



一橋大学 学務部
国際教育交流センター

参考資料の紹介



留学生・海外留学相談室

International Student & Study Abroad Advising



相談室へようこそ	相談室長挨拶	留学生支援 窓口紹介	留学 プランニング
来談者の声	FAQ	日本語添削	オリエンテーション

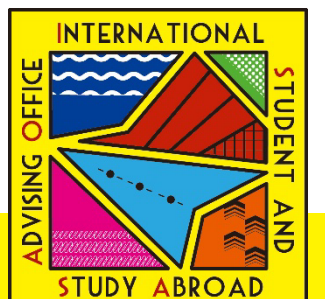
オンラインで一部サービスを提供しています

!

【外国人留学生ハンドブック】 <https://international.hit-u.ac.jp/hp-international/wp-content/uploads/2025/03/2025-International-Student-Handbook.pdf>

【留学生・海外留学相談室 (ISSAO)】 <https://international.hit-u.ac.jp/cgee/advising/>

STUDENT LIFE ORIENTATION FOR INTERNATIONAL STUDENTS



学生生活オリエンテーション

1

はじめての手続き

(1)市役所での手続き（生活面） (2)大学での手続き（学生生活）

2

生活に関する基本ルール

3

留学生支援体制について

4

学生コミュニティ

1 はじめての手続き：(1)市役所での手続き（生活面）

3つの手続き

①
転入手続き

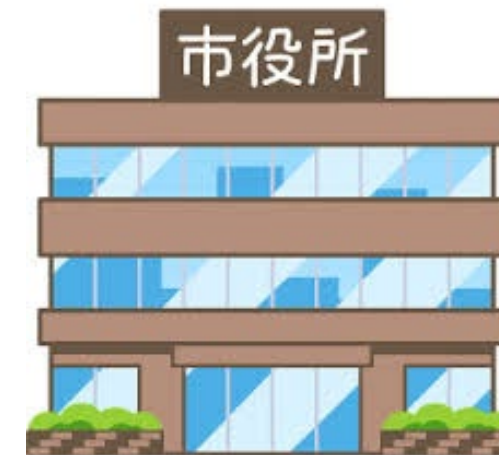
②
国民健康保険の
加入

③
国民年金の
加入・免除申請

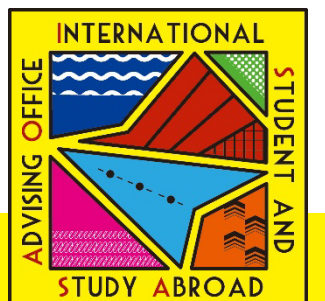
持ち物



- ① 在留カード
- ② パスポート
- ③ 学生証
- ④ マイナンバーカード（持っている場合のみ）
- ⑤ 転出届（国内からの転入のみ）



学生証を
受け取ったら
すぐに
行きましょう！



1 はじめての手続き：(1)市役所での手続き（生活面）

①転入手続き

在留カードの裏面に、住所のスタンプが押されます。

スタンプが押されていないと、在留資格取り消しの対象になります。

The image shows the back of a Japanese Residence Card (Zairyu Card) with a red stamp indicating address registration. The stamp is a rectangular box containing the following information:

届出年月日	住所	記載者印
2014年12月7日	東京都港区港南5丁目5番30号	東京都港区長

Below the stamp, there are two sections for residence status:

- 資格付与期間可欄: 許可: 原則週 28 時間以内・風俗営業等の従事を除く
- 在留期間更新許可申請欄: 在留資格変更許可申請中

!

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu/move-in_move-out.html

1 はじめての手続き：(1)市役所での手続き（生活面）

②国民健康保険の加入

- ① 医療費の70%が負担されます。
- ② 郵送される振込用紙を使ってコンビニで支払います。
（「簡易申告書」提出した場合、毎月1,000円程度）



健康保険 被保険者証	本人（被保険者）	平成 年 月 日交付
	記号 12345678	番号 90
氏名	スミス ジョン リー	
生年月日	昭和 59 年 1 月 2 日	
性別	男	
資格取得年月日	平成 年 月 日	
事業所名称	株式会社 Company Name	
保険者番号	1 2 3 4 5 6 7 8	
保険者名称		
保険者所在地		



<https://hokench.com/article/medical/595/#s4>

1 はじめての手続き：(1)市役所での手続き（生活面）

③国民年金の加入・免除申請

学生は支払いの免除を受けることができます。

※全額免除の場合
毎月約17,000円が免除

MONEY SAVING



<https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/menjo/20150514.html>

1 はじめての手続き：(1)市役所での手続き（生活面）

マイナンバー

- ① 「マイナンバー（個人番号）」が記載された「個人番号通知書」が郵送されます。
「マイナンバー」はアルバイト先に聞かれることがあります。
- ② 申請をすれば、顔写真付きの「マイナンバーカード」をもらうことができます。



https://www.kojinbango-card.go.jp/mynumber/number_notices/

学生生活オリエンテーション

1

はじめての手続き

(1)市役所での手続き（生活面） (2)大学での手続き（学生生活）

2

生活に関する基本ルール

3

留学生支援体制について

4

学生コミュニティ

1 はじめての手続き：(2)大学での手続き（学生生活）

D.授業料免除申請について

対象者	私費留学生（大学院生のみ）
担当部署	学生支援課 奨学事業係（西キャンパス本館1階）
申請期間	2025年9月18日～30日
申請方法	郵送（学生支援課 奨学事業係宛て）



<https://www.hit-u.ac.jp/shien/fee/exemption.html>

1 はじめての手続き：(2)大学での手続き（学生生活）

万が一の時のために、
損害・傷害保険に入りましょう。

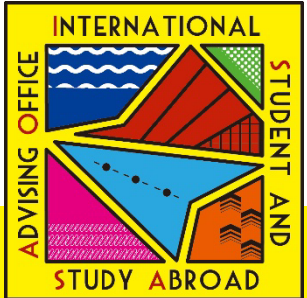


！ 加入推奨 インバウンド付帯学総

＊インバウンド付帯学総に加入するには、学研災(1,000円/年)加入が前提です。

例	寮に住んでいる学生 保険期間が1年
A タイプ	学研災 1,000円 + インバウンド付帯学総 1,860円 = 2,860円
C タイプ	学研災 10,250円 + インバウンド付帯学総 11,500円 = 12,500円
学研災	西本館1階学生支援課学生サービス係で申し込み用紙を受け取り、郵便局ATMで支払い
インバウンド付帯学総	パンフレットのQRコードから申し込み、コンビニで支払い ＊パンフレットは学生支援課学生サービス係にあります

！ 最新情報は、オリエンテーションウェブサイトにある「傷害保険加入案内」ご確認ください



1 はじめての手続き: (2) 大学での手続き (学生生活)

小平寮～一橋大学の通学オプション (4回/週)

期間	運賃 (¥648/往復)	通学定期券*
1か月	¥10,368 (¥648 x 16)	¥4,240
3か月	¥31,304 (¥648 x 48)	¥12,100
6か月	¥62,608 (¥648 x 96)	¥22,920
通学用の低価格の自転車を購入した場合: ¥16,000-20,000		



クリーム[cream]
Cream City (クリーム シティ)
BAA260-O 26インチ 変速なし
ダイナモライト シティサイクル
ママチャリ 自転車
¥16,345 (税抜)
¥17,979 (税込)

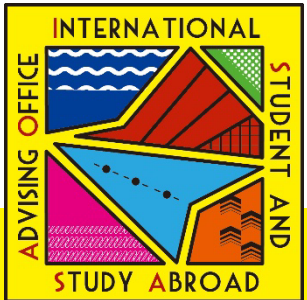


クリーム[cream]
Cream City (クリーム シティ)
BAA266-O 26インチ 外装6段変
速 ダイナモライト シティサイク
ル ママチャリ 自転車
¥19,073 (税抜)
¥20,980 (税込)

!

*通学定期券に関するルール

- 通学定期証明書を利用すると、自宅最寄駅～大学最寄駅の**1, 3, 6か月**定期券を割引価格で購入できます。
- 通学定期証明書は、**JASSO規定により**、正規生・交流学生のみ対象です。
日研生(日本語・日本文化研修留学生)・研究生は対象外となります。



1 はじめての手続き: (2) 大学での手続き (学生生活)

通学定期券購入の手順

教務課留学支援係（受入担当）窓口で学生証を受け取るように指示を出された学部生・院生

- <https://wuke.jp/app-international/entries/add/85>から通学定期証明書を申請する
- 申請した日から5営業日以降に、教務課留学支援係（受入担当）の窓口で通学定期証明書を受け取る



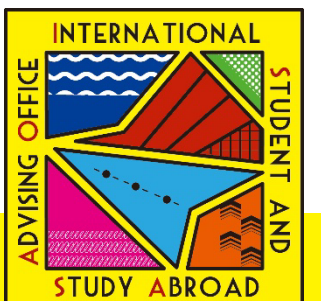
大学院事務室で学生証を受け取るように指示を出された院生・研究生

- 大学院事務室で「通学定期乗車券発行控」シールを申請する

正規学部生

- 教務課教務係（学務担当）の窓口で「通学定期乗車券発行控」シールを申請する

「通学定期乗車券発行控」シールを貼った学生証、もしくは通学定期証明書を最寄りの駅へ持参し、通学定期券を購入する。

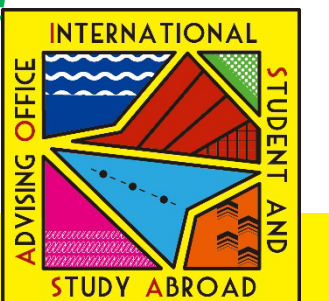


1 はじめての手続き: (2) 大学での手続き (学生生活)

その他の割引: JR学割

! * JR学割に関する注意

1. JR学割を利用すると、片道100kmを超える場合、JRの普通運賃が2割引になります。
2. 帰省（日本国内）、学校活動、就職面接などの使用目的が対象です。**私的な旅行には使用できません。**
3. 正規生（学部生・院生）は、西本館1階の証明書発行機で「学割証」を発行してください。
4. 交流学生（学部生・院生）は、西本館1階の教務課教務係（学務担当）で「学割証」を申請してください。
5. 日研生(日本語・日本文化研修留学生)・研究生は**JASSO規定により**対象外です。



学生生活オリエンテーション

1

はじめての手続き

(1)市役所での手続き（生活面） (2)大学での手続き（学生生活）

2

生活に関する基本ルール

3

留学生支援体制について

4

学生コミュニティ

2 生活に関する基本ルール

キャンパス内における喫煙について



キャンパス内での喫煙

屋外の指定された
喫煙場所（2箇所）のみ

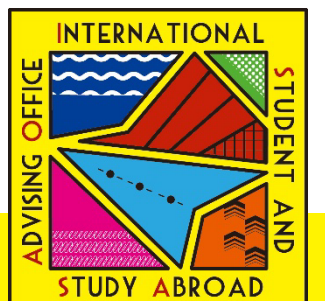


厳禁

●指定場所以外

●歩行中の喫煙

●吸い殻の投げ捨て

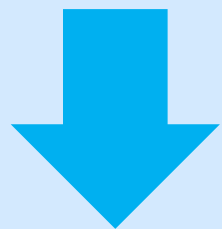


2 生活に関する基本ルール

キャンパス内における飲酒について

日本のルール

未成年者
(20歳未満)



飲酒を
法律で禁止

一橋生の基本ルール

キャンパス内 飲酒禁止

※教員監督下や、特別に許可された場合を除く

国際学生宿舎ルール

個室以外は原則飲酒禁止

※大学が特別に認めた場合を除く

「一橋大学国際学生宿舎における飲酒に関する取り決め(2020.11.20)」



大学や寮の
規定に基づき

処分



<http://www.hit-u.ac.jp/shien/campuslife/pdf/insyuseiyakusyo.pdf>

2 生活に関する基本ルール

日本における薬物の所持と使用について

日本のルール



厳しい法的制裁

大麻の所持だけでも
所持量にかかわらず懲役5年



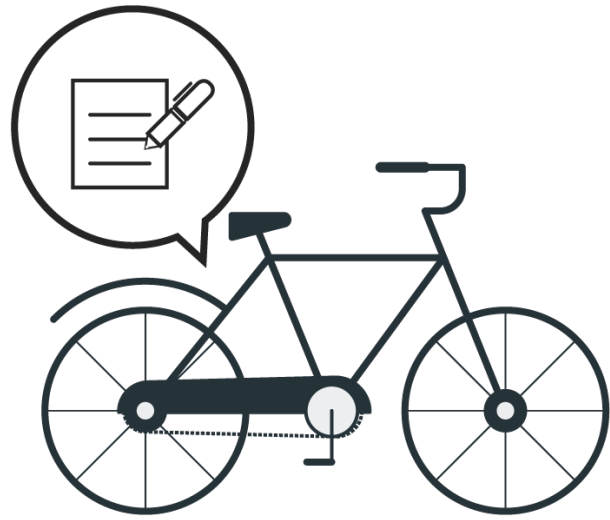
社会的インパクト



! <https://www.npa.go.jp/bureau/sosikihanzai/yakubutujyuki/yakubuturanyononaisyakai.pdf>

2 生活に関する基本ルール

自転車利用安全ルール（ハンドブックP.7）

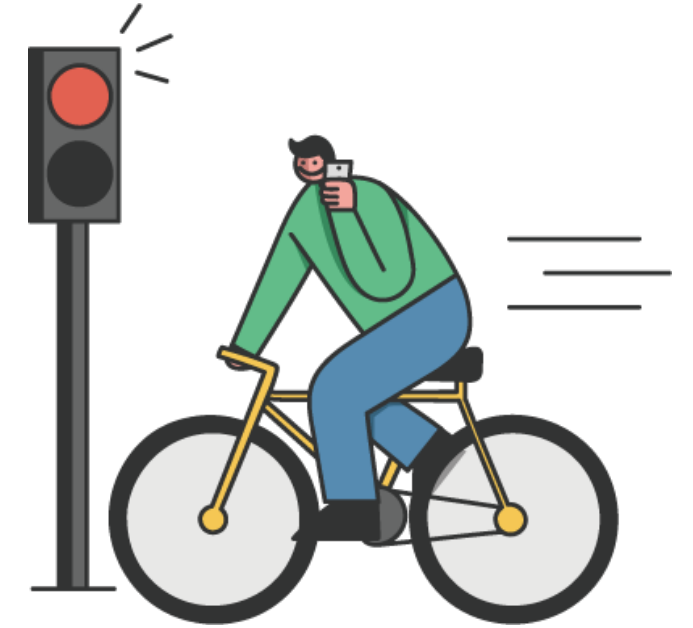


YES

- 防犯登録
- 左側通行
- 夜間はライトを点灯

NO

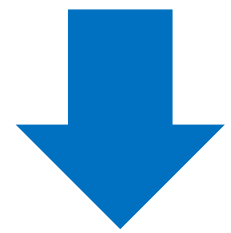
- 二人乗り
- 飲酒運転
- ○○しながら運転



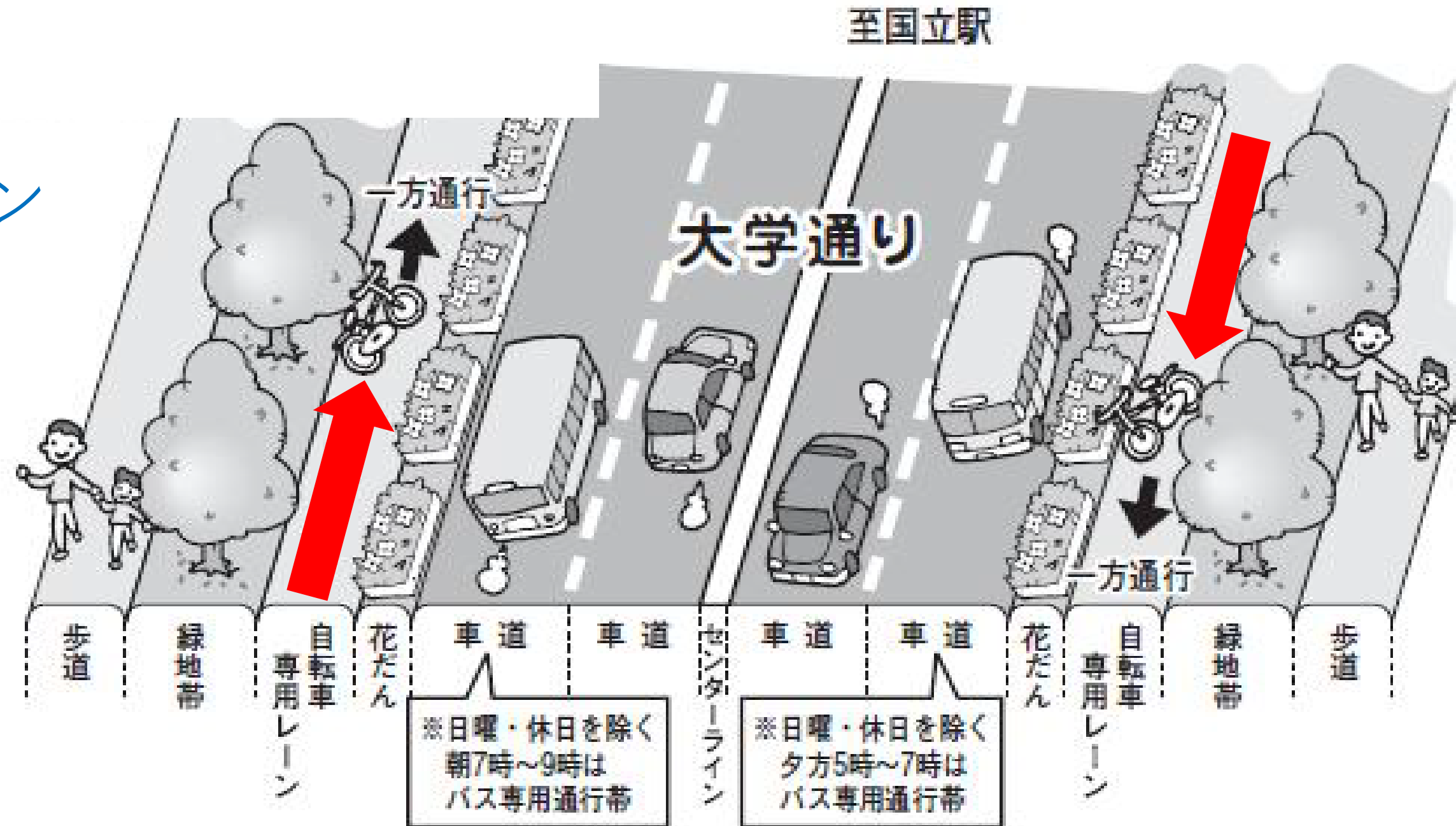
https://www.youtube.com/watch?v=A_8ETiJitM

2 生活に関する基本ルール

大学通りの
自転車専用レーン



左側通行
一方通行



自転車の逆走や対象外の方の歩道の走行は、衝突事故の原因となり大変危険です。

学生生活オリエンテーション

1

はじめての手続き

(1)市役所での手続き（生活面） (2)大学での手続き（学生生活）

2

生活に関する基本ルール

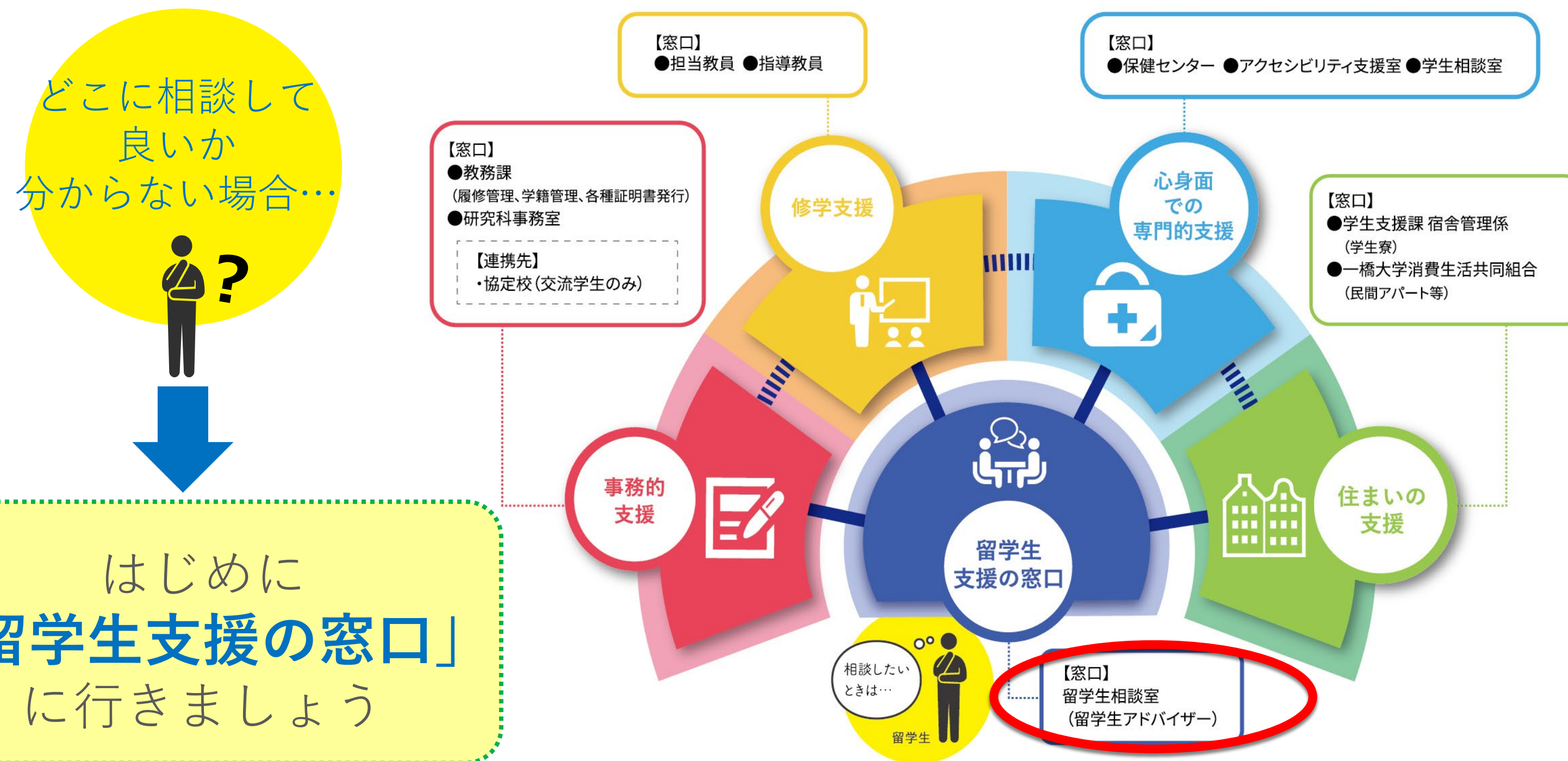
3

留学生支援体制について

4

学生コミュニティ

3 留学生支援体制について



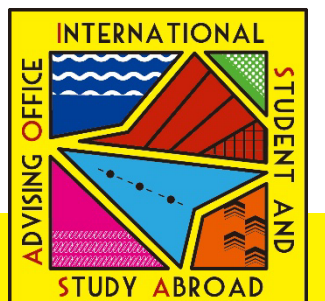
3 留学生支援体制について

留学生・海外留学相談室（ハンドブックP.3）

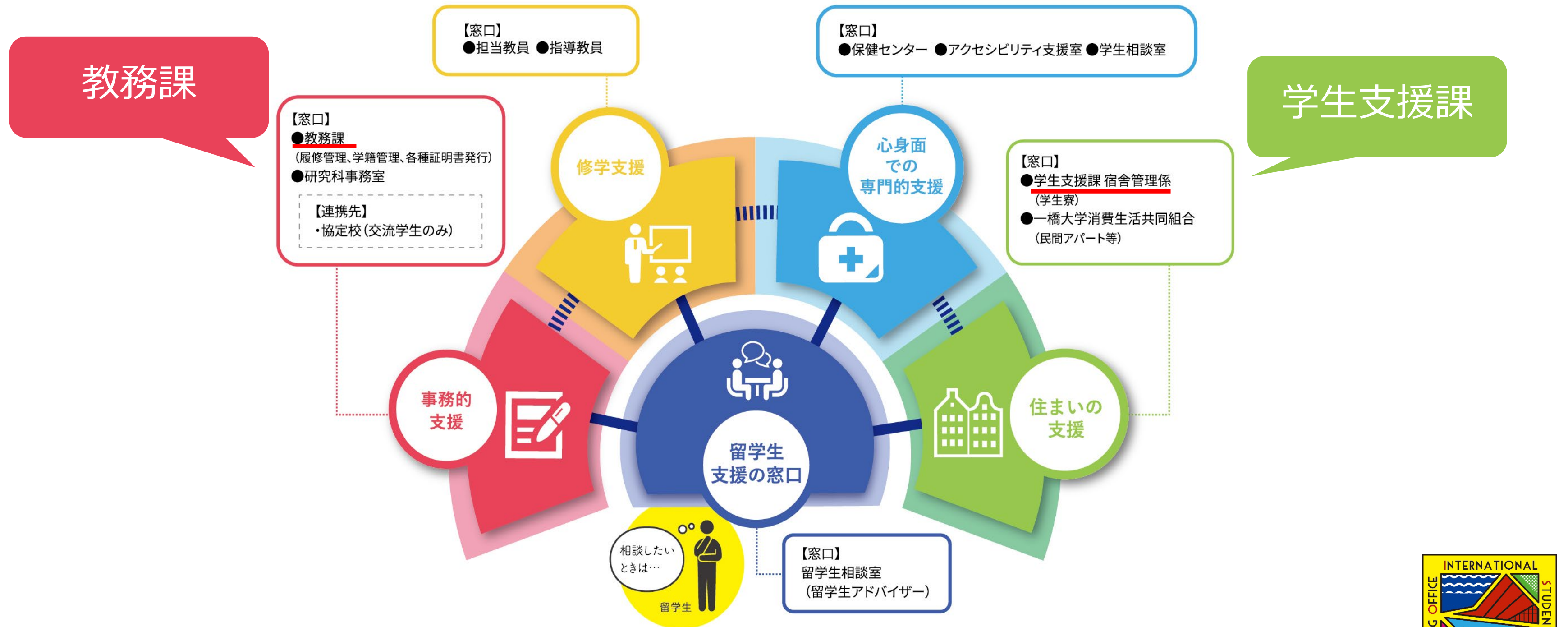
場所	東キャンパス 国際研究館 2F
開室日	月～金曜日 【午前】 対面（予約不要）……………10:15～13:15 【午後】 オンライン（ 要予約 ）…14:30～17:15
URL	https://international.hit-u.ac.jp/jp/cgee/advising/



最新情報は、URLリストからご確認ください



3 留学生支援体制について



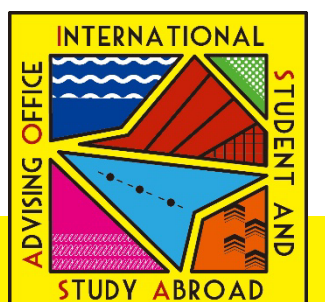
3 留学生支援体制について

教務課・学生支援課（ハンドブックP.3）

場所	西キャンパス 本館 1F
開室日	月～金曜日 8:30～17:15
URL	【教務課】履修手続、交流学生手続き https://www.hit-u.ac.jp/kyomu/info/news.html 【学生支援課】宿舎手続、正規学生奨学金 https://www.hit-u.ac.jp/shien/campuslife/info.html



最新情報は、URLリストからご確認ください



3 留学生支援体制について

大学の証明書が必要なとき

在学証明書

成績証明書

卒業／修了
見込証明書

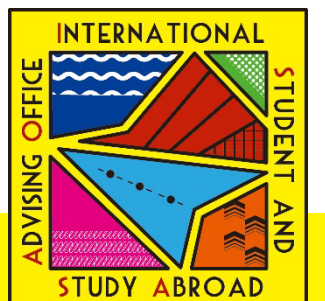
旅客運賃割引
(学割) 証

奨学金
受給証明書

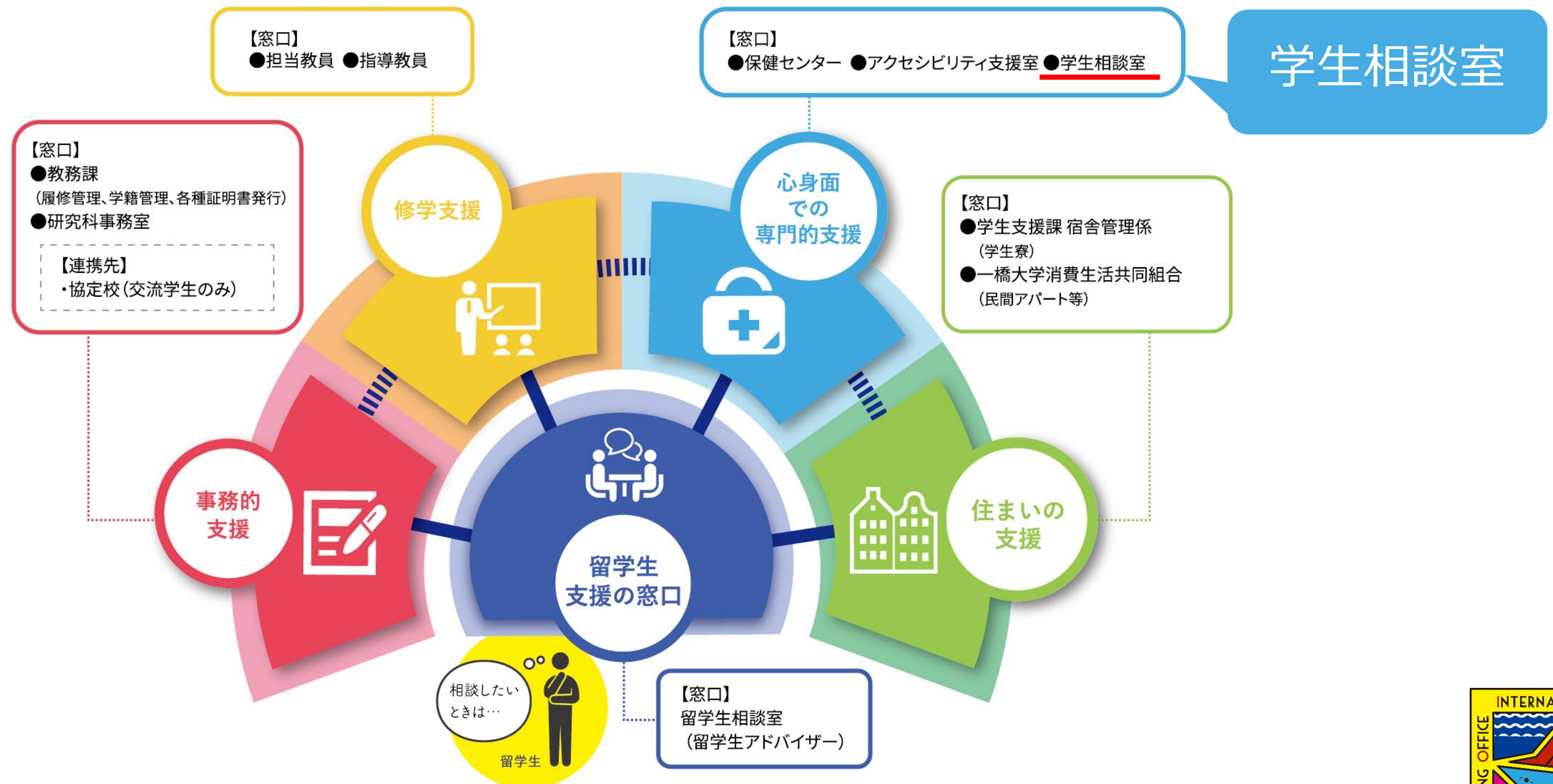
在留資格変更
推薦状



<https://www.hit-u.ac.jp/kyomu/applications/index.html>



3 留学生支援体制について



3 留学生支援体制について

学生相談室＜原則、日本語対応＞

場所	西キャンパス 第2講義棟 1F
開室日	月～金曜日 10:00～17:00 ※要予約（電話、メール）
URL	http://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/



最新情報は、URLリストからご確認ください

3 留学生支援体制について

保健センター＜日本語・英語対応＞（ハンドブックP.33）

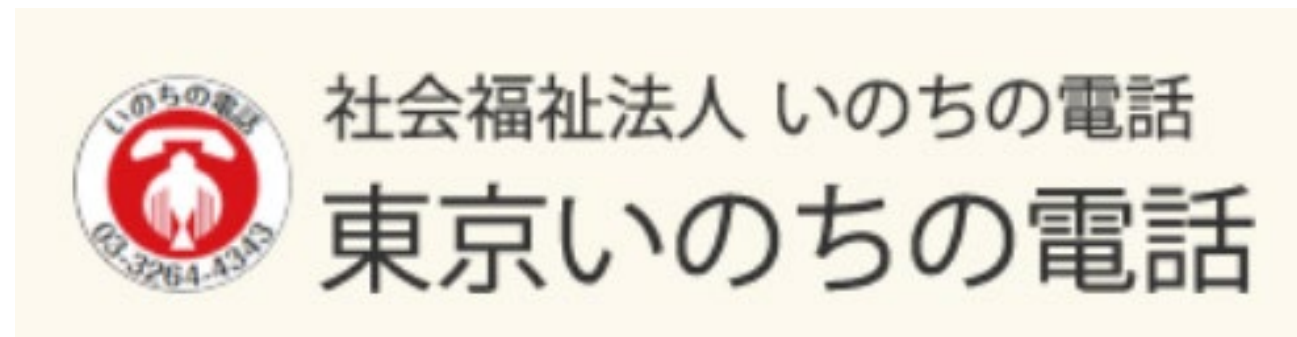
場所	西キャンパス 保健センター
開室日	月～金曜日 8:30～17:00 ※要予約（電話、メール）
URL	http://www.hit-u.ac.jp/hoken/



最新情報は、URLリストからご確認ください

3 留学生支援体制について

時間外：緊急時の相談窓口



03-3264-4343
24時間対応



<https://www.indt.jp/>

学生生活オリエンテーション

1

はじめての手続き

(1)市役所での手続き（生活面） (2)大学での手続き（学生生活）

2

生活に関する基本ルール

3

留学生支援体制について

4

学生コミュニティ

4 学生コミュニティ

キャンパスで国際交流しよう!

キャンパス内で行われている様々な活動があり、そこに携わる多くの学生が国際交流の場を支えています

Language
Community

語学を学びながら
異文化交流したい

留学生の
日本語学習を
サポート
したい

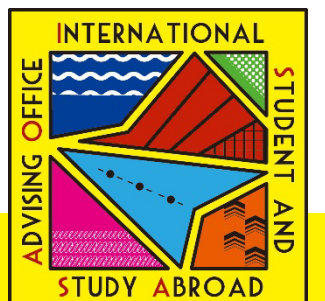
チューター制度

宿舎RA・CA
制度

国際寮で
寮生活の
サポートを
したい

派遣留学の
先輩方と
交流したい

HEPSA



4 学生コミュニティ

宿舎RA / CA制度（ハンドブックP.25）

RA … 大学寮の運営サポート

CA … 入居者の生活サポート

大学生活を
充実させる道が
ある！



国際寮で
寮生活の
サポートを
したい



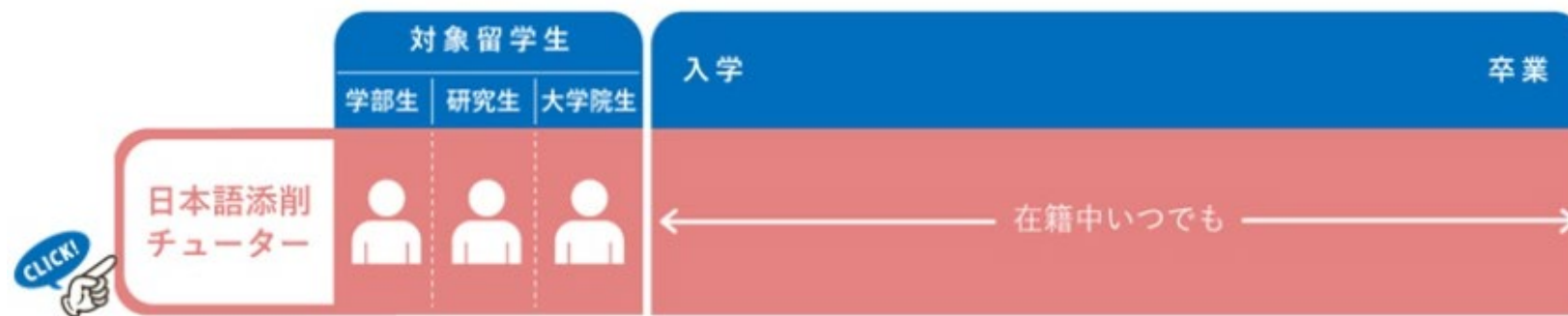
!

<https://international.hit-u.ac.jp/curr/accom/raca/>

4 学生コミュニティ

日本語による学習・添削サポート（ハンドブックP.23）

予約制
Online

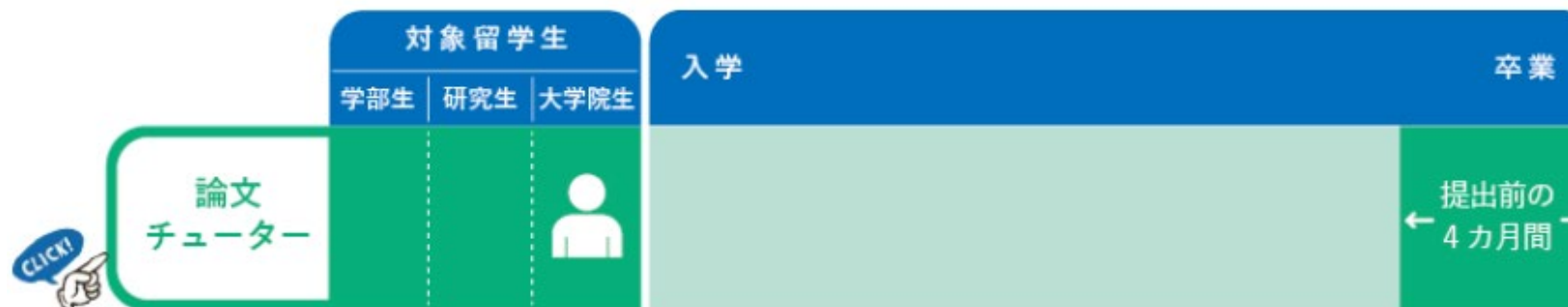


自分で探す/
マッチング



レポート・レジュメ等の添削
授業内容の復習
1対1の指導

ゼミ等で
自分で探す



論文の日本語添削
(内容・構成の修正はしません)
1対1の指導

!

<https://international.hit-u.ac.jp/cgee/advising/tutor/>

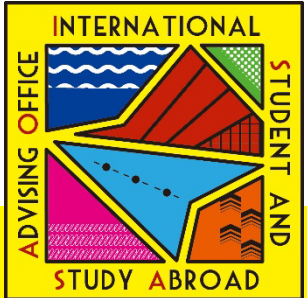
4 学生コミュニティ

ランゲージ・コミュニティ<LC> (ハンドブックP.23)

時間	月、水、金曜日の昼休み（授業期間中）
言語	日本語・英語 （参加者のニーズに応じて中国語・韓国語等も）
場所	国際研究館1階の交流ラウンジ
内容	学生達による多言語による交流イベントの開催



! <https://international.hit-u.ac.jp/curr/support/lc/>



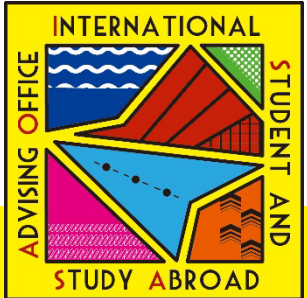
4 学生コミュニティ

サークル

D	E	F
Genre	Circle/Club Name (Japanese)	Circle/Club Name (English)
Music, Firm, Drama	一橋大学津田塾大学吹奏楽団	Hitotsubashi and Tsudajuku Wind Orches
Dance	ALL 一橋大学競技ダンス部	ALL HITOTSUBASHI Univ. Ballroom Dan
Music, Firm, Drama	一橋大学管弦楽団	Hitotsubashi University Orchestra
Committee	一橋大学KODAIRA祭実行委員会	Hitotsubashi University Kodaira Festival C
Committee	Pro-K	Pro-K
Dance	一橋大学盆踊りサークル昇舞	Traditional Japanese Dance, Bon-Dance
International, Volunteer	Table For Two 一橋大学	Table For Two Hitotsubashi
Music, Firm, Drama	一橋大学ピアノ室内楽サークル Scherzando	Hitotsubashi Piano Chamber Music Circle
Music, Firm, Drama	放送集団オケアノス	Broadcasting Club Ocanos
Music, Firm, Drama	一橋・津田塾・農工大ギター部	Hitotsubashi, Tsuda, and Nouko Universit
International, Volunteer	国際部ディベートセクション	Hit-U
Music, Firm, Drama	一橋・津田塾 Unplugged	Unplugged
Entertainment, Arts, Culture	一橋大学 淡成書道会	Tansei Shodo Club
Music, Firm, Drama	一橋大学・津田塾大学写真部	Hit-Photo
Dance	ストリートダンスサークル CHERISH	Street Dance Club CHERISH
Academic	投資サークル TOWALY	Investment Club TOWALY



! <https://docs.google.com/spreadsheets/d/131TicW7OKU1H0ea8prhJLxNw5HqR3LTI/edit?usp=sharing&oid=100041428029203651404&rtpof=true&sd=true>



4 学生コミュニティ

部活・サークル等に参加する時の確認事項

