

成田国際空港・羽田空港とも、到着ロビーの案内所で交通アクセスの詳細を確認できます。

1-7-1 成田国際空港から

<電車> (乗換案内) <http://www.jorudan.co.jp/norikae/>

- ・ JR 線 (成田エクスプレス利用)

所要時間は約 2 時間、料金は高めだが乗り換えが少ない。

- ・ 京成線 (スカイライナーか特急等) または JR 線利用

所要時間は約 1 時間 40 分、乗り換えは多いが料金が安い。

<空港リムジンバス>

荷物が多い場合に便利。ただし、大学に近い停車場が立川または吉祥寺のため、バスを降りてから電車かタクシーで移動する必要がある。

(リムジンバス 成田空港線) <http://www.limousinebus.co.jp/route/list.html#narita>

1-7-2 羽田空港から

<電車> (乗換案内) <http://www.jorudan.co.jp/norikae/>

- ・ 東京モノレールと JR 線利用
- ・ 京急線と JR 線利用

<空港リムジンバス>

荷物が多い場合に便利。ただし、大学に近い停車場が国分寺または吉祥寺のため、バスを降りてから電車かタクシーで移動する必要がある。

(リムジンバス 羽田空港線) <http://www.limousinebus.co.jp/route/list.html#haneda>

1-8 受入教員・担当者との情報共有

受入教員・担当者と連絡を取り、フライトスケジュール、日本到着後の待ち合わせ場所と時間、緊急時連絡先、宿舎詳細などを事前に確認しておいてください。

2. 日本滞在中

2-1 必要手続き

2-1-1 学内の手続き

大学内での諸手続きは、受入研究科・研究所の事務室が対応しています。必要な書類手続きや、図書館や情報基盤センターなど大学施設の利用登録（P21 参照）などについては受入教員・担当者にご確認ください。

2-1-2 公的な手続き

<在留カードの受領>

在留カードとは、日本に中長期在留する外国人に対し、上陸許可や、在留資格の変更許可、在留期間の更新許可等在留に関わる許可に伴って交付されるカードで、16歳以上のすべての外国籍の方は常時携行する義務があります。

在留カードは、入国港（成田国際空港、羽田空港）での上陸審査時、パスポートに上陸許可の認印をうける際に受領できます。（中長期在留者（在留期間が3ヶ月を超える場合）、「教授」、「文化活動」、「家族滞在」の在留資格を有する場合に交付されます）。

（法務省入国管理局） http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/index.html

<住居地の（変更）届出>

中長期在留者など適法に3ヶ月を超えて在留し住所を有する外国人の方は住民基本台帳制度の対象となります。在留カードを受領された方は、住居地を定めてから14日以内に、在留カードを持参の上、住居地の市・区役所で住居地の届出をしてください。届出をされると、市・区役所で、日本人と同様に住民票の写しなどの交付を受けることができます。

また、在留カードを交付されている方が転居するときは、転出地の市・区役所に転出の届出をして転出証明書の交付を受けた後、転入日から14日以内に、在留カードを持参の上、転入先の市・区役所で転出証明書を添えて転入の届出をしてください。

<住居地以外の（変更）届出>

在留カードの記載事項のうち以下の事項に変更が生じた場合には、パスポート、写真、在留カード及び変更した事実がわかる資料を持参のうえ、地方入国管理官署に届出・申請をしてください。原則として、届出・申請がなされた日に、新しい在留カードが交付されます。

- ・氏名、生年月日、性別、国籍・地域（変更が生じた日から14日以内に届出）
- ・在留カードの有効期間更新（有効期間が満了する前に届出）

<在留カードの再交付>

在留カードの紛失、盗難、滅失等があった場合には、その事実を知った日（海外で知ったときは再入国の日）から14日以内に地方入国管理官署にて再発行を申請してください。

在留カードの著しい汚損または毀損等が生じた場合には、できるだけすみやかに地方入国管理官署にて再交付を申請してください。

<一時出国と再入国許可>

一時的な帰国、または旅行や学会等で日本を離れる時は、必ず受入教員・担当者に連絡をしてください。有効なパスポート及び在留カードを所持する外国人が出国する際、出国後1年以内に本邦での活動を継続するために再入国する場合は、原則として再入国許可を受ける必要がなくなります（「みなし再入国許可」）。出国する際、必ず在留カードを提示してください。また再入国用の出入国カード（EDカード）にみなし再入国許可の意思表示欄が設けられていますので、みなし再入国による出国を希望する場合は同欄にチェックしてください。なお、出国後1年未満に在留期限が到来する場合は、その在留期限までに再入国して下さい。

1年の期間を超えて再入国する場合は、出国前に入国管理局で「再入国許可」の手続きを行ってください。再入国許可なしで出国すると、海外の日本公館で再び査証を取得しなければならず、予定通り日本に戻れなくなることがあります。「数次再入国許可」を取得していない場合は、毎回出国前に再入国許可を受けてください。再入国は査証の有効期間内で許可されます。

申請に必要な書類：

- ・再入国許可申請書（法務省サイトからダウンロード可）

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-5.html>

- ・パスポート
- ・在留カード

手数料は、1回限りのものは3,000円、数次許可は6,000円です。

<資格外活動許可>

現に有している在留資格に応じた活動以外の収入を伴う事業を運営する活動又は報酬を受ける活動を行おうとする場合、あらかじめ「資格外活動許可」を受ける必要があります。許可なしに資格外の活動を行った場合には処罰や強制退去の対象となります。許可要件など詳細は入国管理局にご確認ください。

申請に必要な書類：

- ・ 資格外活動許可申請書（法務省サイトからダウンロード可）

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-8.html>

- ・ 活動の内容、期間、職位を明らかにする文書（雇用契約書など）
- ・ パスポート
- ・ 在留カード

<在留期間の更新>

在留期間の更新手続きは、在留期限の約3ヶ月前から在留期間が満了する日までに地方入国管理官署へ申請しなければなりません。更新手続きなしで在留期限を越えると不法滞在とみなされ、強制退去手続きの対象となります。在留カードとパスポートを忘れずに持参してください。手数料4,000円がかかります。

申請に必要な書類は、有している在留資格によって異なりますので、詳細は法務省入国管理局にご確認ください。

（法務省 在留期間更新）<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-3.html>

<在留資格の変更>

現に有している在留資格と別な在留資格に該当する活動を行おうとする場合には在留資格の変更手続きを行い、許可を受けなければなりません。手数料4,000円がかかります。

申請に必要な書類は、変更を希望する在留資格によって異なりますので、詳細は法務省入国管理局にご確認ください。

（法務省 在留資格変更）<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-2.html>

<家族の呼び寄せ>

日本に滞在する研究者が家族を呼び寄せて同居する場合、その家族は「家族滞在」の在留資格で来日することになります。「在留資格認定証明書」が必要になるため、研究者は家族の代理人として書類を揃えて日本の入国管理局に申請します。「在留資格認定証明書」取得後、その家族は本国の日本国大使館または総領事館にて査証申請をします。

申請に必要な書類は、法務省入国管理局にご確認ください。

(法務省 在留資格認定証明書交付申請)

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-1.html>

大学最寄りの地方入国管理官署：

(東京入国管理局 立川出張所) Tel. 042-528-7179

受付時間：9:00～16:00（土日祝を除く）

住所：東京都国立市北3-31-2 立川法務総合庁舎

地図：http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/map/tokyo_tachikawa.html

<国民健康保険>

国民健康保険は加入者がお金を出し合い、病気やけがをしたときの医療費をみんなで助け合おうとする制度です。

市・区役所に住居地の届出をした人は、他の医療保険等に加入していない場合、同伴家族も含めて国民健康保険に加入する必要があります。住居地の届出をした後に、保険年金課で保険加入の手続きをしてください。保険料を支払う代わりに医療費の7割が保険で支払われます。

国民健康保険料は住んでいる市区町村、所得、世帯人員などによって異なります。

なお、他の市町村へ転居する際は手続きが必要です。今まで持っていた健康保険証は転居前の市役所に返還し、保険料の精算を済ませてください。同時に、新しく居住する市町村にて加入手続きをとります。

2-1-3 その他手続き

< 宿舎 >

大学のゲストハウスを利用する場合は、入居時に入居者、受入教員（もしくは部局の代理人）、国際課職員の3者による立会いのもと入居時ルームチェック（部屋状況や設備・備品の点検）を行います。使用料・諸経費の支払い方法等については、入居時ルームチェックの際にご確認ください。

（一橋大学ゲストハウス案内） [外国人研究者ゲストハウス](#)

民間の賃貸住宅を利用する場合は、不動産業者に行き、住みたい場所の物件を探します。希望の物件があれば、不動産業者に紹介してもらい見学することも可能です。通常、家具等の備え付けはなく、入居者自身で準備する必要があります。家賃や敷金・礼金、また仲介手数料など賃貸契約条件は物件によって異なりますので、各不動産業者にご確認ください。なお、不動産業者を訪問する際や賃貸契約を締結する際には、日本事情に詳しい人に同行してもらうことをお勧めします。

< 銀行口座、郵便局口座の開設 >

◆ 銀行

銀行は、大学のメインバンクである三井住友銀行の国立支店が JR 国立駅（南口）前にあるほか、いくつかの銀行の支店が駅前にあります。口座開設の際には本人確認書類が必要となりますが、その他必要書類や手続きについて詳細は各銀行にご確認ください。なお、口座開設の際には、同時にキャッシュカードの申請をお勧めします。キャッシュカードがあれば、ATM を利用することができるので便利です。ただし、時間外の利用や他行の ATM の利用には手数料がかかります。詳細は銀行にてご確認ください。

（三井住友銀行） <http://www.smbc.co.jp/>

◆ 郵便局

郵便局では、ゆうちょ銀行の口座を開設することができます。上記銀行と同様に、通帳やキャッシュカードを使って、窓口および ATM での現金の引き出し、預け入れ、振込などができます。口座開設には本人確認書類ほか書類が必要ですので、詳細はゆうちょ銀行またはお近くの郵便局でご確認ください。通常、ゆうちょ銀行では時間帯・曜日にかかわらず ATM 手数料は無料ですが、取扱時間は郵便局によって異なりますのでご確認ください。

（ゆうちょ銀行） <http://www.jp-bank.japanpost.jp/>

（日本郵政 郵便局・ATM をさがす） <http://map.japanpost.jp/pc/>

<電気・ガス・水道の契約>

民間の賃貸住宅を利用する場合は、各自で手続きをしてください。

◆ 電気

日本には、2種類の周波数区域（東日本：50ヘルツ、西日本：60ヘルツ区域）があります。一橋大学のある東京都は50ヘルツです。電気機器には50Hzか60Hz、あるいは50/60Hzと表示されています。50/60Hzの表示があるものは、全国どこでも使えますが、単独表示のものはその地域でしか使えません。周波数の違う器具をそのまま使うと故障してしまうことがあるので注意してください。

また、たくさんの電気機器を同時に使ってブレーカーの容量を超えると、ブレーカーが自動的に落ちます。ブレーカーが落ちた場合は、電気器具のスイッチを切ってから、ブレーカーを再度あげてください。

使用開始については、東京電力カスタマーセンターに連絡してください。

（東京電力多摩カスタマーセンター）

Tel. 0120-995-661（フリーダイヤル）、042-202-2546

受付時間：月～土曜日（祝日除く）9:00～17:00

◆ ガス

家庭で使うガスは、地域によって「都市ガス」と「プロパンガス」の2種類があります。都市ガスは、入居の数日前までに近くのガス会社に連絡すると、ガスの元栓を開けに来てくれます。またプロパンガスを利用する場合は、最寄りのプロパンガス取扱販売店に連絡してください。

（東京ガスお客さまセンター）※都市ガス

Tel. 0570-002-211

受付時間：月～土曜日 9:00～19:00

日・祝 9:00～17:00

◆ 水道

開栓については水道局にご連絡ください。

（水道：東京都水道局多摩お客様センター）

Tel. 0570-091-100、042-548-5100

受付時間：月～土曜日（祝日除く）8:30～20:00

<電話>

◆ 固定電話

固定電話回線の新規利用には固定電話会社への申込みが必要です。手続きに必要な書類や、プラン、条件、工事費など詳細については申込み前にご確認ください。料金は、回線使用料+通話料+その他が毎月請求されます。請求書が届いたら銀行・郵便局・コンビニエンスストアなどでお支払いいただくか、口座振替を利用することもできます。

(NTT 東日本) <http://www.ntt-east.co.jp/>

Tel. 116、0120-116-000

受付時間：9:00～17:00（年末年始を除く）

※国際電話会社には、NTT の他に KDDI があります。

通話料金、割引サービスなど詳細は各社にご確認ください。

また、各社とも国際電話のプリペイドカードの取り扱いがあり、コンビニエンスストア等でご購入いただけます。

主な電話会社は以下の通りです。

(NTT コミュニケーションズ) <http://www.ntt.com/>

Tel. 0120-506506

(KDDI) <http://www.kddi.com/>

Tel. 0057

※国際電話のかけ方

電話会社の識別番号+010+国番号+市外局番(最初の0を除く。一部例外あり)+相手方番号

◆ 携帯電話

サービス内容や料金は各携帯電話販売店やホームページでご確認ください。手続きに必要な書類は料金の支払い方法によって異なりますので、各電話会社または販売店で問い合わせてください。

(NTT ドコモ) <http://www.nttdocomo.co.jp/>

Tel. 0120-800-000

Tel. 0120-005-250 (英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語)

受付時間：9:00～20:00 (年中無休)

・ドコモショップ国立店

Tel. 0120-831-173、042-580-1173

住所：国立市東 1-4-12 KS 国立ビル 1F

営業時間：月～金曜日 10:00～19:00、定休日：第三水曜

(au by KDDI) <http://www.au.kddi.com/>

Tel. 0077-7-111

受付時間：9:00～20:00 (年中無休)

・au ショップ国立店

Tel. 042-580-3177、0800-700-0699 (無料)

住所：国立市中 1-9-5 マリモバイル

営業時間：10:00～19:00 (年中無休)

(ソフトバンク) <http://www.softbank.jp/mobile/>

Tel. 0800-919-0157

受付時間：9:00～20:00

・ソフトバンク国立店

Tel. 042-501-2440

国立市東 1-6-27 川島ビル 2F

営業時間：10:00～20:00、定休日：第三水曜

<インターネット>

大学の外国人研究者ゲストハウスはインターネットを完備しており、全てのゲストハウスで無線 LAN が使用可能です。入居後、接続案内に沿って接続してください。

自身でインターネット回線を申し込む場合は、光ファイバー、ADSL 方式、モバイルなど複数の方法があります。日本国内には数多くのプロバイダーがあり、接続、サービス、料金など条件は様々ですので、詳細は各社にご確認ください。

(@nifty) <http://setsuzoku.nifty.com/>

(BIGLOBE) <http://join.biglobe.ne.jp/?i4c=253&i4a=517109>

(OCN) <http://www.ocn.ne.jp/plan/?waad=BiRdkpHK>

(au one NET) <http://www.auone-net.jp/>

(ODN) <http://www.odn.ne.jp/index.html>

(So-net) <http://www.so-net.ne.jp/access/>

(Softbank) <http://www.softbank.jp/ybb/>

<テレビ>

テレビを設置すると、NHK の公共放送と民間放送を視聴することができます。NHK は国民の受信料が財源となっている公共放送のため、受信設備（テレビ等）を設置した人は受信料の支払いが必要となります。また、衛星放送（NHK、民間など）やケーブルテレビは個人で契約し、別途受信料を支払うことになります。

NHK の受信料（消費税込み）：

	2ヶ月払い	6ヶ月払い	12ヶ月払い
地上契約	2,520円	7,190円	13,990円
地上・衛星契約	4,460円	12,730円	24,770円

受信料は、口座振替、クレジットカード、または銀行・郵便局・コンビニエンスストアでの支払いが可能です。

(NHK 受信料の窓口) <http://pid.nhk.or.jp/jushinryo/>

(NHK 放送受信契約受付)

Tel. 0120-151515

受付時間：9:00～20:00（年末年始を除く）

(NHK 受信料に関するお問い合わせ)

Tel. 0570-077-077、050-3786-5003 (有料)

受付時間：9:00～20:00（年末年始を除く）

2-2 大学案内

(一橋大学大学案内) <http://www.hit-u.ac.jp/guide/index.html>

2-2-1 学内カレンダー

月	祝祭日	学年暦 (大学の行事など)
4		上旬 (入学式、春学期開始)
	29日 (昭和の日)	
5	3日 (憲法記念日)	
	4日 (みどりの日)	
	5日 (こどもの日)	
6		上旬 (KODAIRA 祭、夏学期開始)
7	第3月曜日 (海の日)	下旬または8月上旬 (夏休みスタート)
8	第2木曜日 (山の日)	
9	第3月曜日 (敬老の日)	24日 (創立記念日)
	23日頃 (秋分の日)	上旬 (9月卒業式) 下旬 (秋学期開始)
10	第2月曜日 (体育の日)	
11	3日 (文化の日)	上旬 (冬学期開始) 下旬 (一橋祭)
	23日 (勤労感謝の日)	
12	23日 (天皇誕生日)	下旬~1月上旬 (冬休み)
1	1日 (元旦)	
	第2月曜日 (成人の日)	
2	11日 (建国記念の日)	中旬~3月中旬 (春休み)
3		
	20日頃 (春分の日)	下旬 (卒業式)

2-2-2 組織

◆ 大学院

研究科名	場所	電話番号	Website
経営管理研究科	国立西キャンパス 法人本部棟 3F	042-580-8182	http://www.hub.hit-u.ac.jp/
経済学研究科	国立西キャンパス 法人本部棟 3F	042-580-8192	http://www.econ.hit-u.ac.jp/~koho/jpn/
法学研究科	国立西キャンパス 法人本部棟 4F	042-580-8206	http://www.law.hit-u.ac.jp/home/
社会学研究科	国立西キャンパス 法人本部棟 4F	042-580-8213	http://www.soc.hit-u.ac.jp/
言語社会研究科	国立東キャンパス 国際研究館 3F	042-580-9019	http://gensha.hit-u.ac.jp/
千代田キャンパス事務部	千代田キャンパス 学術総合センター	03-4212-3000	http://www.hub.hit-u.ac.jp/eng/
国際・公共政策大学院 *公共法政、グローバル・ガバナンス、公共経済プログラム	国立東キャンパス マーキュリータワー3F	042-580-9135	http://www.ipp.hit-u.ac.jp/
*アジア公共政策プログラム	千代田キャンパス 学術総合センター	03-4212-3145	

◆ 研究所・附属施設等

名称	場所	電話番号	Website
経済研究所	国立西キャンパス	042-580-8312	http://www.ier.hit-u.ac.jp/Japanese/
社会科学高等研究院	国立西キャンパス	042-580-8604	http://hias.ad.hit-u.ac.jp/
大学教育研究開発センター	国立東キャンパス	042-580-8996	http://www.rdche.hit-u.ac.jp/
イノベーション研究センター	国立西キャンパス	042-580-8411	http://www.iir.hit-u.ac.jp/iir-w3/index.html
国際教育センター	国立東キャンパス 国際研究館 2F	042-580-9001	http://international.hit-u.ac.jp/jp/cge/index.html
国際共同研究センター	小平キャンパス	042-349-4621	http://www.hit-u.ac.jp/ijrc/index.html
社会科学古典資料センター	国立西キャンパス	042-580-8248	http://chssl.lib.hit-u.ac.jp/

◆ 関係部署

部署名	場所	電話番号 / E-mail
国際課 (国際企画係)	国立東キャンパス 国際研究館 1F	042-580-8921 / 042-580-8765 int-kk.g@dm.hit-u.ac.jp
経理調達課	国立西キャンパス 法人本部棟 2F	042-580-8078

2-2-3 学内施設

<図書館、資料室>

一橋大学には、附属図書館、社会科学古典資料センター、経済研究所資料室、社会科学統計情報研究センター、千代田キャンパス図書室などがあります。利用には図書館発行の利用証が必要です。利用証を発行してもらうための書類を各研究科で作成してもらってください。また、他大学の図書館が使えることもあります。詳細は図書館にお問い合わせください。

附属図書館開館時間：

月～金曜日 8:40～22:00（授業のない期間 8:40～19:00）

土・日・祝日 9:30～17:00

上記以外の開館時間の日もあります。

詳細はホームページをご参照ください。

<http://www.lib.hit-u.ac.jp>



<情報基盤センター>

情報基盤センターは、本学情報処理システム及びネットワークシステムの整備・運用・管理を行い、利用に供し、情報技術による教育研究支援及びメディア開発を行い、本学における教育・研究の向上と、事務処理の効率化に寄与することを目的としています。

一橋大学のユーザーIDを取得すると、以下のサービスが利用できます。

- ・一橋大学のメールアドレス取得
- ・情報教育棟をはじめとする学内共用パソコンの利用
- ・学内無線 LAN サービス（1284Wireless）の利用
- ・学内共用エリア（オープンアクセスフロア）から学内 LAN への接続

ユーザーIDの取得は受入研究科を通じての申請となりますので、利用を希望する場合は受入教員・担当者にご相談ください。手続きには受入研究科からの申請後1週間程度を要することがありますので、サービスの利用については早めにご確認ください。

なお、個人のパソコンを研究室に持ち込み学内 LAN に接続する場合は、受入教員・担当者にご相談ください。

（情報基盤センター） <http://cio.hit-u.ac.jp/>

<保健センター>

西キャンパスに設置され、医師（内科・精神科・整形外科・外科・皮膚科）による診察の他、保健師による健康相談、管理栄養士による栄養相談、臨床心理によるカウンセリング（予約要）が無料で受けられます。英語での対応が可能な医師もいます。

主な利用内容：

- (1) 定期健康診断
- (2) 健康診断書の発行
- (3) 医師による診察
- (4) カウンセリング・健康相談・栄養相談
- (5) 病院紹介
- (6) 応急処置・休養
- (7) 各種測定・検査

(保健センター) <http://www.hit-u.ac.jp/hoken/index.html>

Tel. 042-580-8172

診察時間：月～金曜日 8:30～17:00

E-mail：hoken.g@dm.hit-u.ac.jp



<西プラザ・東プラザ（一橋大学消費生活協同組合）>

食堂、自家製ベーカリー（東プラザのみ）、書籍・雑誌（西プラザのみ）、文房具店などがあります。生協の会員になると（出資金 5,000 円。退会時には返却）、10%の割引で本が買えるなどの特典があります。加入手続きは西プラザ 2F 生協本部。

（一橋大学消費者生活協同組合）<http://www.univcoop.jp/hit-u/>

2-2-4 キャンパスマップ

<国立キャンパス>



西キャンパス

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1. 西守衛所 | 16. 社会科学統計情報研究センター |
| 2. 旧門衛所 | 17. 社会科学統計情報研究センター別館 |
| 3. 車庫 | 18. 第1研究館 |
| 4. 法人本部棟 | 19. 大学生協（西プラザ） |
| 5. 別館 | 20. 磯野研究館 |
| 6. 如水会百周年記念
インテリジェントホール | 21. 第2研究館 |
| 7. 保健センター | 22. イノベーション研究センター |
| 8. 職員集会所 | 23. 情報基盤センター（基幹整備棟） |
| 9. 兼松講堂 | 24. 情報教育棟 |
| 10. 本館 | 25. 国際交流会館 |
| 11. 第1講義棟 | 26. 佐野書院 |
| 12. 第2講義棟 | 27. 課外活動共用施設 |
| 13. 附属図書館 | 28. 合宿研修施設 |
| 14. 社会科学古典資料センター | 29. 人事課分室 |
| 15. 経済研究所 | |

東キャンパス

- | |
|--------------------------|
| 30. 東守衛所 |
| 31. 東本館 |
| 32. 東1号館
大学教育研究開発センター |
| 33. 東2号館 |
| 34. 大学生協（東プラザ） |
| 35. 体育館・武道場 |
| 36. 国際研究館
国際教育センター |
| 37. マーキュリータワー |
| 38. 如水ゲストハウス |
| 39. 第3研究館 |

<小平国際キャンパス>



- | | |
|-------------------------|----------------|
| 1. 国際共同研究センター | 14. 小平国際ゲストハウス |
| 2. 小平研究保存図書館 | 15. 課外活動共有施設 |
| 3. 如水スポーツプラザ | 16. 合宿研修施設 |
| 4. 守衛所 | 17. 課外活動施設 |
| 5. 体育館 | |
| 6. プール | |
| 7. 国際学生宿舎一橋寮 (単身棟) | |
| 8. 国際学生宿舎 A 棟 (単身棟) | |
| 9. 国際学生宿舎 B 棟 (単身棟) | |
| 10. 国際学生宿舎 C 棟 (単身棟) | |
| 11. 国際学生宿舎 D 棟 (夫婦・家族棟) | |
| 12. 国際学生宿舎 E 棟 (単身棟) | |
| 13. 国際交流プラザ | |

2-3 日常生活

2-3-1 ごみの収集

家庭から出るごみは種類・地域によって収集日が決まっているので、居住する地域のルールに従って、決められた収集日の朝に指定のごみ置き場に出してください。きちんと分別されていない場合は回収してもらえません。ごみの出し方に関する案内は市役所で入手できます。

※粗大ごみ（一辺の長さが 50cm 以上の家具や家電製品などの大型ごみ）を処分するためには市役所への申し込みが必要となります。詳細は市役所にご確認ください。

※家電 4 品目（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・乾燥機）は市では収集をしていません。その製品の購入店または買い替えの場合は新たな製品の購入店で引き取ってもらうか、一般廃棄物許可業者に連絡し引き取ってもらう必要があります。いずれの場合も、料金（リサイクル料金+収集・運搬料金+消費税）がかかります。地域の一般廃棄物許可業者の連絡先は市役所にご確認ください。

※パソコンやパソコンディスプレイは、市では収集をしていません。購入メーカーに直接連絡し回収を依頼してください。倒産したメーカーのパソコンや自作パソコン等回収メーカーのないものの処分については「一般社団法人パソコン 3R 推進協会」に問い合わせください。

（一般社団法人パソコン 3R 推進協会）<http://www.pc3r.jp/index.html>

Tel. 03-5282-7685

（国立市 家庭ごみの出し方）

http://www.city.kunitachi.tokyo.jp/bamen/bamen8/bamen8_gomitorecycle/1466849283619.html

（小平市 ごみ・リサイクル）

<http://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/index16001.html>

2-3-2 交通機関

東京近郊は電車やバスなど公共交通機関が発達しているほか、タクシーも利用できます。

<電車・地下鉄>

◆ 乗車方法

- 1) 電車に乗る前に自動券売機で切符を購入します。自動券売機の上に料金が表示されている路線図があるので、目的地と料金を確かめてください。
- 2) 英語案内を利用するときは自動券売機にある「English」のボタンを押してください。
1)で確認した料金を投入し、料金ボタンにタッチすると切符が出てきます。
- 3) 改札口の自動改札機に切符を入れて、改札内に入ります。切符は持っておき、下車駅改札口で自動改札機に入れて改札を出てください。
- 4) 乗り越しをした場合は改札出口付近にある自動精算機で精算します。また、駅改札口の係員に精算してもらうこともできます。

◆ 定期券・回数券

通勤で同じ区間を利用する場合は定期券や回数券がお得です。

◆ 長距離切符

国内遠方に行くときは、JR 駅構内にある「みどりの窓口」で長距離切符を購入できます。

◆ IC カード

IC カードの「Suica」「PASMO」は公共交通機関の利用に大変便利です。電車や地下鉄、バスなどに乗る際、IC カードを自動改札機にカードをワンタッチするだけで改札を通過でき、料金は自動で精算されます。切符を買う手間が省けるので、電車やバスを利用する機会が多い方にはとても便利です。カードは駅の自動券売機で追加入金することができ、何回でも使うことができます。

(JR 東日本旅客鉄道株式会社 Suica) <http://www.jreast.co.jp/suica/index.html>

(PASMO) <http://www.pasmo.co.jp/>

◆ 乗り換え案内

(ジョルダン 交通機関の乗り換え・時刻表・料金案内) <http://www.jorudan.co.jp/>

(JR 東日本旅客鉄道株式会社) <http://www.jreast.co.jp/>

列車時刻、運賃・料金、空席情報 Tel. 050-2016-1600 受付：6:00～24:00

英語、中国語、韓国語による案内 Tel. 050-2016-1603 受付：10:00～18:00 (年末年始除く)

(西武鉄道株式会社) <http://www.seiburailway.jp/>

Tel. 04-2996-2888、受付：月～金曜日 9:00～19:00、土・休日 9:00～17:00 (年末年始除く)

<バス>

バスは身近な移動手段として市内や短い区間を利用するときなどに便利です。Suica・PASMO 取扱い事業者のバスではこれらカードが使えます。

国立駅からは立川バス、京王バス、国立市のコミュニティバス「くにっこ」が走っています。一橋学園駅からは西武バスと小平市のコミュニティバス「にじバス」が利用できます。路線・料金・時刻表などは各機関にご確認ください。

(立川バス) <http://www.tachikawabus.co.jp/>

Tel. 042-524-3111 受付：月～金曜日 9:00～17:50 (祝日・年末年始除く)

(京王電鉄バスグループ) <http://www2.keio-bus.com/bus/index.html>

Tel. 042-352-3713 受付：月～金曜日 9:00～18:00 (祝日・年末年始除く)

(国立市コミュニティバス「くにっこ」)

<http://www.city.kunitachi.tokyo.jp/machi/traffic/traffic3/traffic7/index.html>

Tel. 042-576-2111 (内線 355、356) 受付：平日 8:30～17:00 (祝日・年末年始除く)

(西武バス) <http://www.seibubus.co.jp/>

Tel. 042-342-2411 (小平営業所) 受付：平日 8:00～18:00

(小平市コミュニティバス)「にじバス」

<http://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/000/000137.html>

Tel. 042-346-9814 受付：平日 8:30～17:00

<タクシー>

タクシーは、駅の周辺、大きな病院などに乗り場があります。また、街中で走っている「空車」表示のあるタクシーに向かって手を挙げると止まってくれます。深夜でも利用可能です。東京都の基本料金(2km まで)は 730 円です。また早朝および深夜は割増し料金がかかります。料金は運転席横のメーターに表示されます。チップは不要です。

国立、小平でタクシーを利用したいときは下記に電話してください。

◆ 国立市

(銀星交通) Tel. 042-575-0458

(京王タクシー) Tel. 042-574-9966

(多摩交通) Tel. 042-572-3161



◆ 小平市

(小平交通) Tel. 042-341-3030

(美玉交通) Tel. 042-341-5555、042-341-6666

(三幸交通) Tel. 042-384-2100

<飛行機>

大学キャンパス周辺から国内線を利用する場合、羽田空港が主な発着地となります。航空券は各航空会社、旅行代理店などで購入できます。航空券のインターネット予約、電話予約も可能ですので、詳しくは下記航空会社に問い合わせてください。

(日本航空 (JAL)) <http://www.jal.co.jp/>

Tel. 0570-025-071 受付 : 7:00~20:00 (年中無休)

(全日空 (ANA)) <http://www.ana.co.jp/>

Tel. 0570-029-222 受付 : 6:30~22:00 (これ以外の時間は自動応答)

(羽田空港) <http://www.tokyo-airport-bldg.co.jp/>

Tel. 03-5757-8111 受付 : 5:00~25:00 (国内線総合案内所)

2-3-3 自転車・自動車

<自転車>

自転車は、商店街の自転車販売店やホームセンターなどで購入できるほか、地域で貸し出しを行っている団体もあります。新規購入をする際には、法律に基づき防犯登録（所有者の登録）が必要です。また修理は自転車販売店でできます。

◆ 防犯登録

- ・販売店で新車を購入→登録料 500 円を支払うと、店で手続きが完了します。
- ・通信販売・知人などから購入→「自転車防犯登録所」（自転車販売店など）で登録。
(手続きに必要な書類は別途ご確認ください。)

※自転車が盗難にあった場合はすぐに警察に被害届を出してください。その際、防犯登録カードを警察官に見せてください。



◆ 自転車利用時の注意

- ・車道を走るときは必ず車道の左端を走る。
- ・自転車レーンが設置されている所（国立市の大学通りなど）ではレーンを走る。
- ・「自転車歩道通行可」の標識のある歩道は走行できる。
- ・人通りの多いところは自転車を押すなど、歩行者に迷惑をかけること。
- ・交差点や道路横断時は一時停止。「自転車横断路」がある場合はそこを通行。
- ・二人乗りは禁止。（子ども用の座席をつけて、幼児を乗せることは可能。）
- ・携帯電話で話しながらの走行、酒酔い運転は禁止。
- ・夕暮れ時は早めにライトを点灯させる。
- ・自転車は駐輪場など決められた場所に置く。
- ・自転車を盗まれないようにするために、必ず鍵をかけること。
- ・放置自転車の使用はしない。（犯罪になります。）

◆ 自転車を撤去されたら

市区町村の条例により定められた自転車放置禁止区域（駅前など）に駐輪された自転車は、市区町村が保管場所に移動します。撤去されたら、その付近にある駐輪禁止を知らせる看板に連絡先が書いてありますので連絡をして、指示された保管場所に引き取りに行ってください。撤去された自転車は指定された期限までに引き取りにいかないと処分されます。

◆ 保険

- ・自転車事故により相手にケガをさせた場合、高額の賠償金を請求されることがあります。走行中の事故で自分が被害者になることもあります。自転車保険に加入することをお勧めします。

(チューリッヒ) <http://www.zurich.co.jp/pa/lite/>

Tel. 0120-083-840

受付時間：9:00～17:00（土日祝を除く）

(三井住友海上 (セブンイレブン))

<http://jitensya.ehokenstore.com/index.html>

Tel. 0120-846-711

受付時間：24 時間

<自動車>

◆ 駐車場

自動車の所持にあたり、宿舍の駐車場が利用できない場合は近隣の月極め駐車場を借りるなど準備が必要になりますので、必ず購入の前に駐車場を確保するようにしてください。なお、大学のゲストハウスには入居者用の駐車場がありませんのでご注意ください。

2-3-4 郵便・宅配

<郵便>

国内郵便および国際郵便ともに、切手を貼って郵便マーク（〒）のついた赤い郵便ポストに投函するか、郵便局から出します。(国内郵便は、普通はがき 62 円、封書は 25 グラムまで 82 円)。料金がわからない場合や書留にする場合などは郵便局の窓口を持ち込んでください。切手は、郵便局のほか、〒マークのあるコンビニや商店などでも販売されています。

国際郵便には、航空便、SAL 便、船便などがあり、輸送の速さにより料金が異なります。また、国際スピード郵便 (EMS) という速達便もあります。詳細は日本郵便またはお近くの郵便局でご確認ください。

* 郵便局の取り扱い時間 (本局は除く) : 郵便 9:00～17:00 (月～金曜日)

(上記以外の時間帯の局もあるので要確認)

(日本郵便) <http://www.post.japanpost.jp/index.html>

お客様サービス相談センター Tel. 0120-232-886、0570-046-666 (英語受付:0570-046-111)

受付時間：月～金曜日 8:00～22:00、土・日・祝日 9:00～22:00

(日本郵便 国際郵便) <http://www.post.japanpost.jp/int/>

(日本郵便 再配達) https://trackings.post.japanpost.jp/delivery/delivery_request.do

国立郵便局：Tel. 042-572-3801、国立市富士見台 2-43-4

小平郵便局：Tel. 042-342-3700、小平市小川東町 5-16-1

<国内宅配>

宅配便は郵便局および民間宅配業者などで取り扱っています。電話またはインターネットで連絡し荷物を取りに来てもらう方法と、宅配業者の営業所や宅配会社のマークがあるコンビニエンスストアなどに持ち込む方法があります。料金は荷物のサイズや重量、配送先によって異なり、また荷物のサイズに制限があるので、事前に確認することをお勧めします。

(郵便局 (ゆうパック)) http://www.post.japanpost.jp/service/you_pack/

集荷依頼 : Tel. 042-572-8862 (国立郵便局)、Tel. 042-341-1239 (小平郵便局)

(ヤマト運輸) <http://www.kuronekoyamato.co.jp/>

問い合わせ・集荷 : Tel. 0120-01-9625

携帯からは、国立市 : Tel. 0570-200-733 (西東京サービスセンター)

小平市 : Tel. 0570-200-739 (埼玉サービスセンター)

(佐川急便) <http://www.sagawa-exp.co.jp/>

国立市 : (三多摩店) 問い合わせ : Tel. 042-546-1121、集荷 : Tel. 0120-333-603

小平市 : (武蔵村山店) 問い合わせ : Tel. 042-560-6845、集荷 : Tel. 0120-333-603

<国際宅配>

郵便局以外で海外への配達を扱っている主な業者は下記のとおりです。

(DHL ジャパン) <http://www.dhl.co.jp/publish/jp/ja.high.html>

Tel. 0120-39-2580

(フェデラルエクスプレス) <http://www.fedex.com/jp/>

Tel. 0120-003200、043-298-1919

(日本クーリエサービス) <http://www.nippon-courier.co.jp/>

Tel. 03-6893-8061

(海外エクスプレス (OCS)) <http://www.ocs.co.jp/>

Tel. 0120-627-012、03-4231-9234 (IP 電話)

(ヤマト運輸) <http://www.kuronekoyamato.co.jp/kokusaitakkyubin/kokusaitakkyubin.html>

Tel. 0120-5931-69

または、国立市 : Tel. 0570-200-733 (西東京サービスセンター)

小平市 : Tel. 0570-200-739 (埼玉サービスセンター)

<国際送金>

郵便局、銀行または民間の国際送金業者などで国際送金ができます。

◆ 郵便局から

郵便局からの国際送金には下記 2 種類があります。国際送金をする際には、氏名・住所・生年月日が記載された本人確認の書類が必要です。また、国際送金ができない国もありますのでご注意ください。所要日数や料金など、詳細は別途ご確認ください。

1) 口座あて/口座間送金

送金金額と送金手数料を支払い、外国に居住する受取人の郵便口座または銀行口座に入金。

2) 住所あて送金

送金金額と手数料を支払い、受取人の住所に為替証書を届ける送金方法。受取人は現地の郵便局等でこの証書と引換えに現金を受取ることができます。

(ゆうちょ銀行 国際送金) http://www.jp-bank.japanpost.jp/kojin/sokin/kokusou/kj_sk_ks_index.html

◆ 銀行から

外国への送金ができるのは「外国為替公認銀行」で、地方銀行や信託銀行など一部を除くほとんどの銀行で取り扱っています。銀行から送金する場合、受取人が送金先の銀行に口座を持っている必要があります。銀行にある外国送金依頼書に記入し、「外国送金」の窓口で手続きをしてください。外国送金には「電子送金」と「普通送金」があります。「電子送金」のほうが早く届きますが、送金手数料が高くなります。送金手数料などは取扱銀行や送金国によって異なりますので、窓口で確認してください。

◆ 民間の国際送金業者

迅速で簡単な国際送金サービス。通常、数分間後には送金先の取扱店で受け取りが可能。銀行口座なしで送金できます。送金手数料は送金国や送金額によって異なりますので、送金業者にご確認ください。

(ウエスタンユニオン・ジャパン) <http://www.westernunion.co.jp/jp/>

2-4 子ども・教育

子育てや教育に関して、行政、地域や民間団体などにより各種サポートや支援が提供されています。詳しくは市役所や各機関にてご確認ください。

(国立市暮らしの情報 子育て) <http://www.city.kunitachi.tokyo.jp/kosodate/index.html>

(小平市暮らしのガイド 出産・子育て・教育) <http://www.city.kodaira.tokyo.jp/subtop/subtop6.html>

2-4-1 妊娠・出産

<妊娠>

市役所で住居地の届出を済ませていれば、妊娠の際、母と子を守るための様々なサービスを受けることができます。妊娠がわかったら、妊娠届を下記に提出してください。母子健康手帳と母と子の保健バッグがもらえます。保健バッグの中には出生通知票（はがき）や妊婦健康診査受診票（健康診査の一部が公費で受診できる）等が入っています。また、初めてお母さん・お父さんになる人を対象とした教室なども開かれています。詳しくは市役所にお問い合わせください。

◆ 国立市届出先

保健センター、市役所（市民課）、北市民プラザ内市民サービスコーナー

◆ 小平市届出先

健康センター、東部・西部出張所、動く市役所

<出産>

出産にかかる費用は医療保険などの適用外のため自己負担となります。国民健康保険に加入しており、在留して1年以上経過している場合は支給の対象となります。在留1年未満の場合は、市町村役場に相談し、許可が下りれば支給の対象となりますので、市町村役場へご相談ください。

申請に必要なもの：

- ・母子健康手帳（または医師の証明書）
- ・健康保険証
- ・印鑑
- ・世帯主名義の銀行の口座番号がわかるもの（郵便局を除く）。

（子ども家庭支援センター、育児支援サポーター派遣事業（国立市））

家事や育児を支援する育児支援サポーターを派遣（有料）。詳細はお問い合わせください。

Tel. 042-573-0192

<子どもが生まれたときの手続き>

◆ 住居地の市・区役所への届出

子どもが生まれたら、誕生日を含めて14日以内に住居地の市・区役所への届出が必要です。

届出に必要なもの：

- ・出生証明書
- ・母子健康保険手帳
- ・健康保険証
- ・在留カード（または外国人登録証明書）
- ・届出人の印鑑（サインでも可）※申請に基づき、出生届受理証明書が交付されます。

◆ 入国管理局への届出

出生の日から30日以内に、上記で取得した出生届受理証明書を持参し、最寄りの入国管理局に在留資格の申請をしてください。なお、出生した日から60日以内に日本を出国する場合は申請の必要はありません。

◆ 各国大使館または領事館への届出

各国大使館または領事館に出生の届出を行い、パスポートを発行してもらいます。詳細については在日公館にお問い合わせください。大使館・領事館の連絡先は、**4-3 駐日外国公館一覧（P.83）**をご参照ください。

2-4-2 乳幼児

市では、乳幼児を対象とした健康診断の機会や助成制度が設けられています。また、予防接種も受けるようにしてください。詳細は各機関にお問い合わせください。

<子どもの健康診断>

◆ 国立市 対象者には個別に通知されます。 保健センター Tel. 042-572-6111

3～4 か月児健康診査と産婦健康診査	保健センター	乳児の計測・健康診査、産婦の尿検査・血圧測定・個別相談
6～7 か月児健康診査（受診票は3～4 か月健康診査時に配布）	指定医療機関	健康診査
9～10 か月児健康診査（受診票は3～4 か月健康診査時に配布）	指定医療機関	健康診査
1歳6か月児健康診査	保健センター	総合的な健康診査（予診・計測・医科健康診査・歯科健康診査・歯みがき指導）、育児や生活習慣に関する相談
2歳児歯科健康診査	保健センター	予診・歯科健診・歯みがき指導
3歳児健康診査	保健センター	総合的な健康診査（予診・計測・医科健診・歯科健診・歯みがき指導・尿検査・目と耳の検査）、保健・栄養・子ども相談、育児や生活習慣に関する個別相談
乳幼児発達健康診査	保健センター	乳幼児の発育・発達などに心配がある方に対して、小児神経学の専門医が健康診査と相談を実施（毎月第4火曜・予約制）
乳幼児経過観察健診	保健センター	健診後、経過観察の必要な乳幼児に対して、小児科医による健診と相談を実施（毎月第1水曜日・予約制）
乳幼児歯科相談	保健センター	転入などで歯科健康診査を受診できなかった方、歯科健康診査後経過観察が必要な方、その他相談を希望する方に実施。対象は1歳前後～5歳前後の幼児。健康診査間隔は6ヶ月以上あけること。
歯科予防処置（フッ素塗布）	保健センター	市の歯科健康診査の結果に基づき、希望者にフッ素を塗布（毎週火・金曜日に実施、予約制、1口腔500円）

◆ 小平市 対象者には個別に通知されます。

健康センター Tel. 042-346-3700

3～4 か月児健康診査と産婦健康相談	健康センター	問診・身体計測・一般診察・個別相談など
6～7 か月児健康診査（受診票は3～4 か月健康診査時に配布）	指定医療機関	問診・身体計測・一般診察
9～10 か月児健康診査（受診票は3～4 か月健康診査時に配布）	指定医療機関	問診・身体計測・一般診察
1歳6か月児健康診査	健康センター	問診・身体計測・診察（小児科・歯科）・個別相談など
3歳児健康診査	健康センター	問診・身体計測・診察（小児科・歯科）・視力・聴覚検査、尿検査、個別相談など
乳幼児発達健康診査	健康センター	乳幼児の発育や発達に心配がある方に対して、問診・身体計測・診察（小児神経科）・個別相談などを実施（予約制）
幼児歯科相談	健康センター	1歳～4歳1ヶ月未満の幼児が対象。希望者は往復はがきで申込が必要。

<予防接種>

伝染病を防ぎ、子どもを病気から守るため、市では次のような予防接種を行っています：
Hib 感染症、小児の肺炎球菌、**BCG**、4種混合（ジフテリア・破傷風・百日せき・不活化ポリオ）、麻しん風しん混合1期、麻しん風しん混合2期、麻しん1期・2期、風しん1期・2期、二種混合（ジフテリア、破傷風）、日本脳炎1期、日本脳炎2期、ヒトパピローマウイルス感染症。

※対象者（住民基本台帳に登録をしている子ども）には予診票が送付されます。

※予防接種の内容や回数は国によって異なりますが、日本では日本の接種内容や回数に合わせる形となります。各市で行っている予防接種は、各市役所 **HP** をご参照ください。

予防接種に関するページ

国立市：<http://www.city.kunitachi.tokyo.jp/kosodate/kosodate/kosodate9/1465447580158.html>

小平市：<http://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/026/026942.html>

<子ども医療費の助成>

中学校修了前の子どもの保護者を対象に、子どもの医療費の自己負担金が助成される制度があります。詳細は、市役所の児童課にお問い合わせください。

申請に必要なもの：

- 1) 医療証交付申請書
- 2) 対象児童の健康保険証のコピー
- 3) 課税証明書
- 4) 印鑑

<幼稚園・保育所>

小学校に入学するまでの子どもたちが通う教育施設として幼稚園・保育所があります。幼稚園は満3歳から入園が可能で、通園年数を選ぶことができます。また、両親の就労、病気などの理由で日中保育できない就学前の子どもを対象にしているのが保育所です。そのほか、必要に応じて一時的に預かってくれる一時保育や地域の育児支援団体、ベビーシッターなどのサービスもあります。

幼稚園については各園、保育所については居住の市役所の生活福祉課へ直接問い合わせてください。

<一時保育>

出産、介護、パートタイムなどの理由で、一時的に保育が必要となった子どもを保育所で預かってくれます。利用には事前登録及び予約が必要です。受入対象や保育時間、定員等、詳細は下記の保育所にお問い合わせください。

(国立あゆみ保育園) <http://www.gws.ne.jp/home/ayumi/>

E-mail : ayumi@po.gws.ne.jp

Tel. 042-576-3755

受付時間 : 9:00~16:00 (月~金曜日)

(きたひだまり保育園) <http://kunitachihoikukai.jp/hidamari/>

Tel. 042-580-0781

受付時間 : 9:30~16:00 (月~金曜日)

(国立市役所子ども家庭部子育て支援課 子ども家庭支援センター)

市内外一時保育等のサービス情報について案内しています。

<http://www.city.kunitachi.tokyo.jp/support1/azukeru/1465447643557.html>

緊急一時保育に関するお問い合わせ : Tel. 042-573-0192

(小平市役所 次世代育成部 保育課)

市立保育所や市が指定する施設での一時保育やショートステイの案内をしています。

緊急一時保育に関するお問合せ : Tel. 042-346-9594

<育児支援>

受けられるサービスは各団体へ直接お問い合わせください。

◆ 国立市

(子ども家庭支援センター)

子どもと子育てについての相談に応じてくれます。

Tel. 042-573-0192 受付時間：8:30～17:00（日・祝日除く）

(ファミリー・サポート・センター（子ども家庭支援センター内）)

国立市民による育児相互支援。育児のサポートをして欲しい方と育児をサポートしたい方（支援会員）で構成される会員組織です。利用には会員登録が必要です。

Tel. 042-571-8322 受付時間：月～土曜日 9:00～17:00（日・祝日、年末年始を除く）

◆ 小平市

(子ども家庭支援センター)

子どもと家庭に関する相談に応じてくれます。面談希望者は電話で問い合わせください。

Tel. 042-348-2100、相談専用：Tel. 042-348-2102 受付時間：火～土曜日 10:00～18:00（祝日・年末年始を除く）

FAXによる相談：042-348-2101

E-mail：kodomokatei_kodaira@unchusha.com

(ファミリー・サポート・センター（社会福祉協議会内）)

小平市民による育児相互支援。育児のサポートをして欲しい方（利用会員）と育児をサポートしたい方（支援会員）で構成される会員組織です。利用には会員登録が必要です。

Tel. 042-348-1780 受付時間：月～金曜日 9:00～17:00

<交流の場>

お子さんに新しいお友達を作りたい、子育てについて気軽に話しができる友だちをつくりたい、という方は足を運んでみてください。詳細は各所または市役所にご確認ください。

◆ 国立市

(子育てひろば (子ども家庭支援センター内))

0歳から親子で遊べるフローリングのスペースです。手作りおもちゃや絵本があります。

Tel. 042-573-0192 開設時間：10:00～16:00 (月～土曜日。祝日は除く。木曜は13時まで)

(かるがも (社会福祉協議会))

0歳から2歳未満の乳幼児と保護者が対象。毎月第2火曜日開催 (1月のみ第3火曜日)

10:00～12:00。ベビーマッサージの指導も行われている。Tel. 042-575-3226

(カンガルー広場 (児童館・学童保育所))

未就学の幼児 (児童館は0歳～1歳まで) と保護者が対象。週1回開催。

<http://www.city.kunitachi.tokyo.jp/support1/asobu/1465447644339.html>

(おはようコケッコー (中央・矢川・西児童館))

年度中に3歳以上になる幼児と保護者が対象。週に1回、各児童館で活動。参加は登録制です。下記の各児童館にお問い合わせください。

・中央児童館 Tel. 042-575-3224 毎週水曜日 (10:30～11:45)

・矢川児童館 Tel. 042-575-3178 毎週水曜日 (10:30～11:45)

・西児童館 Tel. 042-575-3060 毎週水曜日 (10:30～11:45)

(1歳のための教室 (保健センター))

1歳前後の子どもと保護者が対象。育児トークや親子遊び。年数回実施 (年度により変動有)。Tel. 042-572-6111

◆ 小平市

(子育てふれあい広場) <http://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/000/000231.html>

市立保育所および各地域センター・児童館にて、子育て中の親子 (乳幼児) を対象に交流の機会が設けられており、気軽に利用できます。月に2～3回の交流があります。実施日については各保育所にお問い合わせください。

(子ども家庭支援センター)

手作りおもちゃや木のおもちゃなどがあり、また昼食を食べるスペースもあります。

Tel. 042-348-2100 開設時間：10:00～18:00 (火～土曜日、祝日、年始年末を除く)

<相談窓口>

◆ 国立市

乳幼児の健康・栄養・育児に関する相談ができます。実施日は市報で確認するか、または保健センターにお問い合わせください。

◆ 小平市

詳細は市報で確認するか、または健康センターにお問い合わせください。なお、子どものことばの遅れ・対応のしかたに不安がある方には心理相談員が相談に応じています。

2-4-3 学校

日本の教育は、小学校（6年）、中学校（3年）、高校（3年）、大学（4年、短期大学は2年）が基本で、そのうちの小学校と中学校が義務教育です。通常、新学年は4月に始まり、翌年の3月に終わります。日本の学校には「国立学校（国（国立大学法人等も含む）が設置）」、「公立学校（都道府県市区町村が設置）」、「私立学校（学校法人が設置）」、「外国人学校」等があります。国立・公立学校の場合、義務教育の間は授業料や教科書代は無料ですが、それ以外の費用は自己負担になります。

<国立学校>

各学校に直接お問い合わせください。

<公立学校>

まず入学を希望する近隣の学校に連絡を取り、入学の意向を伝えてください。その後、居住する地域の教育委員会へ就学の申請をします。

◆ 手続きの流れ

- 1) 教育委員会へ就学の申請書（国立市：「就学願」、小平市：「就学許可申請書」）を提出。
（入学を希望する本人の「在留カード」が必要です。）その場で「就学通知書」が発行されます。
- 2) その後、教育委員会より就学予定の小学校・中学校に通知がされます。
- 3) 保護者または入学を希望する本人から学校に電話し、面談の日程を決定。
- 4) 校長など学校関係者と面談。（「就学通知書」を持参してください。）

授業中の日本語通訳などを行う日本語指導員（国立市）・日本語支援員（小平市）の派遣を希望する場合は、学校に相談してください。

（国立市教育委員会）国立市役所 3階
教育総務課学務保健係：Tel. 042-576-2111（内線 332）

（小平市教育委員会）小平市役所 5階
学務課学事係：Tel. 042-346-9570

<私立学校>

各学校に直接お問い合わせください。

<外国人学校>

日本在住の外国人の子どものために設置された教育施設には、インターナショナルスクールと民族学校があります。インターナショナルスクールは、多様な国籍・民族の学習者を対象に、特定の国に依存しない教育課程を用いて教育を行っています。一方、民族学校は特定の国籍・民族を対象にしています（インドネシア学校、東京韓国学校、東京中華学校など。ただし、現在では多様な国籍・民族を受け入れる学校もあります）。就学の手続き等は各学校によって異なりますので、各学校に直接問い合わせてください。

2-5 医療

※救急の場合は、救急車「Tel.119」へ

日本には総合病院や個人医院などがありますが、どの病院に行くかは病気やけがの種類、程度によります。近所の病院・医院について普段から情報を得るようにしてください。

日本の医療機関は、予約を必要とする機関があるほか、大学病院などの大きな医療機関では紹介状が必要な場合もありますので、事前に問い合わせされることをお勧めします。

日本語での受診に不安がある人は日本語を話せる人に付き添ってもらってください。英語や他の言語での診察を希望する場合は、対応可能な医療機関について情報を集めておくとう便利です。

<外国語で受診できる医療機関>

◆ 英語

(一橋大学保健センター) <http://www.hit-u.ac.jp/hoken/index.html>

内科・外科の応急処置が可能です。英語を話せるカウンセラー（臨床心理士）がいますが、診療日が決まっているので、事前に問い合わせてください。

Tel. 042-580-8172

診察時間：月～金曜日 8:30～17:00

(国立聖林クリニック) (地図は、P.85) <http://www.seirin-clinic.net/index.php>

内科・外科・肛門科・胃腸科

Tel. 042-580-6102

診察時間：月～金曜日 8:30～12:30、14:30～18:00、土曜日 8:30～12:30

(レディースクリニックりゅう) <http://www015.upp.so-net.ne.jp/lcrkyonan/index.html>

内科・産科・婦人科

Tel. 0422-32-2055

住所：武蔵野市境南町 2-12-2 武蔵野エイトビル 1F

診療時間：月・火・木・金曜日 10:00～13:00、15:00～19:00

土曜日 10:00～13:00、15:00～17:00

日曜日 10:00～13:00 (休診：水曜日、祝日、第2・第4日曜日)

(むさしの国分寺クリニック) <http://www.mkclinic.sakura.ne.jp>

神経精神科・精神科

Tel. 042-328-5660

住所：国分寺市本町 4-1-9 国分寺本町クリスタルビル 3F

診療時間：月～木曜日 9:00～12:00、14:00～18:00

金曜日 9:00～12:00、14:00～20:00

土曜日 9:00～12:00、14:00～17:00（休診：水曜日、日曜日、祝日）

※英語による診療は要予約。

◆ 中国語

(矢川クリニック)

内科・小児科・消化器科・リハビリテーション科

Tel. 042-580-5358

住所：国立市富士見台 3-36-6 ホワイトセンチュリー三田 101

診療時間：月・火・水・金曜日 9:00～12:30、15:00～19:00

土曜日 9:00～12:30、14:00～17:00（休診：木・日曜日、祝日）

(ひまわり皮膚科) <http://www.himawari-skinclinic.jp/>

皮膚科・アレルギー科

Tel. 042-326-1155

住所：国分寺市本町 2-9-12 オリエンタ丹野ビル 2F

診療時間：月・火・水・金曜日 8:45～12:30、14:40～18:30

土曜日 8:45～12:30（休診：木・日曜日、祝日）

(レディースクリニックりゅう)

内科・産科・婦人科

詳細は、「◆ 英語」を参照。

◆ 英語、中国語、韓国語、タイ語、ロシア語、ポルトガル語、スペイン語などの診療情報

(ひまわり東京都医療機関情報サイト) <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

<キャンパス周辺の病院>

◆ 国立市（地図は、P.85）

病院名		電話番号	診療科
たにの耳鼻咽喉科 		042-571-8741	耳・鼻・咽・喉
今泉クリニック 		042-576-1468	外・皮・泌
国立東クリニック 		042-571-1135	整・形・皮・美容
かねしげクリニック 		042-580-7811	内・呼・アレ
新田クリニック 		042-574-3355	消・循・外・整・リハ
北沢内科クリニック 		042-575-2411	内・循・消・アレ
国立聖林クリニック 		042-580-6102	内・外・肛・胃腸
国立メデ ィカルセ ンター 	内野産婦人科小児科	042-580-0112	産・婦・小・放
	熊内科	042-580-0114	内・消・循
	土橋脳神経外科	042-580-0118	脳神経外・神経内
	佐村眼科	042-580-0115	眼
	河井内科	042-580-0117	内・循
	はやま耳鼻咽喉科・アレルギー科	042-580-0116	耳・鼻・咽・喉・アレ
	つる歯科医院	042-572-0503	歯

※耳・鼻・咽・喉...耳鼻咽喉科、外...外科、皮...皮膚科、泌...泌尿器科、整...整形外科、形...形成外科、美容...美容皮膚科、内...内科、呼...呼吸器科、アレ...アレルギー科、消...消化器科、循...循環器科、リハ...リハビリテーション科、糖...糖尿病内科、産・婦...産婦人科、小...小児科、放...放射線科、脳神経外...脳神経外科、神経内...神経内科、眼...眼科

◆ 小平市

（一橋病院）Tel. 042-343-1311（内・外・皮・泌・整・脳神経外・循・消・リハ）

<キャンパス周辺の歯科医院>

◆ 国立市

（くにたち大学通り歯科医院 

（きしの歯科口腔外科クリニック 

◆ 小平市

（ゆざわ歯科） Tel. 042-345-1401

（浜田歯科医院） Tel. 042-343-2731

2-6 緊急時対応

緊急事態が発生したら、以下に連絡して緊急措置を取ってください。

- ・ 犯罪、事故：「110」(警察)
- ・ 火事、病気：「119」(消防署・救急)

2-6-1 地震

<地震への備え>

日本は地震の多い国です。日ごろから地震への備えをしておいてください。

- 1) 家具類や大型電化製品を転倒防止器具で固定する。
- 2) 重いものは棚の上に置かない。
- 3) 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- 4) 非常時持ち出し品をリュックサックなどにまとめておく。
- 5) 身近な避難場所を確認する。家族との安否確認の方法や集合場所を決めておく。
- 6) 消火器の設置場所および使用方法の確認をしておく。
- 7) 積極的に防災訓練に参加する。

非常時持ち出し品

- ・ 貴重品： 現金、パスポート、在留カード、国民健康保険証、通帳、印鑑など
- ・ 食料： 保存ができて、調理の簡単なものを数日分
- ・ 飲料水： 1日1人当たり3リットルを目安に数日分
- ・ 医薬品： 救急セットや常備薬
- ・ 日用品： 携帯ラジオ、懐中電灯、軍手、マッチやライター、ろうそく、ナイフ、缶切り、衣類、タオル、ティッシュ、毛布、筆記用具など

<地震時の対応>

もしも地震が起こったら、慌てず落ち着いて行動してください。まず身の安全を図り、揺れの様子をみてから火の始末をします。大きな揺れの場合は机の下などへ避難してください。

- 1) 窓や戸を開けて出口を確保する。
- 2) 窓ガラス、看板などが落ちてくるので、あわてて外に出ない。
- 3) 屋外で揺れを感じたら、門や塀には近寄らない。
- 4) エレベーターで避難しない。
- 5) ラジオやテレビ、消防署の報道に注意して、正しい情報を得る。
- 6) 近隣で協力し、救出・救護する。
- 7) 避難が必要ななら、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。

<災害時避難場所>地図は P.86 (国立市)、P.87 (小平市)

(大学内の避難所) 国立市：一橋大学西キャンパス、東キャンパス、一橋大学ラグビー場

小平市：国際学生宿舎C棟西側のグラウンド

2-6-2 台風

毎年夏から秋にかけて台風が多く発生します。台風が近づくと風雨が強まり、まれに停電、断水が生じます。規模によっては公共交通機関も運行停止となることがあります。台風の間はできるだけ外に出ないようにして、テレビ、ラジオ、インターネット、消防署などから情報収集をしてください。

2-6-3 病気・けが

重症、重傷、緊急の場合は「119」に電話し、「救急」であることと、所在地、目印となるもの、名前、電話番号を伝えてください。救急車で搬送される際には、パスポート、在留カード、健康保険証を持参してください。

<時間外診療をしている病院>

◆ 国立市（地図は、P.85）

（国立市医師会館（内科・小児科））

Tel.042-576-2341 診療時間：日曜日・祝日・年末年始 10:00～16:30
夜間 18:00～21:00

（国立さくら病院  Tel. 042-577-1011（救急診療の場合は24時間受付）

（歯科 さくら休日歯科診療所）

Tel. 042-577-0418 診療時間：日曜日・祝日・年末年始 10:00～16:30

◆ 小平市

（小平市健康センター内、応急診療所（内科・小児科））

Tel. 042-346-3706

診療時間：日曜日・祝日・年末年始 9:00～17:00

夜間 19:30～22:30（年末年始は18:30～）

（社団法人 小平市歯科医師会）

市内の休日歯科応急診断医案内 <http://www.kodaira-dent.org/hagaitai.html>

診療時間：日曜日・祝日・年末年始 9:00～17:00

<救急病院一覧（国立市、府中市、立川市、小平市）>（地図は、P.85）

病院名	住所	Tel
国立さくら病院 	国立市東 1-19-10	042-577-1011
多摩総合医療センター	府中市武蔵台 2-8-29	042-323-5111
川野病院	立川市錦町 1-7-5	042-522-8161
立川相互病院	立川市錦町 1-16-15	042-525-2585
共済立川病院	立川市錦町 4-2-22	042-523-3131
一橋病院	小平市学園西町 1-2-25	042-343-1311
公立昭和病院	小平市花小金井 8-1-1	042-461-0052
多摩済生病院	小平市美園町 3-11-1	042-341-1611

<外国語による医療機関案内サービス>

（AMDA 国際医療情報センター） <http://amda-imic.com/>

言葉の通じる医療機関の紹介など医療情報を提供。

Tel. 03-5285-8088

英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語：月～金曜日 9：00～20：00

ポルトガル語：月・水・金曜日 9：00～17：00

タガログ語：水曜日 13：00～17：00

ベトナム語：木曜日 13：00～17：00

（ひまわり東京都医療機関案内サービス） <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

医療機関受診のための情報、医療機関の検索など。

（東京都保健医療情報センター）

保健医療福祉相談 Tel. 03-5272-0303（日本語）

Tel. 03-5285-8181（英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語）

受付時間：月～金曜日 9:00～20:00（医療機関案内はコンピューターによる自動応答で 24 時間）

2-6-4 犯罪・交通事故・盗難

犯罪や交通事故に遭遇したら、警察「110」に電話してください。緊急でない場合は、最寄りの警察署や交番に連絡してください。また盗難で預金通帳やキャッシュカードが被害にあった場合は、警察に届けると同時に、不正利用を防ぐため銀行・郵便局の窓口で支払い中止の手続きをしてください。

(立川警察署)

Tel. 042-527-0110 住所：立川市緑町 3233-2 (国立市も管轄)

(小平警察署)

Tel. 042-343-0110 住所：小平市小川町 2-1264-1

(国立駅前交番) 住所：国立市北 1-14

(富士見台交番) 住所：国立市富士見台 1-7

(中区交番) 住所：国立市中 3-2-13

(学園西町交番) 住所：小平市学園西町 1-20-12

2-6-5 火事

火事が発生したら、消防「119」に電話し、「火事であること」と、「場所、目印になるもの、火災の状況」を伝えてください。同時に、「火事だ!」と大声で叫び、近隣の人に協力を求めてください。部屋に火災報知器が設置されている場合はボタンを押してください。初期の火災は消火器を使って消火しますが、火災の規模が大きい場合は、屋外へ避難してください。

<消火器の使い方>

- 1) 安全ピンを引き抜く。
- 2) ホースを外し火元に向ける。
- 3) レバーを握って放射する。



(立川消防署国立消防出張所)

Tel. 042-573-0119 住所：国立市富士見台 3-1-2

(小平消防署)

Tel. 042-341-0119 住所：小平市仲町 21

2-6-6 ガス漏れ

ガス臭いと感じたら以下の対応をとってください。

- 1) 火気を使用している場合はすべて消す。タバコやライターの火は要注意。
- 2) 換気扇や電灯などのスイッチに触らない。
- 3) 窓や戸を大きく開ける。
- 4) 器具栓やガス栓を閉める。
- 5) メーターガス栓を閉める。

プロパンガスの場合は、容器バルブを閉める。

- 6) 東京ガスお客さまセンターに電話する。

プロパンガスの場合は、取扱販売店に連絡する。

(ガスもれ通報専用電話) Tel. 0570-002299 (24 時間)、03-6735-8899 (IP 電話)

(東京ガスお客さまセンター) Tel. 042-524-2111 (9:00～19:00 までは、英語での対応可能)

2-6-7 水漏れ

水漏れしているかを調べるために、家庭内の蛇口を全部閉めて、状況を確認してください。水道メーターのパイロット（銀色で八角形をしているもの）が回転していれば、メーターから蛇口までのどこかで水漏れしています。メーターボックス内の元栓を閉めて、東京都水道局多摩お客さまセンターへ問い合わせてください。

(東京都水道局多摩お客さまセンター) Tel. 0570-091-101、042-548-5110

2-6-8 電気の故障・停電

電気系統の故障や停電についてのお問い合わせは下記に連絡してください。

(東京電力多摩カスタマーセンター)

Tel. 0120-995-662、042-202-2546

受付時間：月～土曜日 9:00～17:00（緊急の用件は 24 時間対応）

2-6-9 通話の不具合

NTT 東日本による通話の不具合は下記にお問い合わせください。

(NTT 東日本)

Tel. 113

携帯から Tel. 0120-444-113

受付時間：24 時間（17 時～翌日 9 時までは、録音にて受付し順次対応となります。）

2-7 ショッピング

日本では消費税が課せられます。支払いは通常、現金ですが、電子決済が利用できる店も増えています。多くのホテル、レストラン、デパート、大型スーパーマーケット、コンビニエンスストアなどではクレジットカードが利用できます。

<スーパーマーケット>

◆ 国立市駅周辺 (地図は、P.88)

店名	営業時間	クレジットカード払い	電話番号
西友 国立店 	24 時間 ※一部除外あり (年中無休)	可能	042-576-2401
さえき 富士見 通り食品館 	24 時間 (年中無休)	可能	042-571-2244
紀ノ国屋 国立店 	9:30~21:00 (1/1~3 は休み)	可能	042-575-1111

◆ 一橋学園駅周辺

店名	営業時間	クレジットカード払い	電話番号
マルエツ 一橋学園店	10:00~23:00 (日曜日は 9:00~) (1/1 は休み)	可能	042-341-9510
あまいけ 一橋学園店	10:00~23:00 (日曜日は 9:00~) (1/1~1/3 は休み)	不可、支払いは現金のみ。	042-345-2990

<デパートメントストア (デパート)、ショッピングビルなど>

◆ 立川駅周辺

(立川高島屋) <http://www.takashimaya.co.jp/tachikawa/>

Tel. 042-525-2111

営業時間：10:00~19:00 (レストランは 11:00~22:00)

JR 立川駅北口より徒歩 3 分

(伊勢丹 立川店) <http://isetan.mistore.jp/store/tachikawa/index.html>

Tel. 042-525-1111

営業時間：10:00~19:00 (レストランは 11:00~22:00)

JR 立川駅北口より徒歩 2 分

(ルミネ立川店) <http://www.lumine.ne.jp/tachikawa/>

Tel. 042-527-1411

営業時間：10:00～21:00（レストランは11:00～22:00）

JR 立川駅北口隣接

(グランデュオ立川店) <http://www.granduo.jp/tachikawa/index.asp>

Tel. 042-540-2111

営業時間：10:00～21:00（レストランは11:00～22:00）

JR 立川駅南口直結

◆ 国分寺駅周辺

(国分寺駅ビル CELEO 国分寺店) <http://www.celeo.co.jp/kokubunji/>

Tel. 042-327-1111

営業時間：10:00～20:30（レストランは11:00～22:00）、JR/西武鉄道国分寺駅

(国分寺マルイ) <http://www.0101.co.jp/062/index.html>

Tel. 042-323-0101

営業時間：10:00～20:30、JR/西武鉄道国分寺駅

<100円ショップ、ディスカウントショップ>

◆ 国立市、国分寺市（地図は、P.88）

店名	営業時間	電話番号
ダイソー 国立駅前店 	10:00～20:00	042-580-3370
meets. 国立店 	10:00～19:00 (第3火曜日は定休日)	042-577-0612
キャンドゥ 谷保駅前店	10:00～19:00	042-580-2880
ドンキホーテ 国分寺店	10:00～1:00	042-320-5411
MEGA ドン・キホーテ立川店	9:00～2:00	042-540-6431

<レンタルふとん>

寝具一式（ふとん、毛布、シーツ・カバー等）を借りることができます。

（小山株式会社 埼玉営業所） Tel. 042-990-1515

営業時間：月～金曜日 9:00～17:30

（山下寝具 多摩サービスセンター） <http://www.ygm-tama.com/>

Tel. 0120-889-977、042-324-2011

受付時間：月～金曜日 8:30～18:00（祝祭日を除く）

（大和レンタル） <http://www.daiwakogei-co.jp/rental/>

Tel. 0120-412-107

受付時間：月～金曜日 9:00～18:00（祝祭日を除く）

<コンビニエンスストア（コンビニ）>

年中無休で24時間営業している小売店です（店舗によっては深夜営業していないところもあります）。弁当、菓子、飲み物などの食品、雑誌・新聞、日用品の販売をしています。スーパーに比べると値段は少し高くなりますが、急いでいるときは便利です。また、コピー、ファックス、宅急便の受付、切手やはがきの販売、国際電話カードなどの販売のほか、公共料金の支払いもできます。なお、ほとんどの店舗に銀行のATMが設置されています。

<家電量販店>

家電量販店はテレビ、ビデオ、オーディオ、パソコン、デジタルカメラなどの電化製品を多く仕入れて安く販売しています。交渉次第で値引きしてもらえることもあります。秋葉原、池袋、新宿駅の周辺には多数の家電量販店があります。特に秋葉原は電気専門店が並び、電気街として有名です。国立市内に家電量販店はありませんが、近郊には下記の店があります。

（ビックカメラ 立川店） <http://www.biccamera.co.jp/shoplist/shop-012.html>

Tel. 042-548-1111

営業時間：10:00～21:00（年中無休）

（ヤマダ電機 LABI LIFE SELECT 立川） <http://www.yamada-denki.jp>

Tel. 042-529-3611

営業時間：10:00～22:00（1/1のみ休業）

<リサイクルショップ>

◆ 国立市、立川市（地図は、P.88）

店名	営業時間	電話番号
リサイクルブティック ABC 国立店 ■	10:30～19:00 (定休日：第1火曜日)	042-501-2707
アイビーポット ■	12:30～18:30 (定休日：日曜日)	042-573-6385
たんぽぽ 国立店 ■	10:30～19:00	042-571-1617
リサイクルブティック ABC 国立富士見通り店 ■	10:00～19:00 (定休日：第1火曜日)	042-573-3374
きつず★えんじえる 国立店（子ども用品専門）JR 南武線矢川駅より徒歩3分	10:00～18:00 (定休日：水曜日)	042-577-5656
ハードオフ／オフハウス立川栄店	10:30～19:30（年中無休）	042-534-7757

◆ 小平市

店名	営業時間	電話番号
リサイクルショップかえる 小平国際キャンパス近く	10:00～19:00 (定休日：水曜日)	042-342-8899

<書店>

◆ 国立駅周辺（地図は、P.88）

店名	営業時間	電話番号
増田書店 	月～土曜日 9:00～20:00、 日曜日・祝日 10:00～20:00 (1/1 は 休業)	042-572-0262
銀杏書房 	月～金曜日 10:00～18:00 土曜日 12:00～18:00 定休日：日曜日・祝日	042-572-1091
BOOK OFF 国立駅南口店（中古本） 	10:00～23:00（年中無休）	042-580-4822

◆ 一橋学園駅周辺

店名	営業時間	電話番号
まつみ書店	10:00～21:30 定休日：第3日曜日	042-341-0635

<輸入食材>

◆ 国立市、立川市周辺（地図は、P.88）

店名	営業時間	電話番号
紀ノ国屋 国立店 	9:30～21:00	042-575-1111
三浦屋 国立店	10:00～21:00 (1/1、2日は休み)	042-573-2221
成城石井 ルミネ立川店 http://www.seijoishii.co.jp/shop/de-tails/15 立川駅北口にある駅ビルの1階。輸入食品や日用品が買えます。	10:00～22:00	042-595-8005
カルディ・コーヒーファーム http://www.kaldi.co.jp/ ・国分寺店 国分寺マルイ地下1階 ・グランデュオ立川店 グランデュオ立川6階 コーヒー豆、エスニック・メキシカン・イタリアン・中華・韓国等の輸入食品が購入可。	10:00～20:30 10:00～21:00	042-320-7196 042-540-2250
呉山商店・韓国食品 立川駅北口から徒歩約15分	10:00～19:00 定休日：日曜日・祝日	042-525-4732

2-8 レストラン（地図は、P.89）

国立市にはいろいろなタイプの飲食店があります。日本の飲食店ではチップを払う必要がありません。営業時間は変更される場合があり、特に年末年始は変更が多いので、お問い合わせ下さい。

<中華料理>

（長江菜館 国立天賜閣 ) http://taiyou-y.com/tokyoto/tokyoto_159/tokyoto_159_syokuji38.html

Tel. 042-577-0559

営業時間：火～金 11:30～14:30、17:30～21:30、土・日・祝 11:30～21:30

（中一素食店 健福 ) <http://nakaichifu.jp>

菜食料理、台湾料理、食材も購入可

Tel. 042-577-3446

営業時間：11:00～15:00、17:00～22:00（火曜定休）

（バーミヤン 国立駅前店 ) <http://www.skylark.co.jp/bamiyan/>

Tel. 042-574-8421

営業時間：10:00～24:00（年中無休）

<焼肉>

（焼肉亭いなみ ) <http://kunitachi.shop-info.com/kofukuan>

Tel. 042-575-5732

営業時間：月～金曜日 11:00～15:00、17:00～23:00

土・日・祝日 11:00～24:00（12/31・1/1 休み）

<韓国料理>

（たんぽぽ韓国家庭料理店 ) <http://kunitachi.shop-info.com/units/36236/fi023>

Tel. 042-573-5957

営業時間：11:30～14:00、17:00～23:00（定休日：水曜）

<イタリア料理>

（いたりあ小僧 ) Tel. 042-577-3388

営業時間：月～金曜日 11:30～15:20、17:00～20:20（土曜は21:00まで）

定休日：第3火曜日（1、2、3月除く）

（カーサ ディ カミーノ ) <http://casadicamino.com/>

Tel. 042-505-5561

営業時間：火～日、祝 11:30～14:30、火～木 18:00～22:00、金.18:00-24:00、

土 17:00-24:00、日曜・祝日 17:00-22:00

定休日：月曜、年末年始、夏季休業

<ドイツ料理>

(ノイ・フランク本店  <http://www.neufrank.com/>)

Tel. 042-576-4186

営業時間：月～土曜日 11:30～14:30、17:00～22:00

日・祝日 11:30～20:00

定休日：火曜日

<フランス料理> <http://kunitachi.shop-info.com/leventdevert>

(ル・ヴァン・ド・ヴェール )

Tel. 042-576-1150

営業時間：11:00～22:00

(ルミエール デュ ソレイユ ) <http://www.lumiere2004.com/>

Tel. 042-574-5537

営業時間：11:30～14:00、18:00～21:00

定休日：月曜日

<和食>

(更科甚五郎 ) そば

Tel. 042-576-8186

営業時間：11:00～20:00

定休日：水曜日

(大戸屋ごはん処 国立南口駅前店 ) 定食 <https://www.ootoya.com/>

Tel. 042-580-4495

営業時間：11:00～23:00

(深川つり舟 ) 魚料理

Tel. 042-576-9910

営業時間：11:30～14:00、17:00～21:00

定休日：日曜日

<ファミリーレストラン>

(ガスト 国立駅前店 ) <http://www.skylark.co.jp/gusto/index.html>

Tel. 042-580-7463

営業時間：平日 9:00～24:00、土日祝 8:30～24:00 (年中無休)

(ロイヤルホスト 国立駅前店 ) <http://www.royalhost.jp/>

Tel. 042-501-2316

営業時間：9:00～24:00 (年中無休)

<ファストフード>

(マクドナルド 国立店 ) <http://www.mcdonalds.co.jp/>

Tel. 042-576-3249

営業時間：6:00～翌1時（年中無休）

(モスバーガー 国立店 ) <http://www.mos.co.jp/index.html>

Tel. 042-573-2929

営業時間：6:30～23:00（年中無休）

(ケンタッキーフライドチキン 国立店 ) <http://www.kfc.co.jp/index.html>

Tel. 042-580-7281

営業時間：10:00～22:00（年中無休）

(ミスタードーナツ 国立大学通り店 ) <http://www.misterdonut.jp/>

Tel. 042-580-0092

営業時間：7:00～23:00

<カフェ>

(Starbucks Coffee 国立店 ) <http://www.starbucks.co.jp/>

Tel. 042-580-2561

営業時間：7:00～22:00

(Tully's Coffee 国立店 ) <http://www.tullys.co.jp/>

Tel. 042-501-0336

営業時間：月～土曜日 8:00～22:00、日曜日・祝日 8:00～20:00

<宅配ピザ>

(ドイツ亭) <http://www.doitsutei.com/>

Tel. 042-505-9322

営業時間：月～金曜日 11:00～14:00、17:00～23:00、土・日・祝日 11:00～23:00

(PIZZA-LA 国立店) <https://www.pizza-la.co.jp/>

Tel. 042-527-3700

営業時間：11:00～23:00

<その他>

(スパイスロード ミトラ ) ネパール・インド料理 <http://spice-road-mitra.com/>

Tel. 042-577-1031

営業時間：11:00～17:00、17:00～23:30

定休日：年末年始

(バーン・キラオ 国立店 ) タイ料理 <http://www.baankirao.com/kunitachi>

Tel. 042-571-6373

営業時間：火～金曜日 11:30～14:00、17:00～23:00、土・日・祝日 12:00～23:00

定休日：月曜日

2-9 余暇

2-9-1 地域の団体

◆ 国立市

国立市には行政による交流団体や外国人をサポートする各種ボランティア団体などがあります。また、茶道、華道、日本・各国の料理会、ハイキング等、地域団体により多様なプログラムが実施されています。興味があれば各団体に直接問い合わせてください。

(くにたち公民館主催「生活のための日本語講座」)

<http://www.city.kunitachi.tokyo.jp/kouminkan/kouminkan3/1465447572248.html>

生活に必要な日本語の教室を無料で開講しています(テキスト代は必要)。初心者から中級レベルまでのクラスがあります。講座は昼夜開講、各講座は6ヶ月間です。

Tel. 042-572-5141

(「KUNIFA」日本語サポート) <http://www.tnvn.jp/guide/tokyo-cities/kunitachishi/kunifa.html>

くにたち公民館で開講されている日本語講座のあと、勉強した日本語を使つての日本人ボランティアとの会話や、わからなかったところを復習する機会が設けられています。また、土曜日には各人のレベルに合わせたマンツーマン形式の日本語教室を開催しています。

(まほうのランプ) <http://www4.hp-ez.com/hp/maho-lamp/>

ガレージセールの定期的開催(毎月最終水曜日)や自転車の貸し出し、「国立地域国際交流ニュース」の配信など。

Tel. 042-572-9786(新井) E-mail: maho_lamp@yahoo.co.jp

(ホストファミリー・くにたち)

ホームビジットやホームステイプログラムの機会を提供しています。日本人家庭との交流を図り、お互いの文化を体験できます。

Tel. 042-577-5139(宮脇) Email: michiekano0511@gmail.com

◆ 小平市

小平市では、小平市国際交流協会が中心となって地域における国際交流の推進と、外国との交流の促進活動をしています。各種イベントを実施しているほか、日本語会話指導、ホームビジットの紹介、情報提供などを行っております。詳細は直接小平国際交流協会にお問い合わせください。

(小平市国際交流協会「KIFA」) <http://www.kifa-tokyo.jp>

Tel. 042-342-4488

開館: 月曜日、水～土曜日 9:00～17:00(休館は火・日曜日、祝日、年末年始)

2-9-2 市民図書館

◆ くにたち図書館 <https://www.library-kunitachi.jp/>

国立市民及び在勤・在学者が利用可能。本は一人10冊、CD2点、カセット2点を3週間借りられます。本を借りるには「くにたち図書利用カード」を発行してもらう必要があります。住所の確認ができるもの（健康保険証など）を持参すれば、その場で取得できます。

名称	中央図書館	北市民プラザ図書館	東分室
住所	富士見台 2-34	北 3-1-1 9号棟 1F	東 3-18-32（東福祉館内）
電話番号	042-576-0161	042-580-7220	042-580-7219
開館時間	9:30～19:00 （土・日・祝日は17:00まで）	9:30～17:00 （祝日を除く水曜日は19:00まで）	14:00～17:00（水・木・日曜日）（金・土曜日は午前10:00から）
休館日	火曜日、年末年始、特別整理期間		月・火曜日、祝日、年末年始、特別整理期間

* 取り扱っている海外の新聞と雑誌

- ・中央図書館：The Japan Times（英語）
- ・公民館図書館：The Japan Times（英語）、人民日報（中国語）、東亜日報（韓国語）
Time（英語）、ひらがなタイムズ（日本語・英語）、新東亜（ハンデル）、
青年文摘（中国語）、争鳴（中国語）、読者（中国語）

◆ 小平市立図書館 <http://library.kodaira.ed.jp/>

小平市民（または、東村山市、西東京市、清瀬市、東久留米市、国分寺市在住の方）ならば無料で利用できます。本は一人10冊、CD・カセットは3点まで、2週間借りられます。本を借りるには利用カードをつくる必要があります。住所の確認ができるもの（健康保険証など）を持参すれば、すぐに取得できます。

名称	中央図書館	津田図書館
住所	小川町 2-1325	津田町 3-11-1
電話番号	042-345-1246	042-341-1245
開館時間	月～木曜日 10:00～19:00 土・日・祝日 10:00～17:00	月～木・土・日曜日 10:00～17:00 （祝日でない火・水曜日は10:00～19:00）
休館日	金曜日、第3木曜日、年末年始（12/28～1/4）、特別整理期間	

* 取り扱っている海外の新聞と雑誌

- ・中央図書館：The Japan Times、The Japan News、International New York Times、The Economist、
Time（すべて英語）
- ・花小金井図書館：The Japan News（英語）

2-9-3 インターネットカフェ

◆ 国立市（地図は、P.88）

（e ワールド国立店 ) <http://ewkunitachi.blog91.fc2.com/>

Tel: 042-580-4744

営業時間：24 時間（年中無休）

◆小平市

（複合カフェ Relax 小平店）<http://chance.daa.jp/map/kodaira.html>

Tel: 042-324-4919

営業時間：24 時間（年中無休）

2-9-4 スポーツ

国立駅周辺に民間のスポーツクラブがあるほか、国立市や小平市が運営している体育館、テニスコート、グラウンドなどもあります。詳しくは各機関にお問い合わせください。

<民間のスポーツクラブ>

(GOLDS'GYM 国立東京) <http://www.goldsgym.jp/shop/1234>

Tel. 042-501-2828

営業時間：月～土曜・祝日 7:00～23:00、日曜日 9:00～20:00

定休日：第3月曜日、夏季、年末年始

(スポーツクラブ&スパ ルネサンス国立) <http://3160.s-re.jp/>

Tel. 042-580-4100

営業時間：月～木曜日 10:00～23:00、土曜日 10:00～21:00、日・祝日 10:00～20:00

<市で運営している施設>

◆ 国立市

(国立市市民総合体育館) <http://www.kuzaidan.com/gym/>

Tel. 042-573-4111 住所：国立市富士見台 2-48-1

利用時間：9:00～22:00、プール 10:00～22:00、トレーニング室 9:30～21:30

休館日：毎月第2・4木曜日（ただし、祝日の場合はその翌日）、年末年始

(国立市テニスコート) <http://www.kuzaidan.com/gym/gym-tennis/>

使用料は、600円/1時間。利用希望月の前月初日から窓口で申込み受付。利用登録後は利用月の2か月前の1日からWebで抽選予約受付。申込方法などの詳細は市民総合体育館にお問い合わせください。

名称	谷保第三公園内	矢川上公園内	流域下水道処理場広場
所在地	富士見台 2-34	富士見台 4-4	泉 1-24-45
電話番号	042-573-4111（市民総合体育館）		
利用時間	7:00～17:00（季節により終了時間に変動有）		9:00～21:00
施設概要	全天候3面	全天候3面	全天候4面、夜間照明あり（ナイター1,300円/時間）

◆ 小平市

(小平市市民総合体育館) <http://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/030/030995.html>

Tel. 042-343-1611 住所：小平市津田町 1-1-1

利用時間：8:30～22:00（変更の可能性があるため、詳細はお問い合わせください。）

休館日：毎月第1月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始

(小平市テニスコート) <http://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/001/001378.html>

使用料は、1,500円（中学生以下500円）/2時間。抽選予約は、利用希望日の2か月前の10～19日に申し込む。詳細は下記それぞれのテニスコートまでお問い合わせください。

名称	上水公園テニスコート	中央公園テニスコート	天神テニスコート
住所	たかの台 1-1	津田町 1-1-1	天神町 4-12-1
電話番号	042-342-2294	042-343-1611 (市民総合体育館内)	042-345-9016 (天神地域センター)
利用時間	4～11月：9:00～21:00 12～3月：9:00～17:00	9:00～17:00	4～11月：9:00～21:00 12～3月：9:00～17:00
施設概要	4面砂入り人工芝コート、1面ハードコート、ナイター設備あり	4面砂入り人工芝コート	3面砂入り人工芝コート、ナイター設備あり

2-9-5 文化・芸術

国立市には市民芸術ホールがあり、コンサート・演劇の公演や美術の展示会を開催しているほか、大学内でも芸術イベントが開催されることがあります。また、東京都内には博物館や美術館も多くありますので、ぜひ足を運んでみてください。詳細は各機関へご確認ください。

(くにたち市民芸術小ホール) <http://www.kuzaidan.com/hall/>

Tel. 042-574-1515

住所：国立市富士見台 2-48-1

(くにたち郷土文化館) <http://www.kuzaidan.com/province/>

Tel. 042-576-0211

住所：国立市谷保 6231

(古民家) <http://www.kuzaidan.com/province/kominka/>

Tel.042-575-0211 (くにたち郷土文化館)

住所：国立市泉 5-21-20

(東京都歴史文化財団) <http://www.rekibun.or.jp/index.html>

2-9-6 観光

<旅行>

日本にはたくさんの観光地がありますので、時間のあるときに各地を訪ねてみてください。国内旅行の情報については政府が運営する案内機関や民間の旅行会社、駅などにご確認ください。

(観光庁) http://www.mlit.go.jp/kankocho/topics08_000061.html

英語、中国語、韓国語 (英語ページにお祭り情報あり)

(ツーリスト・インフォメーション・センター)

http://www.jnto.go.jp/jpn/services/hospitality_for_foreigners/tic.html

観光案内、外国語観光案内のパンフレットや地図を無料で提供しています。

Tel. 03-3201-3331

(東京の観光公式サイト) <http://www.kanko.metro.tokyo.jp/jp/index.html>

(東京都観光ボランティア)

<http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/tourism/volunteer/volunteer3/>

海外からの旅行者のために、都内の観光スポットを案内しています。英語、中国語、ハンガール、ドイツ語、フランス語、イタリア語、スペイン語によるガイドが可能です。

<散策>

国立市や小平市がある多摩地区は自然を楽しめる緑豊かな散歩コースや公園がたくさんあります。ぜひ四季の美しさを楽しんでください。

(くにたち郷土文化館～古民家コース) <http://www.kuzaidan.com/province/stroll>

(東京ウォーキングガイド) <http://www.tachikawaonline.jp/walk/>

(小平グリーンロード) <http://kodairagreenroad.com/>

(国営昭和記念公園) <http://www.showakinen-koen.jp>

2-10 その他生活情報

2-10-1 宗教関連機関

<キリスト教 教会>

名称	電話番号	Website
日本基督教団 国立教会 (JR 国立駅より徒歩 7 分)	042-572-4026	http://kunitachi-church.jp/
国立のぞみ教会 (JR 国立駅より徒歩 15 分)	042-572-7616	http://kunitachinozomi.com/
国立ナザレン教会 国立協会 (JR 矢川駅より徒歩 10 分)	042-572-8786	http://www.nazarene.or.jp/kunitachi
日本キリスト教団石岡記念教会 (小平教会) (西武多摩湖線一橋学園駅より徒歩 1 分)	042-343-0228	http://www.kodaira-ch.agape.gr.jp/index.html
日本基督教団小平学園教会 (西武多摩湖線一橋学園駅より徒歩 8 分)	042-341-0387	http://www.uccj-wt.org/church_info/%E5%B0%8F%E5%B9%B3%E5%AD%A6%E5%9C%92%E6%95%99%E4%BC%9A/
カトリック立川教会 (JR 立川駅より徒歩 10 分) (日曜日英語、スペイン語によるミサあり)	042-522-4265	http://www.catholic-tachikawa.jp/

<イスラム教 モスク>

名称	電話番号	Website
アルタウヒードモスク八王子 (JR 八王子駅・京王八王子駅より徒歩 30 分、またはバス)	0426-28-9060	http://www.geocities.jp/masjid_al_tawheed/
東京ジャーミイ (営団地下鉄千代田線・小田急線 代々木上原駅より徒歩 4 分)	03-5790-0760	http://www.tokyocamii.org/ja/

2-10-2 生活・法律相談

<生活全般>

(東京都外国人相談)

東京で暮らしている外国人に情報提供や電話相談をしています。

(英語) 月～金曜日 Tel. 03-5320-7744 (中国語) 火・金曜日 Tel. 03-5320-7766

(韓国語) 水曜日 Tel. 03-5320-7700

相談時間：9:30～12:00、13:00～17:00

住所：東京都新宿区西新宿 2-8-1 東京都庁第1本庁舎 3F

(国立市外国人相談)

国立市在住の外国人のために通訳を配置しています。

Tel. 042-576-2111 (内線 176) 相談時間：随時 (要予約)

住所：国立市富士見台 2-47-1 市役所 1F 市民相談コーナー

(東京英語いのちの電話) <http://www.telljp.com/index.php/?/jp/>

TELL カウンセリングセンター：臨床心理学、精神科などの専門家によるカウンセリング

予約：Tel. 03-4550-1146 (英語)、03-4550-1147 (日本語)

平日 9:00～17:00

東京英語いのちの電話：悩み相談

Tel. 03-5774-0992 相談時間：毎日 9:00～23:00

<法律・人権相談>

(東京都弁護士会 外国人法律相談) <http://www.lccf.info/jp/>

弁護士との面接による法律相談 (有料・予約制)

Tel. 03-5312-5850 (日本語のみ。新宿総合法律相談センター)

月～土曜日 (祝祭日除く) 9:30～16:30

Tel. 0570-055-289 (英語、中国語、スペイン語)

月～金曜日 (祝祭日除く) 12:30～16:30

相談時間

新宿総合法律相談センター (昼間)

月・火・水・金曜日 (祝祭日除く) 13:00～16:00

東京都新宿区新宿 3-1-22 NSO ビル 5階

蒲田法律相談センター (夜間)

水・金曜日 (祝祭日除く) 17:00～20:00

東京都大田区蒲田 5-15-8 蒲田月村ビル 6階

(東京法務局内 人権擁護部 外国人のための人権相談所)

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>

Tel. 0570-090911 (英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語およびベトナム語)

相談時間：平日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

住所：千代田区九段南 1-1-15 九段第2合同庁舎 12階

(日本司法支援センター 法テラス) <http://www.houterasu.or.jp/>

トラブルの内容に応じて、法制度や相談機関・団体などを無料で紹介しています。

Tel. 0570-078-374 (日本語)、0570-078-377 (英語・中国語・韓国語・スペイン語・ベトナム語・ポルトガル語・タガログ語)

平日 9:00～21:00、土曜日 9:00～17:00

2-10-3 その他

<日本滞在中の死亡>

外国人が日本で死亡した場合、日本人と同じ手続きが必要です。

◆ 死亡届の提出

死亡の事実が確認された日から7日間以内に、親族、同居人、家主、地主、家屋管理人、土地管理人のいずれかより、死亡地または届出人の住居地の市・区役所に届け出ます。この際、死亡届、死亡診断書(医師に記入してもらう)、届出人の印鑑またはサインが必要です。

◆ 火葬・埋葬

日本で火葬・埋葬する場合は死亡届を出した役所で許可を取ってください。原則として、日本では土葬が認められていません。死亡者の母国で遺体を埋葬する場合は、搬送などについて大使館または領事館に問い合わせてください。

◆ その他

死亡者の在留カードは、死亡の日から14日以内に死亡者の居住していた市・区役所に返納してください。また、死亡したことを死亡者の本国政府・関係機関に報告する必要があります。詳細は大使館または領事館に問い合わせてください。

(東京入国管理局 外国人在留総合案内) <http://www.immi-moj.go.jp/info/index.html>

Tel. 0570-013904、03-5796-7112 (IP、PHS、海外)

住所：東京都港区港南 5-5-30

E-mail：info-tokyo@i-moj.go.jp

3. 帰国前

準備事項チェックリスト

- 1) 受入教員・担当者と離任スケジュールの調整・航空券の確認
必要に応じて研究室の点検や鍵の返却、清掃等についても確認
- 2) 宿舎の退去手続き
家賃・共益費等の精算
- 3) 契約解除
ケーブルテレビ、インターネット、新聞、電話（固定・携帯）などの解約および精算
- 4) 口座の解約
銀行や郵便局の口座について、振込み・支払いを完了させた後、解約の手続き
- 5) 国民健康保険
国民健康保険加入者は国民健康保険証を市・区役所に返却し、保険料を精算
- 6) その他
在留カードの返還（出国審査時）

4. 便利ノート

4-1 知っておくと便利な日本語



1) 自己紹介 : Jikoshokai : Self-Introduction

はじめまして。 Hajimemashite	Hi/Hello. (A greeting said when meeting someone for the first time.)
私の名前は～です。 Watashi no namae wa ~ desu	My name is ~.
～と呼んでください。 ～ to yonde kudasai	Please call me ~.
～から来ました。 ～ kara kimashita	I am from ~ (your country's name).
～を研究しています。 ～ wo kenkyu shiteimasu	My research is about ~.
よろしくお願ひします。 Yoroshiku onegai shimasu	Nice to meet you.
お名前は？ Onamae wa?	What is your name?
なんとお呼びすればいいですか。 Nanto oyobi sureba ii desuka?	What should I call you?

2) 日常会話 : Nichijokaiwa : Daily Conversation

おはよう (ございます)。 Ohayo(gozaimasu)	Good morning.
こんにちは。 Konnichiwa	Hello. / Hi. / Good afternoon.
こんばんは。 Konbanwa	Good evening.
おやすみなさい。 Oyasuminasai	Good night.
さようなら。 Sayonara	Goodbye. / Bye.
また。 Mata	See you.
はい。 Hai	Yes.

いいえ。 Iie	No.
ありがとう (ございます)。 Arigato(gozaimasu)	Thank you.
どういたしまして。 Doitashimashite	You're welcome.
すみません。 Sumimasen	Excuse me.
ごめんなさい。 Gomennasai	I am sorry.
どうぞ。 Dozo	Please.
ちょっと待ってください。 Chotto matte kudasai	Just a moment, please.
わかりません。 Wakarimasen	I don't understand.
日本語がわかりません。 Nihongo ga wakarimasen	I don't understand Japanese.
(英語、中国語、韓国語) を話す人は いますか。 (Eigo, Chugokugo, Kankokugo) wo hanasu hito wa imasuka?	Is there anyone who can speak (English, Chinese, Korean)?
ゆっくり話してください。 Yukkuri hanashite kudasai	Would you speak slowly?
もう一度いってください。 Mo ichido itte kudasai	Could you say that again, please?
書いてください。 Kaite kudasai	Please write it down.
～をください。 ～wo kudasai	Please give me ～.
日本語で何といいますか。 Nihongo de nanto iimasuka?	How do you say it in Japanese?
ここから一番近い(トイレ、スーパー、 銀行、郵便局・・・)はどこですか。 Kokokara ichiban chikai (toire, super, ginko, yubinkyoku ...) wa doko desuka?	Where is the nearest (bathroom, supermarket, bank, post office, ...)?

～に行きたいです。 ～ ni ikitai desu	I want to go to ～.
～への行き方を教えてください。 ～ eno ikikata wo oshiete kudasai	Can you give me directions to ～?
(何時、何日、何曜日) ですか? (Nanji, Nannichi, Nanyobi) desuka?	What (time, date, day) is it?

3) トラブル : Trouble

助けてください。 Tasukete kudasai	Please help me.
(救急車、警察、消防車) を呼んで。 (Kyukyusha, Keisatsu, Shobosha,) wo yonde kudasai	Call (an ambulance, the police, the fire department).
警察署はどこですか? Keisatsusho wa doko desuka?	Where is the police station?
(財布・・・) をなくしました。 (Saifu ...) wo nakushi mashita	I have lost my (wallet ...).
...を盗まれました。 (...) wo nusumare mashita	My (...) has been stolen.
道に迷いました。 Michi ni mayoi mashita	I am lost.

4) 買い物 : Kaimono : Shopping

この店は何時に開きますか? Kono mise wa nanji ni akimasuka?	When does this shop open?
～はありますか? ～ wa arimasuka?	Do you have ～?
これはいくらですか? Kore wa ikura desuka?	How much is this?
クレジットカードは使えますか? Credit card wa tsukae masuka?	Do you take credit cards?

5) レストラン

塩	Shio	Salt
砂糖	Sato	Sugar
こしょう	Kosho	Pepper
酢	Su	Vinegar
醤油	Syoyu	Soy sauce
箸	Hashi	Chopsticks
ご飯	Gohan	Rice
味噌汁	Misoshiru	Miso Soup
牛肉	Gyuniku	Beef
豚肉	Butaniku	Pork
鶏肉	Toriniku	Chicken
羊肉	Hitsujiniku	Mutton
魚	Sakana	Fish

6) 銀行 : Ginko : Bank

<p>(ドル、ポンド・・・) を日本円に替えてくれますか？ (Doru, Pondo...) wo nihonen ni kaete kuremasuka?</p>	Can I exchange (dollars, pounds...) for yen?
<p>為替レートはいくらですか？ Kawase reeto wa ikura desuka?</p>	What is the exchange rate?
<p>口座を開きたいです。 Koza wo hirakitai desu</p>	I would like to open an account here.

7) 郵便局 : Yubinkyoku : Post Office

<p>これを (国名) に送りたいです。 Kore wo (...) ni okuritai desu</p>	I would like to send this to (country's name).
<p>着くまでにどの位かかりますか？ Tsuku made ni donokurai kakari masuka?</p>	How long will it take to get there?
<p>航空便でお願いします。 Kokubin de onegai shimasu</p>	I would like to send this by airmail.
<p>速達でお願いします。 Sokutatsu de onegai shimasu</p>	I would like to send this express.
<p>郵便料金はいくらですか？ Yubin ryokin wa ikura desuka?</p>	How much is the postage?

8) 医療 : Iryo : Medical Treatment

<病院 : Byoin : Hospital >

医者	Isha	Doctor
入院	Nyuin	Hospitalization
薬局	Yakkyoku	Pharmacy
処方箋	Shohosen	Prescription

<診療内容 : Shinsatsunaiyo : Medical Examination >

注射	Chusha	Injection
検査	Kensa	Checkup
手術	Shujutsu	Surgery
麻酔	Masui	Anesthesia

<症状 : Shojo : Symptom >

気分が悪い。	Kibun ga warui	I feel sick.
風邪を引いた。	Kaze wo hiita	I have a cold.
～が痛い。	～ ga itai	My ～ hurts.
熱がある	Netsu ga aru	I have a fever.
寒気がする。	Samuke ga suru	I have the chills.
下痢をしている。	Geri wo shiteiru	I have diarrhea.
吐き気がする。	Hakike ga suru	I feel nauseous.
食欲がない。	Syokuyoku ga nai	I have no appetite.
胃が重い。	I ga omoi	My stomach feels heavy.
体がだるい。	Karada ga darui	My body feels heavy.
咳がでる。	Seki ga deru	I have a cough.
胸が苦しい。	Mune ga kurushii	My chest feels tight.
虫歯	Mushiba	I have a cavity.
歯槽膿漏	Shisonouro	I have pyorrhea.
目が疲れる。	Me ga tsukareru	My eyes are tired.
目やにがでる。	Meyani ga deru	I have white discharge.
鼻水がでる。	Hanamizu ga deru	I have a running nose.
鼻詰まりだ。	Hanazumari da	I have a stuffy nose.
耳鳴りがする。	Miminari ga suru	My ears are ringing.
よく聞こえない。	Yoku kikoentai	I cannot hear well.
アレルギーがある。	Arerugi ga aru	I have an allergy.
じんましん	Jinmashin	I have a rash.

花粉症	Kafunsho	I have hay fever.
ぜんそく	Zensoku	I am asthmatic.
～の薬を飲んでいる。	～no kusuri wo nondeiru	I am taking medicine called ～.
～の病気をしたことがある。	～no byoki wo shitakoto ga aru	I have had ～ before.
けいれん	Keiren	I am having convulsions.

9) 数字 : Suji : Numbers

0 (れい/ぜろ)	0	Rei/Zero	Zero
一 (いち)	1	Ichi	One
二 (に)	2	Ni	Two
三 (さん)	3	San	Three
四 (し/よん)	4	Shi/Yon	Four
五 (ご)	5	Go	Five
六 (ろく)	6	Roku	Six
七 (しち/なな)	7	Shichi/Nana	Seven
八 (はち)	8	Hachi	Eight
九 (きゅう/く)	9	Kyu/Ku	Nine
十 (じゅう)	10	Ju	Ten
百 (ひゃく)	100	Hyaku	Hundred
千 (せん)	1,000	Sen	Thousand
万 (まん)	10,000	Man	Ten thousand
億 (おく)	100,000,000	Oku	Hundred million

10) 電気製品の操作に必要な用語 : Terms for Electric Appliances

電源	Power	暖房	Heater	押	Push
開	Open/On	冷房	Air Conditioner	引	Pull
閉	Close/Off	除湿	Dehumidified Air	低	Low
止	Stop/Off	温度	Temperature	小	Small
入	On	強	Strong	中	Medium
消	Off	弱	Weak	大	Big
時間設定	Timer Setting	高	High		

11) 災害時に使われる日本語 : Terms to be used at the time of disaster

避難	Hinan	Evacuation
余震	Yoshin	Aftershock
火災	Kasai	Fire
津波	Tsunami	Tsunami / Seismic sea wave
二次災害	Nijisaigai	Second disaster
停電	Teiden	Blackout
断水	Dansui	No water
ガス漏れ	Gasumore	Gas leakage

4-2 役に立つ電話番号・ホームページ一覧

<緊急・医療>

*消防 Tel. 119

*救急車 Tel. 119

*警察 Tel. 110

*国立市休日診療所 Tel. 042-576-2341

http://www.city.kunitachi.tokyo.jp/kenko/health4/kyujitsushinryou_map/1465447566462.html

*国立市さくら休日歯科診療所 Tel. 042-577-0418 <http://kunitachi.or.jp/sakura.html>

*小平市健康センター内、応急診療所 Tel. 042-346-3706 <http://www.kodaira-med.or.jp/hp/oukyuu>

*AMDA 国際医療情報センター Tel. 03-5285-8088 <http://amda-amic.com/>

*ひまわり東京都医療機関案内サービス <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

*東京都保健医療情報センター・ひまわり（外国語医療情報サービス）
Tel. 03-5285-8181（英語、中国語、ハングル、タイ語、スペイン語）

*東京消防庁テレホンサービス（多摩災害救急情報センター） Tel. 042-521-2323

*ジャパン・ヘルスケア・インフォ <http://japanhealthinfo.com/>

<一橋大学>

Tel. 042-580-8000（代表） <http://www.hit-u.ac.jp/index.html>

◆国立キャンパス

*経理調達課 Tel. 042-580-8079

*保健センター Tel. 042-580-8172

*図書館 Tel. 042-580-8224

*国際交流会館事務室 Tel. 042-577-8711/8712

*国立国際ゲストハウス管理人室 Tel. 042-572-2170

*国際課（ゲストハウス担当） Tel. 042-580-8921/042-580-8765

*東キャンパス守衛所 Tel. 042-580-8019

*西キャンパス守衛所 Tel. 042-580-8018

◆小平国際キャンパス

*小平国際ゲストハウス管理人室（国際共同研究センター事務室） Tel. 042-349-4621

*守衛所 Tel. 042-345-8100

<地域の電話番号>

◆ 国立

* 国立市役所 Tel. 042-576-2111 <http://www.city.kunitachi.tokyo.jp/>

* 国立地域国際交流ニュース（まほうのランプ） Tel. 042-572-9786（新井）
<http://www4.hp-ez.com/hp/maho-lamp/>

◆ 小平

* 小平市役所 Tel. 042-341-1211 <http://www.city.kodaira.tokyo.jp/>

* 小平市国際交流協会(KIFA) Tel. 042-342-4488 <http://www.kifa-tokyo.jp/>

◆ 共通

* 東京電力多摩カスタマーセンター

Tel. 0120-995-662（フリーダイヤル）、または Tel. 042-202-2546

* 東京ガスお客さまセンター Tel. 0570-002-211

* 東京都水道局多摩お客様センター Tel. 0570-091-100、042-548-5100

* NTT 東日本 Tel. 116、または Tel. 0120-116-000 <http://www.ntt-east.co.jp/>

<その他>

◆ 省庁

- * 外務省 Tel. 03-3580-3311 <http://www.mofa.go.jp/>
- * 外務省査証電話サービス Tel. 03-5501-8431
- * 入国管理局在留総合インフォメーションセンター
Tel. 0570-013-904 http://www.immi-moj.go.jp/info/index.html#sec_01
- * 東京入国管理局立川出張所
Tel. 042-528-7179 <http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/tokyo.html>
- * 文部科学省 Tel. 03-5253-4111 <http://www.mext.go.jp/>
- * 法務省 Tel. 03-3580-4111 <http://www.moj.go.jp/>

◆ 法律

- * 法テラス（日本司法支援センター） <http://www.houterasu.or.jp/>
- * 弁護士会の法律相談センター <http://www.horitsu-sodan.jp/index.html>

◆ 研究・交流

- * 日本学術振興会 <http://www.jsps.go.jp/>
- * 国際交流基金 <http://www.jpf.go.jp/j/>
- * 東京都国際交流委員会 Tel. 03-5294-6542 <http://www.tokyo-icc.jp/>

◆ 生活

- * 東京都外国人相談：英語 Tel. 03-5320-7744
- * 東京都外国人相談：中国語 Tel. 03-5320-7766
- * 東京都外国人相談：韓国語 Tel. 03-5320-7700
- * 気象庁「年・季節・各月の天候」 <http://www.jma.go.jp/jma/press/tenko.html>
- * 日本郵政 <http://www.japanpost.jp/>
- * 成田国際空港 <http://www.narita-airport.jp/jp/>
- * 羽田空港 <http://www.tokyo-airport-bldg.co.jp/>
- * ジョルダン（路線案内） <http://www.jorudan.co.jp/>
- * 京成電鉄 <http://www.keisei.co.jp/>
- * 東日本旅客鉄道株式会社 <http://www.jreast.co.jp/>
- * Airport Limousine 東京空港交通株式会社 <http://www.limousinebus.co.jp/>
- * 輸入食材ショップリスト http://www.nikikitchen.com/bn/shop/Niki_shopin.html
- * 「Life in Japan」 社団法人 科学技術国際交流センター（JISTEC）
http://www.jistec.or.jp/Fellow/fellow_overview_j.html

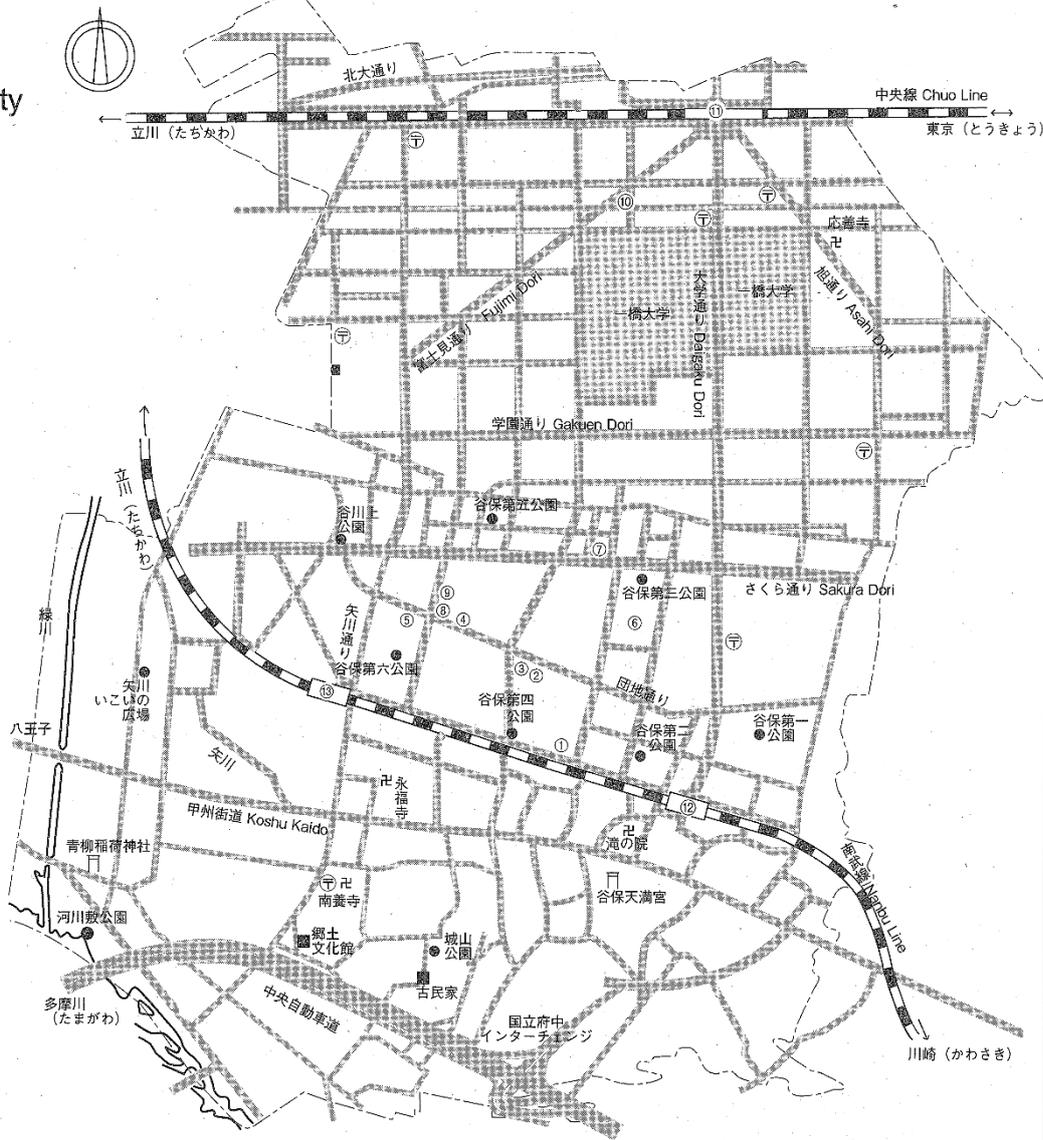
4-3 駐日外国公館一覧

(駐日外国公館) <http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/>

4-4 地図

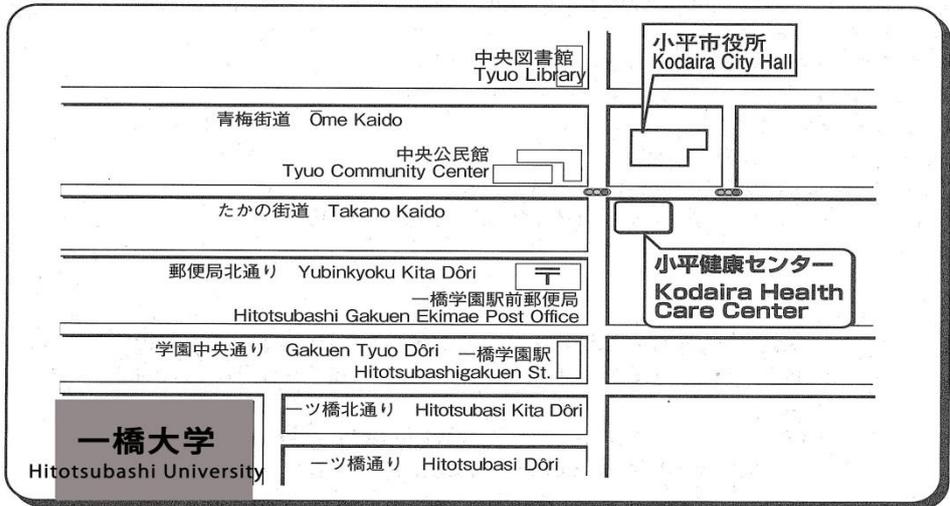
キャンパス周辺マップ

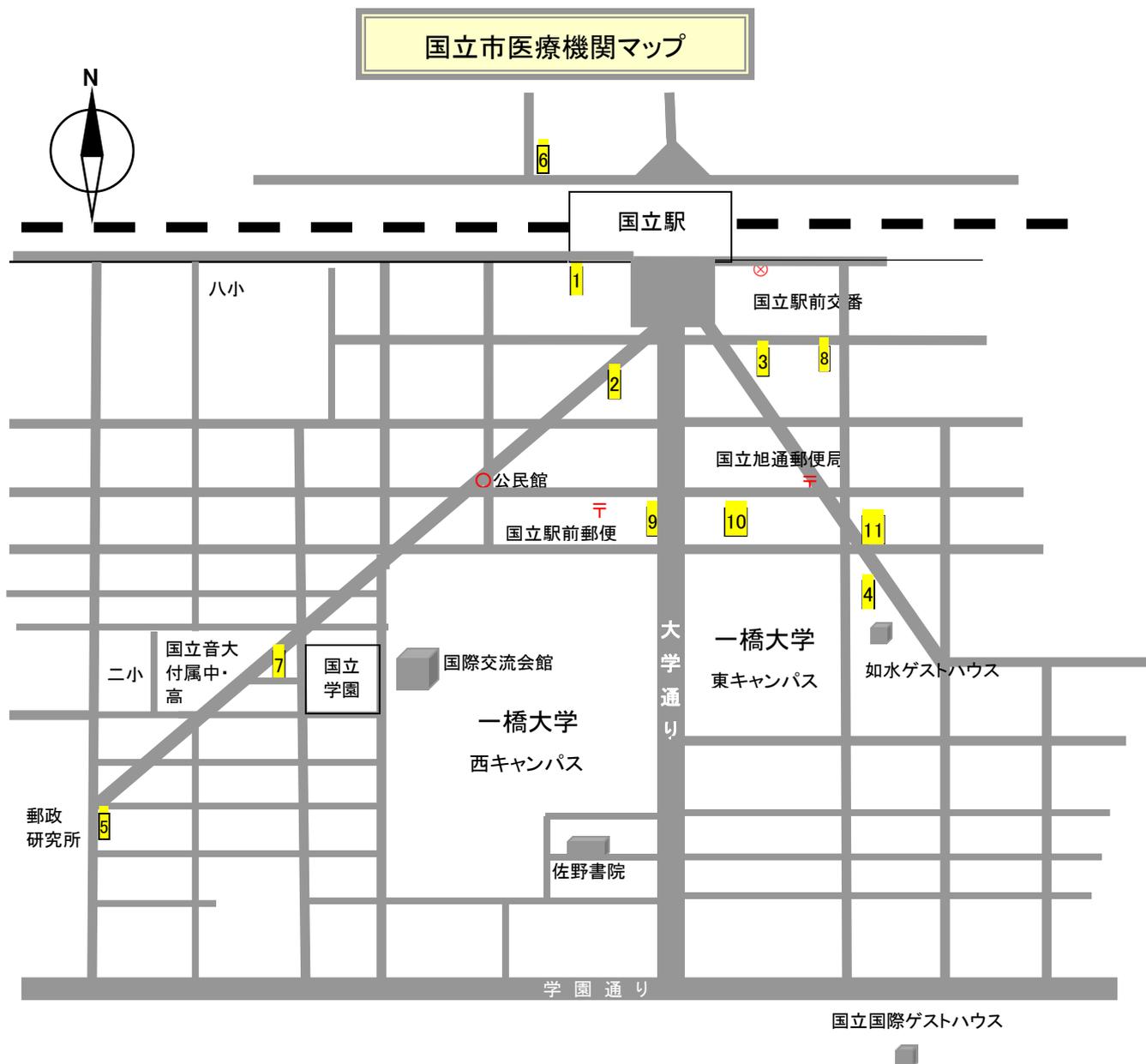
国立市
Kunitachi-city



- 《国立市》
- ① 市役所 City Hall
 - ② 市民総合体育館
Community Sports Center
 - ③ 市民芸術小ホール
Community Art Hall
 - ④ 保健センター
Health Center
 - ⑤ 保健相談所
Health Consultation Office
 - ⑥ 中央図書館
Main Library
 - ⑦ 郵便局(本局)
Main Post Office
 - ⑧ 休日診療センター
Holiday Medical Treatment Center
 - ⑨ 休日歯科応急診療所
Holiday Dental Emergency Treatment Center
 - ⑩ 公民館
Community Center
 - ⑪ JR国立駅
JR Kunitachi Station
 - ⑫ JR谷保駅
JR Yaho Station
 - ⑬ JR矢川駅
JR Yagawa Station

小平市
Kodaira-city





医療機関 Medical Institutions (P. 44-49)

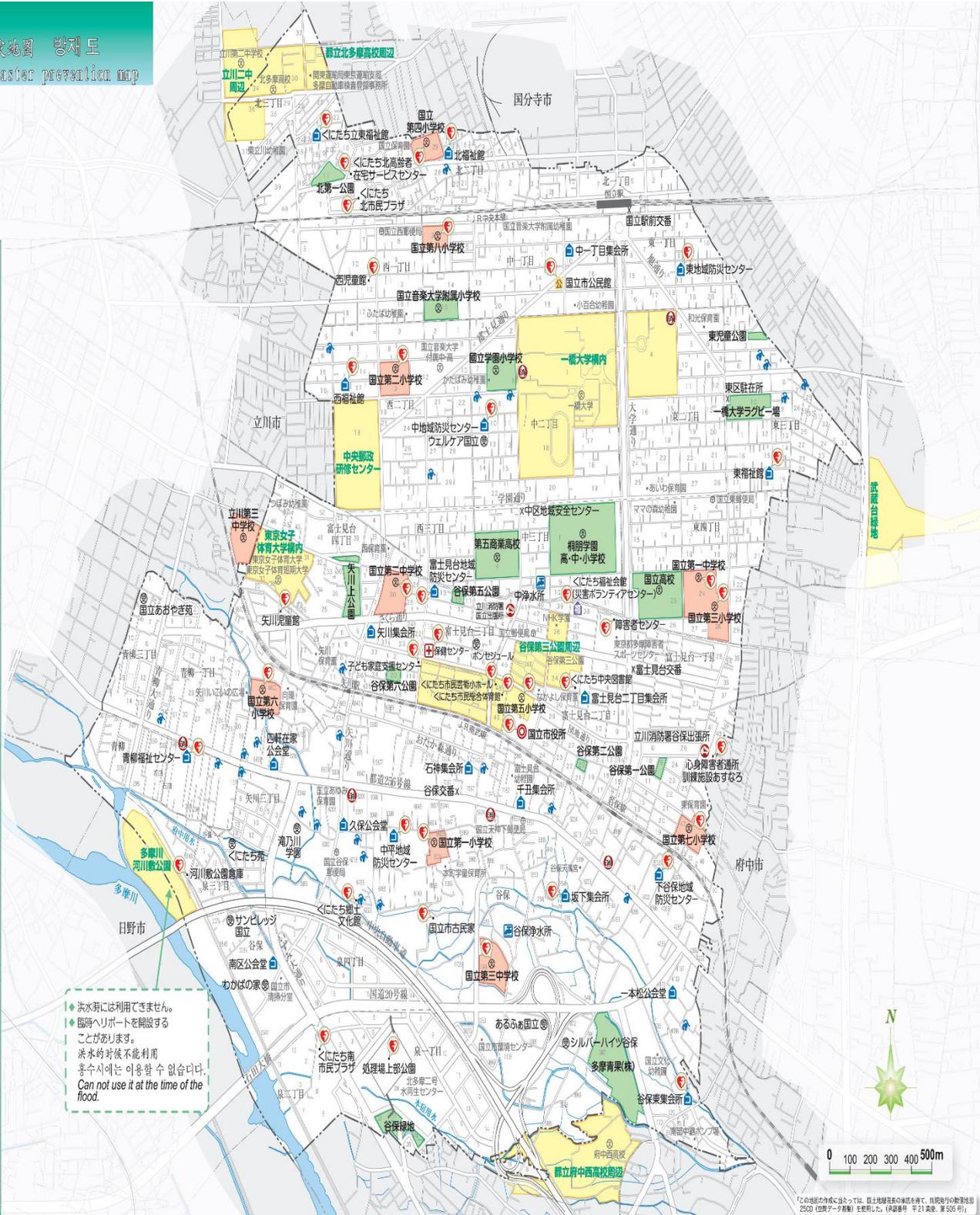
1	たにの耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科) Tanino Clinic (Ear, nose and throat)	7	国立聖林クリニック(内科、外科、整形外科、肛門科、胃腸科) Seirin Clinic (IM, Surgery, OS, Proctology, GI)
2	今泉クリニック(外科、皮膚科、泌尿器科) Imaizumi Clinic (Surgery, dermatology, urology)	8	国立メディカルセンター(グループ診療) Kunitachi Medical Center (Group practice)
3	国立東クリニック(整形外科、形成外科、皮膚科、美容皮膚科) Kunitachi East Clinic (Orthopedics, plastic and cosmetic surgery, dermatology)	9	くにたち大学通り歯科医院(歯科) Kunitachi Daigaku-dori Dental Clinic
4	かねしげクリニック(内科、呼吸器科、アレルギー科) Kaneshige Clinic (Internal, respiratory, allergies)	10	きしの歯科口腔外科クリニック(歯科) Kishino Dental Clinic
5	新田クリニック(消化器科、循環器科、外科、整形外科、リハビリテーション科) Nitta Clinic (Digestive, cardiovascular, surgery, orthopedics, physiotherapy)	11	国立さくら病院(救急診療) Kunitachi Sakura Hospital (Emergency treatment)
6	北沢内科クリニック(内科) Kitazawa Clinic (Internal)		

災害時避難場所

◆ 国立市

防災マップ 防災地圖 방재도 Disaster prevention map

凡例	
	避難所(市立小中学校) 避難所(市立小中学校) 피난소(시립초·중학교) Shelter
	広域避難場所 広域避難地 광역 피난 장소 Evacuation place
	一時集合場所 臨時集合地 일시 집합 장소 Temporary meeting place
	高齢者等要配慮者一時受入施設 高齢者等要配慮者臨時受入施設 고령자 등 요배려자 일시 피난 시설 Temporary facilities for vulnerable persons
	市役所(災害対策本部) 市政府(災害対策本部) 시청(내무국대리부서) City hall (Antidisaster headquarter)
	保健センター 保健中心 보건 센터 Health center
	立川消防署(国立・谷保出張所) 立川消防署(国立・谷保出張所) 다치카와(국립)소방서(국립·야호출장소) Tachikawa Fire Station (Kunitachi and Yahoe fire station branch)
	消防団器具置場 消防団器具置場 소방단 기구 비치 장소 Fire corps apparatus place
	立川警察署(交番・駐在所) 立川警察署(交番・駐在所) 다치카와(국립)경찰서(국립초·주재소) Tachikawa Police Department (Police box)
	給水拠点 給水点 급수 기점 Base for water supplies
	コミュニティセンター (地域防災センター、地域福祉センター、地域集会所等) 社区中心(地区防灾中心、地区福祉中心、地区集会所等) 커뮤니티센터 (지역방재 센터, 지역복지 센터, 지역회소 등) Community center (Regional center of disaster prevention, regional welfare hall and regional meeting facility, etc.)
	福祉会館(災害ボランティアセンター) 福祉会館(災害ボランティアセンター) 복지회관(재해 자원봉사 센터) Welfare Kaikan (Disaster volunteer center)
	公民館(外国人災害時支援センター) 公民館(外国人災害時支援センター) 공민관(외국인 재난시 지원센터) Community Center (Suicomm center for foreigner disaster)
	AED(自動体外式除細動器) AED(自動体外式除細動器) AED(심장자동맥조율기) Automated external defibrillator
	災害用対策井戸 災害用対策井戸 재해시 사용하는 우물 A well for disaster prevention



洪水時には利用できません。
 臨時ヘリポートを開闢することがあります。
 洪水時は利用できません。
 홍수시에는 이용할 수 없습니다.
Can not use it at the time of the flood.

この地図の作成に当たっては、国土院提供のデータを基に、自治体の数値地図2500(空間データ整備)を使用した。(保証番号 平21-048、第505号)

◆小平市



発行：小平市市民生活部防災安全課
 〒187-8701 小平市小川町2-1333
 TEL：042-346-9519
 FAX：042-346-9513
 発行年月：平成23年10月発行

この図表の作成にあたっては、国土交通省の承認を得て、国土院の防災安全情報提供システム「学校案内」を利用した。

地図データ ©2011-22 ©2023/10/10 株式会社エヌティティ

凡例		LEGEND		凡例		범례	
	広域避難場所 Large-scale Evacuation Center		防災倉庫 Emergency Tool and Equipment Stanhouse		防火備蓄倉庫 防火備蓄倉庫		防火備蓄倉庫 방화보급창고
	いっぺん避難場所 臨時避難場所		消防署(災害対策本部) Kodaira City Office (Disaster Management Headquarters)		消防署(災害対策本部) 消防署(災害対策本部)		消防署(災害対策本部) 시청(재난대책본부)
	避難所 避難所		消防署 - 出張所 Main Fire Station/Branch Fire Station		消防署 - 出張所 消防署 - 出張所		消防署 - 出張所 소방서 - 출장소
	二次避難所 The Second Refuge		消防団分団団部 Fire-Fighting Reserve Corps Center		消防団分団団部 消防団分団団部		消防団分団団部 소방단 부대
	同報無線局(スピーカー) Emergency Radio Service Loudspeaker		警察署 Police Station		警察署 경찰서		警察署 경찰서
	無線機配備場所 Emergency Radio Communication Station		交番 - 駐在所 Police Box/Police Substation		交番 - 駐在所 派出所 - 駐在所		交番 - 駐在所 파출소 - 주재소
	給水拠点 Water-supply Point for Evacuees		救急指定病院 Emergency Hospital		救急指定病院 急救指定医院		救急指定病院 구급 지정 병원
	飲料貯水タンク Drinking Water Storage Tank		東京都緊急道路優先救急道路 Metropolitan High Priority Emergency Route		東京都緊急道路優先救急道路 東京都消防緊急道路		東京都緊急道路優先救急道路 수도권 소방 긴급 도로
	緊急対策用井戸 Emergency Well		小平市緊急道路優先救急道路 Kodaira City Emergency Access Route		小平市緊急道路優先救急道路 小平市消防緊急道路		小平市緊急道路優先救急道路 코다이라시 긴급 도로
	災害用備蓄庫 Emergency Provision Storehouse		ヘリコプター臨時避難場 Helicopter Port (Temporary)		ヘリコプター臨時避難場 直升機臨時起降場		ヘリコプター臨時避難場 헬리콥터 임시 이착륙장

国立市ショッピングマップ



ショッピング Shopping (P.52-57)

スーパーマーケット Supermarket	9 リサイクルブティックABC Recycle boutique ABC
1 西友 Seiyu	書店 Bookshop
2 さえき Saeki	10 増田書店 Masuda Bookshop
3 紀ノ国屋 Kinokuniya	11 银杏書房 Ginnan Bookshop
100円ショップ 100yen shop	12 ブックオフ BOOK OFF
4 ダイソー Daiso	13 eワールド eWorld
5 ミーツ meets	コンビニエンスストア
リサイクルショップ Recycle shop	Convenience store
6 リサイクルブティックABC Recycle boutique ABC	14 ローソン Lawson
7 アイビーポット Ivy Pot	15 セブンイレブン 7-Eleven
8 たんぽぽ Tanpopo	



レストラン Restaurants (P.58-61)

中華料理 Chinese	フランス料理 French	ファストフード Fast food
1 長江菜館 Chokosaikan	9 ル・ヴァン・ド・ヴェール	16 マクドナルド McDonald
2 中一素食店 健福 CHIEN-FU	10 Le Vent de Vert	17 MOS BURGER
3 パーミヤン Bamiyan	11 ルミエール デュ ソレイユ	18 ケンタッキー Kentucky
焼肉 Japanese barbecue	12 Lumiere du Soleil	19 ミスタードーナツ mister donut
4 いなみ Inami	和食 Japanese	カフェ Cafe
5 たんぽぽ Tanpopo	11 更科甚五郎 Sarashinajingoro	20 Starbucks Coffee
イタリア料理 Italian	12 大戸屋 Ootoya	21 Tully's Coffee
6 いたりあ小僧 Italia Kozou	13 深川つり船 Fukagawa Tsuribune	その他 Others
7 カーサ ディカミーノ Casa di Camino	ファミリーレストラン Family restaurant	22 スパイスロード ミトラ Spice Road mitra
ドイツ料理 Germany	14 ガスト Gusto	23 バーン・キラオ Baan Kirao
8 ノイフランク neu frank	15 ロイヤルホスト Royal Host	

外国人研究者ハンドブック

2018年4月改訂
Revised April 2018

発行元 一橋大学

Published by Hitotsubashi University

一橋大学 国際課

International Affairs Office

Hitotsubashi University

〒186-8601 東京都国立市中 2-1

2-1 Naka, Kunitachi, Tokyo 186-8601

Tel. +81-(0)42-580-8921

Fax. +81-(0)42-580-8922