

2021年4月

留学生ガイドブック

宇都宮大学

留学生・国際交流センター

**Center for International Exchange
Utsunomiya University**



も く じ 目 次

I	市役所等での各種手続き	1
I-1	住民登録等	1
I-2	国民健康保険	1
I-3	国民年金加入	2
I-4	マイナンバー	2
II	入国管理局での各種手続き	2
II-1	在留カード	2
II-2	在留期間の更新	3
II-3	再入国許可	4
II-4	家族の査証（ビザ）取得手続き	5
II-5	資格外活動（アルバイト）許可	5
II-6	卒業後の在留資格	7
III	宿舎	7
III-1	宇都宮大学国際交流会館	8
III-2	宇都宮大学第一寮・第二寮	8
III-3	民間アパート	8
III-4	宿舎探しの相談窓口・情報提供	8
III-5	暮らしのルール	8
IV	宇都宮大学での手続き	9
IV-1	授業料など	9
IV-2	授業料の納入方法	9
IV-3	授業料免除制度	9
IV-4	奨学金制度について	9
IV-5	一時出国届について	9
IV-6	その他	9
V	医療・健康・保険	10
V-1	医療サービス	10
V-2	学生教育研究災害傷害保険（学研災）	10

V-3	<small>りゅうがくせいむ がっけんさいふたいがくせいせいかつそうごうほけん</small> 留学生向け学研災付帯学生生活総合保険	10
VI	<small>せいかつ</small> 生活	11
VI-1	<small>かしつけきん</small> 貸付金など	11
VI-2	<small>こうきょうこうつうきかん</small> 公共交通機関について	11
VI-3	<small>きんきゅうじ そな</small> 緊急時に備えて	11
VI-4	<small>こうつう</small> 交通ルール	12
VI-5	<small>こうつうじこ</small> <small>とき</small> <small>こころがま</small> 交通事故にあった時の心構え	13
VI-6	<small>そんがいほしょう</small> <small>がっけんばい</small> 損害補償について(学研賠)	13
VI-7	<small>ぼうさい</small> <small>じしん</small> <small>こころがま</small> 防災(地震のときの心構え)	13
VI-8	ハラスメント	14
VII	<small>がくないしせつどう</small> 学内施設等	14
VII-1	<small>りゅうがくせい</small> <small>こくさいこうりゅう</small> 留学生・国際交流センター	14
VII-2	<small>りゅうがくせい</small> <small>こくさいこうりゅう</small> <small>じむしつ</small> 留学生・国際交流センター事務室	14
VII-3	<small>せいきょう</small> 生協	14
VII-4	<small>ぎんこう</small> <small>ゆうびんきょく</small> 銀行・郵便局	15
VIII	<small>さんこう</small> 参考ウェブサイト	16

I 市役所等での各種手続き

I-1 住民登録

(1) 渡日してはじめて登録するとき

入国から14日以内に、在留カードを持参し、住んでいる地域の市役所で転入の届出(住民登録)を行ってください。

(2) 居住地変更の届出

① 引越する前に、現住所地の市役所で「転出届」を提出し、転出証明書を発行してもらってください。

② 新しい居住地に移転した日から14日以内に、在留カードと転出証明書を持参し、新住所地の市役所で「転入届」を提出してください。

※同じ市内・町内で異動する場合は、「転居届」が必要です。

(3) 帰国するとき

出国する時は国外転出の届出が必要です。住んでいる地域の市役所に在留カードを持参し、手続きをしてください。

I-2 国民健康保険

日本には、医療費の負担を軽減するための医療保険制度があります。留学生は国民健康保険に加入する必要があります。

(1) 加入手続き

【登録場所】住んでいる地域の市役所

【必要書類等】パスポート、在留カード

* 住所の変更や、氏名が変わった等の変更が生じた場合は14日以内に市役所に届けてください。

* 帰国するときは健康保険証の返却と保険料の清算が必要です。必ず市役所に届けてください。

(2) 保険証

加入手続きをすると、保険証が発行されます。病院の受付窓口で保険証を提示すれば、実際にかかる医療費の30%の支払で治療を受けられます。ただし、健康診断、予防接種、通常の出産の場合は、病気やけがの治療ではないため、健康保険は提供されず費用は全額自己負担となります。

宇都宮市の場合、保険証の有効期限は毎年9月30日までとなっており、10月1日から有効の保険証は毎年9月下旬頃自宅に郵送で届きます。

(3) 保険料

ほけんりょう かぞく にんずう しゅうにゅう こと
保険料は家族の人数や収入によって異なります。
にほん ぜんねん しゅうにゅう ばあい ねんかん ほけんりょう たんしんしゃ えん ふうふ えんていど
日本で前年の収入がない場合、1年間の保険料は単身者20,000円、夫婦30,000円程度
です。アルバイト等により収入が増えれば、翌年の保険料が高くなる場合があります。
ほけんりょう のうふ じき どう しゅうにゅう ふ よくとし ほけんりょう たか ばあい
保険料と納付時期について通知書が送付されます。保険料を滞納すると滞納金がかかります
るので、期日までに支払ってください。保険料は区役所や銀行の窓口で納付できます。また、
よきんこうざ ほけんりょう じどうてき のうふ ほうほう
預金口座から保険料を自動的に納付する方法もあります。
ほけんりょう まいとしかいてい ぜんねん しゅうにゅう ひく ばあい ほけんりょう げんかく せいど
保険料は毎年改定されます。前年の収入が低い場合には、保険料を減額する制度があり
ます。詳しくは市役所に問合せってください。

(4) 給付金

しゅじゅつ にゆういん こうかく いりようひ よてい ばあい てつづ おこな ひよう けいげん
手術などの入院で高額な医療費がかかる予定がある場合、手続きを行えば費用が軽減さ
れる場合があります。詳しくは市役所に問い合わせてください。

I-3 国民年金加入

さいいじょう りゅうがくせい しやくしよ しゅうみんとろうく こくみんけんこうほけん かにゆうてつづ とし こくみん
20歳以上の留学生は、市役所で住民登録と国民健康保険の加入手続きをする時に、国民
ねんきんかにゆうてつづ かなら おこな どうろく にほん じゅうしよ も どうじ
年金加入手続きも必ず行ってください。登録をして日本に住所を持つことになると同時に
ねんきん かにゆう ぎむ まいつき えん ねん がつげんざい か きん しほら
年金の加入が義務づけられ、毎月16,540円（2021年3月現在）の掛け金を支払うことになり
ます。掛け金の支払いが困難な場合は、掛け金の免除申請をすることができません（正規学生は
がくせいのうふとくれい ひせいきがくせい めんじよ
「学生納付特例」非正規学生は「免除」）。
こくみんねんきん かにゆうてつづき じ めんじよしんせい もう で めんじよしんさけつか つうち ゆうびん とど
国民年金の加入手続き時に免除申請について申し出てください。免除審査結果の通知が郵便で届
まえ ねんきん せいきゅうしよ とど しんさけつか とど しほら
く前に年金の請求書が届きますが、審査結果が届くまで支払いをしないでください。
めんじよ きよか とし せいきゅう きんがく しほら きよか とし しほら
免除が許可されなかった時は請求されている金額を支払ってください。許可された時は支払
ひつよう めんじよしんさけつか つうちはがき しんせい やく げつご とど めんじよしんせい
う必要はありません。免除審査結果の通知葉書は申請してから約1カ月後に届きます。免除申請
まいとしおこな ひつよう しょうさい しやくしよとう といあわ
は毎年行う必要がありますので、詳細は市役所等に問合せってください。
こくみんねんきん うつのみやし かくにん
国民年金については、宇都宮市のホームページで確認することができます。

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/hokennenkin/nenkin/index.html>

I-4 マイナンバー

しやくしよ からマイナンバーが書かれたカードが郵送されます。なくさないように、また他人
に見せたり貸したりしないでください。ただし、アルバイト先や金融機関で求められたときは
提示してください。

II 入国管理局での各種手続き

II-1 在留カード

ざいりゅう ざいりゅうしかく りゅうがく も りゅうがくせい げつじょうたいざい かぞく ちゅうちようきかんざいりゅう
在留資格「留学」を持つ留学生や3ヶ月以上滞在するその家族など、中長期間在留する
がいこくじん ざいりゅう はっこう しょうさい ほうむしようにゅうこくかんりきよく
外国人には「在留カード」が発行されます。詳細については、「法務省入国管理局ホームページ

ージ」をご覧ください。 <http://www.immi-moj.go.jp/index.html>

(1) 在留カードの変更

氏名、生年月日、性別、国籍等の変更は、変更が起きてから14日以内に入国管理局で手続きを行ってください。在留期間の更新については「在留期間の更新」(P5)をご参照ください。

【必要書類等】

- ① パスポート
- ② 在留カード記載事項変更届出書
- ③ 在留カード
- ④ 変更を生じたことを証する資料
- ⑤ 規格サイズの写真：4cm×3cm、3ヶ月以内に撮影、無帽、正面向き、背景なし、写真の裏面に氏名を記載すること

(2) 在留カードの再発行

在留カードをなくした、盗まれた、著しく汚した、壊した等の場合には、14日以内に地方入国管理官署に再交付を申請してください。

【必要書類】

- ① パスポート
- ② (汚したり壊したりした場合) 在留カード
- ③ 在留カード再交付申請書
- ④ (なくした場合) なくしたことを証明する書類
例：警察署で発行される遺失届出証明書 / 消防署で発行されるり災証明書
- ⑤ 規定サイズの写真 (P3「規格サイズ」参照)
- ⑥ 資格外活動許可書 (許可を受けている場合)

(3) 注意事項

- ① 在留カードは常時携帯することが必要で、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。外出するときにはいつも持ち歩きましょう。
- ② 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、提示に反応しなかった場合は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。

II-2 在留期間の更新

入国時に許可された在留期間を超えて在学する場合、入国管理局に在留期間更新を申請し、許可を得る必要があります。申請する前に留学生・国際交流センター事務室で「在留期間更新・在留資格変更申請書の所属期間作成願」を提出してください。

(1) 必要書類

- ① 在留期間更新許可申請書 (本人作成用) 3ページ

- ② 在留期間更新許可申請書（所属機関作成用）2ページ
ざいりゅうきかんこうしんきよかしんせいしよ しよぞくきかんさくせいしよ
しんせい ほつこう にち
 ※申請されてから発行まで2～3日かかります。
- ③ 写真（P3「規格サイズ」参照）
しやしん きかく さんしやう
- ④ 在学証明書
ざいがくしやうめいしよ
 a) 研究生は、研究内容や研究期間が記載された証明書
けんきゆうせい けんきゆうないしやう けんきゆうきかん きさい しやうめいしよ
 b) 聴講生（科目等履修生等）は、履修科目及び時間数を記載した履修届の写し等の証明書
ちやうこうせい かもくとうりしゆうせいなど かもくおよ じ かんすう きさい りしゆうとどけ うつ など
しやうめいしよ
- ⑤ 成績証明書
せいせいしやうめいしよ
- ⑥ パスポート
- ⑦ 在留カード
ざいりゅう
- ⑧ 資格外活動許可書（交付を受けている場合）
しかくがい かつどうきよかしよ こうふ う ばあい
- ⑨ 日本在留中の経費支弁能力を証明する書類
にほんざいりゅうちゆう けいひしべんのうりよく しやうめい しよるい
- ⑩ （正規生で留年している場合）卒業・修了見込証明書
せいぎせい りゆうねん ばあい そつぎやう しゆうりやうみこみしやうめいしよ
がいこくご さくせい にほんごやく てんぷ
 ※外国語により作成されているものは、日本語訳を添付してください。

(2) 注意事項

- ① この手続きは在留期間満了日の約3ヶ月前から申請できます。必ず期限が切れる前に申請してください。
てつづ ざいりゅうきかん まんりやうび やく げつまえ しんせい かなら きげん き
まえ しんせい
- ② 必ず本人が入国管理局に行って手続きしてください。
かなら ほんにん にゆうこくかんりきよく い てつづ
- ③ 場合によっては他にも書類を要求されることがあります。詳細は入国管理局に問合せください。
ばあい ほか しよるい やうきゆう しやうさい にゆうこくかんりきよく
といあわ
- ※資料が外国語により作成されているときは、その資料に「訳文」を添付してください。
しりやう がいこくご さくせい しりやう やくぶん てんぷ

II-3 再入国許可

有効なパスポートと在留カードを所有する外国人の方が出国する際、出国後1年以内に日本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する必要があります。この制度を「みなし再入国許可」といいます。みなし再入国許可には手数料はかかりません。

(1) 注意事項

- ① 残りの在留期間が1年に満たない場合は、在留期間の満了日までに再入国する必要があります。
のこ ざいりゅうきかん ねん み ばあい ざいりゅうきかん まんりやうび さいにゆうこく
ひつやう
- ② 出国後1年以内もしくは在留期間の満了日までに再入国しないと、在留資格が失われます。
しゅつこくご ねんいなき ざいりゅうきかん まんりやうび さいにゆうこく ざいりゅうしかく
うしな
- ③ 出国の際に必ず在留カードを提示して下さい。
しゅつこく さい かなら ざいりゅう ていじ くだ
- ④ みなし再入国許可により出国した場合、その有効期間を海外で延長することはできません。
さいにゆうこく きよか しゅつこく ばあい ゆうこうきかん かいがい えんちやう
- ⑤ 申請手続きは必ず本人が行ってください。
しんせいてつづ かなら ほんにん おこな

※1年以上の長期間再入国しない可能性がある場合は、出発前に入国管理局で

さいにゆうこくきよか しゆとく ひつよう
「再入国許可」を取得する必要があります。

ひつようしよるいなど
(2) 必要書類等

- さいにゆうこくきよか しんせいしよ
① 再入国 許可申請書
- ② パスポート
- ざいりゆう
③ 在留 カード
- てすうりよう えん いったいかぎ えん すうじ ゆうこう てすうりようぶん しゆうにゆう いんし
④ 手数料3,000円（一回限り）、または6,000円（数次有効）手数料分の 収入 印紙
こうにゆう てすうりようのうふしよ は ていしゆつ
を購入 し、手数料納付書に貼って提出 します。

うつのみやだいがくざいがくちゆう いちじてき にほん はな ぼあい うつのみやだいがく ていしゆつ しよるい
※宇都宮大学在学中に一時的に日本を離れる場合、宇都宮大学にも提出 する書類があります。
いちじしゆつこくとどけ さんしやう
くわしくは「IV-5 一時出国 届について」（9ページ）を参照してください。

かぞく さしやう しゆとくて つづ
II-4 家族の査証（ビザ）取得手続き

ほんごく かぞく にちいじやう きかんにほん よ よ ぼあい かぞく りゆうがくせいほんにん はいぐうしや
本国にいる家族を90日以上の間日本へ呼び寄せる場合は、家族（留学生本人の配偶者と
こども ざいがいにほんこうかん しゆとく ひつよう しゆとく しんせい おこな
子供）が在外日本公館でビザを取得する必要があります。このビザ取得の申請を行うため、あら
にほん にゆうこくかんりきよく ざいりゆうしかく にんていしやうめいしよ しゆとく ひつよう
かじめ日本の入国 管理局で「在留 資格認定証明書」を取得する必要があります。

かぞく にほん にち いぬい たんき たいざい ぼあい ざいりゆう しかく にんていしやうめいしよ しゆとく ひつよう
※家族が日本に90日以内の「短期滞在」をする場合は、「在留 資格認定 証明書」を取得する必要
はありません。

ひつようしよるいなど
(1) 必要書類等

- ざいりゆうしかくにんていしやうめいしよこうふ しんせいしよ かぞく り まい
① 在留資格認定証明書交付申請書（家族1人につき1枚）
- しんぞくかんけい しやうめい けっこんしやうめいしよ しゆつしやうしやうめいしよ こせきとうほんなど
② 親族関係を証明するもの（結婚証明書、出生証明書、戸籍謄本等）
- りゆうがくせいほんにん
③ 留学生本人のパスポート
- りゆうがくせいほんにん ざいりゆう
④ 留学生本人の在留カード
- ふやうのうりよく しやうめい
⑤ 扶養能力を証明するもの
こくひがいにじんりゆうがくせいしやうめいしよ しやうがくきんじゆきゆうしやうめいしよ よちよきん ざんだかしやうめいしよ ほんごく
（国費外国人留学生証明書、奨学金受給証明書、預貯金の残高証明書、本国
から送金がある場合それを証明するもの等）
そうきん ぼあい しやうめい など
⑥ 在学 証明書
ざいがくしやうめいしよ
⑦ にほん く かぞく しゃしん まい きかく さんしやう
日本へ来る家族の写真1枚（P3「規格サイズ」参照）

ちゆうい じこう
(2) 注意事項

- がいこくご さくせい にほん ごやく てんぶ
① 外国語により作成されているものは、日本語訳を添付してください。
- た しよるい ようきゆう しやうさい にゆうこくかんりきよく
② その他にも書類を 要求されることがあります。詳細 については入国 管理局に
といあわ
問合せ下さい。
- しんせい けっか で やく げつ くに こじん じじやう
③ 申請から結果が出るまで約1ヶ月 かかります。また、国や個人の事情により、さ
らに時間がかかる場合もありますので、早めに申請してください。
- ざいりゆうしかく にんていしやうめいしよ りゆうがくせいほんにん にゆうこくかんりきよく しんせいてつづ はっこう
④ 「在留 資格認定証明書」は留学生 本人が入国 管理局にて申請手続きし、発行し
てもらいます。

しかくがいかつどう きよか
II-5 資格外活動（アルバイト）許可

りゆうがくちゆう がく ひおよ たひつようけい ひ おぎな もくてき おこな ぼあい じ ぜん にゆうこくかんりきよく
留学中 の学費及びその他必要経費を補う目的でアルバイトを行う場合、事前に入国 管理局

とど で きよか しゅとく ひつよう りゅうがく ざいりゅうし、かく ざいりゅう かた
に届け出て許可を取得する必要があります。「留学」の在留資格をもって在留している方は、
しかくがいかつどう きよか う かぎ しゅうろう ちゅうい
資格外活動許可を受けていない限り就労 できませんのでご注意ください。

ちゅういじこう (1) 注意事項

- ① 許可されるアルバイト時間は、学籍の身分にかかわらず、1週間28時間以内。長期
きゅうぎょうきかんちゅう にち じかんいなし
休業期間中は1日8時間以内。
- ② 宇都宮大学との契約に基づき、学内で教育・研究を補助する活動に従事し報酬を
うつのみやだいがく けいやく もと がくない きょういく けんきゅう ほじよ かつどう じゅうじ ほうしゅう
得る場合には、資格外活動許可の取得は不要です。ただし、学内であっても、教育・
え ば あい しかくがいかつどうきよか しゅとく ふよう がくない きょういく
けんきゅうほじよいがい かつどう じゅうじ ばあい つうじょう しかくがいかつどうきよか しゅとく ひつよう
研究補助以外の活動に従事する場合は通常どおり資格外活動許可の取得が必要
です。資格外活動許可の取得が必要かどうか迷った場合は、留学生・国際交流セ
しかくがいかつどうきよか しゅとく ひつよう まよ ばあい りゅうがくせい こくさいこうりゅう
ンター事務室に相談してください。
そうだん
- ③ 資格外活動許可の期限は在留期間と同じです。在留期間が切れると資格外活動
し かくがいかつどうきよ か きげん ざいりゅうきかん おな ざいりゅうきかん き し かくがいかつどう
きよ か むこう ざいりゅうきげん こうしん つうじょう ばあい し かくがいかつどうきよか さいしんせい ひつよう
許可は無効になります。在留期限を更新した場合、資格外活動許可の再申請も必要
になります。
- ④ 留学生は、風俗営業又は風俗関連営業が営まれる営業所ではアルバイトするこ
りゅうがくせい ふうぞくえいぎょうまた ふうぞくかんれんえいぎょう いとな えいぎょうしょ
とができます。
- ⑤ 資格外活動許可を取得せずにアルバイト等を行うと不法就労になり、退去強制に
しかくがい かつどうきよか しゅとく など おこな ふ ほうしゅうろう たいきよきょうせい
なる事もあります。許可がない場合は絶対にアルバイト等に従事することは
こと きよか ばあい ぜったい など じゅうじ
出来ません。
- ⑥ 休学中にアルバイトを行うことは出来ません。
きゅうがくちゅう おこな で き

しんせいほうほう (2) 申請方法

- ① 下記必要書類の①資格外活動許可申請書に必要事項を黒字で記入してください。
かき ひつようしよるい しかくがい かつどうきよ かしんせいしよ ひつようじこう くるじ きにゅう
- ② 速やかに入国管理局に行き、下記①から④の書類を提出してください。資格外活動許可
すみ にゅうこくかんりきょく い かき しよるい ていしゅつ しかくがいかつどうきよか
はその場で交付されます。
ば こうふ

ひつようしよるいなど (3) 必要書類等

- ① 資格外活動許可申請書(入国管理局にあります)
しかくがいかつどうきよか しんせいしよ にゅうこくかんりきょく
- ② パスポート(原本)
げんぽん
- ③ 学生証(原本)
がくせいしよ げんぽん
- ④ 在留カード
ざいりゅう

しゅうにゅう かん じょうほう (4) 収入に関する情報

- ① 住民税
じゅうみんぜい
日本に住んでいる人は、国籍に関係なく税金を支払わなければなりません。住民税は1月1
にほん す ひと こくせき かんけい ぜいきん しはら じゅうみんぜい がつ
日現在で日本に住所がある人(在留カード、「在留カード後日交付」のスタンプが押された
たちげんざい にほん じゅうしよ ひと ざいりゅう ざいりゅう ごじつ こうふ お
パスポート)を持っている人(在留カード、「在留カード後日交付」のスタンプが押された
も ひと たいしよ ぜんねん しょとく おう ぜいがく けいさん
パスポート)が対象です。前年の所得に応じて税額が計算されます。
- ② 所得税
しょとくぜい
所得税は個人の所得(収入)にかかる税金です。アルバイト等により収入を得た場合、
しょとくぜい こじん しょとく しゅうにゅう ぜいきん など しゅうにゅう え ばあい

所得税を支払う必要があります。年間所得が103万円未満の場合、所得税は課税されません。

③ 租税条約

日本に住む外国人が日本に所得税を支払うことを免除する制度があります。日本と租税条約を締結している国の国籍を持つ場合、所得税支払免除の対象になります。条件など、詳しくは以下の国税庁のホームページをご覧ください。

http://www.nta.go.jp/tetsuzuki/shinsei/annai/joyaku/annai/1648_46.htm

II-6 卒業後の在留資格

(1) 特定活動

宇都宮大学の正規課程を卒業・修了した在留資格「留学」を持つ外国人が、在学中から継続して行っている就職活動を引き続き行う場合、在留資格を「特定活動」へ変更する必要があります。申請する前に留學生・国際交流センター事務室で「継続就職活動に係る推薦状発行願」を提出してください。

(2) 在留期間

申請が認められれば原則6ヶ月の在留が認められ、原則1回に限り在留期間を6ヶ月間更新することができます（最長1年間の滞在が認められます）。

(3) 必要書類等

① 在留資格変更許可申請書

② パスポート

③ 在留カード

④ 在留中の経費の支弁能力証明書（在留中にかかる経費を支払うことを証明するもの）

⑤ 在籍していた大学の卒業・修了証書（写し）または卒業・修了証明書

⑥ 在籍していた大学による継続就職活動についての推薦状

※本人の申請に基づき留學生・国際交流センター事務室が発行します。

⑦ 就職活動を継続して行っていることを明かにする資料

⑧ 活動期間に関する届出

(4) 注意事項

① 本人が入国管理局に行き手続きします。

② 研究生や聴講生等の非正規生は対象外です。

③ 就職が決まった時、帰国する時等は必ず留學生・国際交流センター事務室に連絡してください。

III. 宿舎

留學生の宿舎としては次のものがあります。

III-1 宇都宮大学国際交流会館

（峰キャンパス及び陽東キャンパスより徒歩20分）
所在地：〒321-0912 宇都宮市石井町2980
電話：028-664-3338（事務室）
施設：鉄筋コンクリート5階建単身室（12.5㎡）55室、夫婦室（37.8㎡）6室、
家族室（56.8㎡）4室、談話室、集会室、補食室、洗濯室、事務室等

III-2 宇都宮大学第一寮・第二寮（正規学生のみ）

（峰キャンパス及び陽東キャンパスより徒歩20分）
所在地：〒321-0912 宇都宮市石井町2980
施設：鉄筋コンクリート3階建単身室（13.5㎡）第一寮（男子寮）6室、第二寮（女子寮）
4室、風呂、トイレ、補食室、洗濯機、乾燥機等

III-3 民間アパート

一般に不動産業者を仲介として探します。契約時に、敷金・礼金・仲介手数料・前家賃・
共益費・住宅保険料等を支払うため、1カ月の家賃の約6～7倍のお金が必要です。家賃は単身用
で1カ月約35,000円～60,000円です。契約時に必要な連帯保証人は宇都宮大学が「機関保証」
します。

※留学生が宿舎の賃貸契約を結ぶ際、留学生が財団法人日本国際教育支援協会の「留学生
住宅総合補償」制度に加入することを条件に、宇都宮大学が一定の範囲内で連帯保証人にな
ります。詳細は留学生・国際交流センター事務室に問合せください。

III-4 宿舎探しの相談窓口・情報提供

学内での宿舎探し相談窓口は次のところがあります。
・宇都宮大学生協（TEL：028-636-1995）
下宿やアパートの斡旋をしています。手数料は物件によって異なります。

III-5 暮らしのルール

ごみの出し方：宇都宮市は自然環境への配慮からごみの分別収集を行っています。「燃える
ごみ」「燃えないごみ」「資源ごみ」「粗大ごみ」等に分けられます。それぞれ指定された袋に
入れ、指定された曜日・場所に朝8時までに出してください。ごみの出し方などについては、
宇都宮市のホームページで確認することができます。

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/gomi/kateigomi/dashikata/index.html>

IV 宇都宮大学での手続き

IV-1 授業料など

授業料の金額については宇都宮大学公式ウェブサイトをご参照してください。

<https://www.utsunomiya-u.ac.jp/campuslife/cost2.php>

IV-2 授業料の納入方法

正規学生は授業料については、前期分は5月中に、後期分は11月中に、指定銀行の口座から自動的に引き落とされます。そのためには、入学した時に銀行口座の登録手続きをしなければなりませんので、忘れないようにしましょう。研究生等については、半年分の授業料を経理課資金管理係の発行する納付書により納入してください。正規学生であっても、国費外国人留学生である場合は、授業料等は全額免除されます。

研究生等から正規学生になった場合、また、正規学生から研究生等になった場合には、授業料の納入方法が変わりますので注意してください。

IV-3 授業料免除制度

私費留学生の正規学生で、学業が優秀でありながら、経済的な理由により授業料等の納付が困難な場合、本人の申請に基づき選考の上、授業料・入学料が、全額または半額免除される場合があります。但し、免除されなかった場合はすぐに授業料を払わなければなりませんので、免除申請をしても授業料を払う準備が必要です。申請時期は、年2回（半期ごと）です。情報の見落としがないように注意してください。詳細は学生支援課（峰キャンパス）または陽東学務課（陽東キャンパス）に問合せください。

IV-4 奨学金制度について

奨学金情報は、留学生・国際交流センター公式ウェブサイトに掲載の随時確認するようにしてください。

IV-5 一時出国届について

宇都宮大学に在籍している間に、一時的に日本を離れる場合は、「一時出国届」という書類を提出しなければなりません。書類は留学生・国際交流センター事務室の窓口にありますので、予定が決まったら早めに取りに来てください。提出の際には、指導教員（担任教員）の署名と押印が必要です。

IV-6 その他

大学の中でパスポート上とは異なる名前（旧姓や通称名）もしくは異なる性別を使用した場合は、修学支援課または陽東学務課までご相談ください。

V 医療・健康・保健

V-1 医療サービス

(1) 保健管理センター

保健管理センターでは定期健康診断、一般健康相談・応急処置と精神健康相談等を行っています。定期健康診断は毎年行いますので必ず受けてください。

健康診断証明書が必要な場合は保健管理センターへお問い合わせください。保健管理センターでは宇都宮大学定期健康診断を受けた学生にのみ診断証明書を発行しますが、証明の内容によっては発行が1週間後になることがあります。宇都宮大学定期健康診断を受けていない学生は、近くの病院で検査を受けて発行してもらってください。

保健管理センターでは、健康相談を月曜日から金曜日まで行っています。緊急の場合には直接保健管理センターに行ってください。予約も可能です (Tel:028-649-5123)。

また、ケガや発熱、腹痛などへの応急処置や薬の処方も行います。体調不良のときには休養室のベッドで横になり休憩できます。必要に応じて近くの病院の紹介もします。土・日・祝日を除いて8時30分～17時15分まで利用できます。

(2) 病院

病院にかかる場合は必ず国民健康保険証を持って行ってください。入院する場合には、必ず大学へ連絡してください。

V-2 学生教育研究災害傷害保険 (学研災)

学研災は、宇都宮大学の全ての学生が入学時に加入する保険で、正課や課外活動などにおいて学生本人が事故にあったときに、治療日数等に応じて保険金が支払われるものです。病気は対象になりません。 <http://www.jees.or.jp/gakkensai/index.htm>

V-3 留学生向け学研災付帯留学生生活総合保険

国民健康保険と学研災だけでは留學生生活に必要な全ての費用について補償されているとは言えません。例えば病気は学研災の補償対象外です。重い病気にかかると、国民健康保険で減額されたとしても医療費がかなり高額になる場合があります。また、病気やけがで急遽ご家族が日本に来なければならぬ時にも、何の保障もありません。

そのため、宇都宮大学は、すべての留學生に対して、日本で生活する外国人留學生向けの保険 (通称：インバウンド保険) への加入も必須としています。日本に来てから加入することもできます。詳しくは、留學生・国際交流センター事務室までお問い合わせください。

VI 生活

VI-1 貸付金など

計画的に暮らしていても不意にお金が必要になることがあります。そんな時には下記に相談してみてください。

(1) 宇都宮大学学生貸付金制度

宇都宮大学が独自に行っている貸付金制度です。申し込みたい方は、まず留学生・国際交流センター事務室までご相談ください。

対象：宇都宮大学の正規生（学部生または大学院生（**連合農学研究科の学生を含む**））

貸付額：20万円以内（無利子）

返済条件：相談の上、一括返済または毎月の定額返済のどちらかを選択

(2) 日本国際教育支援協会「学生支援基金による短期貸付」制度

日本国際教育支援協会が行っている制度です。詳しい条件や申込方法については直接問い合わせてください。

〈連絡先〉 日本国際教育支援協会 Tel：03-5454-5274

対象：正規生（学部生または大学院生）

貸付額：20万円以内（無利子）

返済条件：10カ月以内に返金をすること。申込書類には連帯保証人と指導教員等の

証明が必要。

VI-2 公共交通機関について

(1) 学割：学部学生および大学院生が、JRを利用して100kmを超えて就職活動や研究に

関して旅行する場合、運賃の学生割引制度（「学割」という。20%割引）を利用することが

できます（通常の旅行では利用できません）。研究生や研修生、交換留学生等の

非正規生にはこの制度は適用されません。必要な時は、学務棟2階の証明書自動発行機に

より学割証を入手し、駅の切符売り場で学生証と一緒に提示してください。

(2) 定期券：乗車券発行所で学生証を提示して購入してください。バスやJRの定期券

発行所は、宇都宮駅などにあります。定期券は指定された乗降駅およびその区間内でのみ

使用できます。なお、研究生も通学定期券を購入することができます。

VI-3 緊急時に備えて

公衆電話から緊急通報をする場合は、赤いボタンを押せば無料で通話できます。

(1) 病気や事故によるけがなどで緊急の場合には、救急車を呼びましょう。あくまでも緊急の場合に限ります。

① 救急車の電話番号は「119」です。

② 消防署につながるのので、あわてないで最初に事故か病気を伝えましょう。

- ③ 電話で消防署員の質問に従い、救急車に来てもらう場所をはっきりと答えましょう。場所がわからないと時間がかかってしまうので落ち着いて、目標になるような場所を伝えましょう。

(2) 火事の場合には、消防車を呼びましょう。

- ① 消防車の電話番号は「119」です。
 ② 消防署につながるのので、あわてないで消防署員の質問に従って答え、火事の場所をはっきりと伝えましょう。

VI-4 交通ルール

最近、自転車に乗った留学生と自動車との接触事故が増えています。事故にあわないよう十分気をつけてください。



(1) 交通標識：道路にはいろいろな交通標識がありますので、よく見て守ってください。特に「止まれ」の標識は自転車も止まらなければなりません。飛び出して交通事故にあわないよう気をつけてください。

(2) 自転車：自転車を利用する際には、次のことに気をつけてください。自転車でも加害者になる場合があります。運転には十分気をつけて下さい。

- ① 自転車は、必ず道路の左側を走ってください。歩道を走るときは、歩行者に気をつけてゆっくり走ってください。車との事故および歩行者との事故が近年増えており、自転車利用者への取り締まり、罰則が厳しくなっています。
- ② また、自転車の運転をしながらスマートフォンを操作したり、イヤホンで音楽を聴いたりして絶対にしないでください。死亡事故の加害者となる事例が出ています。
- ③ 自転車の盗難が多くありますので必ず鍵をかけてください。(2つ以上が望ましい)
- ④ 自転車に住所・氏名をはっきり書いておいてください。
- ⑤ 自転車を買った場合は、自転車店で防犯登録制度の手続きをしてください。
- ⑥ 人に譲ってもらった場合は、譲渡証明書を書いてもらってください。
- ⑦ 放置されている自転車であっても、絶対に持ち帰らないでください。盗んだとして犯罪になる可能性があります。
- ⑧ 自転車でキャンパスへ通学する場合は、生協もしくは財務課の窓口で自転車の登録をしましょう。ステッカーが交付されますので、自転車に貼ってください。貼られていない自転車は撤去されますので注意してください。

VI-5 交通事故にあった時の心がまえ

事故を起こしたり巻き込まれたりした時は、落ち着いて次のように行動してください。

1. 負傷者がいた場合、直ちに「119」救急車に連絡してください。
2. 小さな事故であってもその場ですみやかに「110」に電話をして、警察官に来てもらってください。
3. 道路上の危険を除去してください。
4. 相手側の車のナンバー、運転免許証で氏名・住所・生年月日を控えておいてください。
5. 目撃者がいる場合、氏名・住所・連絡先を聞き、控えておいてください。
6. 事故現場の見取り図、事故の経過などのメモを作成し、できれば写真を撮っておいてください。
7. 負傷していないと思っても、必ず医師の診断を受けてください。
8. 加入している保険会社があれば、できるだけ早く連絡してください。
9. 「交通事故証明書」を申請してください。申請の際は警察署・交番に行ってください。また、インターネットでも申請可能です。

<https://www.jsdc.or.jp/certificate/accident/quest10.html>

VI-6 損害補償について（学研賠）

1. 宇都宮大学の全ての学生は、入学時に学研災付帯賠償責任保険（学研賠）に加入します。これは、正課や課外活動などにおいて学生が他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりしたときに損害賠償請求額に際して保険金が支払われる保険です。正課中や学校行事中など、及びそれらの徒歩・自転車での往復で起きた事故が補償の対象となり、支払限度額は対人賠償と対物賠償合わせて1事故につき1億円程度です。

(<http://www.jees.or.jp/gakkensai/opt-baisho.htm>)

※学研賠は、学研災に加入する時に併せて加入します。学研災（学生教育研究災害傷害保険）については、16ページを読んでください。

2. 被害者は、加害者に損害補償として被った損害をすべて請求できますが、被害者に過失があれば、過失の割合に応じて損害額を減らされます。
3. 損害賠償は、傷害・後遺症・死亡に対する三つに分けて算出されます。軽症であっても後遺症が出ることもあります。
4. 加害者が任意保険に入っていると、被害者との折衝は保険会社が行います。当事者同士で勝手に示談などをすると、保険金の支払いが受けられない場合もありますので注意してください。
5. 保険会社（加害者）指示額についても適正か、一応調べてから示談に応じてください。
〈無料交通事故相談〉 宇都宮自動車保険請求相談センター（028-621-6463）

VI-7 防災（地震のときの心がまえ）

日本は地震の多い国です。宇都宮を含む関東地方では、近い将来大きな地震が起きる可能性が

高いと予測されています。いざというときどうするか、あなたの避難場所はどこかなど、日ごろから確認しておくことが大切です。

大きな地震が起きたときの行動

1. 自分自身の身の安全を確保する。

(机の下に入り、頭を守る。できるだけ落下物のないところへ移動する。火を消す。出口を確保する。)

2. あわてて外に飛び出さない。

(最近の建物は地震に耐えられるように造られています。特に高いビルは上の階に行くほど大きく揺れますが、建物自体が崩れる危険性は少ないです。むやみに外に飛び出すと、看板などの落下物でけがをする可能性があります。揺れがおさまるまで、建物の中で待ちましょう。)

3. エレベーターは使わない。歩いて避難する。

〈最寄りの避難場所〉

峰キャンパス：宇都宮大学峰キャンパス
陽東キャンパス：宇都宮大学陽東キャンパス
国際交流会館居住者：石井第二団地
第一寮・第二寮居住者：石井第二団地

VI-8 ハラスメント

セクシャルハラスメントやアカデミックハラスメントなどの不当な嫌がらせや人権侵害を受けた場合は、学生なんでも相談窓口にご相談ください。

■学生なんでも相談窓口

<http://www.utsunomiya-u.ac.jp/campuslife/gakuseisoudan.php>

VII 学内施設等

VII-1 留学生・国際交流センター

留学生・国際交流センターは、外国人留学生に対し、必要な日本語・日本事情教育および修学・生活上の指導助言を行うとともに、留学生交流の推進や海外留学を希望する学生に対する指導助言を行っています。

VII-2 留学生・国際交流センター事務室

留学生・国際センター事務室は峰キャンパス4号館1階にあり、留学生に関する業務を行っています。

VII-3 生協（宇都宮大学消費生活協同組合）

生協は宇都宮大学の教職員・学生の出資金によって運営されている協同体で、書籍、購買、プレイガイド、アルバイトの紹介、アパートの斡旋および食堂の営業などを行っています。

くみあいかにゆうほうほう
• 組合加入方法

かにゆうもうしこみしょ ひつようじこう きにゆう がくせいしょう しゅつしきん そ だいがくかいかん せいきようじむしょ
加入申込書に必要事項を記入し、学生証と出資金を添えて、大学会館にある生協事務所で申し込んでください。卒業や帰国のため生協を脱退するときには、組合員証を事務所に持っていけば後で出資金を返してもらうことができます。組合員になれば、生協が運営する食堂・購買店舗を利用でき、また書籍購入時にはすべての本を10%引きで購入することができます。詳しくは、生協ホームページや生協窓口で確認してください。

<http://www.univcoop.jp/udai/>

ぎんこう ゆうびんきょく
Ⅶ-4 銀行・郵便局

うつのみやだいがく みね なか あしかがぎんこう とちぎぎんこう ぎんこう
宇都宮大学の峰キャンパスの中には、足利銀行、栃木銀行およびゆうちょ銀行のキャッシュコーナーがあります。場所は次のページの地図を参照してください。

また、学務棟1階のコンビニエンスストアには、みずほ銀行をはじめ多くの銀行のカードに対応しているATMがあります。

がくむとう かい うつのみやだいがくないゆうびんきょく ゆうびんぎょうむ ほか ちよきん ほけんとう ゆうびんきょく
学務棟1階には「宇都宮大学内郵便局」もあります。郵便業務の他、貯金、保険等も郵便局とあつかいで取り扱っています。

VIII さんこう 参考ウェブサイト

うつのみやだいがくかんれん 【宇都宮大学関連ウェブサイト】

うつのみやだいがく
宇都宮大学ウェブサイト <http://www.utsunomiya-u.ac.jp/index.php>

りゅうがくせい こくさいこうりゅう
留学生・国際交流センターウェブサイト <http://intl.utsunomiya-u.ac.jp/>

りゅうがくせい こくさいこうりゅう
留学生・国際交流センター Facebook <https://www.facebook.com/CIEUtsunomiya>

りゅうがくせいかつじょう さんこう 【留学生活上の参考になるウェブサイト】

どく にほんがくせいしえんきこう
(独)日本学生支援機構 <http://www.jasso.go.jp/>

とちぎけんこくさいこうりゅうきょうかい
栃木県国際交流協会 <http://tia21.or.jp/>

うつのみやしこくさいこうりゅうきょうかい
宇都宮市国際交流協会 http://www.ucia.or.jp/important_process.html

Second Hometown Tochigi <http://ryugakusei.tochigi.jp/>

Hyperdia <http://www.hyperdia.com/>

宇都宮大学 留学生・国際交流センター事務室

2021年4月

Tel:028-649-8167

Email: ryuugak1@miya.jm.utsunomiya-u.ac.jp