がいこくじんりゅうがくせいのてびき

外国人留学生の手引き

Handbook for International Students

Manuel pour les étudiants internationaux Manuale per studenti internazionali 国际学生手册 Manual para estudiantes internacionales. คู่มือสำหรับนักเรียนต่างชาติ Xalqaro talabalar uchun qo‘llanma 유학생을 위한 핸드북 Пособие для иностранных студентов Manual pentru studenții internaționali Kézikönyv nemzetközi hallgatóknak دليل للطلاب الدوليين Lámhleabhar do Mhic Léinn Idirnáisiúnta

ひろさきだいがく
弘前大学
こくさいれんけいほんぶ
国際連携本部

もくじ　INDEX

1. 日本に来たときのチェックリスト（にほん　き） p.3
Checklist of Necessary Procedures

2. 弘前大学のスケジュール（ひろさきだいがく） p.2
Academic Calendar

3. 日本にいるための手続き（にほん　てつづ） p.5
Immigration Formalities

4. 大学内での生活（だいがくない　せいかつ） p.7
Campus Life

5. サポートオフィス（さぽーと　おふぃす） p.9
Support Office

6. 健康管理（けんこうかんり） p.10
Health Care

7. 弘前大学周辺病院マップ（ひろさきだいがくしゅうへんびょういんまっぷ） p.11
Map of Clinics Around Hirosaki University

8. 留学生交流行事（りゅうがくせいこうりゅうぎょうじ） p.13
Annual Events for Cultural Exchange

9. 授業料（じゅぎょうりょう） p.14
Tuition Fees

10. 奨学金（しょうがくきん） p.15
Scholarship

11. 日常生活（にちじょうせいかつ） p.15
Daily Life

12. 日本の生活で気をつけること（にほん　せいかつ　き） p.21
Things to Be Careful About in Japan

13. 国に帰るときのチェックリスト（くに　かえ　ちぇっくりすと） p.23
Checklist of Procedures for Leaving Japan

14. 緊急時や災害のとき（きんきゅうじ　さいがい） p.24
In case of emergency or disaster

このてびきは やさしい日本語で書かれています。

1.日本に来た時のチェックリストChecklist of Necessary Procedures

まずはじめにすること First thing to do

☐	住む部屋の書類に名前などをかきます	Move-in procedure. Fill out the housing documents.
☐	水道、電気、ガスの手続き （国際交流会館の学生はやらない）	Set up utilities (Not required for students living in the International House.)

市役所ですること Things to do at the City Hall

☐	住民登録 弘前に住むためにかならずします 300えん をはらって住民票をもらいます ※在留カードとパスポートを使います	You must register your address at Hirosaki City Hall. You can get a Certificate of Residence for 300 yen. ※ You will need: Residence Card and Passport
☐	国民健康保険に入ります p.6を見てください	Take out compulsory the National Health Insurance (See page.6 for details)
☐	国民年金免除の手続き ※学生証を使います p.6を見てください	Apply for the National Pension Contribution Exemption ※You will need : Student ID card (See page.6 for details)

その他 Others

☐	学生証をもらいます もらう場所: ・交換留学生→オリエンテーションで ・交換留学ではない→あなたの学部の教務担当(きょうむたんとう)	Receive your student ID card. Pick it up here: ・Exchange students →at the Orientation. ・Other students → At the counter of your faculty.
☐	サポートオフィスで住所などをかきます	Register your address and contact information with the Support Office
☐	サポートオフィスの人に書類をわたします ※つぎのページを見てください	Submit documents to the Support Office. (Details on next page)
☐	ゴミのすてかたをおぼえます	Understand the rules for waste disposal and recycling
☐	郵便局の銀行の口座をつくる 電気や水道の料金を自動で払う手続きもします(必要な人だけ)	Open a bank (Japan Post Office) account and arrange to have an automatic transfer service for your utility bills

サポートオフィスの人に見せてください
Please show the following documents to the Support office.

☐	ざいりゅうかーど 在留カード	Residence Card
☐	ぱすぽーと パスポート	Passport
☐	じゅうみんひょう 住民票 （市役所でもらいます。300円かかります）	Certificate of Residence（Available at the resident division of the Hirosaki City Office with 300 yen)
☐	こくみんけんこうほけんしょう 国民健康保険証 （入ったあと、あなたの家に送られてきます）	National Health Insurance Card（It will be mailed to your address)
☐	がくせいしょう 学生証	Student ID card

かならずこの保険（ほけん）に入ってください
You must take out the following insurance.

☐	こくみんけんこうほけん 国民健康保険 （市役所で入ります。p.6も見てください）	National Health Insurance (See p.6 for details)
☐	がくせいきょういくけんきゅうさいがいしょうがいほけん 学生教育研究災害傷害保険 （p.6をみてください）	Student Accident Insurance (For details, see p.6)

★アパートに住む学生のみ　Applies Only Students who live in an apartment

☐	みんかんほしょういたく 民間保証委託 （不動産業者から勧められた保険）	Renter's Insurance (As recommended by your real estate agent)
☐	かさいほけん 火災保険 （不動産業者からすすめられた保険）	Fire insurance (As recommended by your real estate agent)

2. 弘前大学のスケジュール　Academic Calendar

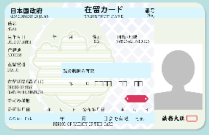
入学式	4月のはじめころ	Entrance Ceremony	Early April
1年のはじまり / 前期はじまり	4月のはじめころ	Start of school year / Start of first semester	Early April
ひろさきだいがくかいがくきねんび 弘前大学開学記念日	5月31日	Hirosaki University Opening Anniversary	May 31st
夏休み	8月～9月	Summer vacation	August - September
しゅうき がくいき じゅよしき 秋季学位記授与式	9月のおわりころ	Autumn Graduation Ceremony	Late September
後期の授業はじまり / 秋の入学式	10月のはじめころ	Second semester starts / Entrance ceremony for students who enrolled for second semester	Early October
冬休み	12月のおわりころ ～1月のはじめころ	Winter Vacation	Early December - Early January
1年の終わりの休み	2月のはじめころ ～3月のおわりころ	End of academic year / Spring break	Early February - Late March
学位記授与式	3月のおわりころ	Degree conferment ceremony	Late March
学年終わり	3月のおわりころ	End of academic year	Late March

3. 日本にいるための手続き Immigration procedures

在留カード
ざいりゅう かーど

空港で、在留カードをもらいます。(羽田・成田・中部・関西空港だけです)日本に来て、はじめに青森空港に来た人は、パスポートにスタンプが押されます。そのあと、弘前市役所で住所の手続きをします。すると、あとで在留カードが家に届きます。

Sample



Residence Card

You will be given a residence card in case of entering Japan at Haneda, Narita, Chubu, and Kansai Airport. If you arrive at Aomori Airport, Immigration Officer stamps your passport with ''LANDING PERMISSION''. After finishing notification of place of residence at the Hirosaki City Office, a residence card will be mailed to your residence.

在留期間の更新
ざいりゅうきかん こうしん

留学生として日本にいられる期間は、3か月～4年3か月です。予定より長くいるときは、かならず手続きをしなくてはいけません。手続きは、オンラインか、青森市にある、仙台出入国在留管理局青森出張所(右のQRの場所)でします。この手続きは、3か月前からできます。

Google map
仙台入国管理局青森出張所

Extension of the Period of Stay

The initial period of stay depends on your study period (from 3 months to 51 month). You must extend your period of stay if you wish to study in Japan beyond the initial period.
For applying for the visa extension, visit the Aomori Branch Office of the Sendai Immigration Bureau (QR code on this page) with the required documents as listed below. The immigration Bureau accepts the application three months before the expiration date of your visa.

更新手続きに必要なもの
こうしんてつづき ひつよう

- ・在留期間更新申請書
- ・在学証明書
- ・成績証明書
- ・パスポート
- ・在留カード
- ・本人名義の通帳
- ・写真(30×40㎜)
- ・手数料(在留期間・申請方法により ちがいます。手数料は変更される場合がありますので、最新情報は、出入国在留管理庁のウェブサイトで確認してください。)

Required Documents and Fees

- ・Application Form for an extension of stay
- ・Certificate of Enrollment
- ・Academic transcript
- ・Passport
- ・Residence Card
- ・Bank book
- ・Portrait photo (30×40㎜)
- ・Revenue stamp (Fees vary depending on the period of stay and application method. Please check the website below for the latest information.

Immigration Services Agency of Japan

仙台出入国在留管理局 青森出張所
Sendai Regional Immigration Services Bureau Aomori branch office

住所:
〒030-0861
青森市長島1-3-5
青森第2合同庁舎2階

Tel: 017-777-2939

受付時間:
月～金曜日
9:00～12:00
13:00～16:00

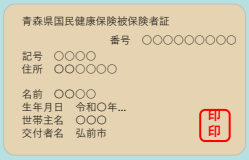
Address:
Aomori 2nd joint GOV Bidg 1-3-5 (2nd floor)
Nagashima,
Aomori-city

〒(postal code)030-0861
Tel: 017-777-2939

Open:
Monday-Friday
9:00～12:00
13:00～16:00

国民健康保険（こくみんけんこうほけん）

みなさんは、**かならず国民健康保険に入らなければいけません。**これは、市役所で住民登録（じゅうみんとうろく）をしたあとすぐに手続きをしてください。
保険証（ほけんしょう）は、あとで手紙で届きます。保険証を病院に持っていくと、払うお金は30%だけです。
日本に来る前の年に収入（しゅうにゅう）がない人は、1年で約20,000～50,000円ほどをはらいます。
これを払う時期は、手紙でお知らせが来ます。
お知らせが来たら、コンビニや市役所ではらいます。自動で銀行から払うこともできます。決められた日までに払わないと、追加のお金がかかることがあります。かならず日にちを守って払ってください。
引っ越しをしたとき、日本にいる期間をのばしたときはかならず市役所にほうこくしてください。
留学が終わって国へ帰るときは、保険証を市役所に返してください。



保険証見本
Sample of insurance card

National Health Insurance

All international students living in Japan are **required to take out National Health Insurance.**
Procedures are carried out at the City Hall immediately after registering as a resident.
The insurance card will be mailed to your address. If you go to the hospital with this card, you will pay only 30% of the medical costs.
The annual health insurance charge is approximately 20,000-50,000 yen if you have no income the previous year in Japan.
You will receive a notification by mail when you need to pay it. Once you receive the notification, pay it at convenience store or at the City Hall.
There is also a way to automatically pay from your bank account. If you do not pay your insurance premium, you will be charged a late fee, so be sure to pay it by the deadline.
Notify the City Hall if you change your address or if you extend your stay in Japan.
Return the Insurance Card to the City Hall before leaving Japan.

国民年金の免除手続き（学生納付特例制度）（こくみんねんきん　めんじょてつづ）

国民健康保険に入ると、国民年金にも入らなければなりません。でも、**学生のあいだは、国民年金のお金を払わなくてもいいです。**
これを「免除（めんじょ）」といいます。
国民健康保険に入るときに、いっしょに免除の**手続きをしてください。**
この手続きは、毎年2～3月にまたしなければなりません。手続きのときには、学生証や身分証などと、ハンコ または サインが必要です。

National Pension Exemption

International students are required to register with the National Pension System. However**, you can apply for Contribution Exemption while you are student.** Please apply for this at the time when you apply the National Health system. You will need your Student ID card and your stamp seal (if you do not have one, your signature may be enough). You also need to renew the exemption every April.

学生教育研究災害傷害保険（がくせいきょういくけんきゅうさいがいしょうがいほけん）

授業や研究、学校のイベント、部活動などをしているときに、けがや事故があったときに使える保険です。この保険は、研究生・聴講生・科目等履修生も加入できます。
インターンシップ、介護体験、教育実習 などのときにものをこわしたり、けがをさせてしまったときのための保険も、いっしょに入ることができます。

くわしくは、総合教育棟1階（そうごうきょういくとうかい）、学務部学生課（がくむぶがくせいか）（0172-39-3117）できいてください

Student Accident Insurance

This insurance covers accidents occurred during various educational activities (curricular activities, school events, extracurricular activities).
This is also available for researchers, auditors, and subject students. In addition, you can also take out internship insurance, nursing care experience activity insurance, and liability insurance for teacher training, etc.
For more details, please ask the Student Affairs Office, General Education Building 1st floor. (0172-39-3117)

附属図書館（ふぞくとしょかん）

大学には、図書館が2つあります。文京町と本町にあります。
本は約840,000冊、雑誌は約26,000種類あります。電子ジャーナルは約13,000、電子ブックは約8,000あります。

University Library

There are two libraries. They are located in Bunkyo-cho and Honcho.
There are about 840,000 books and about 26,000 types of journals. There are also about 13,000 e-journals and about 8,000 e-books.

開館時間・問い合わせ先　Open Hours / Contact information

本館（ほんかん）

	月曜～金曜日	土曜日、日曜日
授業期	8:30 – 21:45	10:00 - 17:00
休業期（授業のない期間）	9:00 - 17:00	休館
休館日	祝日、お盆期間（8月13日～15日前後を中心とする数日間）、年末年始、授業のない期間中の土・日曜日	
問い合わせ先	・本をかりる・かえすなど： Tel: 0172-39-3162 ✉ jm3152@hirosaki-u.ac.jp ・本や論文のコピー、調べもの、ほかの大学の図書館から本を借りることなど： Tel: 0172-39-3163 ✉ jm3163@hirosaki-u.ac.jp	

医学部分館（いがくぶぶんかん）

	月曜～金曜日	土曜日、日曜日
授業期	9:00 – 21:45	10:00 - 17:00
休業期（授業のない期間）	9:00 - 17:00	10:00 - 17:00
休館日	祝日、お盆期間（8月13日～15日前後を中心とする数日間）、年末年始	
問い合わせ先	本をかりる・かえす・本や論文のコピー、調べもの、ほかの大学の図書館から本を借りること など： Tel: 0172-39-5231 ✉ jm5231@hirosaki-u.ac.jp	

Main Library

	Mon-Fri	Sat, Sun
During Semesters	8:30 – 21:45	10:00 - 17:00
During Holidays	9:00 - 17:00	Closed
Closed	National holidays, summer Obon holidays(for a few days around August 13–15), New Year's holidays, Saturdays and Sundays during holidays	
Inquiries	・Borrowing and returning books, etc. ： Tel: 0172-39-3162 ✉ jm3152@hirosaki-u.ac.jp ・Copying and researching documents, borrowing from other university libraries, etc. ： Tel: 0172-39-3163 ✉ jm3163@hirosaki-u.ac.jp	

Medical branch Library

	Mon-Fri	Sat, Sun
During Semesters	8:30 – 21:45	10:00 - 17:00
During Holidays	9:00 - 17:00	10:00 - 17:00
Closed	National holidays, Summer Obon holidays, (for a few days around August 13–15) New Year's holidays	
Inquiries	Borrowing and returning library books copying documents, researching documents, borrowing from other university libraries, etc. ： Tel: 0172-39-5231 ✉ jm5231@hirosaki-u.ac.jp	



入試や停電で、図書館が急に閉まることがあります。
くわしくは、図書館のホームページを見てください。

The library may be closed temporarily due to entrance exams or power outages.
Please check the library website for details.

弘前大学附属図書館（本館）
University Main Library

図書館

大学生協（だいがくせいきょう）

文京キャンパスには、生協（学生や先生のためのお店）があります。食堂、コンビニ、本屋があります。食事や簡単な買い物は、キャンパスの中でできます。また、生協では、近くのアパートを紹介します。
旅行の手配もできます。

お店のあんない
Univ Co-op store information

University Co-op

Hirosaki University Bunkyo Campus has a university cafeteria, convenience store, and bookstore operated by the university co-op. Meals and simple shopping can be done on the university campus. University Co-op functions as a real estate agent that can recommend you affordable apartments nearby campus, and also as a travel agency where you can make travel arrangements.

あなたの指導教員（しどうきょういん）

指導教員（先生）は、勉強や研究の相談にのります。進学や生活のことも相談できます。
授業料の免除や奨学金のもうしこみでは、先生に意見や推薦書を書いてもらいます。
ふだんから先生と連絡をとって、困っていることを相談してください。

Academic Advisor

Supervisors provide guidance and advice regarding learning/research issues, advancement to higher education, and other issues. When applying for tuition exemption or scholarships, you will need to ask your adviser write an opinion and recommendation letter. Please contact your academic advisor regularly and discuss any problems you may have.

教員オフィスアワー（きょういん）

教員（先生）は、毎週、勉強や生活の相談を受けています。オフィスアワーを使って相談できます。時間は、先生に聞いてください。
日本での生活は、わからないことがあるかもしれません。困ったときは、先生に相談してください。

Office Hours

All faculty members are available for consultation on various matters related to studies and daily life, during their office hours. When you are far away from your family and familiar surroundings, even small problems can become major concerns. In such situations, it is best to consult with a faculty member who understands cultural differences and get accurate advice. Please feel free to consult them during office hours. The schedule is posted on/near their door.

テストのルール

テストで、答えを見たり、ほかの人に聞いたりしてはいけません。
これをすると、「停学」や「注意（訓告）」になります。
停学になると、その学期のすべての授業の単位がなくなります。
注意の場合は、そのテストの授業の単位がなくなります。

Cheating

Should students be found cheating in any examinations (finals, mid-terms, or quizzes), they will be suspended, or they will receive a strong warning. In the case of suspension, all credits for all classes taken in that semester will be invalidated. In the case of a reprimand, credits for the class in which the cheating occurred will be invalidated.

学生への連絡方法

大学からの大切な連絡は、次の方法でしらせます。

・Microsoft Teams
・Campus Square
・大学のメール
・学部の建物の掲示板

これらは、毎日かくにんしてください。
見ていないと、大切なじょうほうがわかりません。
かならず自分でかくにんしましょう。

Campus Square

How to Get Campus Information

All important announcements are made via :

・Microsoft Teams
・“Campus Square,” the student/faculty portal site
・Hirosaki University email
・bulletin board of each department..

Our university assumes that each student must check these.

Students are responsible for any oversights in notices or email communications, so please make it a habit to check them every day.

5. サポートオフィス　Support Office

サポートオフィス

サポートオフィスには、日本語や文化を勉強する本があります。
パソコンもあります。パソコンは、日本語の勉強やレポート作成、インターネットに自由に使えます。
パソコンにはデータを残さないでください。

利用時間：月曜日～金曜日　8：30～17：00
休業日　：土、日、祝日、お盆期間、年末年始





Support Office

The Support Office has books that are useful for learning Japanese languages and culture, as well as computers, which you can use freely for studying Japanese, writing reports, and using the Internet.
Please do not leave any data on the computers.

Open：Monday-Friday 8:30～17:00
Close : Saturdays, Sundays, national holidays, summer Obon holidays, and New Year's holidays.



国際連携本部サポートオフィス
Our Website

6. 健康管理　Health Care

保健管理センター

保健管理センターには、医師、カウンセラー、看護師がいます。
学生が元気に、安心して大学生活を送れるように手伝います。

・応急処置
病気やけがをしたときに、簡単な手当をします。
体のぐあいが悪いときは、相談してください。
必要なときは、病院を紹介します。

・健康相談
心と体の健康について相談できます。相談したことはひみつにしますので安心してください。
カウンセラーの相談は予約がひつようです。
保健管理センターで予約してください。

・健康診断
健康診断が必要な学生は、こちらで受けられます。日にちは学部の掲示板やWebサイトで知らせます。
また、奨学金の申し込みや就職活動のために健康診断の証明書が必要なときも、保健管理センターに連絡してください。

- **場所**
正門から80m先右側（下の地図を見てください）

- **利用時間**
開館日：平日　8:30-17:00
休館日：土、日、祝日、
　　お盆期間、年末年始

- **Tel：** 0172-39-3128

Health Administration Center

The doctors, counselors, and nurses in the Health Administration Center support students to lead a healthy university life.

- **First Aid**
They provide first aid for illnesses and injuries. Please consult with them if you feel unwell. They will also introduce you to a specialized medical institution if necessary.

- **Health Consultation**
Do not hesitate to consult the Health Administration Center about your physical and mental health. Your problems will be treated as confidential. If you want to see the counselor, make an appointment.

- **Medical Examination**
Students who need a medical examination can receive a health check. The dates will be announced on each faculty's bulletin board and website. In addition, if you need a medical examination certificate for scholarship applications or job hunting, please contact the Health Management Center.

- **Location**
80m from Main Gate to the right (See the map below)

- **Office Hours**
Open　: Monday to Friday 8:30-17:00
Closed: Sat, Sun, and national holidays,
　　summer Obon holidays, and
　　New Year's holidays

- **Phone :** 0172-39-3128



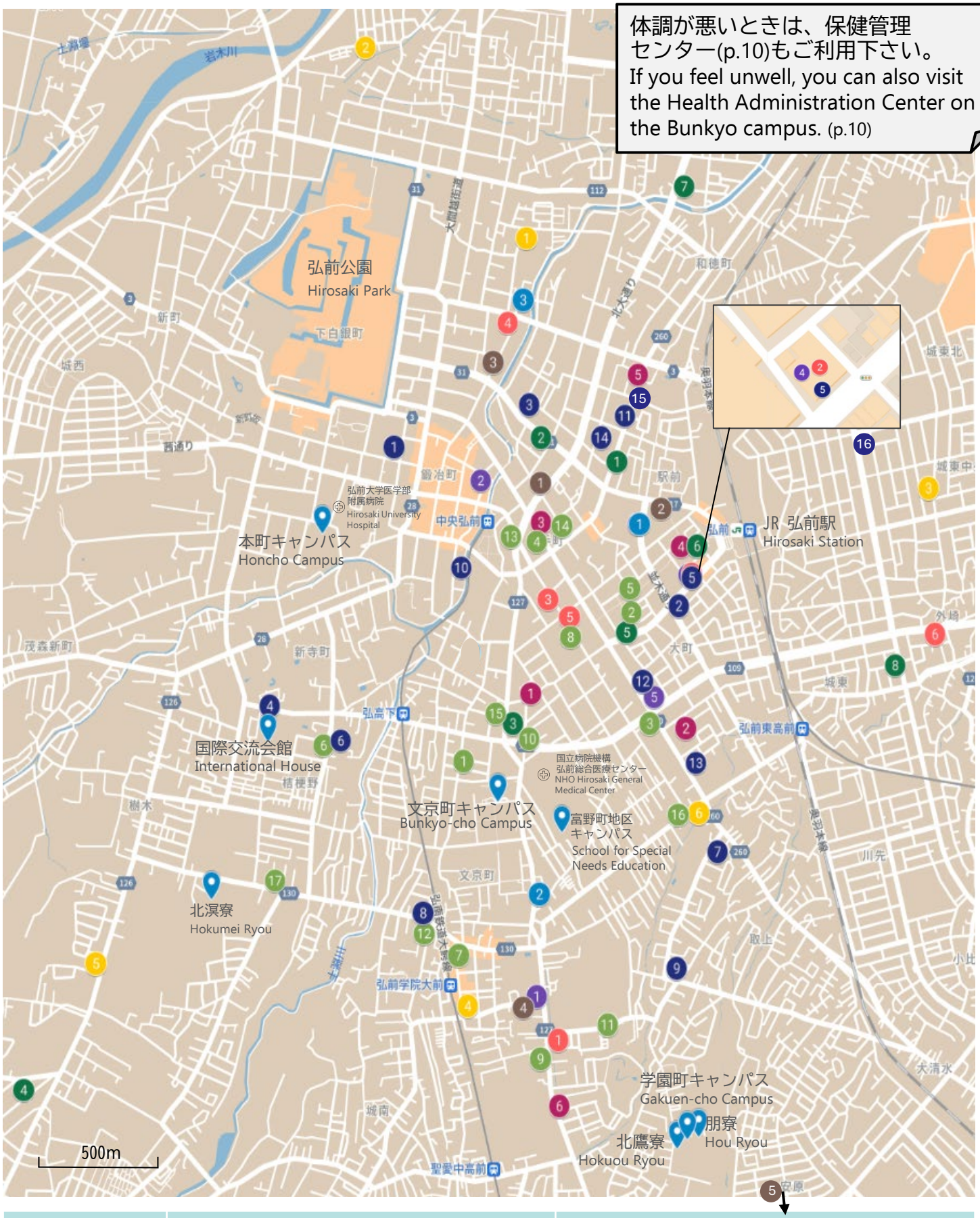


保健管理センター
Health Administration Center

ひろさきだいがくしゅうへんびょういんまっぷ

7.弘前大学周辺病院マップ　Map of Clinics Around Hirosaki University

体調が悪いときは、保健管理センター(p.10)もご利用下さい。
If you feel unwell, you can also visit the Health Administration Center on the Bunkyo campus. (p.10)



この地図をGoogle Mapで確認できます。こちらか左のQRコードからアクセスしてください。

You can check this map on Google Maps. See here or scan the QR code on the left

内科 Internal Medicine

①	伊東クリニック	⑦	佐藤内科小児科取上医院	⑬	山形内科クリニック
②	大町内科クリニック	⑧	副島胃腸科内科	⑭	五日市内科医院
③	金子内科クリニック	⑨	たかはし内科胃腸科小児科	⑮	木村脳神経クリニック
④	桔梗野こども・おとなクリニック	⑩	ナルミ医院	⑯	吉川脳神経外科クリニック
⑤	黒江内科	⑪	場崎クリニック		
⑥	さがらクリニック	⑫	福士内科医院		

外科 Surgery

①	大津医院	③	城東クリニック	⑤	山口医院
②	康安外科内科医院	④	西弘前クリニック	⑥	菊池医院

整形外科 Orthopedics

①	あさり整形外科クリニック	④	さわだ整形外科	⑦	まにわ整形外科
②	近江整形外科	⑤	神整形外科	⑧	山内整形外科
③	金子整形外科	⑥	弘前駅前整形外科クリニック		

耳鼻科 Otolaryngology ENT

①	いくこ耳鼻科クリニック	③	福島耳鼻咽喉科	⑤	やすはら耳鼻咽喉科
②	一條耳鼻咽喉科クリニック	④	よしだ耳鼻科・小児科		

産婦人科 Obstetrics and gynecology

①	しらとりレディスクリニック	③	藤盛医院	⑤	ゆざわ産婦人科クリニック
②	ともえ女性クリニック	④	メーラ．レディスクリニック	⑥	レディスクリニックすごう

皮膚科 Dermatology

①	あいづ皮ふ科クリニック	③	はらクリニック	⑤	松木皮膚科医院
②	石戸谷皮膚科泌尿器科医院	④	皮フ科クリニック小原		

眼科 Ophthalmology

①	一戸眼科医院	③	岩船アイクリニック	⑤	代官町クリニック吉田眼科
②	伊藤眼科	④	おおた眼科	⑥	松本眼科

泌尿器科 Urology

①	くどうクリニック	②	小林ひ尿器科	③	やぎはし腎・泌尿器科医院

歯科 Dentistry

①	Ｉ歯科医院	⑦	菊地歯科医院	⑬	中畑歯科診療所
②	明本歯科医院	⑧	木村歯科医院	⑭	松野歯科医院
③	石岡歯科医院	⑨	楠美歯科クリニック	⑮	松山歯科医院
④	梅原歯科医院	⑩	スクエア歯科	⑯	やぎはしファミリー歯科
⑤	大町歯科医院	⑪	そうた歯科クリニック	⑰	あおば歯科医院
⑥	桔梗野歯科	⑫	副島歯科医院		

りゅうがくせいこうりゅうぎょうじ

8. 留学生交流行事 Annual Events for cultural Exchange

弘前大学や弘前市、またはまたは市民グループが行う留学生のためのイベントは、たくさんあります。おもなイベントは、つぎのとおりです。

There are many events for international students held by Hirosaki University, City Hall, and citizen groups. The main events are as follows.

行事名／Event	主催者／Organizer	開催時期／Open	行事内容／Content
新入学留学生 ガイダンス Guidance	弘前大学 Hirosaki University	4月 April 9月 September	留学生活上の説明等 Guidance, Excursion
ウェルカムパーティー Welcome Party	弘前大学 Hirosaki University	4月 April	当該年度に弘前大学へ新しく来た留学生の歓迎会 Welcome party for international students
弘前ねぷた祭り *Neputa* festival	弘前大学 Hirosaki University	8月 August	ねぷた祭り参加 Participation in the Hirosaki *Neputa* Festival
国際交流夏祭り International summer festival at Kikyono neighborhood association	桔梗野町会 Kikyono Neighborhood association	8月 August	地域住民との交流 Cultural exchange with the local community
青森県留学生交流ジャンボリー Jamboree of International students in Aomori	青森県留学生交流推進協議会“ASOSA” (財)青森県国際交流協会 ASOSA…The Association of supporting Organizations for students from Abroad in Aomori	年1回開催、時期は毎年異なります。 Held once a year. The schedule changes every year.	地域住民との交流及び県内留学生と関係者との国際親善 Short trip in Aomori prefecture and cultural exchange with local people
留学生卒業・修了懇談会 Farewell Party	弘前大学 Hirosaki University	2月 February	当該年度で弘前大学を離れる留学生の送別会 Farewell party for international students

これらの行事については、メールなどでお知らせします。 参加をしたい人は、早めにれんらくしてください。

We will notify you about these events by email, etc. If you wish to attend any of these events, please contact us.



弘前ねぷた祭り
Neputa festival



留学生卒業・
修了懇談会
Farewell Party

9. 授業料 Tuition

検定料、入学料、授業料はつぎのとおりです。
ただし、国費外国人留学生は免除されます。

The entrance examination fee , registration fee and tuition fee are shown in the list below. Government-sponsored international students are exempt.

区分 Division	授業料 Tuition Fee	入学料 Registration Fee	検定料 Entrance Examination Fee
学部学生 Undergraduate	¥535,800 (年額) Per year	¥282,000	¥17,000
大学院生 Graduate student	¥535,800 (年額) Per year	¥282,000	¥30,000
研究生 Research student	¥356,400 (年額) Per year	¥84,600	¥9,800
特別聴講学生 Special Auditing student	¥14,800 (1単位) Per credit	¥28,200	¥9,800
科目等履修生 Non-Degree Students	¥14,800 (1単位) Per credit	¥28,200	¥9,800

在学中に授業料が変わったときは、変わったときから新しい授業料になります。

授業料をはらわないと、大学をやめることになります。（除籍）

If tuition fees are revised while you are enrolled, the new tuition fees will be applied from the time of the revision. You will be expelled if you do not pay the tuition fee.

授業料免除

学部や大学院の学生で、お金の理由で授業料を払うことがむずかしい人は、成績がよければ、授業料が安くなる／はらわなくてよくなることがあります。

しかし、研究生・特別聴講学生・科目等履修生は、この制度を使うことができません。
くわしいことは、総合教育棟1階、学生課（Tel: 0172-39-3117）にきいてください。

海外の協定校から来た大学院の学生は、入学料や授業料の免除について、国際連携本部サポートオフィス（Tel：0172-39-3109）に聞いてください。※休学している人、留年している人は、これは使えません。

Tuition Exemption

Undergraduate and graduated students with outstanding academic records who have financial difficulties may be exempted from paying the tuition, but this only applies to full-time students.

For more details, please ask the student Affairs Office（Tel: 0172-39-3117） on the 1st floor of the General Education Building.

For regular graduate students from partner universities, please contact the Support Office (Tel:0172-39-3109). (Excluding students taking a leave of absence or repeating a year)

10. 奨学金 Scholarship

弘前大学の、自分のお金で勉強している留学生のための奨学金はつぎのとおりです。
奨学金がもらえるかどうかは、成績や奨学金ごとのルールできまります。
くわしいことは、下のURL、またはQRコードからホームページを見てください。

The following scholarships are available to privately financed international students at our university.
The selection of scholarship recipients will be based on academic performance as well as criteria established for each scholarship.
Please check our homepage using the QR code below for recipient selection criteria, recruitment period, etc.

奨学金についてはこちらhttps://www.kokusai.hirosaki-u.ac.jp/studentlife/sl_page4/

奨学金

11. 日常生活 Daily Life

銀行・郵便局

日本に来てから6か月の間は、多くのばあい、郵便局の「ゆうちょ銀行」の口座だけつくれます。奨学金をもらうときや、電気代・水道代などを払うときは、銀行口座から自動で払うのが便利です。やりかたは、銀行や郵便局で聞いてください。

郵便局で口座をつくるには、つぎのものがひつようです。
- 在留カード
- 住民票 (市役所でもらいます/300円)
- 学生証
- ハンコ(なければサイン)

外国へお金を送る予定がある人は、「マイナンバー(個人の番号)」が書いてある住民票も ひつようです。
市役所で、「マイナンバーをのせる」と言ってください。

また、10万円より多いお金を銀行で送ったりはらったりするときは、パスポートや在留カードなど、本人だとわかるものがひつようです。

Bank / Post Office

The first 6 months after coming to Japan, you can open only at Japan Post Bank account.
Automatic withdrawal from your account is convenient for receiving scholarships and paying electricity and water bills. Please ask your bank or post office for details on how to set it up.

To open an account at a post office, you will need the following:
- Residence card
- Residence certificate
  (Available at the City Hall with 300yen)
- Student ID card
- Name seal stamp (if not available, your signature)

※If you are planning to make an international remittance, you will also need a residence certificate with your individual number "My Number" written on it. When you get it at the City Hall, you must tell the clerk you need "My Number" on the certificate.

If you are transferring cash over 100,000 yen to a bank, you will need to prove your identity (passport, residence card, etc.).

電話

日本の電話を持ったときや、電話番号がかわったときはサポートオフィスに知らせてください。いそいでれんらくをしなければならないときにつかいます。
契約は自分の名前でしてください。
国に帰るときは、かならず電話は解約をして、お金もはらってください。

Phone

Please notify the support office when you sign a telephone contract or change your phone number. Your telephone number is required to contact you in case of an emergency.
Please be sure to cancel your telephone contract and pay the bill when you return to your home country.

青森県外に旅行をするとき

青森県ではないところに行くときや、外国へ行くときは、**行く前にかならず先生（指導教員）、サポートオフィス、あなたの学部にしらせてください。**
外国へ行くときは下のリンク「海外渡航届」を出すひつようがあります。
また、いちど自分の国に帰るときの手続きはビザによってちがいます。
旅行のときは、かならず在留カードを持っていってください。休みのあいだも、メールなどで連絡をすることがありますので、いつでも見れるようにしてください。

海外渡航届

When Traveling Outside Aomori Prefecture or Abroad

If you plan to travel outside Aomori Prefecture or go abroad, **you must inform your academic advisor, the Support Office, and your faculty in advance. If you travel abroad, you must submit the "Overseas Travel Notification" form below.** The procedures for temporarily returning to your home country are different depending on your visa. Please be sure to carry your residence card with you whenever you travel. We may contact you by email during holidays, so please check your email regularly.

Overseas Travel Notification

バス・タクシー

バス：弘前のバスは、前のドアからのり、ドアのちかくで整理券をとります。
ICカードを使うときは整理券はとりません。
カードを機械にあててください。つぎのバス停は、バスの中で放送されています。おりたいバス停の近くになったら、ボタンをおします。
お金は前にある表と、整理券の番号を見てかくにんします。
お金をいれる箱に、整理券を入れてから、お金を入れます。小さいお金がないときは、両替機をつかってください。
ICカードの人は、機械にカードをあててはらいます。

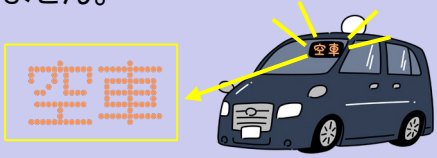


ICカードタッチ部分
IC card tap area



バスのボタン
Bus Buzzer

タクシー：タクシーは、アプリか電話でよびます。
また、道でもタクシーに「空車」とかいていれば、手をあげれると止まりますので、のることができます。
タクシーにのるときは、運転手が左のドアを開けます。（自動です）
お金は時間ときょりで決まります。
夜10：00から朝5：00までは、20%高くなります。チップはいりません。



Bus/Taxi

Bus: In Hirosaki, board the bus through the front door and take the numbered ticket near the door. When using an IC card, touch the card to the reader without taking the numbered ticket. Next bus stops are announced onboard. When your destination bus stop has been announced, press the buzzer to let the driver know that you want to get off the bus. To check the fare, check the fare list displayed on the screen at the front of the bus and the number on your ticket.
Put the numbered ticket in the fare box, then add cash. If you do not have coins, please use the exchange machine. When paying with an IC card, touch the card on the reader above the fare box.

Taxi: You can use a taxi-hailing app or call one by phone. Also, on the street, if the display in front of the taxi shows "空車(Available)", you can just raise your hand and the taxi will stop.
When you get into a taxi, the driver opens the automatic door on the left. The fare is always metered. Extra 20% charges apply from 10pm to 5am. No tips are required for a taxi in Japan

暖房（だんぼう）

弘前の冬は、雪がたくさんふり、とても寒いです。気温は0℃より低くなります。
寒さで体調が悪くならないように、家の中では暖房(だんぼう)をじょうずに使ってください。

・エアコン
・電気ストーブ
・電気カーペット・毛布
・こたつ
・ガスストーブ（ガスの出口があるへやだけで使えます）
・灯油ストーブ （国際交流会館では灯油ストーブは使用してはいけません）

一般的なストーブ
General heater



Heating

Winter in Hirosaki is very cold and there is a lot of snow. Temperatures fall below 0°C. To avoid getting sick from the cold, please use heating properly.

・Air conditioner
・Electric heater
・Electric carpet/blanket
・*Kotatsu* (A Japanese style heater attached beneath a low table with a special blanket placed over it)
Gas heater (can be used if apartments have a gas outlet for this purpose)
・Kerosene heater (In the International House, kerosene heaters are not allowed)

水道管（すいどうかん）をこおらせないで！

気温が0℃より低くなると、台所やトイレ、シャワーの水道管(すいどうかん)がこおることがあります。もし水道管がこおって使えなくなったときは、直すのに、6,000円～25,000円くらいかかりますので、きをつけてください。
冬は、ニュースで「水がこおるかどうか」を知らせます。こおりそうなときは、水をぬくことや、少し水を出すことをしてください。
やり方は、アパートの人に聞いてください。

Be aware of freezing pipes!

When the temperature drops below 0℃, be aware of freezing pipes!! (kitchen, toilet, and showers.)
In winter, check the weather forecast for temperatures. When the temperature drops below 0℃, drain the water from the water pipes. Please ask the apartment manager about how to do this. If the pipes freeze and become unusable, repairs will cost approximately 6,000 yen to 25,000 yen.

電気（でんき）（アパートのみ）

• 使いはじめ・止めるとき
国へ帰るときや引っこしのときは、7日前までに電気を止める手続きをしてください。そして、お金を全部はらってください。

下のQRコードから電気の会社のwebサイトへアクセス、またはでんわで（0120-066-774）もうしこみをしてください。

• お金について
電気のお金は、毎月、使った量できまります。お金は、つぎの月にはらいます。しはらいは、コンビニや、銀行から自動で払うやりかたがあります。

東北電力
Electricity usage/
suspension application page

Electricity (Apartment only)

• Application/suspension of use
Please use the QR code below to access the Tohoku Electric Power website and apply or call the call center (0120-066-774). When moving or returning to your country, please apply for suspension of use at least 7 working days in advance and pay the charges.

• Payment
The electricity company calculates the usage fee based on the monthly meter reading and bills you the following month. Payments can be made at a convenience store or through automatic bank transfer.

参考：電気の開始と停止について
Tohoku Electric Power Co., Ltd. Instructions
on how to start and stop electricity

ガスコンロ（アパートのみ）

- **使いはじめ・止めるとき**

国へ帰るときや引っこしのときは、7日前までにガス会社にれんらくしてください。そして、お金をぜんぶはらってください。

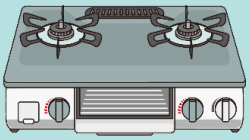
- **ガスの種類**

アパートによっては、りょうりをするためのガスコンロを自分で買います。ガスは、2つあります。
都市ガスとLPガスです。これはアパートによって、ちがいます。
ガスのしゅるいに合うコンロを使ってください。
買う前に、かならずアパートの大家さんに聞いてください。ガスコンロを部屋に取りつけるときは、かならずガス会社の人にたのんでください。

- **連絡先**

・都市ガス：弘前ガス（Tel： 0172-27-9100）
・LPガス：ガスのメーターにかいてある店にれんらくしてください。

ガスコンロ
Tabletop stove



ガスメーター
Gas meter



Tabletop gas stove (Apartment only)

- **Application/suspension of use**

When you return to your country or intend to move, please contact your gas company at least 7 working days in advance to settle the charges.

- **Gas type**

Depending on the apartment, you may need to purchase your own tabletop stove which must be adapted to the types of gas service in your room: City Gas or LP Gas.
Make sure you check with your landlord about the types of gas before purchasing the tabletop stove because the two types of gas mentioned above are incompatible, so you must choose the right device for the respective gas type.
After purchasing the stove, please contact the gas service provider to set up the device for you because it must be done by a professional.

- **Contact Information**

Contact information for starting and closing the use of the gas stove:
・City gas : Hirosaki Gas (Tel : 0172-27-9100)
・LP gas : please contact the retailer listed on the gas meter.

水道（アパートのみ）

- **使いはじめ・止めるとき**

下のQRコードから申しこむか、市役所に電話してください。(Tel : 0172-55-6868)
また、つかう人がかわるときも、かならず しらせてください。アパートによっては、これはやらなくてもよいこともあります。
国へ帰るときや、引っこしのときは、７日前までにれんらくして、お金をぜんぶはらってしてください。

- **お金について**

水道のお金は毎月はらいます。コンビニで払う手紙が、家にとどきます。また、銀行から自動でお金を払うこともできます。

申込先：弘前市上下水道部
Hirosaki City Water and Sewerage Department

Water (Apartment only)

- **Application and Cancellation**

Please scan the QR code below to apply, or call the Hirosaki City Hall Water Supply and Sewerage Department Customer Center. (Tel : 0172-55-6868)
Also, be sure to notify them when you change users. In some apartment buildings, the notification is made by the property manager.
When moving or returning to your home country, please contact the Water Supply and Sewerage Department Customer Center at least 7 working days in advance and pay the charges.

- **Payment**

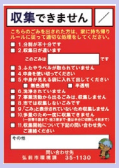
Water usage is charged monthly. You receive a bill which is payable at convenience stores, or you can set up a bank automatic transfer system.

ごみ

・ゴミはきちんとわけて（分別して）すてる
分別していないゴミはあつめてもらえません。
下のような赤いシールがごみのふくろにはられていたら、ごみを出した人が一度持ちかえり、分けなおしてください。弘前市では下の13しゅるいに分けます。

・きめられた日に、きめられた場所へ出す
ごみのわけかた・出しかたの表や（下のQR）、
アプリで日にちをかくにんしてください。

・あさ8:30までに出してください



赤いシール
Red sticker

ごみのわけかた
How to sort the waste

Waste Disposal

・Separate waste properly before disposal. Garbage that is not properly sorted will not be collected. If a red sticker like the one below is placed on your garbage bag, the person who put it out must take it back and sort it again. In Hirosaki City, garbage is divided into the 13 categories below.

・Put the waste out on the designated day and at the designated place. Check the sorting/collection guide (see QR code below) or the app for collection dates.

・Put the waste out by 8:30 a.m.

	しゅるい categories	出しかた	How to Dispose	おもなごみ・ちゅうい	Main Items, Notes
1	もやせるごみ Burnable Waste	・しゅるいごとにふくろにいれる。 ・いちどに5ふくろまで。 ・とうめい、または、 はんとうめいのふくろにいれる。 ・けいこうとうは、はこなどにいれる。 ・ふくらんだり、こわれたり、えきが もれている 小さいでんち、水銀をつかっているものは、市役所にもっていく。	・Put waste in bags by type. ・ Up to 5 bags at a time. ・ Use clear or semi-clear bags. ・Put fluorescent tubes in a box or case. ・ Take swollen, broken, or leaking small batteries and items with mercury to City Hall.	なまごみ（水をきる）、ぬの、木、ゴム、紙おむつ（中みはとる）	Food waste (drain water), cloth, wood, rubber, diapers (remove contents)
2	もやせないごみ Non-Burnable Waste			金属、ガラス、お皿やコップ、ほうちょうやナイフ（包んで刃物と書く）	Metal, glass, ceramics, knives (wrap and label)
3	きけん 危険ごみ Dangerous Waste			ライター、スプレー、ガスかん	Lighters, spray cans, gas cylinders
4	ゆうがい 有害ごみ Hazardous Waste			でんち（テープをはる）、けいこうとう（LED、われたでんきゅうは もやせないごみ）	Batteries (tape the terminals). Fluorescent tubes (LEDs and broken light bulbs are non-burnable garbage).
5	おおがた 大型ごみ Bulky Waste	・まわりの車に気をつけて、ごみがたおれないようにだす。 ・いちどに 3こまで。	Be careful of cars nearby and put out the waste so it does not fall over. Up to 3 items at a time.	45cm以上の家具、マットレス、自転車など（45～180cmまで。大型ごみと書く）	Items 45–180 cm (e.g., furniture, mattresses, bicycles): write “oversized garbage” in Japanese.
6	かん Cans	・あらう。 ・ごみは、しゅるいごとに ふくろに 入れてください。 ・いちどに5ふくろまで ・ とうめい、または、はんとうめいのふくろにいれる。	・Rinse inside. ・Put waste in bags by type. ・Up to 5 bags at a time. ・Use clear or semi-clear bags.	飲みもの・食べもののかん（フタはもやせないごみ）	Food/drink cans (lids → non-burnable)
7	びん Glass Bottles			飲みもの・食べもののびん（キャップは分けてすてる）	Food/drink bottles (separate caps)
8	ぺっとぼとる ペットボトル PET Bottles			PETマーク→の容器（ラベル・キャップはわけてすてる）	Bottles with PET mark (separate caps/labels)
9	かみ 紙パック Paper Cartons	・あらう、ひらくかわかす。 ・かみひもでしばるか、とうめい、または、はんとうめいのふくろにいれる。	・Wash, cut it open, dry ・Tie with paper string or put it in a clear or semi-clear bag.	牛乳パックなど、紙パックのマーク→があるもの	Items such as milk cartons that have the paper carton recycling mark.
10	だんぼーる ダンボール Cardboard	・かみのひもでしばるか、段ボールにいれる ・小さいものは、とうめいかはんとうめいのふくろにいれる。	・Tie with paper string or place in a cardboard box. ・Put small items in a transparent or semi-transparent bag.	ダンボールマークがないものでも、切りくちが なみのかたちのものはダンボールです。	Even if there is no cardboard mark, dispose of items with a cut edge like this as cardboard.
11	しんぶん 新聞 Newspapers	・かみのひもでしばる。 ・小さいものは大きいかみのふくろやふうとういれる。	・Tie with paper string. ・Put small items in large paper bags or envelopes.	しんぶん・ちらし 新聞・チラシ	Newspapers, flyers
12	ざっし・ざつ 雑誌・雑がみ Magazines / Mixed Paper			本、ノート、紙のはこ、封筒、	Books, notebooks, paper boxes, envelopes
13	ぷらすちっく プラスチックしげん Plastic Resources	・ 土やよごれ、かたいものはとる。 ・いちどに5ふくろまで。大きいものはいちどに 3こまで。 ・**とうめいのふくろ**に 入れる ・大きいものは、ふくろに 入れなくてもいいです。	・Remove dirt, soil, and any hard objects. ・Up to 5 bags at a time. Up to 3 large items at a time. **・Put items in a transparent bag.** ・Large items do not need to be put in a bag.	すべてプラスチックでできたもの。（洗う・ラベルを外す） 長さ180cm以上のものは大型ごみです。プラスチックマークがないものもあります。	Items made entirely of plastic (wash them and remove labels). Items longer than 180 cm are considered oversized garbage. Some items do not have the plastic recycling mark.

引っこし

引っこしをしたら、住所をかえる手続きがひつようです。つぎの手続きをしてください。

- 国民健康保険
  場所：市役所 国保年金課（こくほねんきんか）
- 住民票
  場所：市役所 市民課（しみんか）
- 手紙などの住所へんこう
  場所：郵便局またはWEBで
- 銀行・郵便局口座の住所へんこう
- 電気・ガス・水道の解約・申しこみ
  15～16ページもみてください

移動届

市役所異動届
Hirosaki city Notification of change of address

Moving

When you move, you must complete the following address change procedures at the City Hall, etc.

- **National Health Insurance**
  National Health Insurance and Pension Section at the City Hall
- **Resident registration**
  Resident's Section at the Hirosaki City Office
- **Post Office**
  At the post office or submit the change of address online.
- **Bank**
- **Utilities: Start and Stop Service**(See also p15-16)

自転車にのるとき



自転車をかったときは「防犯登録（ぼうはんとうろく）」をしてください。お店で手続きできます。だれかに自転車をあげるときも、登録をやめる手続きがひつようです。

日本では、自転車は道の左がわを走ります。夜はライトをつけてください。また、自転車はきめられた場所におき、大学の中ではのらないでください。自転車をおくときは、かぎをかけてください。

また、自転車のきまりをまもらないと、お金(反則金)を払わなければいけません。
たとえば、つぎのようなことは違反です。
・スマートフォンを見ながら運転する
・信号をまもらない
・お酒をのんで運転する
・イヤホンなどで音がきこえないまま自転車にのる　など
きまりをまもって安全に自転車にのりましょう。

Bicycle

Anyone who purchases a bicycle is required to register it for anti-theft purposes. Be sure to complete the procedures at the store where you purchased your bicycle or at the bicycle retailer. Also, when the owner changes, please cancel the registration.
In Japan, bicycles must be ridden on the left side of the road. Please turn on your lights at night.
Park your bicycle in designated areas, and do not ride it on campus. When you leave your bicycle, make sure to lock it.
If you do not follow bicycle rules, you may have to pay a fine.
For example, the following actions are violations:
・Using a smartphone while riding
・Ignoring traffic signals
・Riding under the influence of alcohol
・Riding while unable to hear surrounding sounds (e.g., wearing earphones)
Follow the rules and ride safely.

自動車を運転するとき



日本では、車の保険は法律できまっている「かならず入る保険」と、「追加で入る保険」の2つがあります。
「追加で入る保険」は、大きな事故のとき、相手へのしはらいにそなえて入ります。
事故が起きたときには、保険会社が相手との話し合いを手伝ってくれます。

Driving a Car

In Japan, it is customary to purchase two types of automobile insurances: compulsory and voluntary.
These compensate for any economic/physical damage from traffic accidents.
Besides compensation payments, a qualified representative will negotiate with the other party for you in the event of an accident.

こちらもみてください：警視庁交通局 https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/index.html#english

13. 日本の生活で注意すること　Things to Be Careful About in Japan

お酒・たばこ

日本にいる間は、20歳未満の人は、たばこをすったり、お酒をのんだりしてはいけません。自分の国では良くても、日本にいる間は絶対にだめです。
20歳未満の人に、たばこやお酒をのませたり、すすめたり、あげるのもだめです。
また、お酒をのんだあとに自動車・自転車をうんてんすることも、法律で禁止（きんし）されています。少しのんだだけでも絶対に運転しないでください。
日本の法律やルールを守り、よく考えて行動してください。

Alcohol and Smoking

In Japan, people under 20 years old must not smoke or drink alcohol. Even if smoking or drinking is allowed at a younger age in your country, it is not allowed in Japan.

You must not give or offer cigarettes or alcohol to anyone under 20. You must also never drive a car or ride a bicycle after drinking alcohol. Even a small amount of alcohol can make it dangerous and is against the law.

Please follow Japanese laws and rules and always think carefully before you act.

薬物・医薬品

自分の国では使ってもよい薬でも、日本では法律で禁止されていることがあります。薬を日本に持ってくるときは、日本に持ってきてもいいものか、かならずかくにんしてください。
特に、大麻（マリファナ）には気をつけてください。国によっては使ってもよいこともありますが、日本では持っていることも、使うことも法律で禁止されています。
また、日本では禁止されている薬物は絶対に使わないでください。もし他の人からすすめられても、はっきり断ってください。
日本で禁止されている薬物を使ったり、持っていたりすると、逮捕され、罰を受けることがあります。　※こちらもみてください。

Drugs and Medicines

Some medicines that are allowed in your country may be illegal in Japan. Before bringing any medicine to Japan, make sure that it is allowed.
Be especially careful with marijuana(cannabis). It may be legal to use in some countries, but in Japan, having or using marijuana is against the law.

Never use illegal drugs in Japan. If someone offers you illegal drugs, clearly say no.
If you use or possess illegal drugs in Japan, you may be arrested and punished.

※ See also

カルト団体

大学の中や外で、サークルやボランティアなどに学生をさそう人がいますが、その中には、宗教の団体であることや、本当の活動内容をかくして、学生をさそうカルト団体もあります。
はじめはやさしく、友達になろうとしたり、楽しそうな活動にさそったりします。しかし、仲良くなると、宗教の話を始めたり、団体に入るよう強く言ったりすることがあります。
次のようなことには注意してください。
- たくさんのお金をはらうように言われる。
- 新しいメンバーをさそうように言われる。
- 友達と会わないように言われる。
- 何人もの人にかこまれて、長い時間、団体に入るように言われる。
- 団体をやめさせてもらえない。

少しでも不安を感じたら、途中で帰っても大丈夫です。こまったときは、一人でなやまず、サポートオフィスに相談してください。

Cults

On and off campus, some people invite students to join clubs, volunteer groups, and other activities. However some groups hide the fact that they are cults or what their activities are really about.
At first, they may be very friendly, try to become your friend, or invite you to fun activities. However, after you become close to them, they may start talking about religion or strongly pressure you to join their group.
Be careful if you experience any of the following:
- They ask you to pay a lot of money.
- They ask you to invite new members.
- They tell you not to meet your friends.
- Several people surround you and pressure you to join the group for a long time.
- They do not let you leave the group.

If you feel uncomfortable, you can leave at any time.
If you have any problems, do not worry alone. Please talk to the Support Office.

13. 国に帰るときのチェックリスト1 Checklist of Procedures for Leaving Japan No.1

	国際交流会館にすんでいる学生	To Students who live in the International House
☐	**①国際交流会館を出る日**（土・日・祝日・お盆期間（8月13日～15日前後中心とする数日間）は、だめ）、**②弘前を出る日、③日本から出る日**を会館のたんとうしゃか、サポートオフィスへ**つたえる。** → おそくても1か月前までに	At least one month in advance, **notify the International House** staff or Support Office about the **date of**: ①**leaving your room**(excluding weekends, national holidays, and the Obon holiday period around August 13–15) ②**leaving Hirosaki,** and ③**leaving Japan.** へやを出る日に、たんとうしゃといっしょに、へやのかくにんをかならずします。※平日13：00～。土日祝日、お盆（8月13～15日前後を中心とする数日間）はだめです。**You must have your room inspected on the day you leave, after 1:00PM. This inspection is not available on weekends, national holidays and the Obon holiday period(a few days around Aug.13–15) .**
☐	**へやをきれいにそうじ**して、へやのかぐなどで こわれているものがあれば、かならずたんとうしゃかサポートオフィスへつたえる。 **ごみは のこしては いけません。**	**Clean the room** thoroughly and notify the International House staff or Support Office if any of the equipment in the room is broken. **Do not leave any waste in your room.**
☐	**電気・ガスをとめたい日をたんとうしゃへつたえる。**ガスのさいごのお金は、へやを出る日にガス会社の人にちょくせつ はらいます。きてほしい日と時間をサポートオフィスへつたえてください。	We will handle the utilities cancellations, so please **let us know the date you would like to cancel your electricity/gas** contract. The last month's gas payment will be collected directly from you by the gas company on the day you leave the facility. Please let our staff know the date when the gas
	アパートに住んでいる学生	**To Students who live in an apartment**
☐	少なくとも1か月前までに、管理会社または大家さんへ**アパートを出る日をつたえる。**	You must notify your landlord or your real estate agent about the date you leave your apartment at least one month in advance.
☐	**へやをきれいにそうじ**し、へやのかぐや シャワーなどでこわれているものがあれば、かならず管理会社か大家さんへつたえる。**ゴミは のこしては いけません。**	You must **clean your room** as much as you can on your own. If something is broken, you must tell your landlord or your real estate agent. **Do not leave any waste in your room.**
☐	少なくとも1か月前までに、サポートオフィスへ**弘前を出る日、日本を出る日をつたえる。**	You must **notify the Support Office of the date you will leave Hirosaki and Japan**, at least one month in advance.
☐	アパートを出る1週間前までに、**水道、電気、ガスをやめる手続きをする。** ガスのさいごのお金は、へやを出る日にガス会社の人にちょくせつ はらいます。きてほしい日と時間をガス会社にれんらくしてください。 **電気**：13ページ左のQRコードから、または0120-066-774にでんわ **水道**：14ページのQRコードから、または0172-36-8115にでんわ **ガス**：各ガス会社へれんらく	You must call the following companies to **cancel your contracts** at least one week in advance. Tell the gas company a convenient date and time to collect the last month's gas payment on the day you move out of the apartment. **Electricity**: QR code on the left of page 13 or call Tohoku Denryoku 0120-066-774 **Water**: QR code on the page 14 or call Hirosaki City Water and Sewerage Department 0172-36-8115 **Gas**: Call each gas company
	寮に住んでいる学生	**To Students who live in the Dormitory**
☐	少なくとも1か月前までに、弘前大学学生課と寮長(りょうちょう)へ、**寮を出る日をつたえる。**	You must **notify the Student Affairs Office (Gakusei-ka) and the dormitory leader about the date you will leave** the dormitory at least one month in advance.

13-2.国に帰るときのチェックリスト2 Checklist of Procedures for Leaving Japan No.2

	全ての学生	To all Students
☐	**ごみはへやにのこさない** ごみをすてる表をかくにんして、 けいかくてきに捨てる。 まだ使えるものはリサイクルショップに売るなどする。 自転車は、自転車の店または友だちに売る・あげるなどする。そのときかならず防犯登録をとりけすこと。	**Do not leave bulky items or any other waste when you leave**. Check the garbage separation collection schedule and dispose of your waste properly. Sell any items that can still be used to a recycling shop. **Sell or give your bicycle** to a bicycle shop or to a friend. If you give or sell it to your friend, make sure you cancel the anti-theft registration at a bike shop or at any police station so that your friend can register it under his/her name.
☐	**成績証明書**がひつような人は、学部の教務担当（きょうむたんとう）でもうしこむ。 ※特別聴講学生の場合は、もうしこまなくてもいいです。あなたの大学（協定校）へ送ります。	If you need your **academic transcripts**, you should apply for it at the counter of your Faculty. ※If you are a Special Auditor student, you do not need to apply for it. Your academic transcript will be sent to your home institution.
☐	**市役所へ行く** 市民課（しみんか）で、国に帰る日をつたえる。 国保年金課で保険証をかえして、まだはらっていないお金があれば、そのお金を払う。	**Notify** the City Office of **the date you will leave Hirosaki**. **Return your National Health Insurance Card** to the National Health Insurance counter and settle any unpaid amounts.
☐	**さいごの月の電気代をかわりにはらってくれる人をきめる** 電気代は使ったつぎの月にはらいますので、国に帰ったあとに、だれかにはらってもらうひつようがあります。 だれにはらってもらうかそうだんしてきめたら、かならずサポートオフィスにつたえてください。 帰る前に、その人にふだんの電気代と同じくらいのお金をわたしてください。	**Decide who will pay the final month's electricity bill on your behalf.** Since electricity bills are paid the following month, you will need to have a representative handle the last payment after you return to your home country. Once you have chosen someone, please be sure to inform the Support Office of their name, address and phone number. Before leaving Hirosaki, please provide them with the amount equivalent to a regular electricity bill.
☐	**日本で電話/インターネットをけいやくした人は、解約（かいやく）し、お金を払う** お金をはらわないで帰ると、つぎに日本に来たときに電話やインターネットのけいやくができません。	**Cancel your mobile phone contract in Japan. Pay your final bill.** If you do not pay your bill, you will be unable to make a new contract the next time you come to Japan. The same applies to the internet contract.
☐	**銀行の口座を解約（かいやく）する** 自動で銀行から払う予定があるかどうか、かくにんする。 解約はほかの人ではできません。	**Close your bank account**. Check any automatic payment dates you may have left before closing your account. You must close your account by yourself.
☐	**学生証を返す** ・交換留学生 →サポートオフィスへ ・それ以外の学生 →所属する学部へ	**Return your Student ID Card to the Support Office.** ・Exchange Student →To the Support Office ・Other students →To the counter of your Faculty

14. 緊急時や災害のとき In case of emergency or disaster

火事、病気、けが、事故など 緊急のときは下の番号にでんわ	Fire, sudden illness/ injury or accident call the following numbers
警察（けいさつ） **110**	**Police 110**
交通事故、ものをぬすまれた、たたかれたり、 お金を出すようにおどされたとき	In case of being involved in a traffic accident, victim of theft, violence or malicious threat.
消防・救急（しょうぼう・きゅうきゅう）**119**	**Fire and Ambulance 119**
火事のとき - 消防（しょうぼう） びょうきや大きなけがのとき - 救急（きゅうきゅう）	Call a “Shobosha ” (Fire engine) in case of Fire Call a “Kyukyusha” (Ambulance) in case of sudden illness or if you are badly injured.

自然災害	Natural Disaster
地震…家や建物の中にいるときは、上からものがおちてきたり、たながたおれたりするとあぶないので、テーブルなどの下に入ります。ゆれが止まったら、ガスやストーブの火をけします。外にいるときは、かばんなどを頭の上に乗せて、頭をまもりながら、あんぜんな場所ににげます。海や川からは、すぐにはなれてください。にげる場所がわからなければ、まわりの人にききましょう。 日本は地震が多い国です。ふだんから、にげる場所や行きかたをかくにんしておきましょう。水や食べ物などもじゅんびしておくとあんしんです。	**Earthquake**: When you are inside a house or building, get under the table because things may fall from above or shelves may topple over. When the shaking stops, turn off the gas or stove. When you are outside, run to a safe place while placing a bag or other object on your head to protect your self. If you are by the seashore or bank river, leave that area towards higher place. If you don’t know where to evacuate, ask people around you. Japan has many earthquakes. Be sure to check evacuation locations and routes in advance. It is also a good idea to prepare water and food in case of emergencies.
台風・大雨…つよい風がふいてあぶないので、外に出ないようにしてください。 川のちかく、山やがけのちかくにいるときは、あんぜんな場所に にげましょう。	**Typhoon/heavy rain**...Strong winds can be dangerous, don't go outside. If you are near a river, mountain or cliff, run to a safe place.

ANPICのとうろく	ANPIC registration
大きな地震などがおきたときのために、下のQRコードからつかいかたをよみ、ANPICにとうろくしてください。メールアドレスは2つとうろくしてください。 これは、大きなじしんなどの災害がおきたときに、すべての学生が ぶじかどうか、大学がかくにんするためのシステムです。連絡が来たら、かならずへんじをしてください。 ANPIC 登録	For emergencies, please scan the QR code on the left, read the instructions, and register for ANPIC. Please register two email addresses. This is a safety system that is used to confirm the safety of all students and staff in the event of a disaster. When you receive a message, please be sure to reply about your safety.
大学や寮の避難訓練は、とてもだいじですのでさんか してください。 また、どこがあぶない場所か、どこに にげたらいいかを、下のQRコード『防災（ぼうさい）マップ』などでかくにんしておきましょう。	**Evacuation drills at the university and dormitory are very important for your safety, so please take part in them.** **Also, check the "Disaster Prevention map" to see where the danger is and where you can escape.**

弘前市防災マップ（洪水・土砂災害・火山）
Hirosaki City Disaster Prevention Map
(Floods, Landslides, Volcanoes)

こちらもみてください
気象庁防災情報
Weather, Climate & Earthquake Information

弘前大学
国際連携本部サポートオフィス

〒036-8560　青森県弘前市文京町1
℡ 0172-39-3109
✉ jm3109@hirosaki-u.ac.jp

平日 8:30～17:00
休業：土、日、祝日、お盆期間(8月13日～15日前後を中心とする数日間)、年末年始

Department of International Education & Collaboration, Hirosaki University

1 Bunkyo-cho, Hirosaki, Aomori, 036-8560
℡ 0172-39-3109
✉ jm3109@hirosaki-u.ac.jp

Open　: 8:30 – 17:00 Weekdays
Closed : Saturdays, Sundays, national holidays, summer Obon holidays(around Aug. 13–15), and New Year's holidays.

国際交流会館

〒036-8227 青森県弘前市桔梗野2丁目20-17
℡ 0172-37-6854

※スタッフは平日15:00～17:00は国際交流会館に、10:30～14:30はサポートオフィスにいます。
土、日、祝日、お盆期間(8月13日～15日前後を中心とする数日間)、年末年始は対応不可です。

International House

2-20-17 Kikyono, Hirosaki City, Aomori Prefecture
℡ 0172-37-6854

※Staff are at the International House from 15:00 to 17:00 and at the support office from 10:30 to 14:30 on weekdays.
They are unavailable on Saturdays, Sundays, national holidays, summer Obon holidays(around Aug. 13–15), and the New Year's holidays.