

【中簡体字】

留学生のしおり

Study Guidebook



★^よかならず読んでください。

Make sure to read all of this instructions.

★^{たいせつ}^{ほかん}大切に保管してください。

Please always keep this file while you are in Japan.

学籍番号 Student No.	氏名 Name

ABK

在日本生活的注意事项	页数
1. 在留卡与住民基本台帐制度	1
2. My Number (个人号码) 制度	2
3. 国民健康保险	3
4. 国民年金	4
5. 垃圾的处理方法	4
6. 自行车	7
7. 打工	9
8. 银行帐户	10
9. 不在联络票	10
10. 一时回国手续	11
11. 手机	11
12. 饮酒与抽烟	11
13. 紧急情况的处理	11
14. 违禁药品	12
15. 生活噪音	12
16. 其他	12
入学指导	页数
1. 学生证	13
2. 出席	13
3. 证明书的发行	14
4. 修了规定	14
5. 奖学金制度	14
6. 学校保险	14
7. 台风/地震发生时的上课安排	15
8. 禁止上课的传染病	17
9. 其它	17
登校許可書	19

在日本生活的注意事项

1.在留卡与住民基本台帐制度

在留卡(在留カード)

对于中长期侨居日本者的入境许可，在留资格变更，在留期间更新等在留相关证明时会交付在留卡。在留卡在日本是相等于身份证的重要证明。请小心保管。

持有在留卡者有义务履行规定期间内要办理的各种手续，违反者将有可能承担 20 万日元罚款。敬请注意。

在留卡的携带义务

有随身携带在留卡的义务。同时，在警察或入管局工作人员要求出示在留卡时出示的义务。不携带或拒绝出示将会被处以刑事处罚。

遗失在留卡时：

请妥善保管好在留卡，万一丢失了在留卡，您应当及时报失，申请新的在留卡，具体步骤是：

- ①首先，请到事务所报失。
- ②其次，向警察提出遗失申请并且领取遗失申请号码。
- ③然后，遗失之日起 14 日内到入国管理局申请补发手续。

取得在留卡或办理完变更手续后，请务必拿到事务所登记。



住民基本台帐制度

住民基本台帐制度是日本人 and 中长期侨居日本者必须办理的登记手续。须入住之日起 14 天内携带本人在留卡至当地政府办理登记手续。住民基本台帐有记载姓名，出生年月，性别和住址等，是提供行政服务时事务处理的基础条件。

搬家时：

- ①在搬家前，请至居住区的当地政府（区役所）提交“迁出申报（転出届）”，然后领取“迁出证明书（転出証明書）”。
 - ②搬家后在 14 天内，带好“迁出证明书”至新居附近的当地政府（区役所）办理处提交“迁入申报（転入届）”。
- ※办理住址变更手续时，请务必携带在留卡至当地政府（区役所）。
- ※搬家到国外/回国时，必须前往居住区的当地政府（区役所）提交“迁出申报”。
- ※忘记申报或作虚假申报将承担处 20 万日元罚款等法律责任，敬请注意。

凡伪造涂改在留卡，使用伪造在留卡，向他人索取伪造在留卡或携带伪造在留卡，策划伪造在留卡等一切将会被处罚。又或者，将自己名义的在留卡更改成他人名义的在留卡然后借给友人，或转让他人等一切时都要接受处罚条例。以上这些行为违法者，唆使者，组织团体都会成为被强制递解出境的对象。

所属单位变更时：

从学校毕业或者退学的时候，学生有义务向入国管理局（注意，不是区役所）报告。报告有专用的文件，请来事务所领取。

2. My Number (个人号码) 制度

包括外国留学生在内所有持有住民票的住民均是一人持有一个人号码。

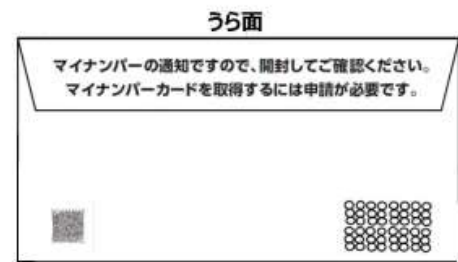
My Number 的通知

“个人号码通知书”是指：居民在完成基本总账登记后，依次从市、区政府机关用简易挂号信邮寄给每个居民通知其“个人号码”的文书。

个人号码是在日本生活中和护照及在留卡一样重要的文件。

收到“个人号码通知书”后，请妥善保管以免丢失。

【個人番号通知書（“个人号码通知书”）】



需要 My Number 的情况

由于是国家法令所规定的手续，所以需要向市区町村的相关部门以及民间企业告知本人的个人号码。若是学生则有必要向打工的单位告知本人的个人号码。

另外，个人号码是非常重要的个人信息。不得将自己的个人号码告知给友人或者认识的人，以防个人号码被不正当利用。

「My Number Card」

My Number Card 是附有照片的卡。除了可用于本人身份确认之外，还能用于自治体的各项服务。和「个人号码通知书」一同邮寄过来的还有「个人号码卡交付申请书」，可以通过填写申请书来申请个人号码卡。但是，申请个人号码卡并非义务。若没有必要可以不用申请个人号码。



3. 国民健康保险

国民健康保险要求全员加入

办理完登录住民基本台帐手续后，请至同一所当地政府内的国民健康保险课办理加入《国民健康保险》。日本是实施“全民皆保险制度”的国家。保险费是根据加入者的收入来计算的互助制度。另外，提出变更，或延长签证的申请时，需提交至入国管理局。

注意：如果在日本的家属已经加入社会保险时，请到事务所洽谈。

健康保险是生病时的保障

如果没有加入健康保险，即使像阑尾炎这种比较轻微的病状，住院一周及手术等的费用，也要花费几十万日圆。对于留学生来说，承担住院，疗养的费用，将有可能严重影响到留学生活。因此，健康保险制度是在生病时让经济负担降到最低限度的保障制度。

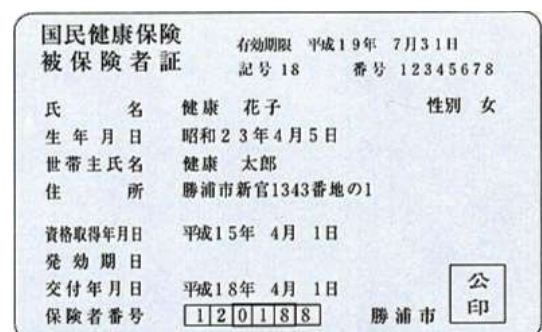
加入方法

登录场所：居住地之区，市役所内的国民健康保险课

所需：①在留卡
②护照

保险费的减额

去年没有收入的人，可以办理保险费的减免。请在加入国民健康保险时到相关窗口提出减免申请。另外，明年的保险费会根据今年的收入而有所更改。就算持续没有收入的情况下每年都必需向当地政府的税务课提出无收入之申告。



保险费

缴费单是一年寄发一次（文京区是於7月中旬）。缴款期限内可至银行，邮局，区市役所的窗口或便利店缴付。另外，保险费的金额因地区而异，在可以减额的情况下，一年约花费12,000日元左右。如不缴纳保险费，将有可能无法取得新的保险证，或是被缩短保险证的有效期限。在申请在留资格变更许可与在留期间更新许可时可能会要求出示保险证。

保险的使用方法

因病受诊时，请务必向医院窗口出示国民健康保险证。医疗费70%是由国民健康保险负担，30%由本人负担。



搬家时：

- ①办理“迁出申报”时返还旧保险证。
- ②办理“迁入申报”时领取新保险证。

取得国民健康保险证，或办理完变更，更新手续后，请务必拿到事务所登记。

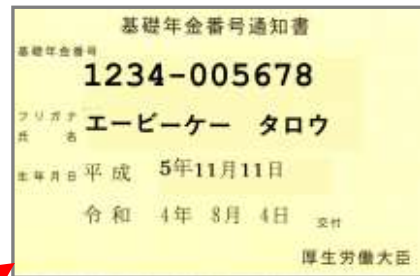
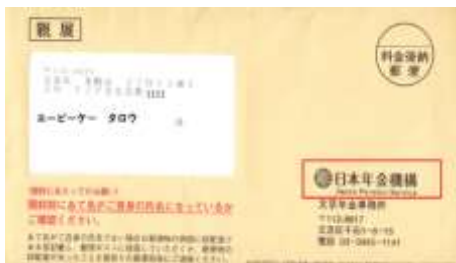
回国时：

回国前，必须办理国民健康保险退保手续，并缴清保险费用（临时回国者则毋需办理此手续）。手续程序因居住地区而有所不同，请向所居住地区之国民健康保险课做详细确认。

4. 国民年金

国民年金，是保障老年人和残障人士等能安定生活的社会福利制度。年满 20 岁时，会收到住址所在区・市役所寄发的通知「基礎年金番号通知書」，请妥善保管。留学生或可以办理减免费用手续。年金费用的免除或减免申请方式因人而异，拿到国民年金的告知或「基礎年金番号通知書」后请马上通知事务所。

▼基礎年金番号通知書▼



5. 垃圾的处理方法

来日外国人与周围邻居很容易因垃圾的处理问题而产生纠纷。也许有人会认为「垃圾怎么丢都是一样的」，但是在东京，家庭垃圾全部要按规定的方式分类，并于指定的时间内放在指定的地方。否则，垃圾车拒绝将垃圾收走。遵守这项规定，是在日本都市生活的第一步。

5-1. 于校内的垃圾分类

ABK 校内目前正以以下方式分类垃圾。在校内丢弃垃圾时，请将垃圾正确的分类后再丢进适当的垃圾桶内。请别将垃圾遗留在厕所或教室等地方。








- ① 可燃垃圾→纸类垃圾（纸屑，塑料覆膜纸，面纸，剩饭，一次性筷子，牙签，纸质容器，纸碟・纸杯，茶渣・茶包，照片）

<p>かみ紙</p>	<p>ビニールコート紙</p>	<p>かみざら かみ紙ようき 紙皿・紙コップ・紙容器</p> <p>プラスチック・発泡スチロール容器 はプラスチックごみ</p>
<p>わりばし 割箸・つまようじ</p>	<p>さんばん 残飯</p>	<p>ちゃがら 茶殻・ティーバッグ</p>

② 塑料垃圾→便当盒・托盘，塑料袋，杯面容器，零食袋，宝特瓶标签，瓶盖，塑料制文具用品，吸管，海绵，泡沫塑料，塑料容器 【注意】便利店便当的剩饭是可燃垃圾，而便当盒是塑料垃圾。请分类处理。

<p>べんとうばこ 弁当箱・トレイ</p> 	<p>ぶくろ ビニール袋</p> 	<p>めんようき カップ麺容器</p> 	<p>かしぶくろ 菓子袋</p> 
<p>ペットボトルラベル</p> 	<p>キャップ・ふた</p> 	<p>プラスチック製文具</p> 	<p>使い捨てスプーン</p> 
<p>ストロー</p> 	<p>ウレタン・スポンジ</p> 	<p>発泡スチロール</p> 	<p>プラスチック・ビニール製 香湯</p> 

③ 不可燃垃圾→橡皮，金属类，玻璃、陶器类，皮革制品，锡箔纸，CD 及 DVD 光碟

<p>ゴム</p> 	<p>きんぞくろい 金属類</p> 	<p>ガラス</p> 	<p>とうじき 陶磁器</p> 
<p>ひかくせいひん 皮革製品</p> 	<p>アルミホイル</p> 	<p>CD、DVD</p> 	

④ 宝特瓶→将瓶子的内容物在厕所或水槽处倒掉，将其完全清空。请在撕下标签及拿下瓶盖后把宝特瓶丢入宝特瓶专用垃圾桶。

⑤ 金属罐→将瓶子的内容物在厕所或水槽处倒掉，将其完全清空。

⑥ 玻璃瓶→将瓶子的内容物在厕所或水槽处倒掉，将其完全清空。再将金属制的瓶盖丢入不可燃垃圾的垃圾桶。

ビン



カン



ペットボトル



キャップ・ラベルはプラスチックごみ

5-2.家庭垃圾的分类

家庭垃圾的分类会根据所在地区而稍有不同。以下是文京区的家庭垃圾分类方式。

- ① 可燃垃圾→可以焚烧的垃圾（生活垃圾，纸类，衣类，塑料，玻璃纸，塑料袋，橡皮制品等）。东京都要求将垃圾装入透明或半透明的口袋并扎紧袋口以后提出。
- ② 不可燃垃圾→不适合焚烧的垃圾（玻璃制品，陶器，灯泡等）。没有危险的物品请装入可以看得清内容的透明度高的袋子里提出。
- ③ 粗大垃圾→要处理大件垃圾（家具，自行车等）时，需要打电话至清扫事务所申请。处理大件垃圾是需要收费的。
- ④ 资源垃圾→可以回收利用的垃圾（报纸，玻璃瓶，金属罐等）。报纸用绳子扎紧，玻璃瓶，金属罐放进指定的容器里。

丢垃圾的方法

丢垃圾的日期·时间·场所根据地域不同有所不同。请查看所在地域的垃圾收集处的看板，或者询问邻居。

文京区

○请确认好回收日。
○回收日和回收方法会有所变更，请留意确认。
○文京区专用收费处理券（贴纸）在标有“文京区收费！大件！垃圾处理券经销处”的商店、清扫事务所等均有出售。其他区的处理券不能在文京区使用，购买时请注意。

垃圾和资源的分类和倒出方法

请将垃圾在规定日期的早晨8点以前送到规定地点。

<div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 5px; text-align: center;">可燃垃圾 每周2次（星期·）</div> <p style="text-align: center; font-size: small;">倒出时，要把垃圾袋放在透明或半透明的塑料袋内。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>塑料·乙烯树脂制品</p> </div> <div> <p>橡胶制品·皮革制品</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">生活垃圾、厨具（请勿丢大件）、衣服类·布类、纸类等（请勿丢大件）、少量的树叶（切短至30cm以下，请勿丢树枝等再扔）、废弃食用油（请勿丢在下水道或厨房垃圾筒里）</p>	<div style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 5px; text-align: center;">资源 每周1次（星期）</div> <p style="text-align: center; font-size: small;">请分类整理好。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>报纸</p> </div> <div> <p>杂志·书籍</p> </div> <div> <p>瓦楞纸</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">不能作为资源回收的物品：报纸、碎片、复写纸、薄页纸、热敏纸（收据）、卫生纸、瓦楞纸碎片、带磁质时、塑料瓶等</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">请用水封好罐头的盖子，分类整理好罐头的盖子。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>食品和饮料容器、铝制品容器</p> </div> <div> <p>食品和饮料容器、铝制品容器</p> </div> <div> <p>塑料瓶</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">不能作为资源回收的物品：请清洗、晾干了的瓶子、能重复再装的瓶子。</p>
<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 5px; text-align: center;">不可燃垃圾 每月两次（第·第个星期）</div> <p style="text-align: center; font-size: small;">倒出时，要把垃圾袋放在透明或半透明的塑料袋内。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>玻璃的容器、玻璃、陶器类</p> </div> <div> <p>小型家电、金属类</p> </div> <div> <p>电灯泡、一次性打火机</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">※玻璃、针等刃具等锋利的物品请同资源的资源垃圾袋一起装入写有“资源”字样的塑料袋内。</p>	<div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 5px; text-align: center;">商用垃圾和资源（收费）</div> <p style="font-size: x-small;"> ■经营者有责任自行处理垃圾。 ■处理方法有四种，委托给有关部门批准的废弃物处理单位进行收集清运处理或者自行到设施处理。 ■区里的废弃物处理是回收资源垃圾和资源物资，在不影响正常业务的范围内可一并回收向未知废料资源，请搬出在垃圾场指定地点。 ■倒出时，请贴上文京区商业用收费垃圾券，并写上店铺和公司名字。 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>报纸·杂志·书籍</p> </div> <div> <p>瓦楞纸</p> </div> <div> <p>瓶·罐·塑料瓶</p> </div> </div> <p style="font-size: x-small;"> ①倒出时，请准备100升左右的垃圾袋，每2个垃圾袋上贴上一张10升的垃圾券。 ②倒出时，每2个垃圾袋上贴上一张10升的垃圾券。 ③垃圾袋的背面贴上附带的垃圾券。 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>请在容器内倒出</p> </div> <div> <p>请在垃圾袋内倒出</p> </div> </div> <p style="font-size: x-small;"> ①贴上有垃圾券的新的垃圾袋。 ②垃圾袋的背面贴上附带的垃圾券。 </p>
<div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 5px; text-align: center;">大件垃圾（收费） 预约申请制（自取门口前回收。）</div> <p style="font-size: x-small;"> ■垃圾的超过30cm以上的物品。 ■电视机、洗衣机、衣服烘干机、空调、冰箱、冷冻柜、微波炉、洗衣机、空调、冰箱、冷冻柜、微波炉等不能作为大件垃圾倒出。 （受理中心）电话 03-5296-7000 受理时间：上午9时～下午5时（除星期日、节假日） </p>	<div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 5px; text-align: center;">商用垃圾和资源（收费）</div> <p style="font-size: x-small;"> ■经营者有责任自行处理垃圾。 ■处理方法有四种，委托给有关部门批准的废弃物处理单位进行收集清运处理或者自行到设施处理。 ■区里的废弃物处理是回收资源垃圾和资源物资，在不影响正常业务的范围内可一并回收向未知废料资源，请搬出在垃圾场指定地点。 ■倒出时，请贴上文京区商业用收费垃圾券，并写上店铺和公司名字。 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>报纸·杂志·书籍</p> </div> <div> <p>瓦楞纸</p> </div> <div> <p>瓶·罐·塑料瓶</p> </div> </div> <p style="font-size: x-small;"> ①倒出时，请准备100升左右的垃圾袋，每2个垃圾袋上贴上一张10升的垃圾券。 ②倒出时，每2个垃圾袋上贴上一张10升的垃圾券。 ③垃圾袋的背面贴上附带的垃圾券。 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>请在容器内倒出</p> </div> <div> <p>请在垃圾袋内倒出</p> </div> </div> <p style="font-size: x-small;"> ①贴上有垃圾券的新的垃圾袋。 ②垃圾袋的背面贴上附带的垃圾券。 </p>
<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 5px; text-align: center;">电视机、洗衣机、衣服烘干机、空调、冰箱、冷冻柜（收费）</div> <p style="font-size: x-small;"> 1.请委托该商品购买商家或购买该商品的商店处理。 2.若不知道是在哪家商店购买时，请与“家电维修管理服务中心”联系。 电话 03-5296-7200 </p> <p style="font-size: x-small;"> ■不可作为大件垃圾回收。 ■回收时，要缴纳垃圾处理费用和回收处理费。 </p>	<div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 5px; text-align: center;">商用垃圾和资源（收费）</div> <p style="font-size: x-small;"> ■经营者有责任自行处理垃圾。 ■处理方法有四种，委托给有关部门批准的废弃物处理单位进行收集清运处理或者自行到设施处理。 ■区里的废弃物处理是回收资源垃圾和资源物资，在不影响正常业务的范围内可一并回收向未知废料资源，请搬出在垃圾场指定地点。 ■倒出时，请贴上文京区商业用收费垃圾券，并写上店铺和公司名字。 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>报纸·杂志·书籍</p> </div> <div> <p>瓦楞纸</p> </div> <div> <p>瓶·罐·塑料瓶</p> </div> </div> <p style="font-size: x-small;"> ①倒出时，请准备100升左右的垃圾袋，每2个垃圾袋上贴上一张10升的垃圾券。 ②倒出时，每2个垃圾袋上贴上一张10升的垃圾券。 ③垃圾袋的背面贴上附带的垃圾券。 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>请在容器内倒出</p> </div> <div> <p>请在垃圾袋内倒出</p> </div> </div> <p style="font-size: x-small;"> ①贴上有垃圾券的新的垃圾袋。 ②垃圾袋的背面贴上附带的垃圾券。 </p>
<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 5px; text-align: center;">电脑（收费）</div> <p style="font-size: x-small;"> 电脑在区内无法回收。 回收方法以及有关费用请与厂家咨询。 ※“电脑回收废弃物”，网站上登载有各厂家的受理窗口一览。 http://www.pc3r.jp/ </p>	<div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 5px; text-align: center;">商用垃圾和资源（收费）</div> <p style="font-size: x-small;"> ■经营者有责任自行处理垃圾。 ■处理方法有四种，委托给有关部门批准的废弃物处理单位进行收集清运处理或者自行到设施处理。 ■区里的废弃物处理是回收资源垃圾和资源物资，在不影响正常业务的范围内可一并回收向未知废料资源，请搬出在垃圾场指定地点。 ■倒出时，请贴上文京区商业用收费垃圾券，并写上店铺和公司名字。 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>报纸·杂志·书籍</p> </div> <div> <p>瓦楞纸</p> </div> <div> <p>瓶·罐·塑料瓶</p> </div> </div> <p style="font-size: x-small;"> ①倒出时，请准备100升左右的垃圾袋，每2个垃圾袋上贴上一张10升的垃圾券。 ②倒出时，每2个垃圾袋上贴上一张10升的垃圾券。 ③垃圾袋的背面贴上附带的垃圾券。 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>请在容器内倒出</p> </div> <div> <p>请在垃圾袋内倒出</p> </div> </div> <p style="font-size: x-small;"> ①贴上有垃圾券的新的垃圾袋。 ②垃圾袋的背面贴上附带的垃圾券。 </p>
<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 5px; text-align: center;">临时垃圾（收费）</div> <p style="font-size: x-small;"> 商家、大扫除、锯木的枝叶（大约45L箱5袋）等一次性或异大量垃圾时暂收费。请事先与清扫事务所咨询。 </p>	<div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 5px; text-align: center;">商用垃圾和资源（收费）</div> <p style="font-size: x-small;"> ■经营者有责任自行处理垃圾。 ■处理方法有四种，委托给有关部门批准的废弃物处理单位进行收集清运处理或者自行到设施处理。 ■区里的废弃物处理是回收资源垃圾和资源物资，在不影响正常业务的范围内可一并回收向未知废料资源，请搬出在垃圾场指定地点。 ■倒出时，请贴上文京区商业用收费垃圾券，并写上店铺和公司名字。 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>报纸·杂志·书籍</p> </div> <div> <p>瓦楞纸</p> </div> <div> <p>瓶·罐·塑料瓶</p> </div> </div> <p style="font-size: x-small;"> ①倒出时，请准备100升左右的垃圾袋，每2个垃圾袋上贴上一张10升的垃圾券。 ②倒出时，每2个垃圾袋上贴上一张10升的垃圾券。 ③垃圾袋的背面贴上附带的垃圾券。 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>请在容器内倒出</p> </div> <div> <p>请在垃圾袋内倒出</p> </div> </div> <p style="font-size: x-small;"> ①贴上有垃圾券的新的垃圾袋。 ②垃圾袋的背面贴上附带的垃圾券。 </p>
<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 5px; text-align: center;">动物尸体（收费）</div> <p style="font-size: x-small;"> 狗、猫等小动物的尸体的处理费（一只动物2,600日元，但未满95kg的动物）。具体情况请与清扫事务所咨询。 </p>	<div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 5px; text-align: center;">商用垃圾和资源（收费）</div> <p style="font-size: x-small;"> ■经营者有责任自行处理垃圾。 ■处理方法有四种，委托给有关部门批准的废弃物处理单位进行收集清运处理或者自行到设施处理。 ■区里的废弃物处理是回收资源垃圾和资源物资，在不影响正常业务的范围内可一并回收向未知废料资源，请搬出在垃圾场指定地点。 ■倒出时，请贴上文京区商业用收费垃圾券，并写上店铺和公司名字。 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>报纸·杂志·书籍</p> </div> <div> <p>瓦楞纸</p> </div> <div> <p>瓶·罐·塑料瓶</p> </div> </div> <p style="font-size: x-small;"> ①倒出时，请准备100升左右的垃圾袋，每2个垃圾袋上贴上一张10升的垃圾券。 ②倒出时，每2个垃圾袋上贴上一张10升的垃圾券。 ③垃圾袋的背面贴上附带的垃圾券。 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>请在容器内倒出</p> </div> <div> <p>请在垃圾袋内倒出</p> </div> </div> <p style="font-size: x-small;"> ①贴上有垃圾券的新的垃圾袋。 ②垃圾袋的背面贴上附带的垃圾券。 </p>

商 间 处

文京清扫事务所 电话：03-3813-6661 文京区网站 <http://www.city.bunkyo.lg.jp/>

☆注意

日本有「家电回收利用法」。这是指，欲丢弃的冷气机、电视、冰箱、洗衣机等旧家电，将由购买时的店家回收处理。如果忘记或不知道商店名称时，请与地域的清扫事务所联系，处理这些旧电器。回收费用例，电视机一台约 2800 日圆（搬运费另计）。

请大家不要轻易接受友人转让的旧电器。看到路边放置的被丢弃但可能还可以使用的电器，也请不要随意带走(就算是废弃物品也在「家电回收利用法」的规制范围内)。请勿任意带走垃圾集中场内所丢弃的物品，有可能会被当偷窃起诉。

6. 自行车

若想使用学校自行车停放处同学，请到事务所登记。基于停放处面积有限，若有意者多的情况下本校将会以抽签方式来决定停放者。没有被抽中的同学请将自行车停放于文京区合法的收费停车场。同时，在设施周边随意停放自行车将会给他人带来不便，请勿乱停放自行车。

禁止随意使用停放在路边的自行车

在车站前或路旁，经常会看到还可以使用但却被闲置多天的自行车。切记这些自行车是不能任意带走使用的。在日本，为防止自行车遭窃，采取了自行车防盗登录制度。若被警察查出这是捡来的自行车，将会被视为窃贼。

购买自行车

购买自行车后在自行车商店办理防盗登录手续。

接受转让的自行车时

接受朋友赠予的自行车时，请确认是否已做了防盗登录的手续，并取得自行车原有主人的转让书凭证与防盗登录的收据。

转让书范本

<p>譲渡書</p> <p>20 年 月 日</p> <p>私は_____さんに自転車を譲渡します。</p> <p>登録番号_____</p> <p>譲渡者氏名：_____</p> <p>住所：_____</p> <p>被譲渡者氏名：_____</p> <p>住所：_____</p>
--

自行车事故的增加

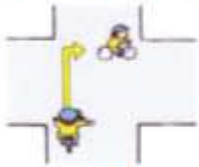
ABK 的自行车事故有所增加。

不管是事故的受害者还是肇事者都会给留学生活带来不良的影响。请充分理解在东京都市内骑乘自行车的危险性后，再使用自行车。

自行车双载，夜间行走没开灯，撑伞骑车，边讲电话边骑车等，是违反交通规则的危险行为。违反交通规则时，即使是受害者也会被追究违反交通规则的相关责任。

自行车的行驶规则例

安全地骑自行车的五规定



1. 原则上应在车道上骑自行车，人行道属例外
2. 自行车要在车道左侧通行
3. 在人行道上骑时，要让行人先走并靠近车道缓行
4. 要遵守安全规则
 - ◆ 禁止酒后骑车、骑车带人、并行骑车
 - ◆ 夜间要点灯
 - ◆ 在十字路口要遵守信号灯并暂停、确认安全状况
5. 儿童要戴安全帽

对自行车规则的修改

根据修改后的道路交通安全法（2008年6月1日实施），对骑自行车的规定如下



1. 以下情况允许在人行道上骑自行车—
 - ◆ 有允许自行车在人行道上行驶的标志等处
 - ◆ 骑自行车的人是未满 **13** 岁的儿童、**70** 岁以上的老年人、残疾人
 - ◆ 因道路施工等原因，车道及交通状况不适合骑自行车
2. 未满 **13** 岁的儿童骑自行车时，父母亲必须尽量让其戴上安全帽

请勿在骑乘自行车时边使用手机或是撑伞骑车，这是非常危险的行为。

[处罚] 5 万円以下的罚款



7.打工

打工需要入国管理局的许可

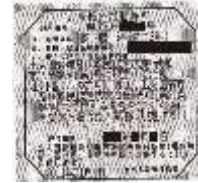
持有“留学”或“家族滞在”签证，原则上是属于禁止打工的在留资格。若计划打工，必须向入国管理局申请，并取得《资格外活动许可》。入日本国境时没有在机场办理《资格外活动许可》的同学请前往入国管理局申请。



申请方法

申请地点：入国管理局

所需：①资格外活动许可申请书 ②护照 ③在留卡 ④学生证



在入国管理局取得在留卡背面的「资格外活动许可」印章和护照上的「资格外活动许可」贴纸以后，请拿到事务所进行复印存档。

打工报告书 <https://forms.gle/JHkcG1dbxpFJbUpJ6> (← GoogleForm →)



一旦开始打工，请务必向事务所提出“打工报告书”。

为了更好地管理工作时间，不建议同时打多份工。

如果要在多个公司打工的话，请在“打工报告书”

上写清所有的打工单位并提交到事务所。

打工的情况如有变化，请在事务所写一份新的“打工报告书”。

★同时在2个地方打工的时候，请注意合计时间不要超过每周28小时!!!

打工时间的限制

持有「留学」签证者被许可的资格外活动(打工)为一周28小时以内 (暑假·寒假·春假期间，时限是一天8小时以内)。

持有「家族滞在」的在留资格的人，被允许的资格外活动(打工)，是一周28小时以内。

*暑假、寒假、春假的时候，也是一周28小时以内。一天打8个小时工是不行的。

★因影响学业，ABK禁止学生深夜就业(22:00~5:00)。

打工的工作内容

即使在规定的时间内，也严禁在色情行业或相关场所打工。就算只是洗碗、打扫的工作也是禁止的。法律规定，留学生不能从事外卖配送(Uber-Eats、Demaecan等)业务。

“一天能挣三万日元哦!”“用很短的时间，就能挣很多的钱!”这样的工作是不存在的。

在东京打工的一般行情，时薪在1100-1200日元左右。



超时工作或是在被禁止的场所打工的话……

如果超过了规定的打工时间，或者从事了被禁止的工作，就算有“资格外活动许可”，也是违反法律的，根据情节，会被入国管理局处以拘留、遣送回国等处罚。雇佣外国人的时候，雇主必须向当局汇报情况，所以有关部门对各位的勤务状况了如指掌。入国管理局也会随时突击检查。因此，请一定要遵守打工的有关规定。一旦违规打工，您的留学规划将全部化作泡影。

8. 银行帐户

开设银行账户需要本人名印章和印有现住址的在留卡。

需先去区役所办理住民基本台账登录手续，在在留卡上登记现住址后，方可办理开户手续，所以请尽早前往区役所。

开设「ゆうちょ銀行」账户时，请亲自去附近的邮局办理。



☆有关邮政银行的海外汇款

从海外的银行往邮政银行的综合账户或者转款账户汇款的时候，需要通过邮政银行指定的中介银行将海外的货币转换成美元或者欧元之后才可以汇到日本的银行账户上面。另外，根据汇款的银行以及汇款的内容的不同也有无法汇款的情况，详细情况请在当地银行进行确认。

具体情况可在邮政银行的主页进行确认。

< 邮政银行主页 >

日语：http://www.jp-bank.japanpost.jp/kojin/sokin/kokusou/kj_sk_ks_gaikoku.html

英语：http://www.jp-bank.japanpost.jp/en/djp/en_djp_index.html

☆有关于印章

在日本不单只是到银行办事和收取信件时需要印章，在日常生活和报考大学等时候都需要用到印章。在日本的期间，一直会需要用到印章，所以请好好保管。

另外，印章必须是用木头，石头，塑料等做的，橡胶原料所做成的印章面不可以使用。敬请注意。

9. 不在联络票

当不在家书信/EMS/物品等抵达的时候，当地邮政局/运输公司会在收件者的邮箱里留下一张[不在联络票]（领取物品通知书）后才会离去。如果您的信箱里放入了如下图（邮件保管通知书的照片）所示的通知，请扫描二维码，通过网上申请或电话申请等方式申请重新配送。在限定期间内没有领取的话，将会被送返又或者是废物处理，敬请注意。对于申请方法有不清楚者，请携带不在联络票一起前来事务所，本校会代理申请。

[邮政局的不在联络票]



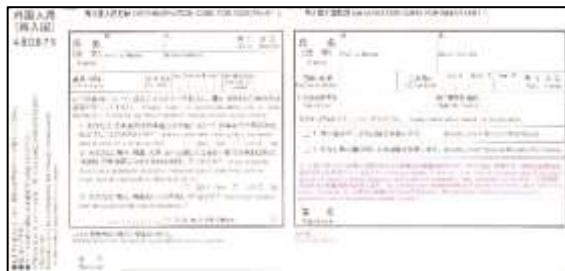
[YAMATO 运输的不在联络票]



10.一时回国手续

短期离开日本时

留学期间，利用假期等回国短期离开日本时，若持有有效的护照及在留卡，可再入境。同时，在出境后的1年内，或在留期限之前务必再入境日本。入境时，原则上没有必要办理再入国许可（这制度称为“视同再入国许可”）。出境时请务必给海关工作人员出示日本在留卡。



在留期限内必须再入境

如果不在指定的在留期限内返回日本的话，签证将会变成「无效」，敬请注意!!

另外，没有特别的理由的话，不允许旷课回国。

若有特殊理由的话，在得到班级老师的许可后，父母需要用学校规定的格式书写理由书并提交。若想了解更多详情，请翻看入学指导「2.出席」之项目。

11.手机

在日本，多数人为方便联络而购入手机。但是，也会有并无想象中的频繁使用却被征收高额通信费的例子。造成高额的通信费的原因，有国际电话、上网浏览、下载音乐、游戏档案等等。另外，根据不同的手机型号也会有自动接收等其它附加机能。虽然是「免费软件」，但在下载的过程中将会被另计通信费用。请在使用时，详细阅读契约内容并确认资费方案。

请避免将手机随意转让给他人或是出借名义给他人购买手机，有可能会因此被卷入犯罪事件中。

另，回国前(不包括短期回国)请勿忘记办理手机解约的手续。

12.饮酒与抽烟

依据日本法律规定，未满20岁者是禁止饮酒与抽烟。就算满20岁以上可以饮酒与抽烟者，也请在可饮酒与吸烟的地方饮酒吸烟，以免造成他人的困扰。

烟蒂或香烟空壳请勿乱丢，请勿将香烟空壳丢在烟灰缸内。

13.紧急情况的处理

遇到紧急情况时，请速与事务所或本校会馆柜台取得联系！

遇到事故或是突然生病时，马上和事务所或会馆前台联系。

公益财团亚洲学生文化协会日本語课程事务所 03-3946-2171 (9:00~17:00) (周六, 日及公假除外)

ABK COLLEGE 事务所 03-6912-0756 (9:00~17:00) (周六, 日及公假除外)

会馆前台 ①03-3946-4121 (平日 9:00~19:00 周六 9:00~17:00)

②090-8729-9354 (上記时间以外, 仅限紧急情况时)

救护车・消防车【119】



警察局【110】



14.违禁药品

大家都知道滥用药物是违法的行为，并深知其危险性。所谓的违禁药品包括兴奋剂，大麻，非法麻药等危险毒品。现今，非法药物比以往更加容易取得，受影响的年龄层有扩大并有低龄化的趋势。

请一定不要被甜言蜜语诱惑或被欺瞒，而轻易尝试毒品。仅仅因为持有违禁药物即是违法行为。违禁药品亦是造成大家来日本留学目标迷失的元兇。请各位千万不要碰触毒品。



15.生活噪音

学生宿舍，综合住宅，自己房间的声音会传到上下楼和隔壁。多少的生活噪音可以相互忍让，严重的噪音会造成邻里纠纷。一般在晚上 9 点以后，就尽量不要发出噪音。朋友聚在一起谈笑，不知不觉就会变大声说话，这样会给周围邻居造成困扰。另外，电视机的音量，吸尘器等的声音也要注意。特别是开窗多的夏季，注意不要给邻居造成困扰。

16.其他

在 ABK 周围，有学校，公园，公司等众多公共设施，且居民较多。为了能够安全舒适地生活，上学，放学，外出购物等途中，行走时请注意不要对其他行人造成影响。比如与同学，朋友等间隔较大却并排行走等都会对其他行人带来不便。

入学指导

1. 学生证

学生证是用来证明为本校学生的证件。请与在留卡一起随身携带，并妥善保管切勿遗失（住在亚细亚学生文化会馆的学生也是一样要随身携带）。

在考试，发行证明书时，或是在其它须要证明本人的时候都需要用到学生证。

如果遗失，证件破损，或是记载事项有变更时，请到事务所办理补发手续。



2. 出席

出席率

学生的出勤记录，每天每节课班级老师都会记录。

出席率低的学生，不仅会影响自身的学习，本校也将不给予办理专门学校·大学等毕业后升学的相关保证。出席率差的学生，将给予处罚。另，考取大学后，在办理签证有效期更新时，有可能需要提交在ABK时的出席证明书作为审查资料。如出席率情况不好，更新签证有可能不被认可。

注意！根据2016年最新实施的法律规定，入国管理局对学生出席率的管理将会更加严格。日语学校有义务将每个月出席率低的学生报告给入国管理局，请大家务必引起充分的注意。

全勤奖·精勤奖

年间完全无缺课记录的学生将给予全勤奖，缺课少的学生为精勤奖，于结业式时进行表彰。

需要出席率的场合

- ① 报考大学，大学院，专门学校时
- ② 推荐入学的申请（出席率未满95%的学生无法申请）
- ③ 奖学金的申请（出席率未满95%的学生无法申请）
- ④ 签证的延长或变更
- ⑤ 其他

年间出席率的计算方法

$(\text{年间上小时间数} - \text{年间缺席时间数}) \div \text{年间上小时间数} \times 100$

迟到·早退

迟到或早退三次就算是旷课一节。

迟到时间达20分钟以上则视为旷课。

缺席时，早上（9:00~9:30）务必打电话至事务所告知。无法取得连繫时，第二天也必须告知并说明理由。如是①的状况，请事先向班老师提出「公假」申请，公假并不算是缺课。「公假单」请向班级老师索取。

① 公假

- 接受研究所的指导教授的面试
- 仅限大学、大学院、专门学校、就职的考试
- 办理签证期间延长或资格变更手续
- 办理在留卡的手续
- 奖学金的面试
- 丧假（要提出证明文书）
- 校长特别认可的特殊情况（如参加出身学校毕业典礼等）



② 不属于缺课的状况

- 因交通的延误而导致缺席、迟到（请向交通机关索取延迟证明书）
- 因感染法定传染病而无法出席的详细内容请参照「8. 禁止上课的传染病」之项目。

③缺课的状况

- 生病，分娩
- 办理资格外活动许可的手续
- 参观大学，研究所，专门学校等，领取报名简章
- 其它

3.证明书的发行

在事务所可以发行各种证明书。填写申请表，并取得班级老师的签章后才向事务所提出。具体请咨询事务所。

4.修了规定

要修满 ABK 所规定课程，必须全部达到以下规定。

- ①必须参加全部的定期考试。
- ②必须参加修了试验。
- ③年出席率必须在规定出席率以上。



关于 ABK 日本語课程『大学入学准备课程 (Prep.course 2)』的修了

在 ABK 『大学入学准备课程 (Prep. Course 2)』就学的学生，有予定要考大学学部 (Bachelor Degree) 或专门学校 (Professional training college) 升学者，必须要修满「大学入学准备课程」的相关课程。为了达到修满要求，必须满足以下条件。

- ①必须参加全部的定期考试。
- ②必须参加修了试验。
- ③年间出席率必须在规定出席率以上。
- ④修完课程中所规定的必修基础科目。
- ⑤成绩在规定的基準以上。

若未达到修满条件者，将不发给「大学入学准备课程修了证书」。就算曾经在该课程在籍，也会被预考的大学或专门学校认定为「没有入学资格」，所以将无法进入该校就读。

另外，在课程中因出席状况等原因而被认定为未达修满条件者，也将无法发给「修了预定证明书」。同样会被报考的大学或专门学校认定为「没有报考资格」，也将无法接受该校的入学考试。所以，请维持规律的出席率与学习以状态以免给将来的入学造成阻碍。

5.奖学金制度

学校有几项奖学金项目，申请时间，条件等都有所不同。到时会发布通知或张贴在揭示板上。

6.学校保险

☆ **注意：是不同于国民健康保险的保险。遇到事故时请速与学校取得联系。**

ABK 学校有加入学校保险制度。大家如果在以下的学校管辖范围内发生事故或是被害事故（赔偿事故）时，将支付所规定之保险金额。若遇到事故时请速与学校取得联系。

补偿内容	保险金额・添補金額 (最高限度)
救援者费用保险金 (支付保险金额限度)	1,000,000 円
死亡・后遗症保险金 (最高金额)	1,000,000 円
赔偿责任保险金 (一件事故限度额)	50,000,000 円

☆ 注意：

- ① 于国民健康保险和社会保险是不同类的保险。虽然有加入日本語学校保险，学生同样必须加入国民健康保险或是社会保险，缺一不可。
- ② 遇到事故（赔偿事故）时，请务必报警并速与学校取得联系。

7.台风/地震发生时的上课安排

7-1. 台风并发布暴风警报时的安排

由于台风向东京靠近，气象厅向东京 23 区(东京 23 区东部及 23 区西部等也一样)发布暴风警报时，上课时间安排如下。

请在当天早上通过气象厅主页 (<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>) 或电视报道来确认。

- 早上 6:00 时发布『暴风警报』的情况→上午停课
- 早上 10:30 『暴风警报』仍未解除并继续发布的情况→下午也停课

[网页查询方法]

1. 于气象厅主页点击「气象警报・注意报」



3. 点击东京都



2. 点击日本地图



4. 东京 23 区内的「暴风警报」栏内印有(●)标志时，即表示发布了「暴风警报」。



☆如果住在东京 23 区以外，该区域发布暴风警报时也请不要勉强来校，需配合以上基准。

7-2. 发生地震时的安排

东京 23 区内，发生 5 级（震度 5 弱或 5 强）以上的地震，前一日下午 5 点至当天上课开始前发生的情况下，当天的上午班，下午班全部停课。

当天早上，气象厅主页 (<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>) 或电视报道来确认。

※日本的震度表示请参照以下。

日本の震度表示

在日本国内的 4,300 个观测地点（2012 年现在）观测到的 0~7 的震度，用 10 阶段来表示。

震度	摇晃的程度
0	人体感觉不到摇晃，但是地震仪有震动记录。
1	在室内静止不动的情况下，会有人感觉到一点晃动。
2	在室内静止不动的人的大半有震感。处于睡眠状态的人中有人会醒来。
3	在室内的人基本都会有震感。在步行中的人也会有感觉到摇晃。处于睡眠状态中的人大半会醒来。
4	多数人会觉得吃惊。步行中的人绝大多数会有震感。处于睡眠状态中的人基本会醒来。
5 弱	大多数人会感到害怕，有危险。书架等柜子上东西可能会落下。没有安定感的物体可能会倒下。没有固定住的家具可能会有移动。
5 强	不抓住支撑物就不能行走，重的家具也可能会倒下。没有经过加强的墙壁可能会坍塌。
6 弱	站立都会有困难。
6 强	不能站立，只能爬行。被摇晃的不能动，可能会被振飞。
7	不能站立，只能爬行。被摇晃的不能动，可能会被振飞。

8.禁止上课的传染病

如患以下传染病者，根据学校保险法的规定，不得来学校上课。

在学校所定用纸《登校许可书》上由医生记入许可后，才可出席。

《登校许可书》附于本册的第 18 页，请影印后转交给医师。

1. 流行性感冒 (发病后 5 天并且退烧后 2 天为止)
2. 百日咳 (在完成 5 天的抗生素疗程或特有咳嗽停止为止)
3. 麻疹 (退烧后 3 天为止)
4. 流行性腮腺炎 (发病后 5 天，并且全身症状明显好转为止)
5. 风疹 (发疹消失为止)
6. 水痘 (全部结痂为止)
7. 咽结膜热 (主要病状消失后 2 天为止)
8. 结核，脑膜炎 (医生判断不会传染为止)
9. 其它

9.其它

变更住所

来日本后，因搬家而变更住址者，如《在留卡与住民基本台帐制度》说明页所示，再留卡的记载事项和国民健康保险，必须进行变更手续。学生证也要重新办理，请洽事务所。办理学生证再发行手续时必须提示住所变更后的在留卡证与国民健康保险证。

除此之外，手机号码变更或换打工场所，本国住所或联络电话号码有变更时也请务必通知事务所。

PC 角落(电脑利用处)，ABK COLLEGE 的 PC 角落

ABK 的学生及于 ABK 居住者可免费使用。

使用时间为平日 12:00~17:00

在 PC 角禁止饮食与大声喧哗。

打印费用为，黑白打印...1 张 10 日元、彩色打印...1 张 50 日元。

所有电脑可以用扫描机。



学籍号码

学生信息是通过学生证上的学籍号码来进行管理。证明书的申请，学费的汇款，出席率的查询等，请使用学籍号码。

教室

- 上课时请将手机关机。在上课中讲电话会影响上课。若被认为妨碍教学行为的学生，将会被没收手机。
- 最后一位离开教室者，务必将电灯、空调等电源关闭后才离去。请协助节约能源。
- 休息时间也请不要将贵重物品留置在教室内。
- 请将垃圾置于规定的场所。特别是请不要将垃圾留置于桌子的抽屉中。
- 教室内全面禁烟。请在有烟灰缸的场所吸烟。
- 放学后或节假日原则上禁止使用教室。



洗手间

- 本校全部是冲水厕所。使用后请务必冲水。
- 女厕各室内备有垃圾桶。请勿将用过的厕纸丢入垃圾桶，请将厕纸直接丢入马桶内冲走。

中途退学

如果不得已要中途退学的情况下，请尽早到事务所洽谈。

必须办理的退学手续如下：

- 提交《退学申请书》
- 退还学生证
- 填写文件邮送单（须另付 1500 日圆）
- 提交《关于活动机关申报》
- 其它

网页

公益财团法人亚洲学生文化协会官方网 www.abk.or.jp

ABK 学馆日本語学校 www.abk.ac.jp

ABK 网页记载有各方面的信息情报。

事务所

如果遇到困难，不要一个人烦恼，请随时来与我们相谈。我们会支援大家度过安心充实的留学生活。

	公益财团法人亚洲学生文化协会日本語课程	学校法人 ABK 学馆日本語学校
事务所开放时间	平日 9:00~17:00 周六日与例假日除外	平日 9:00~17:00 周六日与例假日除外
电 话 号 码	03-3946-2171	03-6912-0756
E - m a i l	nihongo@abk.or.jp	info@abk.ac.jp

登校許可書

_____ 殿

クラス _____

氏名 _____

上記の者は、下記の○印の学校伝染病が軽快しかつ学校保健法の基準により、伝染予防上支障がないと認めたので登校を許可します。

記

- 1 . インフルエンザ(発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで)
- 2 . 百日咳 (特有の咳が消える、または五日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで)
- 3 . 麻疹 (解熱した後3日を経過するまで)
- 4 . 流行性耳下腺炎(腫れが出た後5日を経過し、かつ全身症状が良好になるまで)
- 5 . 風疹 (発疹が消失するまで)
- 6 . 水痘 (すべての発疹が痂皮化するまで)
- 7 . 咽頭結膜熱 (主要症状が消退後2日を経過するまで)
- 8 . 結核、髄膜炎、菌性髄膜炎
(医師によって伝染のおそれがないと認められるまで)
- 9 . その他 ()

登校してはいけない期間 月 日 ~ 月 日

年 月 日

住所

TEL

医師氏名

Ⓜ

ほうさい ABK防災マップ ABK disaster prevention map

《地震などの災害が授業時間内だった場合》 In case of classhour

- ① 文京グリーンコートに各クラスごとに集合し、点呼
Congregate each class at Bunkyo green court and make a muster
- ② 駕籠町小学校（避難所）に避難 Go to a place of refuge (Kagomachi elementary school)
- ③ 食糧調達が必要になったら、第九中学校（避難所）に移動
If we need foods, change to another place of refuge (Daikyu junior high school)
- ④ 各避難所にいる時に、自治体から火災等による避難勧告が出た場合、六義園（避難場所）に移動 In case that Bunkyo ward advices to go out from a place of refuge because of fire or something else, we go to Rikugien (refuge area).

《地震などの災害が授業時間外だった場合》 In case of after school

上記の①はなしで、②以降へ続く。From ② same as above

