

General Orientation for International Students

留学生オリエンテーション

目次 Contents

1. Important Procedures

重要な手続き

2. On-campus Life

キャンパス生活

3. Staying Safe

安全対策

4. In Case of a Major Earthquake

地震が発生したとき

Booklets for reference

 この冊子を見てください

G-: 留学生のためのガイドブック

International Students' Guidebook

S-: セーフティーライフ

Safe Living

1. Important Procedures

重要な手続き

Necessary procedures after your arrival in Japan

渡日後に必要な手続きについて

市役所
City Hall

- 居住地の届出 📍 G-18
Notification of place of residence

納税通知書を受け取ってから支払う
You will receive invoice in the post at a later date.

- 国民健康保険の加入手続き 📍 G-58
Enrollment for the National Health Insurance
※国保税額は前年度の収入で決まります。収入の有無にかかわらず申告してください。
※The NHI tax is calculated based on your income of the previous year in Japan.
You are required to declare your income in Japan during the previous year.

- 国民年金 📍 G-55
Enrollment for the National Pension Scheme

学生納付特例制度
Special Pension
Payment Exemption
for Students

銀行
Bank

- 銀行口座の開設 📍 G-54
Opening a bank account

銀行に事前に予約をとると
スムーズです。
We recommend you to make a
reservation in advance.

必ず持参するもの ①学生証 ②在留カード
③日本語の通訳（必要があれば）
You must bring:
①Student ID Card ②Residence Card
③Japanese Translator (if necessary)

My Number マイナンバーについて

1. “My Number” is the social security and tax number system of Japan.
「マイナンバー」は、日本の社会保障・税番号のことです。
2. “My Number” is given to everyone who registers residence in Japan.
マイナンバーは、日本に滞在する全ての外国人にも付与されます。
3. A notification card will be sent to you at the address you register at the city hall.
市役所で登録した住所に通知カードが届きます。
4. The notification card for My Number is very important.
Keep it in a safe place.
マイナンバーは大事なものです。なくさないように。

Insurance 保険について

本学では全学生が必ず加入します。
The University mandates that all
students join “Gakkensai”.

□学研災とは 📌 G-60

不慮の事故による**ケガ**に備える保険 ←**必須**

“Gakkensai” Insurance covers **Injury**-related expenses

↑ **mandatory** ↑

□学研災付帯学生生活総合保険（留学生向け） 📌 G-61

Comprehensive Insurance for Students Lives

病気や賠償責任等の補償を充実させた任意加入の保険

Covers **medical expenses**, rescue expenses, damages liable to others,
etc.

ぜひ加入を！
Strongly recommend!

Caution !!!

注意してください!!!

Residence Card, National Health Insurance Card, Student ID card, My Number Card and Driver's license are **personal ID**.

在留カードや国民健康保険証, 学生証, マイナンバーカード, 運転免許証は**重要な身分証明書**です。

Lending or borrowing a personal ID is a **criminal** act.
Anyone can **take money out in your name using your National Health Insurance Card!**


身分証明証の貸し借りは**犯罪**です。**国民健康保険証**を使って、不正に預金を引き出されたり、借金を負わされてしまう恐れがあります！

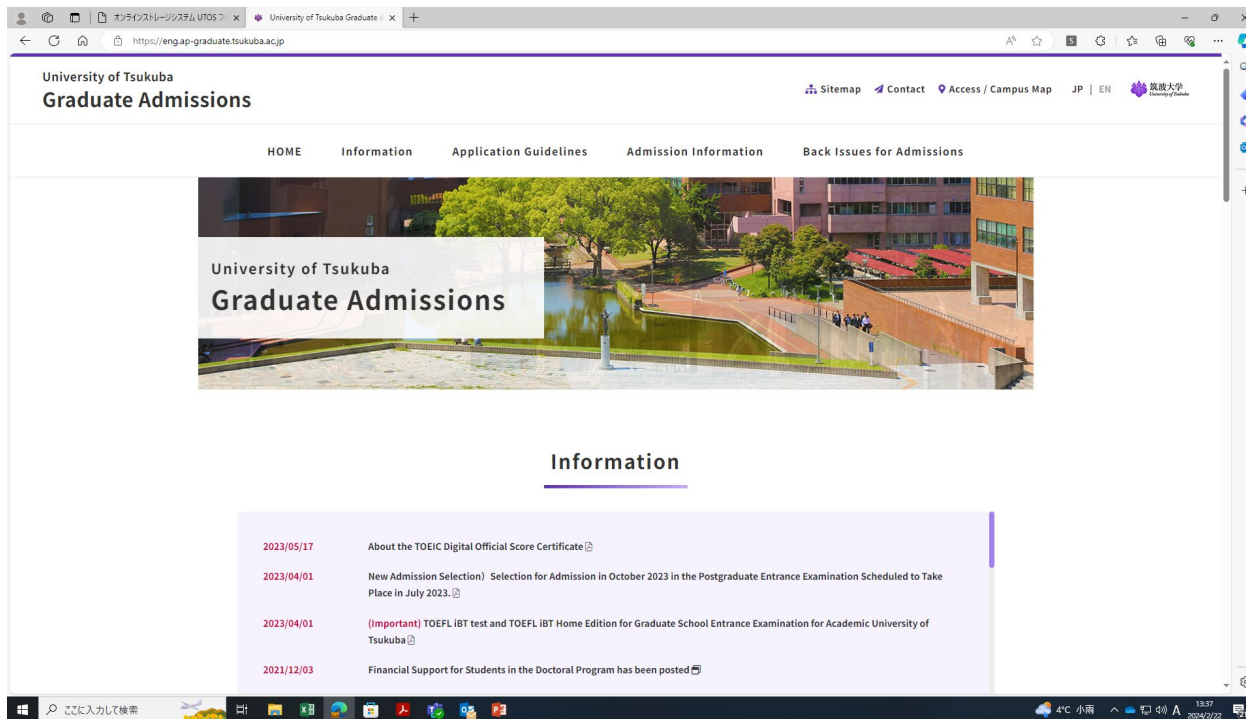
2. On-campus Life

キャンパス生活

Study Plan

勉学計画について

- ❑ Discuss your study plan well with your professor.
勉学計画は指導教員とよく相談して決めてください。  G-33, 34
- ❑ Discuss which entrance exam to take and when to apply, etc.
どの入試を受けるか、いつ出願するか、なども相談しましょう。
<http://eng.ap-graduate.tsukuba.ac.jp/>



“Tutors” 「チューター制度」

指導教員とチューター

留学生には、勉学や学生生活上の指導・助言をしてくれる指導教員がいます。様々な問題について相談に応じていますので、e-mail等で遠慮なく相談しましょう。

また、留学生の渡日直後の生活立上げ等を支援するチューター制度があり、留学生が日本の生活を順調に送るための手助け、手伝いを筑波大学の学生が行います。指導教員に相談してチューター制度を是非活用してください。

“Tutors” are students themselves who are assigned to you to help with settling down to a new life here.
Maintaining good contact with your academic advisor and your “tutor” will be a key to successful study experience here.

Research period (for Research Students only) 研究期間について（研究生のみ）

 G-33

- ❑ The initial research period for Non-degree research students ends on March 31.
The research period may be extended, if approved, to a maximum of two years in total.
研究生としての当初の研究期間は3月31日までです。
希望する場合は、通算2年の範囲内で許可を得て研究期間を延長することができます。
- ❑ A notice will be sent to you about 3 months before the end of the current research period.
You will have to take steps, either to extend or to conclude your research period.
研究期間終了の3か月前頃、該当者に通知しますので、
通知に従い研究期間の延長もしくは終了の手続きをしてください。
- ❑ If you pass the entrance exam for a graduate school during the research student period,
please inform the Division of Student Exchange without delay.
入試に合格し、研究生として許可された研究期間中に大学院に入学することが決まった場合は、
合格発表後すぐに学生交流課までご連絡ください。

<CAUTION FOR MEXT STUDENTS／国費外国人留学生への注意>





- ❑ Do not confuse the above-mentioned process of extension with that for extending the MEXT
scholarship period which is a totally separate one.
Doing one does not mean doing the other. The process mentioned here must be completed
irrespective of the scholarship status.
上記は奨学金期間の延長とは別の手続きです。
研究期間の延長および終了の手続きについても必ず対応してください。

Inquiries & Contacts

各種連絡先

みなさんに関係する事務室、連絡先は下記の通りです。
詳しくはガイドブックで確認してください。

List of offices and contacts. Please check the details in the Guidebook.

- 学生部学生交流課  G-3
Department of Student Affairs, Division of Student Exchange
- 支援室  G-4,5, S-4
Academic Service Office
- どこに行けばいいかわからない時  G-6, 7
When you are not sure which office to go to
- 事件・事故に遭った時  S-2, 3
In case you are involved in an accident or a crime:
 - 警察 Police (☎110) ・ 救急 Ambulance (☎119)
 - エリア支援室 Academic Service Office
 - 学生生活課 Division of Student Welfare

Schedule スケジュール

□ 日本語コース Japanese Language Course 🖱️ G-34

- プレースメントテスト (PT) :
受講を希望する場合は、事前にオンラインでプレースメントテストを受けてください。
Take the Placement Test online
<https://www.cegloc.tsukuba.ac.jp/page/page000423.html>
- PTスコア／レベル判定表よりレベルを判定。
Determine your level from the Level Determination Chart.
<https://www.cegloc.tsukuba.ac.jp/page/page000435.html>
- 履修申請期間/方法 : CEGLOCのホームページで確認してください。
Registration details: Refer to the website.
 - 補講日本語コース Supplementary Japanese :
<https://www.cegloc.tsukuba.ac.jp/page/page000408.html>
 - キャリア支援日本語コース Japanese for Professional Purposes :
<https://www.cegloc.tsukuba.ac.jp/page/page000663.html>

CEGLOC
website



□ 健康診断 Health Examination 🖱️ G-56

- 日程 Date : 2025年4月11日 (金) ~23日 (水) April 11th to 23rd, 2025
- 会場 Venue : 保健管理センター University Health Center
- 持ち物 Things to bring : 学生証 Student ID , マスク Mask 等 etc.
- 要事前予約 Required reservation in advance

https://www.hokekan.tsukuba.ac.jp/medical_exam/schedule/healthcheckapr/

Health and Mental Health Services


健康・精神保健について

体調が悪い時には、これらの施設を利用してください。

Offices to visit when feeling unwell.

□ 保健管理センター University Health Center G-56, S-6

- 内科 (Internal Medicine)
- 整形外科 (Orthopedics)
- 精神科 (Psychiatry)

➤ 正しい生活習慣を身につけよう
Healthy lifestyle and infectious diseases
 S-10, 11

□ 総合相談窓口 “General Consultation Services” S-5

Consultation/Counseling Office 留学生相談室

悩みがある時には遠慮なく利用してください。 Feel free to contact us. We are here to help you.

場所 Place : 大学会館C棟 9P204 9P204, University Hall C Building

予約専用(for reservation)Email: gc-support@un.tsukuba.ac.jp

Office Hours 相談時間

月 (Mon.)	火 (Tue.)	水 (Wed.)	木 (Thu.)	金 (Fri.)
安 婷婷 T. An 10:00-16:00 舟木 玲 R. Funaki 10:00-16:00 (月一回対面 in-person once a month)	周 梓瑩 T. J. Chow 10:30-15:30 (隔週オンライン online every two weeks)	櫻井 岳暁 T. Sakurai 13:00-17:00 周 梓瑩 T. J. Chow 10:30-15:30	安 婷婷 T. An 10:00-16:00 竹森 直 T. Takemori 14:00-18:00	竹森 直 T. Takemori 14:00-18:00

✓ Office hours subject to change. 相談時間は変更になることもあります。

✓ Available in Japanese, English and Chinese 日本語・英語・中国語対応可能

Support by ASK US DESK

ASK US DESKによるサポート

Ask us desk メンバーが学生生活のお手伝いをします。

メンバーは全員筑波大学の学生です。日本語の他、英語、中国語なども話せるスタッフがいますので、わからないことや質問があるとき、また、日本語でおしゃべりしたいときなど、お気軽にデスクへお立ち寄りください。

Ask us desk are here to support your life in Tsukuba.

Staff members are all students, and can speak Japanese and other languages such as English, Chinese and so on. If you have any questions , please stop by our desk and talk to us !

Just chatting in Japanese is also welcome.

活動場所 Place

学生交流課（ 1 A棟1階 第一食堂隣）

月曜日～金曜日 10:10～16:30（祝日を除く）

In front of the Division of Student Exchange(Building 1A 1st Floor 101, next to 1st area cafeteria)

Mon-Fri 10:10～16:30 (except national holidays)



Useful Information

お役立ち情報

■ 各種Chat等イベント紹介ウェブサイト International Events

<https://ssc.sec.tsukuba.ac.jp/ssc-top/ies-top/go-abroad-top/student-commons/permanent-event>

スチューデント・コモンズ（1A棟2F）で主催している国際交流イベントを紹介します。

募集は随時、掲示板やTWINSに掲載されますので、お見逃しなく！

We regularly hold events for International Students.

Please check links above .

Keep an eye on TWINS and bulletin board.

■ サークル紹介ウェブサイト Club activities website

<https://www.stb.tsukuba.ac.jp/~shinkan-web/>






各学生団体（サークル等）が新入生の皆さんへ向けて活動を紹介している特設サイトです。

活動概要や連絡方法等、各学生団体の様々な情報が掲載されていますので参考にしてください。

If you wish to join club activities, follow the link above.

Housing

学生宿舎について

- 宿舎エリアと管理事務所は  **G-42~44**
Residence Hall Area & Residence Hall Administration Office
- 入居期間と更新手続きは  **G-44**
Lease Term & Application for Next Academic Year
- 宿舎に関する規則は  **G-45,46**
Rules for Residents
- 防犯・防災は  **S-12**
Safety Issues
 - 戸締り・施錠 lock your room
 - 火の用心 fire prevention
- 民間のアパートに移る時は  **G-46,47**
Moving to Housing Off-Campus

Transportation

学内の交通について

□ 自転車を利用する時 Bicycle 📍 G-49, S-30~33

- 盗難の予防 Theft Prevention
- 自転車登録システム Registration System
- ルールを守って安全に Rules & Safety

キャンパスで自転車を利用する人はi-Cycleの登録が必要です！（登録料2,000円）
“i-Cycle registration” (2,000yen fee per bicycle) is required to park your bicycle on campus.

学内の自転車事故が増えています。交通ルールを守って自転車にのりましょう。

Increasing number of students are having bicycle accidents.

While cycling, you must obey all traffic laws and rules.

イヤホン・ヘッドホン・スマホ操作の“ながら”運転
酒気帯び運転は厳禁！！

No Cell phone/Earphone/Headphone while cycling!!
No Drink-driving!!

違反した場合、
懲役または10万円以下（酒気帯び運転は50万円以下）の罰金が科されます

If you violate the rule,
imprisonment or fine (under 100,000 yen, excluding Drink-driving(under 500,000 yen))will be imposed!

□ キャンパス交通システム（バス）を利用する時 📍 G-48, S-30

On-campus Transportation System (Bus)

□ 自動車・バイクを利用する時 Motorcycles & Automobiles 📍 G-49~53, S-30

- 免許証 license
- 保険 insurance
- 駐車場 parking

3. Staying Safe

安全对策

Alcohol and Drugs

飲酒・薬物

□ 飲酒 Alcohol 📌S-18

20歳未満の飲酒 underage drinking

急性アルコール中毒 acute alcohol poisoning

酒気帯び運転・飲酒運転 drunk driving

注意：日本では20歳未満の飲酒は禁止されています！！

Attention: Drinking age is 20 in Japan!!

□ 違法薬物 Illegal Drugs 📌S-15

薬物の所持・使用は犯罪 both possession & use are crimes

不意の密輸にも注意 beware of unintentional smuggling, too

Stay well clear of any illegal drug.

You will be **deported** immediately.

薬物には**絶対に**手を出さないこと。**強制送還処分**を受けます。

Crime Prevention

犯罪から身を守るには

- ❑ 夜間の一人歩きはしない 📖 S-20

Do not walk alone at night.

- ❑ 盗難に注意すること 📖 S-21

Prevent theft.

必ず、窓とドアの鍵を閉める。
Always lock your windows and doors.

自転車に鍵を付ける。
Always lock your bicycle.

- ❑ しつこい勧誘やカルト団体に注意すること 📖 S-22, 23

Guard against suspicious invitations or cults.

- ❑ 押し売りや詐欺に注意すること 📖 S-22, 24, 25

Beware of aggressive sales and fraud.

住所や電話番号を人に簡単に
教えない。

Do not readily give away your
contact such as telephone
number, postal address, email
address etc.

Crime Prevention

犯罪から身を守る

□ インターネット上の犯罪に注意！！ 📌 S-13

Internet crimes

- インターネット詐欺 fraud
- ウィルス computer viruses
- 違法ダウンロード illegal downloads

□ ストーカー、ハラスメントに注意！！ 📌 S-14, 19

Stalking, various types of harassment

□ 銀行口座の譲渡は犯罪です！！

Handing your bank account over to another is a crime.

In case you are found responsible for **any crime**,
you will face **sanctions** from the university as well.
犯罪行為を犯した場合、大学からも**懲戒処分**を受けます。

4. In Case of a Major Earthquake

地震が発生したとき

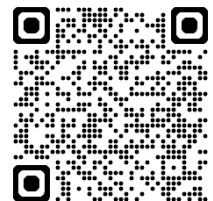
 S-35～40

In Case of a Major Earthquake

地震が発生した時

1. Secure your safety: Protect your head & hide under a desk.
身の安全を確保: 頭を保護、テーブルの下に身をかくす。
2. Leave the building, once the quake has subsided.
揺れがおさまったら避難。
3. Evacuate to a designated area.
建物内が危険であれば指定された場所へ避難。
4. Establish contact with your academic advisor or tutor.
指導教員もしくはチューターと連絡をとる。
5. Access the Safety Reporting WEB System on the University website or Facebook and report your safety status.
大学の安否報告WEBシステムにアクセスし、安否登録をする

https://anzenkanri.tsukuba.ac.jp/?page_id=33804



Designated Evacuation Areas on Campus

キャンパス内の指定避難場所

👉 S - 35



★ Global Commons ○ Indoor Shelters ○ Safety Areas