留学生のための生活ガイドブック

国際交流室

大阪樟蔭女子大学
OSAKA SHOIN WOMEN'S UNIVERSITY

目次

1. 留学生の学内窓口・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 2
2. 宿舎について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 3
3. 在留資格
   1. 在留カードとは？ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 4
   2. 在留カードの交付 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 4
   3. 在留期間の更新 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 4
   4. 在留カードの変更 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 5
   5. 在留カードの紛失・再交付 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 5
   在留カードに関するよくある質問 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 5-6
4. 生活全般
   1. 市役所にて行う手続きについて
      ① 居住地の届け出（住民登録） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 7
      ② 国民健康保険への加入 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 7
      ③ 国民年金への加入 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 7-8
   2. 銀行・郵便局
      ① 銀行について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 8
      ② 郵便局について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 8
   3. アルバイト
      ① アルバイトについて ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 9
      ② 資格外活動許可について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 9
      ③ アルバイトの時間について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 9
      ④ アルバイトの職場について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 10
   4. 医療・ケガ・緊急時について
      ① 保健室について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 10
      ② 病気になったら ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 10
      ③ 急病や大ケガをしたら ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 11
      ④ 緊急のとき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 11
5. 留学生の相談窓口・サポート制度
   1. 国際交流室 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 12
   2. サポート制度 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 13
   3. 学外の奨学金について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 13
6. 引っ越しの手引き
   1. 市役所にて行う手続き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 14-15
   2. その他の手続き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 15
7. 留学生の皆さんにおすすめのサイト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P. 16-18

1. 留学生の学内窓口

❖**留学生のための学内窓口は、相談内容により異なります。以下を参考に担当窓口に相談してください。**

相談内容	受付窓口	場所
◉授業（履修登録）に関する相談・手続き ◉ライティング・ヘルプ・デスクの利用受付 ◉学籍異動（転籍・休学・退学）に関する相談・手続き ◉各種証明書(在学証明書など)の相談	ラーニングサポート	清志館1階
◉学生証(通学証明書)の発行 ◉奨学金に関する相談・手続き ◉宿舎の紹介 ◉落とし物の拾得・紛失など ◉ロッカー及び部品が破損した場合 ◉アルバイトの紹介(インターネット利用)	キャンパスライフサポート (学生支援課)	
◉卒業後の進路に関する面談・相談 ◉アルバイトの紹介	キャリアサポート (キャリアセンター)	
◉授業料など納付（引き落としなど）に関する相談・手続き	企画課	高智館2階
◉体調についての相談 ◉事故やケガが発生した場合	保健室	芳情館1階 (4号棟A)
◉その他ご相談	国際交流室	清志館2階

❖**各種証明書の発行、各種届出は下記の通りになります。担当窓口に申請してください。**

種類	受付窓口	場所
◉在学証明書、成績証明書 ◉健康診断証明書 ◉資格取得(見込)証明書、卒業(見込)証明書	ラーニングサポート	清志館1階
◉学生証 ◉通学証明書(定期を買う時に必要) ◉住所・電話番号変更届 (引っ越し、電話番号が変わった時に必要)	キャンパスライフサポート (学生支援課)	

❖各窓口の連絡先・受付時間など、詳しくは大学のホームページもしくは学生便覧を見てください。

2. 宿舎について

住むところが決まっていない人は、まず住まい探しから始めます。

大阪樟蔭女子大学には、大学寮はありません。

（株）学生情報センターと（株）共立メンテナンスが、留学生に下宿・学生マンションの紹介を行っています。希望する人は、**キャンパスライフサポート（学生支援課）**まで申し出てください。

なお、民間のアパートを借りる場合は、入居のための保証人が必要です。日本では一般的に敷金、礼金、手数料を不動産会社に支払う必要があります。入居契約をする時には、必ず不動産会社にこれらのことを確認してください。

宿舎が決まったら、速やかにキャンパスライフサポートに住所変更などの届け出をしてください。

（株）学生情報センター　近畿大学前店　　TEL：06-6724-0131／0120-086-749

（株）共立メンテナンス　TEL：06-6233-3600

3. 在留資格

1. 在留カードとは？

在留カードは、日本に中長期在留する外国人留学生に対し、出入国在留管理局から交付されるカードです。外国人が日本で生活する時、自分の存在証明を求められた時（銀行口座の開設・携帯電話の契約・部屋を借りる・大学を受験する時など）は在留カードで証明することができます。

在留カードは常時持っておかなければなりません。

2. 在留カードの交付

空港で3ヶ月を超えて日本に滞在することが許可された人には、パスポートに入国許可の印鑑が押され、在留カードが渡されます。その際、在留資格が「留学」の人は、アルバイトを行う時に必要となる「資格外活動許可」の申請が可能です。

（☞詳しくは**「P.9　4.生活全般－3.アルバイト」**を参考にしてください。）

3. 在留期間の更新

在留期限後も日本に滞在する場合は、在留期間更新の許可申請を行う必要があります。

更新の申請手続きは、**在留期限が終了する3ヶ月から終了日までに**出入国在留管理局で行ってください。国際交流室で記入する申請書もあります。

記入には時間がかかりますので、余裕をもって申し込みに来てください。

在留期間更新許可申請について	
http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-3.html	
http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-3-1.html ※申請書の左上に、「所属機関等作成用」と書いてある用紙は国際交流室が記入します。	
提出書類について	
http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/ZAIRYU_KOSHIN/zairyu_koshin10_18.html	

4. 在留カードの変更

以下のような場合、14日以内に出入国在留管理局に報告し、在留カードの変更手続きを行ってください。

- 日本で就職が決まった時（在留資格の変更の許可を受けてから働く）
- 転校・退学・休学する時
- 引っ越しをした時（☞詳しくは、**「P.14～　6.引っ越しの手引き」**を参考にしてください。）

5. 在留カードの紛失・再交付

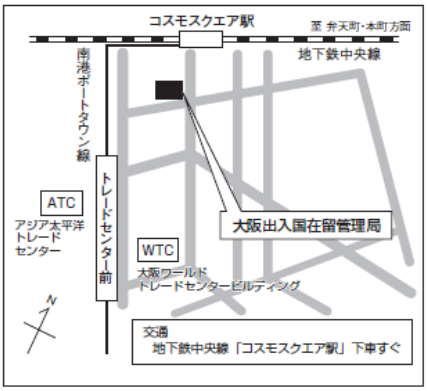
在留カードをなくした時は、なくしたことに気づいてから14日以内に出入国在留管理局で再交付申請をしてください。詳しくはホームページを確認してください。

法務局ホームページ	
http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00010.html	

◆大阪出入国在留管理局

〒559-0034
大阪市住之江区南港北1-29-53
審査管理部門

TEL：06-4703-2115
開庁時間：9時～14時（土日・祝日を除く）



在留カードに関するよくある質問

Q. 日本語学校（もしくは他大学）から樟蔭に入学しました。何か在留カードの手続きをしなければなりませんか？

A. 在留カードの有効期間内であっても、在籍する学校が変わった場合は、出入国在留管理局で活動機関に関する届け出が必要です。学校が変わってから14日以内に手続きしてください

法務局ホームページ	
http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00014.html	

Q. 長期休暇（夏休み・冬休み・春休み）母国に一時帰国します。
どこに知らせるべきですか？

A. 国際交流室に必ず連絡し、帰国してください。
なお、出入国在留管理局に申請する必要はありません。

Q. 日本を1年未満離れます。どうすれば良いですか？

A. 国際交流室に必ず連絡してから、出国してください。
原則、出入国在留管理局で再入国許可を得る必要はありません。
みなし再入国許可制度の詳しい内容は、下記のホームページを参考にしてください。
ただし、出国後1年以内に入国しないと在留資格が失われることになるので注意が必要です！！

法務省入国管理局ホームページ	
http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/point_3-4.html	

Q. 卒業しますが、就職が決まっていません。卒業後も就職活動を継続したいです。
どうすれば良いですか？

A. 大学を卒業したら、在留資格は「留学」ではなくなり、「特定活動」という資格へ変更しなければなりません。出入国在留管理局で申請が必要です。
滞在期間は6ヶ月で、さらに1回の在留期間の更新が認められています。
卒業後1年間滞在することが可能です。申請には、大学からの推薦状などが必要になります。

法務局ホームページ	
http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyukan_nyukan84.html	
http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/ZAIRYU_HENKO/zairyu_henko10_21_10.html	

Q. 留学を終えて帰国する場合、在留カードはどうなりますか？

A. 在留カードは、空港などで出国手続きの時に入国管理官に返します。

Q. 入国手続きや在留手続きなどに関する各種問合せは？

A. 外国人在留総合インフォメーションセンター　TEL：0570-013904
平日：8時30分～17時15分

4. 生活全般

1. 市役所にて行う手続きについて

3ヶ月以上日本に滞在する予定の留学生は、3つのことを必ず行う必要があります。

① 居住地の届け出　②国民健康保険への加入　③国民年金への加入（20歳未満は不要）

① 居住地の届け出（住民登録）

入国してから、**14日以内に**居住する市区役所で住民登録をする必要があります。

マイナンバー制度とは？

☞日本では行政の様々な手続きのために、住民票のある人全てに数字12ケタの個人番号（マイナンバー）が与えられます。
住民登録をすると、市区町村から住民票に登録されている住所宛てに、マイナンバーが記載された「通知カード」が送られます。番号は変更できません。通知カードは失くさないよう大切に保管してください。

② 国民健康保険への加入

「留学」の在留資格で日本に滞在する予定で、居住する市区役所で住民登録をした留学生は、国民健康保険に加入しなければなりません。国民健康保険に加入していないと、病院で高額な治療費を支払うことになります。国民健康保険に加入していると、少しの自己負担で受診することができます。
安心して日本で生活するためにも、市区役所で住民登録手続きを済ませた後、**すぐに**加入手続きを行ってください。加入手続き完了後に「保険証」が自宅に郵送されるので、紛失しないよう大切に扱ってください。また、**自分の保険証を他人に貸すことは禁止されています。**

③ 国民年金への加入

日本に住む20歳以上の全ての人は、国民年金に加入しなければなりません。**留学生も対象です**。

Q. 国民年金の保険料を払うことが難しいです。どうしたら良いですか？

☞在学中の保険料納付が猶予される**「学生納付特例制度」**があります。国民年金加入手続きと同時に、この制度への申し込みも行いましょう。その際に学生証が必要です。

住民登録
国民健康保険の加入
国民年金の加入

申請に必要なもの

パスポート、在留カード

2. 銀行・郵便局

① 銀行について

日本に長期滞在する場合は、水道・ガス・電気といった光熱費の支払い、奨学金やアルバイト代の受取りも金融機関の口座があれば便利です。

口座を開くには、在留カード・住民票・学生証などが必要です。金融機関に行く前に、確認しましょう。また、光熱費の自動引き落とし（水道・ガス・電気料金が、自動的に銀行の口座から引き落とされて支払われるシステム）を希望する場合は、前もって手続きが必要です。
詳しくは、銀行の窓口でお尋ねください。

金融機関名	窓口営業時間（月曜～金曜）
ゆうちょ銀行	9時～16時
ゆうちょ銀行以外	9時～15時

☞ 銀行のカードを使って、お金を引き出す・振り込むことが出来るATMは、窓口の営業時間外やお休みの日（土曜・日曜・祝日）に使えますが、手数料がかかります。
（手数料は銀行ごとに異なります。）

㊟ 口座を開く時、印鑑が必要になる場合があります。印鑑とはこういったものです
日本では、サイン（署名）の代わりに、印鑑（Personal Seal）を使うことが多いです。
長期滞在する人は、自分の名前の印鑑を作っておくと便利です。

② 郵便局について

郵便局にて、お住まいの住所の届け出をしましょう。

3. アルバイト

① アルバイトについて

在留資格が「留学」の場合は、原則的に働いて収入を得ることは認められていません。
しかし、学費や生活費を補う必要がありアルバイトをする場合、勉強に支障がないと判断された時は、出入国在留管理局の**「資格外活動許可」**をもらって、働くことができます。
※許可を受けずにアルバイトをすると罰則や強制退去の対象になってしまうので、注意してください。

② 資格外活動許可について

アルバイトをする場合は、事前に「資格外活動許可」の申請をしてください。一度許可を受けていれば、アルバイト先が変わっても有効です。
申請に必要な書類(資格外活動許可申請書)は、出入国在留管理局の窓口、もしくは出入国在留管理局のホームページよりダウンロードできます。

法務局ホームページ	
http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-8.html	

申請に必要なもの

資格外活動許可申請書、パスポート、在留カード

申請が許可された場合、
このような印鑑が押されます。
この印鑑が押されていない場合、
アルバイトは出来ません。

③ アルバイトの時間について

「留学」の在留資格を持つ人が、許可される資格外活動（アルバイト）は原則として以下の範囲に限られています。

❖1週間28時間以内、長期休暇中は1日8時間以内の労働

④ アルバイトの職場について

決められた時間内であっても、以下の風俗営業関連の業種で働くことは厳しく禁止されています。

～風俗営業関連の業種～

・バー、スナックなど客席に同席してサービスする業種
・風俗に関する業種
・ギャンブルに関する業種（パチンコ店や麻雀店など）

※こうした業種の店では、皿洗いや掃除でも働くことが禁止されています。

4. 医療・ケガ・緊急時について

病気やケガをした時の対応方法は以下の通りです。

状況や症状	対応してもらう場所
学内で体調が悪くなった時	学校の保健室
学外で体調が悪くなった時	病院
学外で急病やケガをした時	119に電話して救急車を呼ぶ

① 保健室について

大学にいる時に、気分が悪くなったりケガをした時は、芳情館（4号棟A）1階にある保健室を利用してください。健康上で何か不安なことがあれば、内科校医に相談することもできます。相談日を設けていますので、気軽に相談してください(※予約制)。詳しくは保健室までお問い合わせください。

② 病気になったら

少しでも体調がおかしいと思ったら、無理をしないで早めに病院で受診しましょう。その時、必ず健康保険証を持って行ってください。健康保険証を持っていれば、医療費は3割負担です。(☞詳しくは、「P.7　1.市役所で行う手続きについて-② 国民健康保険への加入」を参考にしてください。)

また、感染症のような疾患が疑われる場合、スムーズに医療機関の受診が出来ないことがあります。疑わしい症状がある時は、まず国際交流室に連絡をしてください。

国際交流室から必要手順をご案内します。

また、感染症に関する情報は、随時厚生労働省や文部科学省より国際交流室のアドレスに送られて来ますので、皆さんの学内Gmail(@univ.osaka-shoin.ac.jp のドメイン名)に転送します。学内Gmail へはその他の連絡や大切なお知らせを送りますので、こまめに確認をしてください。

③ 急病や大ケガをしたら

急病や大ケガをした時は、119に電話をして救急車を呼んでください。電話がつながったら、「火事ですか？救急ですか？」と聞かれますので、あせらず落ち着いて「救急です」と答えましょう。なお、救急車の利用料金は無料です。

❖急病やケガをした時の通報：局番なしの「119」（無料）

④ 緊急のとき

日本は比較的安全な国だと言われていますが、他の国と同じで、夜間に一人で歩くのは大変危険です。人通りの少ない道は避け、外出はできるだけ日中の明るい時間帯にしましょう。お店での置き引きや、ひったくりも頻繁に起こっています。十分注意してください。

盗難被害やクレジットカード、携帯電話といった貴重品を紛失した場合は、交番や警察署で被害届を出してください。**また国際交流室にも必ず連絡してください。**

❖犯罪・盗難・交通事故の通報：局番なしの「110」（無料）

5. 留学生の相談窓口・サポート制度

1. 国際交流室

国際交流室は、留学生の皆さんの学生生活をサポートする施設です。履修科目のこと、授業のこと、生活のことなど、どんなことでも困った時は、**まず最初に国際交流室のスタッフに相談してください。**
国際交流室は、留学生同士や日本人学生との交流の場でもあります。授業と授業の空き時間や放課後は、国際交流室で過ごすようにしてたくさんの友達を作ってください。留学生と日本人学生との楽しいイベントなどもたくさん企画しますので、楽しみにしてください。

また、国際交流室では留学生の個人レターケースを設置しています。大事なお知らせがありましたら、ケースに入れておきますので、**学校に来た時は必ず国際交流室に立ち寄り、レターケースを確認してください。**

困った時	相談する場所	サポート制度
	国際交流室	アドバイザー制度 ライティングヘルプデスク 留学生チューター キャリアサポート

国際交流室（清志館2階）
➢開室時間　月曜～金曜：8時50分～18時
土曜：8時50分～16時30分
Tel：　06-7507-2112（直通）
メールアドレス：kokusai@osaka-shoin.ac.jp

2. サポート制度

サポート制度	
アドバイザー制度	所属学科の教員が担当となり、授業や大学生活全般に関わる相談に応じています。オリエンテーションなどでアドバイザーが紹介されますので、ご自身のアドバイザーはどの先生か必ず確認しておきましょう。
ライティング・ヘルプ・デスク	「書くことに自信がない」「レポート作成で困っている」など、文章を作成する時に困ったことを相談できる場所です。先生があなたと一緒に問題点を見つけ、良い文章になるように考えます。 完全予約制となりますので、希望する場合はラーニングサポートで予約受付をしてください。
留学生チューター	もし、日本語の理解に困ったときは皆さんの日本語学習のお手伝いをしてくれる日本人学生のご紹介をします。是非このサポート制度をご利用ください。
キャリアサポート	日本で就職を考えられている留学生の皆さんのお手伝いをします。 就職に関するご質問ご相談は、キャリアサポートまでお尋ねください。

3. 学外の奨学金について

国際交流室では、年間を通じて外国人留学生向けに様々な奨学金をご紹介しています。各団体の応募要項については、随時国際交流室よりメールにてお知らせします。奨学金の受給は競争が激しく、応募しても必ずもらえるというものではありません。

奨学金によって条件が異なり、応募できるものと応募できないものとがあります。応募する前に内容をきちんと確認しましょう。分からないことやご質問があれば、国際交流室にご相談ください。

6. 引っ越しの手引き

1. 市役所にて行う手続き

❖下記の手続きに関しては、市によって手続き方法・時期・必要書類が異なります。
必ず事前に該当する市のホームページなどで確認をしてから、手続きを行ってください。

住民登録

手続きをする場所	手続き内容
引っ越しする前の住所がある市役所	「転出届」を提出します。
引っ越し先の住所がある市役所	引っ越しをしてから14日以内に「転入届」を提出します。
㊟引っ越し先が同じ市内であっても、「転居届」を提出する必要があります。	

在留カード

手続きをする場所	手続き内容
引っ越し先の住所がある市役所	引っ越ししてから 14日以内に住所変更手続きを行います。
㊟住所変更のみなら、出入国在留管理局へ行く必要はありません。	

国民健康保険

手続きをする場所	手続き内容
引っ越しする前の住所がある市役所	「転出届」を提出した後に、国民健康保険証の住所変更について確認し、指示に従って手続きをしてください。
引っ越し先の住所がある市役所	「転出届」を提出した後に、国民健康保険証の住所変更について確認し、指示に従って手続きをしてください。 届け出は引っ越しをしてから14日以内に行ってください。
㊟引っ越し先が同じ市内であっても、住所の変更手続きを行う必要があります。	

国民年金	
手続きをする場所	**手続き内容**
引っ越し先の住所がある市役所	マイナンバーによる情報の連携が行われているため、基本的に変更の届け出などは不要ですが、市によって異なる可能性がありますので、必ず確認をしてください。

2. その他の手続き

銀行	
手続きをする場所	**手続き内容**
口座を開設した銀行	窓口にて住所変更届を提出します。 (電話、郵送、インターネットで手続きが可能な場合もあります)

郵便局	
手続きをする場所	**手続き内容**
全国の郵便局窓口	窓口にて「転居届」を提出します。この手続きを行うことで、1年間旧住所宛ての郵送物などが新住所に無料で転送されます。 手続きに必要なものはホームページで確認してください。
【郵便局 転居・転送サービス】 https://www.post.japanpost.jp/service/tenkyo/	
【e転居：インターネット上で転居届を受け付けるサービス】 携帯電話またはスマートフォンをお持ちの方が利用可能なサービスです。 https://welcometown.post.japanpost.jp/etn/	

大学	
手続きをする場所	**手続き内容**
キャンパスライフサポート (学生支援課)	「転居・住所表示電話番号変更届」に学生証（通学証明書）を添えて提出してください。

❖上記以外にも携帯電話、クレジットカード、その他住所を登録している所があれば住所変更を行う必要があります。詳しくは、携帯電話会社、カード会社などに確認してください。

7. 留学生の皆さんにおすすめのサイト

生活に関するサイト

多言語生活情報（13ヶ国語対応）	
http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html	
大阪国際交流センター	
https://www.ih-osaka.or.jp/	
留学生情報サイト WA.SA.BI（6ヶ国語対応）	
https://www.iiwasabi.com/ 以下、WA.SA.Bi の井上さんからのメッセージです。 「はじめまして、WA.SA.Bi.です。留学生担当の井上絵里と言います。 WA.SA.Bi.は、留学生のみなさんをサポートしています。 生活で困ったとき、就職で相談したいとき、WA.SA.Bi.に連絡してね！ WA.SA.Bi.は5200人の留学生がメンバーになって使っています。 WA.SA.Bi.はFreeで中国語・韓国語・英語・ベトナム語・インドネシア語・タイ語でサポートしています。 生活・仕事・お得なサービス（高速回線のWA.SA.Bi.SIM・アルバイト管理アプリ Twenty Eight・BJT・日本語e-learningなど）を各言語で紹介しています。ぜひ、WA.SA.Bi.に登録してね！」	

◆大阪国際交流センター

〒543-0001
大阪市天王寺区上本町8丁目2番6号

TEL：06-6773-6533
【相談窓口：5ヶ国語対応】
受付時間：9時～19時（月曜～金曜）
9時～17時30分（土曜・日曜・祝日）
※年末年始（12月29日～1月3日）はお休み

郵便に関するサイト

国際郵便らくらくナビ	
https://www.post.japanpost.jp/int/ems/ryugaku/	
外国人留学生べんりページ	
https://www.post.japanpost.jp/int/ems/ryugaku/intl_student/	

就職に関するサイト

国際留学生協会	
http://www.ifsa.jp	
マイナビ国際派就職	
http://global.mynavi.jp/index.html	
ダイジョウブ	
https://www.daijob.com/ (新卒情報もすこし載っています)	

◆大阪外国人雇用サービスセンター

〒530-0017
大阪市北区角田8-47　阪急グランドビル16階

TEL：06-7709-9465
開庁時間：10時～18時
※土・日・祝日
年末年始(12月29日～1月3日)はお休み

■在留資格に関するアドバイザー利用日時■
11時～18時（月曜～金曜：予約制）

在留資格に関するサイト

大阪出入国在留管理局	
http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/osaka.html	