

2017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	住民票とマイナンバー	1
I-2	国民健康保険	2
I-3	国民年金加入	2
II	入国管理局での各種手続き	4
II-1	在留カード	4
II-2	在留期間の更新	5
II-3	再入国許可	6
II-4	家族の査証（ビザ）取得手続き	7
II-5	資格外活動（アルバイト）許可	7
II-6	卒業後の在留資格	9
III	宿舎	10
III-1	宇都宮大学国際交流会館	10
III-2	宇都宮大学第一寮・第二寮	10
III-3	公営住宅	11
III-4	民間アパート	11
III-5	宿舎探しの相談窓口・情報提供	12
III-6	暮らしのルール	12
IV	宇都宮大学での手続き	13
IV-1	授業料など	13
IV-2	授業料の納入方法	13
IV-3	授業料免除制度	13
IV-4	奨学金制度について	13
IV-5	一時出国届について	15
V	医療・健康・保険	15
V-1	医療費の補助体制/国民健康保険	15
V-2	病気になったら	16
V-3	学生教育研究災害傷害保険（学研災）	16

V-4	その ^た 他の ^{ほけん} 保険への ^{かにゆう} 加入について	17
V-5	注意事項 ^{ちゆういじこう}	17
VI	生活 ^{せいかつ}	18
	(経済的 ^{けいざいてき} な暮らし ^く)	
VI-1	買い物 ^{かもの}	18
VI-2	貸付金 ^{かしたけきん} など	18
VI-3	公共交通 ^{こうきょうこうつう} 機関 ^{きかん}	18
	(安全 ^{あんぜん} な暮らし ^く)	
VI-4	緊急 ^{きんきゅう} 時に ^じ 備えて ^{そな}	19
VI-5	交通 ^{こうつう} ルール	19
VI-6	交通 ^{こうつう} 事故 ^{じこ} にあった ^{とき} 時の ^{ころがま} 心構え	20
VI-7	損害 ^{そんがい} 補償 ^{ほしょう} について (学研 ^{がっけん} 賠 ^{ばい})	21
VI-8	防災 ^{ぼうさい}	21
VI-9	麻薬 ^{まやく} 等 ^{とう} 所持 ^{しよ} 禁止 ^{きんし}	22
VI-10	安全 ^{あんぜん} のための ^{ちゆういじこう} 注意事項	22
	(快適 ^{かいてき} な暮らし ^く)	
VI-11	カルチャー ^{カルチャー} ショック	23
VI-12	学校 ^{がっこう} 文化 ^{ぶんか} の ^{ちが} 違い	23
VI-13	ストレス ^{ストレス} への ^{たいしよほう} 対処法	23
VI-14	人権 ^{じんけん} 侵害 ^{しんがい}	23
	(家族 ^{かぞく} との ^く 暮らし)	
VI-15	出産 ^{しゅつさん} ・育児 ^{いくじ}	24
VI-16	児童 ^{じどう} 手当 ^{てあて}	24
VI-17	子 ^こ どもの ^{きょういく} 教育	24
VII	学内 ^{がくない} 施設 ^{しせつ} 等 ^{とう}	25
VII-1	留学生 ^{りゅうがくせい} ・国際 ^{こくさい} 交流 ^{こうりゅう} センター	25
VII-2	留学生 ^{りゅうがくせい} ・国際 ^{こくさい} 交流 ^{こうりゅう} 課	25
VII-3	生協 ^{せいきょう}	26
VII-4	銀行 ^{ぎんこう} ・郵便 ^{ゆうびん} 局 ^{きょく}	26
VIII	その ^た 他	28

I 市役所等での各種手続き

詳細は、宇都宮市ホームページで英語、中国語、ハングル、ポルトガル語、タイ語、スペイン語で確認できますので参考にしてください。

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/>

I-1 住民票とマイナンバー

(1) 渡日してはじめて登録するとき

日本に90日以上滞在する外国人は入国から14日以内に、住んでいる地域の市・区役所で転入の届出（住民届）を行う必要があります。転入の届出を行うことで、居住を証明する住民票が作成されるとともに、個人番号（マイナンバー）が付与されます。

【必要書類】在留カードもしくは「在留カードを後日交付する」と記載されたパスポート

自分のマイナンバーは、登録した住所に、後日郵送で通知されます。マイナンバーは、自分以外の誰にも教えなくてください。マイナンバーを使ってできることについては、「マイナンバーカード総合サイト」を見てください。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

(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」を行い、転出証明書を発行してもらおう。

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（もしくは外国人登録証明書）を持参の上、新住所地の市役所で「転入届」の手続きをしてください。

【必要書類】

在留カードもしくは、在留カードとみなされる外国人登録証明書

※同じ市内・町内で異動する場合は、「転居届」が必要です。必要書類は在留カードです。

(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で在留カード、もしくは在留カードとみなされる外国人登録証明書など本人確認できるものを持参して手続きをしてください。

【必要書類】

在留カードもしくは、在留カードとみなされる外国人登録証明書

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、もしくは在留カードとみなされる外国人登録証明書などの本人確認のできる身分証明書

- * 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・区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。病院に行くとき、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、毎年10月1日から有効の保険証は9月下旬頃自宅に郵送で届きます。

(3) 保険料

保険料は家族の人数や収入によって異なります。

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。

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、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。

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てください。

(4) 給付金

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。また、出産する際に、申請すれば出産育児一時金を受給できる場合もあります。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

20歳以上の留学生は、市役所で住民届と国民健康保険の加入手続きをする時に、

国民年金加入手続きも必ず行ってください。住民票登録をして日本に住所を持つことになると同時に年金の加入が義務づけられ、毎月約16,260円（2016年4月現在）の掛け金を支払うこととなります。しかし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す（正規学生は「学生納付特例」非正規学生は「免除」）。

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。

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してください。

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>



II 入国管理局での各種手続き

II-1 在留カード

2012年7月9日から、外国人登録制度は廃止され、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」をご覧ください。

<http://www.immi-moj.go.jp/index.html>

(1) 在留カードの交付

入国時の在留カードの交付が行われるのは、成田空港、羽田空港、中部空港、関西空港、新千歳空港、広島空港及び福岡空港です（2017年4月現在）。これらの空港を使用の場合は、在留カードを受け取ったら、入国から14日以内に在留カードを持参し、市役所の窓口で住所を届け出てください。

上記以外の空港ではその場で在留カードを交付することができません。その場合、パスポートに「在留カード後日交付」というスタンプが押印されます。住所地を定めた日から14日以内に、パスポートを持参し、市役所の窓口で住所を届け出てください。後日、届け出た住所に「在留カード」が郵送されます。詳細については「渡日してはじめて登録するとき」（P1）をご参照ください。

(2) 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：4 cm×3 cm、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

(3) 在留カードを無くした、盗まれた、著しく汚した、壊した等した時

在留カードを無くした、盗まれた、著しく汚した、壊した等の場合には、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再交付を申請してください。在留カードを著しく汚したり壊したりした場合には、できるだけ速やか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 (無くした場合) 無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 (P4「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)

(4) 注意事項

① 在留カードは常時携帯することが必要で、入国審査官、入国警備官、警察官等から提示を求められた場合には、提示する必要があります。外出するとき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、提示に応じなかった場合は1年以下の懲役又は20万円以下の罰金に処せられることがあります。

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・国際交流課で「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

申請されてから発行まで2~3日かかります。

③ 写真 (サイズについてはP4「規格サイズ」をご参照ください)

④ 在学証明書

a) 研究生は、研究内容や研究期間が記載された証明書

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

⑤ 成績証明書

⑥ パスポート

⑦ 在留カード、もしくは在留カードとみなされる外国人登録証明書

⑧ 資格外活動許可書 (交付を受けている場合)

⑨ 日本在留中の経費支弁能力を証明する書類

⑩ (正規生で留年している場合) 卒業・修了見込証明書

※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の満了する日の約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。

② 必ず本人が入国管理局に行って手続きします。

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てください。

※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。

II-3 再入国許可

有効なパスポート、在留カード（在留カードを受け取っていない場合は「在留カードを後日交付する」と記載されたパスポート）、在留カードとみなされる外国人登録証明書（所有する外国人の方が出国する際、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ありません。この制度を「みなし再入国許可」といい、みなし再入国許可に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再入国する必要があります。

② 出国後1年以内もしくは在留期間の満了日まで再入国しないと、在留資格が失われます。

③ 出国の際に必ず在留カード、在留カードを受け取っていない場合は「在留カードを後日交付する」と記載されたパスポート、もしくは在留カードとみなされる外国人登録証明書を提示してください。

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。

⑤ 申請手続きは必ず本人が行ってください。

※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「再入国許可」を取得する必要があります。

(2) 必要書類等

① 再入国許可申請書

② パスポート

③ 在留カード（在留カードを受け取っていない場合は「在留カードを後日交付する」と記載されたパスポート）、在留カードとみなされる外国人登録証明書

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を購入し、手数料納付書に貼って提出します。

※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。くわしくは「IV-5 一時出国届いちじしゅつこくとどけについて」(15ページ)を参照してください。さんしやう

II-4 家族の査証(ビザ)取得手続き

本国ほんこくにいる家族かぞくを90日以上にちいじやうの期間きかん日本へ呼び寄せる場合は、家族かぞく(留学生本人りやうがくせいほんにんの配偶者はいぐうしやと子供こども)が在外日本公館ざいがいにほんこうかんでビザを取得する必要があります。このビザ取得の申請ひつやうを行うため、あらかじめ日本の入国管理局にゅうこくかんりきよくで「在留資格認定証明書」を取得する必要があります。

※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。

(1) 必要書類等

- ① 在留資格認定証明書交付申請書ざいりゆうしかくにていしやうめいしよこうふしんせいしよ (家族1人につき1枚)かぞく 1 まい
- 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)けっこんしやうめいしよ しゅつしやうしやうめいしよ こせきとうほんなど
- ③ 留学生本人のパスポートまたは在留カードざいりゆうがくせいほんにん (在留カードを受け取っていないければ「在留カードを後日交付する」と記載されたパスポート)、在留カードとみなされる外国人登録証明書ざいりゆうがくせいほんにん
- ④ 扶養能力を証明するもの
(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)こくひがいにくじんりや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
- ⑤ 在学証明書ざいがくしやうめいしよ
- ⑥ 日本へ来る家族の写真1枚 (P4「規格サイズ」参照)

(2) 注意事項

- 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。
- 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問合せ下さい。
- 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。
- 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。

II-5 資格外活動(アルバイト)許可

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、事前に入国管理局に届け出て許可を取得する必要があります。これが資格外活動許可です。「留学」の在留資格をもって在留している方は、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。

(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・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・国際交流課に相談してください。
- 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とができません。
- 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出来ません。
- ⑥ 資格外活動許可を取得した場合やアルバイト先を変更した場合には必ず、留学生・国際交流課に連絡してください。
- ⑦ 休学中はアルバイトは出来ません。

(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。
- 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。資格外活動許可はその場で交付されます。

(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)
- ② パスポート(原本)
- ③ 学生証(原本)
- ④ 在留カード(在留カードを受け取っていない場合は「在留カードを後日交付する」と記載されたパスポート)、もしくは在留カードとみなされる外国人登録証明書

(4) 収入に関する情報

① 住民税

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パスポート)、もしくは在留カードとみなされる外国人登録証明書を持っている人)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

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、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

※日本に來てから3ヶ月の間はアルバイトをしないでください。特に交換留學生のみなさんは、宇都宮大学や日本の生活に慣れることが最優先です。

また、国費留學生のみなさんには、日本政府から学業に専念するのに十分な奨学金が支給されていることから、原則としてアルバイトをしないでもらいたいと考えています。

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「留学」から「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・国際交流課で「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

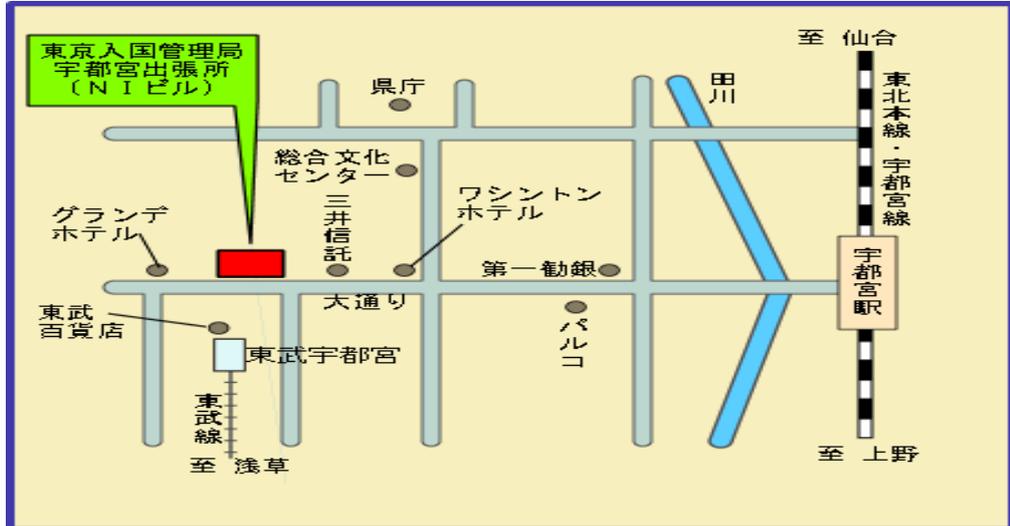
申請が認められれば原則6ヶ月の在留が認められ、原則1回に限り在留期間を6ヶ月間更新することができます(最長1年間の滞在が認められます)。

(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 在留カードまたは在留カードとみなされる外国人登録証明書
- 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・国際交流課が発行します。詳細は問い合わせてください)
- ⑦ 就職活動を継続して行っていることを明らかにする資料
- ⑧ 活動期間に関する届出

ちゅういじこう
(4) 注意事項

- ① 本人が入国管理局に行って手続きします。
- 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学生・国際交流課に連絡してください。



とうきょうにゆうこくかんりきょくうつのみやしゅつちようじょ あんないず
* 東京入国管理局宇都宮出張所の案内図

しゅくしや
III. 宿舎

うつのみやだいがく けいざいじょうきやうとう おう だいがく こくさいこうりゅうかいかん にゆうきよ はいりよ
宇都宮大学では経済状況等に応じて大学の国際交流会館に入居できるよう配慮
しています。入居期間は、経済基盤やプログラムによって異なりますが、退去後は学外の
しゅくしや さが す りゅうがくせい しゅくしや つぎ
宿舎を探して住むこととなります。留学生の宿舎としては次のものがあります。

うつのみやだいがくこくさいこうりゅうかいかん
III-1 宇都宮大学国際交流会館

みね およ ようとう と ほ ふん
(峰キャンパス及び陽東キャンパスより徒歩20分)

しよざい ち うつのみやしいしいまち
所在地：〒321-0912 宇都宮市石井町2980

でんわ じむしつ
電話：028-664-3338 (事務室)

しせつ てつきん かいだてたんしんしつ しつ ふうふしつ しつ
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㎡) 4室、
かぞくしつ しつ だんわしつ しゅうかいしつ ほしよくしつ せんたくしつ じむしつとう
家族室 (56.8㎡) 4室、談話室、集会室、補食室、洗濯室、事務室等

うつのみやだいがくだいいちりょう だいにりょう せいきがくせい
III-2 宇都宮大学第一寮・第二寮 (正規学生のみ)

みね およ ようとう と ほ ふん
(峰キャンパス及び陽東キャンパスより徒歩20分)

しよざい ち うつのみやしいしいまち
所在地：〒321-0912 宇都宮市石井町2980

しせつ てつきん かいだてたんしんしつ しつ
施設：鉄筋コンクリート3階建単身室 (13.5㎡) 各寮4室、風呂、トイレ、補食室、
せんたくき かんそうきとう
洗濯機、乾燥機等

III-3 公営住宅

(1) 市営住宅

市営住宅には市内に21団地、約3,600戸あります。住民登録をしていて、次の要件をすべて満たす人は申し込むことができます。なお、入居の決定は抽選により行います。

- ① 現在、住宅に困っている人
- ② 宇都宮市に住所、または勤務場所がある人
- ③ 現に同居し、または同居しようとする親族がある人
- ④ 市内に住所を有する連帯保証人1人（単身の場合、身元引受人も必要）を立てられる人
- ⑤ 市税、国民健康保険税に滞納がない人
- ⑥ 世帯の所得合計が基準表の範囲内の人
- ⑦ 暴力団員でないこと。

問い合わせ先：宇都宮市住宅課住宅管理グループ
TEL：028-632-2553

(2) 県営住宅

県からの委託で、県営住宅供給公社が県営住宅の管理などを行っています。申込条件などは市営住宅とほぼ同じです。

問い合わせ先：栃木県住宅供給公社中央支所
所在地：宇都宮市竹林町1030-2 栃木県河内庁舎内1階
TEL：028-626-3198

III-4 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留学生・国際交流課が「機関保証」（注1）します。

(注1)

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・国際交流課に問合せください。

III-5 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としては次のところがあります。

・宇都宮大学生協

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。

所在地：宇都宮大学生協カウンター TEL：028-636-1995（峰地区）

III-6 暮らしのルール

日常生活では留学生も地域住民の一人として暮らすこととなりますから、次の事項に気をつけて快適な生活を送ってください。

(1) 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>

(2) 町内会：地域には必ず町内会があり、町内会費を払います(1カ月300円ぐらい)。町内会では「回覧板」を回して町内の情報を連絡します。「回覧板」が届いたら読んで次の家に回します。地域の清掃の日には積極的に参加してください。

(3) その他

- ① 日本のアパートは一般に壁が薄く物音がよく聞こえます。近所の迷惑にならないよう、特に早朝や深夜は静かにしましょう。
- ② 一時帰国などで長期間留守にするときは、大家さんに連絡しておいてください。また、いない間に家賃や電気代などの支払いが滞らないように気をつけてください。
- ③ 家族が同居する予定があれば契約時に大家さんに知らせてください。
- ④ 近所の人と知りあっておくと、困った時や災害時に協力し合い、問題があっても理解し合いやすいです。引越した日または翌日に、名刺や名前を書いた紙を渡して、ひと言あいさつをするとよいでしょう。

IV 宇都宮大学での手続き

IV-1 授業料など (2017年4月現在)

がくせいみぶんべつ 学生身分別	けんていりょう えん 検定料 (円)	にゅうがくりょう えん 入学料 (円)	じゅぎょうりょう えん 授業料 (円)
せいきせい がくぶがくせい 正規生 (学部学生)	17,000	282,000	535,800 (年額)
せいきせい だいがくいんがくせい 正規生 (大学院学生)	30,000	282,000	535,800 (年額)
けんきゅうせい 研究生	9,800	84,600	29,700 (月額)

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、免除される可能性は大変低いですから、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)、前期分が4月初旬、後期分は9月下旬です。くわしい免除申請の方法は、前期分は2月上旬、後期分は7月下旬に宇都宮大学内の掲示板、または大学のホームページに掲載されます。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)または陽東分室学生係(陽東キャンパス)に問合せってください。

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、留学生・国際交流センター工学部分室、留学生・国際交流課などに掲示するほかに、留学生・国際交流センターFacebookにアップロードされますので確認するようにしてください。

<https://www.facebook.com/CIEUtsunomiya>

(1) 国費外国人留学生

① 奨学金給付手続き

国費外国人留学生には、下記の金額（2016年度現在）の奨学金が毎月下旬または翌月中旬に支給されます。給付手続きですが、その月初めに在籍確認簿（留学生・国際交流課にあります）に署名してください。その後、奨学金が個人の口座（ゆうちょ銀行）に振込まれます。

学部留学生	月額 117,000円
日本語・日本文化研修留学生	月額 117,000円
研究留学生	月額 143,000円
教員研修留学生	月額 143,000円

* 一時帰国などで、月の初めから月の終わりまで日本を離れた場合は、その月の奨学金は支給されません。また、休学または長期欠席した場合も、原則としてその間の給与は支給されません。

* 研究留学生の奨学金額は、在籍段階によって加算されます。

② 奨学金支給期間の延長

奨学金支給期間の満了する国費外国人留学生の中で、研究留学生と学部留学生については、申請資格がある場合、奨学金支給期間の延長を申請することができます。奨学金支給期間が満了する年度の10月頃に、申請資格のある者には、申請方法について通知しますので、希望者は留学生・国際交流課を通して手続きをしてください。この延長が認められるかどうかは、文部科学省が書類選考によって決定しますが、毎年延長希望者が多いため認められない場合があります。

(2) 私費外国人留学生に対する奨学金制度

宇都宮大学に在籍する外国人留学生は毎年250～300名ほどですが、その中の80%以上が私費留学生です。財政的援助としては、次のようなものがあります。

一般に、奨学金情報は、留学生・国際交流課等に掲示あるいは通知されますので、毎日、掲示板を見るようにしてください。また、留学生・国際交流Facebookには奨学金に関する情報が掲載されていますので確認してください。

<https://www.facebook.com/CIEUtsunomiya>

① 文部科学省外国人留学生学習奨励費

募集時期は毎年4月の初旬頃、応募締切は4月末～5月初旬です。留学生・国際交流課を通じて出願してください。

対象者：正規生（学部学生・大学院生および大学院研究生で大学等に在籍している私費留学生のうち、経済的援助を必要とする成績優秀者。）

支給額：学部学生、大学院正規生・研究生ともに月額48,000円（2016年度）

支給期間：1年

② 民間奨学団体による奨学金

各種の民間財団が宇都宮大学を通じて、既に在学している私費留学生を対象に奨学生を募集しています。民間財団による奨学金のほとんどは、宇都宮大学を通じて募集します。ただし、数は限られており、特に研究生（非正規生）については、奨学金への応募資格がない場合がほとんどです。詳しくは、留学生・国際交流課に問合せください。

※奨学金などに関する情報は、独立行政法人日本学生支援機構のウェブサイトをご確認ください。

（日本語） <http://www.jasso.go.jp/ryugaku/study-j/scholarships/index.html>

（英語） <http://www.jasso.go.jp/en/study-j/scholarships/index.html>

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、留学生・国際交流課に「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・国際交流課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、指導教授（担任教員）の署名と押印が必要です。

V 医療・健康・保健

V-1 医療費の補助体制/国民健康保険

日本に3ヶ月以上滞在する外国人は、国民健康保険に加入することになっています。渡日後すぐに市役所へ行って、住民届と同時に国民健康保険加入手続きを行ってください。

加入後請求書が送られてきますので、郵便局などで支払ってください。口座引き落としの手続きもできます。この保険に加入していると、宇都宮市の場合、病院（歯科医も含む）での自己負担は保険対象の医療費の30%となります。ひと月の医療費が高額にのぼる場合には、自己負担の限度額も定められています。ただし、保険対象外の治療もありますので、歯科治療や入院の際には特に、前もって病院で確かめることが必要です。家族も被保険者になれますが、医療費負担は30%となります。（2017年現在）

V-2 病気になったら

体の不調を感じたらできるだけ早く受診しましょう。頭痛や不眠、食欲減退のような不調をがまんしていると、深刻な病気になることがあります。不調は疲労のサインであったり、精神的な原因から来ることもあり、専門的なアドバイスや治療を受けることで簡単に楽になることがあります。自分自身のことは勿論ですが、友達についても具合が悪いような様子が見られたら早めに受診するよう勧めてください。

(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。

なお、健康診断証明書が必要な場合は保健管理センターへ問い合わせてください。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。予約もできますので、028-649-5123で予約してください。

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うほか、発熱や気分不快など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や医院の紹介もします。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

初めて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-3 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。

次のような場面での事故において、それぞれ一定の治療日数を超えた場合、通院日数に応じて保険金が支払われます。なお、死亡時には最高で2,000万円が、入院した場合は1日につき4,000円が支払われます。

<http://www.jees.or.jp/gakkensai/index.htm>

	がっけんさい ほししょう たいしょう 学研災・補償の対象	ちりょうにっすう 治療日数	しほらいほけんきん 支払保険金
1	せいにかちゅう 正課中	1日～	3,000円～
2	がっこうぎょうじちゅう 学校行事中	1日～	3,000円～
3	1・2以外でキャンパス内 <small>ない</small> にいる間 <small>あいだ</small>	14日～	30,000円～
4	かがいかつどうちゅう じぜんとどけでよう 課外活動中（事前届出要）	14日～	30,000円～
5	つうがくちゅう 通学中	4日～	6,000円～
6	がっこうしせつとうそうごかん いどうちゅう 学校施設等相互間の移動中	4日～	6,000円～

V-4 その他の保険への加入について

国民健康保険と学研災への加入は必須ですが、それだけでは留學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し、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ない時にも、何の保障もありません。

宇都宮大学としては、日本で生活する外国人留学生向けの保険（通称：インバウンド保険）に加入するよう、強くお勧めします。

なお、平成29年度から、宇都宮大学でもインバウンド保険を紹介し始めました。興味のある方は留学生・国際交流課までお問い合わせください。

V-5 注意事項

(1) 食中毒

日本は特に夏は暑く湿気が多いため、食べ物が腐りやすく、食中毒には注意が必要です。生ものには十分火を通す、食器や調理器具はいつも清潔にする、冷蔵庫の中でも食物は長期間保存しない、などの日常の心がけが大切です。これらの事故は予防が最も重要ですが、万一の場合は、すぐ病院に行き、大学の先生や事務室にも相談、報告してください。

(2) 栄養

一人暮らしをしていると特に、食生活がおろそかになりがちです。インスタント食品や外食の多い生活をしていると、野菜が不足しやすく栄養がかたよるため、身体の調子をくずす原因となります。日本の食品について分からないことがあれば保健管理センターに相談してください。

VI 生活

〈経済的なくらし〉

留学生が日本で生活するために必要な金額は、2013年度の日本学生支援機構の「私費外国人留学生生活実態調査」によれば1カ月140,000円です。経済面で計画的に暮らすことは安定した生活の第一条件です。また、そのためにもいろいろな情報を得ておくことは大切です。

VI-1 買い物

デパートとスーパーでは、食料品や衣料品、生活用品等を総合的に扱っています。一般的に、スーパーの方が比較的経済的な価格で買い物ができます。どちらも、年に数回（主に1月と7月）バーゲンセールを行ないます。ディスカウントショップでは、電気製品、衣料、医薬品、金券（新幹線や映画の切符、商品券、テレフォンカード等）、コンピューターなどが、市価よりも何割か安く売られています。

VI-2 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。お金を借りることができるかもしれません。

【日本国際教育支援協会】

「学生支援基金による短期貸付」として、20万円以内を10カ月以内に返金をすることを条件に無利子で借りることができます。ただし正規生（学部生または大学院生）のみが対象で、連帯保証人と指導教員等の証明が必要です。詳しい条件については直接問い合わせください。

〈連絡先〉 日本国際教育支援協会 Tel : 03-5454-5274

VI-3 公共交通機関

(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（ふつう「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）。ただし、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、学務部（複合施設2階）内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：通学定期券は通学に便利です。乗車券発行所で学生証を提示して購入してください。1カ月、3カ月、6カ月の3種類があります。バスやJRの定期券発行所は、宇都宮などの駅にあります。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。

(3) バス共通カード:各バス会社共通のプリペイドカードです。1,000円、3,000円、5,000円のものがあり、それぞれ1,100円、3,370円、5,700円分利用することができます。バス・JRに関する詳しい情報は各バス会社等のホームページをご覧ください。

(4) 便利なホームページ:公共交通機関を使って移動する際、どのような交通機関を使えばよいか、時刻表も含めて調べることができるホームページがあります。

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

また、日本国内の旅行に役立つホームページもありますので、参考にしてください。

<http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/transportation/>

〈安全なくらし〉

VI-4 緊急時に備えて

日本では救急車や消防車は無料で、24時間利用が可能です。また、緊急通報するときの通話料も無料です。公衆電話から緊急通報（119番、110番（警察）など）をする場合は、赤いボタンを押せば無料で通話できます。英語でも通話できますが、周りに日本語を上手に話せる人がいるなら、その人に電話をお願いする方がよいかもしれません。

(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で、あわてないで最初に事故か病気かを伝えましょう。
- 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-5 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。公益財団法人栃木県国際交流協会のホームページに、日本の交通ルールに関することが掲載されていますので確認してみてください。<http://tia21.or.jp/>

(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 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)
- ③ 自転車に住所・氏名をはっきり書いておいてください。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。盗難、つまり犯罪になります。
- ⑦ 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てください。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。

(3) バイク・自動車：運転することは勧めませんが、もし必要な場合には、万一の事故に備えて自動車保険に加入することが大切です。

- ① 無免許で道路で練習してはいけません。
- ② 外国の免許証を持参している人は、日本の免許証に切り替えてください。
連絡先：栃木県運転免許センター（0289-76-0110）へ問合せってください。
- ③ 国際交流会館の駐車場利用希望者は申請が必要です。

※外国免許切替の案内ウェブサイト

http://www.pref.tochigi.lg.jp/keisatu/tetuzuki/menkyo_gaikoku.html

VI-6 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. 負傷者が出了場合、直ちに119番「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. たいしたことはないと思っても、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・交番に行くか、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-7 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応じ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)へお問合せください。

VI-8 防災(地震のときの心がまえ)

1995年に阪神地域で、2004年には新潟地域で、2011年には東北地方を震源地として非常に大きな地震がありました。2011年の地震では宇都宮も棚から物が落ちたり1日以上の間、電気、ガス、水道、電車やバスなどがストップしました。日本は地震の多い国です。関東地方は近い将来、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に一番危ないことは、パニックになることです。あわてて外に飛び出したり逃げようとし、転落や落下物によって怪我することが多いためです。地震が起きたらまず落ち着いて、以下の行動を取るよう心がけてください。

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に移動する。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-9 麻薬等所持禁止

日本では麻薬等の所持は禁止されています。一時帰国等の際、空港で知らない人の荷物を預からないようにしてください。

VI-10 安全のための注意事項

日本は比較的 안전한国と言われていますが、夜道の一人歩きやさびしい場所や人気がない場所へ一人で行くことは避けましょう。最近、宇都宮市ではひったくり事件が多発しています。道路を歩くときや自転車に乗るときは、バッグに気をつけてください。

空き巣事件も多発しています。携帯電話で知らない人からの呼び出しに応答したり、知らない人を部屋に入れないようにしましょう。業者と偽って部屋に入ろうとする人もいますので気をつけてください。

〈快適なくらし〉

自分の育った文化環境から離れて日本で新しい生活を始めることは、想像以上にいろいろなストレスを伴うものです。しかしそれは当然のことです。そのようなストレスを積極的に乗り越え、日本での生活や勉強がより実り多きものとなるよう、以下に、

異文化適応の視点からいくつかのヒントをあげました。

VI-11 カルチャーショック

カルチャーショックとは、一般的には異なる文化習慣や考え方や行動パターンなどを目の当たりにしてショックを受けることと理解されますが、専門的には、そういった環境で自分が自分らしく振る舞えず、そのために自信を失うことなどからくる心理的に落ち込んだ状態を指します。これは一時的なもので、異文化の適応過程ではだれもが経験するものです。期間や程度は人によって異なりますが、一般的に、自信をなくす、憂鬱な気持ちになる、どんな失敗も自分のせいだと思う、自分に価値がないと思う、という感情を経験しやすくなります。またその結果、日本人と話したくない、授業に出たくないと思うようになったり、食欲がない、眠れないといった身体症状が出る場合もあります。しかし、このような感情が起こるのは、新しい環境に慣れていく過程ではとても自然なことなのです。あせらずにひとつひとつ対処していくことで、いずれ乗り越えることができます。

VI-12 学校文化の違い

文化によって価値観、行動パターン、コミュニケーション方法が異なることはよく知られています。しかし、「学校文化」の違いについては見落とされがちです。同じ「大学」といっても、文化に基づいた様々なルールや習慣があり、人間関係のあり方、例えば教員と学生の関係や期待される役割は異なり、それが大きなストレス源となることも考えられます。例えば、日本の大学院では指導教員と学生の関係は重要であるといった特徴があります。日本の大学に慣れ、よりスムーズに留学目的を達成するために、このような視点から「学校文化」の違いを常に念頭に置く必要があります。

VI-13 ストレスへの対処法

ストレスを感じたときや勉強に対する自信をなくした時には、まず自分を楽にする方法を考えましょう。勉強の成果はすぐ目に見えるものではなく、時間をかけて積み重ねるものです。異なる文化で生活し、また勉強上の目標を達成するプロセスにおいては、たまに休憩も必要です。疲れたときは少し休んで、自分の好きな食事や娯楽を楽しみましょう。

また、友達や先生、アドバイザーと話をすることもおすすめします。異文化適応の過程はただのストレスではなく、自分の視野を広げ、自分や周りの人の多様な文化を理解するための成長の機会だと捉えてください。

VI-14 人権侵害

宇都宮大学では、教育・研究、その他の活動が、不当な嫌がらせや差別により妨げられることを排除し、職員および学生等への人権侵害の防止を図り、就労および修学に

ふさわしい環境の確保に努めます。大学内で起こりうる不当な嫌がらせや差別による人権侵害には、セクシャル・ハラスメントやアカデミック・ハラスメントがあります。セクシャル・ハラスメントとは、相手を不快にさせる性的な言動で、行為者本人が意図する、意図しないにかかわらず、相手方にとって不快な言動として受け止められる行為をいいます。アカデミック・ハラスメントとは、就労および修学の場において、地位の上の者が下の者に行う嫌がらせのことをいいます。

人権侵害防止対策：宇都宮大学では、人権侵害を受けた場合の相談窓口として、人権侵害相談員と学外相談窓口を配置しています。

■宇都宮大学各学部・研究科、窓口担当員：

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

〈家族との暮らし〉

VI-15 出産・育児

新しい土地で出産・育児を経験するのは苦労もありますが、大きな楽しみともいえます。病院選び、経済的負担、育児方法など、いろいろ考えなければなりません。出産関係の費用は国民健康保険の対象とならず、費用負担は各回の検診や出産費用で普通40万～50万円かかります。

出産後、国民健康保険から出産育児一時金42万円の支給があります。詳しくは、宇都宮市役所保健福祉部保険年金課国保給付グループ（028-632-2316）へお問合せください。

出産・育児には、家族の協力はもちろんのこと、経験のある協力者の存在が大きな助けになります。地域によい友人を作り、助け合える関係を作ることが大切です。

VI-16 児童手当

住民基本台帳法に登録されていて、3ヶ月を超える在留資格を持つ外国人の方であれば、児童手当の対象になります。ただし、児童が日本国内に住んでいる場合に支給されます。

金額などは、児童の年齢等で異なりますので、詳しくは、宇都宮市役所子ども部子ども家庭課子ども給付グループ（028-632-2296）へお問合せください。

VI-17 子どもの教育

(1) 保育園

保育園は、両親が働いていたり学生だったりして、昼間子どもの世話が十分でない場合に乳幼児を保育するところです。申請には就労あるいは就学等の証明書が必要です。国や市から補助があり、家族の収入に応じて保育料が異なります。また希望する保育園に空きがあるとは限りません。

問合せ：宇都宮市役所子ども部保育課保育グループ（TEL:028-632-2393）

(2) 幼稚園

幼稚園は、3歳から5歳の学齢前の幼児を保育し、心身の発達をはかる教育施設です。市内にはたくさんの幼稚園があります。私立の授業料は高額で様々ですが保育料の補助制度がありますので、申請時期や条件を早めに知って準備することが必要です。

問合せ：宇都宮地区幼稚園連合会（TEL:028-625-1084）または最寄りの幼稚園に問い合わせてください。

(3) 小学校

日本では、小学校の6年間と中学校の3年間は義務教育です。住民届をしてあげば、6歳になると市役所から就学通知書が保護者宛に届きます。公立小学校は無料ですが、給食費や補助教材等の経費が月に約5,000円程度かかります。家族の収入によって減免制度があります。

問合せ：宇都宮市教育委員会事務局学校管理課就学グループ（TEL:028-632-2724）

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、2002年に大学の共同教育研究施設として設立されました。宇都宮大学では、近年250名ほどの留学生を受け入れており、留学生・国際交流センターは本学の国際化を担う中心的施設として重要な役割を担っています。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。

*留学生同士あるいは日本人学生との交流の場として「国際交流スペース」（峰キャンパス5号館C棟1階）、国際交流学習室（同4階）などが利用できます。

留学生・国際交流センターホームページ <http://intl.utsunomiya-u.ac.jp/>

Ⅶ-2 留学生・国際交流課

留学生・国際交流課は学務棟2階にあり、留学生に関しては次の業務を行なっています。

- ・外国人留学生の受入に関すること。
- ・学生の海外留学に関すること。
- ・学生の国際交流に関する情報の収集、整理および提供に関すること。
- ・外国人留学生の宿舎に関すること。
- ・地域や日本人学生との交流事業に関すること。

- ・国際交流会館の維持および管理に関すること。
- ・帰国外国人留学生のアフターケアに関すること。

留学生・国際交流課は、留学生関係事業として、オリエンテーションや留学生懇談パーティーを実施しており、この他にも様々なイベントや講習会などの情報を提供しています。具体的な企画内容、日時、申し込み方法等は、留学生・国際交流センターの掲示板やFacebookを通じてその都度連絡しますので、掲示には常にご注意ください。

留学生・国際交流センターFacebook <https://www.facebook.com/CIEUtsunomiya>

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、プレイガイドおよび食堂の営業などを行なっています。

- ・組合加入方法

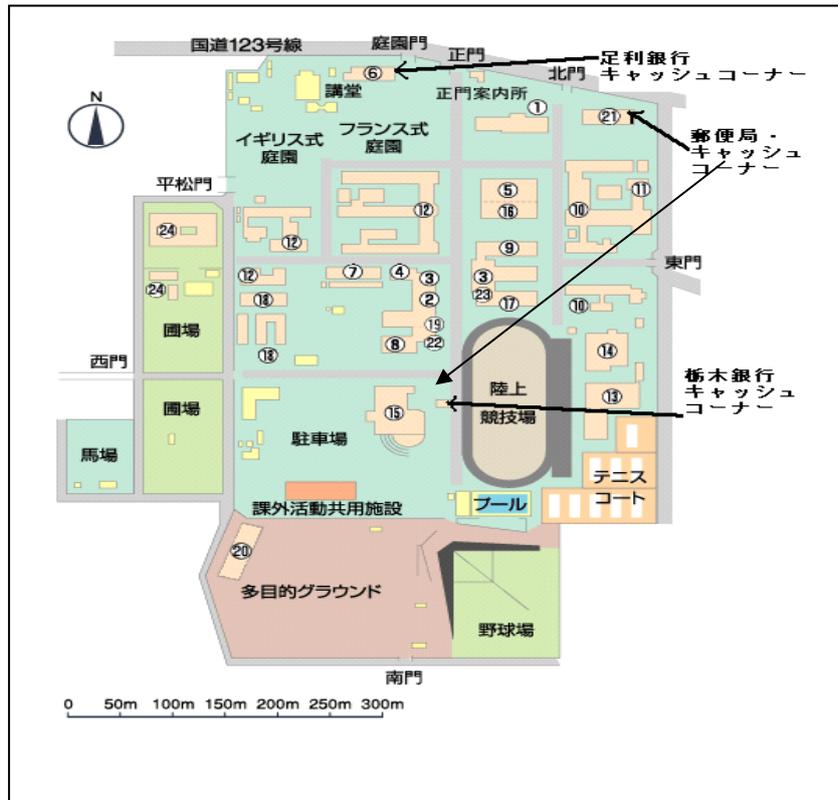
加入申込書に必要事項を記入し、学生証と出資金を添えて、大学会館にある生協事務所で申し込んでください。卒業や帰国のため生協を脱退するときには、組合員証を事務所に持っていけば後で出資金を返してもらうことができます。組合員になれば、生協が運営する食堂・購買店舗を利用でき、また書籍購入時にはすべての本を10%引きで購入することができます。詳しくは、生協ホームページや生協窓口で確認してください。

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

Ⅶ-4 銀行・郵便局

宇都宮大学内に足利銀行および栃木銀行のキャッシュコーナーがあります。学務棟1階のコンビニエンスストアに接して、キャッシュコーナーがあります。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、保険等も郵便局で取り扱っています。取扱い時間は以下のとおりです。

- ・郵便 月一金 9:00-17:00
- ・貯金 月一金 9:00-16:00
- ・保険 月一金 9:00-16:00
- ・キャッシュコーナー
 - 月一金 9:00-17:30
 - 土 9:00-17:00



VIII その他

留学生・国際交流センター ホームページ <http://intl.utsunomiya-u.ac.jp/>

留学生・国際交流センター Facebook <https://www.facebook.com/CIEUtsunomiya>

留学生活上の参考になるホームページ

(独)日本学生支援機構 <http://www.jasso.go.jp/>

(独)日本学生支援機構ポータルサイト “Gateway to Study in Japan”

<http://www.g-studyinginjapan.jasso.go.jp/>

(公財)栃木県国際交流協会 <http://tia21.or.jp/>

あとがき

本ガイドブックの作成に当たっては、各大学の留学生ガイドブック等の文献を参考にさせていただきました。厚くお礼申し上げます。

また、本ガイドブックは、外国人留学生の指導に当たっておられる指導教員、チューターなども対象にしています。

電気通信大学

名古屋大学

東京工業大学

東北大学

北海道大学

留学生ガイドブック
宇都宮大学 留学生・国際交流課