

Chapter



Daily Life in Japan

だい しょう
第5章

にちじょうせいかつ
日常生活

だい しょう にちじょうせいかつ
第5章 日常生活

1 **銀行**

1-1 **銀行の業務**

日本の銀行の窓口は、原則として平日の午前9時から午後3時まで開店します。CD（現金自動支払機）・ATM（現金自動預払機）は、窓口の営業時間外や、休業日でも稼働しています。CD・ATMを利用して次のような様々な銀行取引を行うことができます。

| | |
|--------------|-----------------------|
| CD（現金自動支払機） | 普通預金の払出し、残高照会 |
| ATM（現金自動預払機） | 上記に加え、預金の預入れ、振込、振替など。 |

なお、CD・ATMを利用した預金の払出しは、預金口座のある銀行だけではなく、他の民間金融機関のCD・ATMでも可能です。

1-2 **銀行口座の開設**

銀行にあなたの名義の口座を開設すると、振込、支払、キャッシュカードの利用等ができ、日常生活に大変便利です。口座を開設するときは、在留カードなど身分を証明するものと印鑑が必要です。キャッシュカードは口座を開設するときに申し出れば、数日後には送られてきます。

1-3 **銀行口座の振替**

日本では電気・ガス・水道・電話等の公共料金や税金などを支払う方法として口座振替が非常に普及しています。口座振替とは普通預金口座から自動的に料金を引き落としとして支払うシステムです。口座振替の際に手数料がかからず、一度手続をしておくと、毎回預金口座から自動的に支払われるので便利です。振替の開始には、通常、申込みから1か月程度かかります。また、日本で留学を終えて帰国する場合、銀行等の口座を解約すると、料金を口座振替できなくなり関係者に迷惑がかかりますので、帰国前には電気・ガス・水道・電話料金等をそれぞれ窓口で清算するようにしてください。

口座振替の申込み方法は、普通預金口座のある銀行または公共料金支払先（電気やガス会社）に備付けの「預金口座振替申込書・預金口座振替依頼書」に住所、氏名、取引銀行、店舗名、口座番号等を記入し、提出します。その際、銀行届出印が必要です。

Chapter 5 Daily Life in Japan

1 Banks

1-1 Bank Services

Generally, main bank service counters are open from 9:00 a.m. until 3:00 p.m. on weekdays. CDs (cash dispenser) and ATMs can be used outside the regular business hours and on weekends. CDs and ATMs offer the following types of bank services:

| | |
|------------|--|
| CD | Cash withdrawals from your bank account and looking up bank account balances |
| ATM | The above services, as well as deposits, bank transfers, bank payments, etc. |

You can make cash withdrawals using the CDs or ATMs at your own bank, as well as the CDs or ATMs of other private banking institutions. (Service charges may apply.)

1-2 Opening a Bank Account

Opening a bank account in your own name enables you to make deposits and withdrawals as well as to obtain a cash card for bank's automatic teller machines (ATMs). To open a bank account, you need your Residence Card as proof of your identity and an *inkan* stamp instead of your signature. You can apply for a cash card when opening your account and the card will be mailed to you within a few days.

1-3 Automatic Bank Transfers (“Koza Furikae”)

In Japan, public utilities such as gas, electricity, telephone, and taxes are generally paid by automatic bank transfers. Utility fees are automatically deducted from your regular bank account. It is very convenient to pay a bill through automatic bank transfer once you complete the necessary paperwork. It takes about a month to activate the automatic bank transfer. When you return to your home country, you need to close your bank account and thereby will not be able to use the automatic payment for the following month. Please be sure to go to bank teller to complete utility bill payment before returning to your country so that you do not trouble utility companies.

| How to Apply for Automatic Bank Transfers |
|--|
| 1 Use a ‘bank transfer application form’ at the bank where you have an account or have utility companies (electric or gas companies) send the form to you. Fill the following information and affix the <i>inkan</i> stamp that you registered with the bank: address, name, bank, branch name, and bank account number. |
| 2 Submit “the bank transfer application form” to the bank or the public utility company. |

2 ゆうびん たくはいびん 郵便・宅配便

2-1 ゆうびんきょく 郵便局

郵便局では通常の郵便業務の他、銀行業務（ゆうちょ銀行）も行っており、口座を開設して各種公共料金等の引き落とし、振り込み、キャッシュカードの利用等ができ、日常生活に大変便利です。ATM（現金自動預払機）も設置されていて、他の銀行のキャッシュカードも利用できます。

郵便局の営業時間は、平日の9時～17時までです。但し、振込、振替は9時～16時です。

小包を出したり、郵便を書留で送るときには、近くの郵便局へ行ってください。大きな

郵便局では、速達・書留は24時間受付しています。

手紙やはがきは、街角にある赤いポスト（郵便のマーク「〒」がついています）に投函できます。郵便切手は、郵便局かポストがあるコンビニエンスストア等で「〒」印の看板のあるところで売っています。

【英語による郵便案内サービス】

| | |
|-----------------|--|
| うけつけじかん 受付時間 | へいじつ 平日 8:00～21:00 / ど 土・日・休日 9:00～21:00 |
| でんわばんごう 電話番号 | 0120-23-28-86（日本語音声ガイダンス） 0570-046-111（英語受付） 0570-046-666（携帯電話から日本語受付） なお、日本郵政グループのホームページでも各種情報を得ることができます。 (https://www.post.japanpost.jp/question/contact_us/index2.html) |

2-2 たくはいびん 宅配便

国内で荷物を送る場合、郵便小包「ゆうパック」といくつかの民間の宅配会社を取り扱う宅配便があります。「ゆうパック」は、郵便局や「〒」印の看板のある店で送ることができます。

宅配便は、コンビニエンスストアや宅配会社の看板のある店で取り扱っています。荷物の大きさや重量、距離によって値段が異なりますが、送ることができないものもあるので、取扱店などで確かめください。

海外へ荷物を送る場合、郵便局といくつかの民間の国際宅配会社があります。

各国で輸入が禁止または制限されているものもありますので注意してください。それぞれの価格や取り扱い可能な地域などサービスに差がありますので、比較検討してください。

2 Postal Services and Parcel Services

2-1 Post Offices

Aside from normal postal service, post offices handle bank service (Japan Post Bank) as well. By opening a postal bank account, you can conveniently use their service such as automatic withdrawals of utility payment, inter-bank wiring and ATM. ATMs are available throughout the country and you can use cash cards at other banks.

Post office is open from 9:00 a.m. to 5:00 p.m. on weekdays. Deposits, bank transfers are available from 9:00 a.m. to 4:00 p.m.

You can send parcels or registered mail from post office. Large post offices offer 24-hour express and registered mail service.

Letters can be posted in red mail boxes with the 〒 sign. Stamps can be purchased at post offices, convenience stores, or anywhere with the 〒 sign. English-language assistance for postal service is available as follows.

| <Postal Services Information in English> | |
|--|--|
| Business Hours | Monday through Friday, 8:00 a.m.-9:00 p.m.; Saturdays, Sundays and national holidays, 9:00 a.m.-9:00 p.m. |
| Tel | 0120-23-28-86 (Recorded guidance in Japanese)You can't call this number by cell phone. 0570-046-111 (For English) 0570-046-666 (For calls by cellular phone in Japanese) Information is also available on the Japan Post Group website (https://www.post.japanpost.jp/question/contact_us/) |

2-2 Parcel Services

For parcels in Japan, small packages can be sent through the “*Yu-pakku*” service at the post office, or through private courier companies. *Yu-pakku* can be sent from post offices and stores with the 〒 sign.

Takuhaibin (private parcel service) is offered at convenience stores and stores displaying the shipping company’s sign. Prices vary depending on the package size, weight, and destination. As some items cannot be shipped, please check with shipping companies or post office.

For international packages, you can send them from the post office or private shipping companies. Please note that there are restrictions on exporting certain items. You may want to compare the service of private companies as each company offers different rates and covers different delivery areas.

3 医療・健康・保険

3-1 病気になったら

3-1-1 保健管理センター

保健管理センターは、健康に関するサービスを提供することを目的としており、健康診断を行ったり、心身の健康に対する不安や疑問がある場合には医師、カウンセラー、看護師が相談や助言、指導を行っています。保健管理センターで行っているサービスを以下に案内しますので気軽に利用してください。

| | |
|------|-------------------------|
| 受付時間 | 平日 9時～12時45分／13時45分～17時 |
| 電話 | 045-339-3153 |

【保健管理センターで行っているサービス】

◆ 定期健康診断・健康診断証明書の発行

毎年4月に全学生を対象に健康診断を行っています。そのほかに、10月に10月入学の新入生を対象とした健康診断も行っています。

◆ 健康相談

健康管理、けが、病気、その後遺症、心理的な問題、悩みなど、医師・カウンセラーが対応します。相談内容は秘密厳守です。

◆ 応急処置

自転車で転んだ、慣れない靴でひねった、実習中に手を切った、授業中に気分が悪くなった、虫に刺された、お腹が痛い、下痢がとまらない、風邪をひいたらしい、熱が出た等々の応急の手当をします。必要に応じて近隣の病院、クリニックを紹介します。

3-1-2 病院

病院にかかる場合は、国民健康保険証が必要で、病院の受付窓口で提示してください。入院した場合には、必ず所属の学務担当窓口へ連絡してください。病院によって診療（受付）時間が異なりますので、前もって確認をしてから向ってください。なお、風邪薬、胃腸薬、痛み止め、湿布薬等の簡単な薬は、薬局・ドラッグストアで買うことができます。

3-1-3 救急車

救急車：TEL119（通話料無料）急病や大けがの時には、「119番」に電話をして救急車を呼んでください。（この番号は消防車も同じなので、「救急車」が必要であること、「救急車」に来てほしい場所または目印になるものを伝えてください。英語での電話も可能ですが、できるだけ日本語で伝えてください。（例：「救急車」をお願いします。場所は〇〇です。）救急車を呼んでもお金はかかりません。公衆電話から救急車を呼ぶ場合は、赤いボタンを押せば無料通話ができます。

3 Medical Care, Health Care and Insurance

3-1 Medical Service

3-1-1 Center for Health Service Sciences (Health Service Center)

The Center for Health Service Sciences provides health-related services so that students can focus on their studies and participate in sports without being concerned about their health. The center offers medical checkups, and doctors, counselors and nurses can provide advice and help when students have concerns about their physical or mental health. Therefore please don't hesitate to drop by the center to use the services offered, as outlined below.

| | |
|-------|---|
| Hours | Monday through Friday, 9:00 a.m.-12:45 p.m. and 1:45 p.m.-5:00 p.m. |
| Tel | 045-339-3153 |

| Services provided at Center for Health Service Sciences |
|---|
| ◆Regular Medical Checkups · Issuance of Medical Checkup Certificate Medical checkups are offered to all students in April and to the students enrolled in the second semester in October. |
| ◆Health Advice and Counseling Specialists offer advice regarding health maintenance, injuries, illness, follow-up care, psychological problems, stress, etc. Your privacy is absolutely guaranteed. |
| ◆Emergency First Aid Falling from a bicycle, getting a sprained ankle from new shoes, cutting yourself during a lab experiment, falling ill in class, insect bites, stomach aches, diarrhea that won't stop, catching a cold, getting a fever, etc.; you can get treatment at the Center for Health Service Science. The center can recommend nearby hospitals or clinics if necessary. |

3-1-2 Hospitals

When you visit a hospital, please bring your National Health Insurance Card with you and show it at the reception desk. If you are hospitalized, be sure to contact the Student Affairs Office of your College/Graduate School. Check the business hour of the hospital beforehand. You can buy over-the-counter medicines including a cold and stomach medicine, painkiller, and compress at pharmacy or drug store.

3-1-3 Ambulances

Ambulances: call 119 (toll free number) in case of emergency such as a sudden illness or an accident, dial 119 and request an ambulance. Please tell them that you need a *kyûkyûsha*, or ambulance, and give them the address of your location and nearby landmarks.

You can call in English, however, please speak Japanese to the attendant as much as possible. (Example: “*Kyûkyûsha o onegai shimasu. Basho wa (place name) desu.*” “Ambulance, please. The place is...””) If you are calling from a public telephone, press the red button before dialing 119. Emergency ambulance calls are free if you press the red button before calling.

3-2 国民健康保険

日本に3ヶ月以上滞在する留学生は、国民健康保険に加入する必要があります。保険に加入した人は、治療費や入院費の約70%が補助されます。ひと月の治療費が高額にのぼる場合には、自己負担の限度額も定められます。ただし、保険対象外の治療もありますので、特に歯科治療や入院の際などは、あらかじめ病院などで確かめてください。家族も加入でき、家族の治療費も約70%が補助されます。

<加入手続き>

1. 住んでいる地域の役所に行き、国民健康保険加入手続きを行ってください。また、通常、留学生は保険料の20~70%の減額対象となるので、加入時に併せて減額申請をしてください。
2. 加入後、請求書が送付されるので、保険料を銀行で支払い（現金払いか銀行口座引き落とし）してください。

(注意) 減額率は居住地の市町村の規則や留学生本人の収入によって異なります。保険料減額に必要な書類のことでわからないことがあったら市町村の窓口で相談してください。

3-3 国民年金

日本国内に住むすべての人が、留学生も含め、20歳になったら国民年金に加入する必要があります。皆さんが住んでいる地域の役所に行き、必ず加入手続きを行ってください。所得が少なく保険料を納めることが困難な場合は、保険料の納付が猶予される制度があります。国民年金に加入することで、不慮の事故や病気で一定の障害を負った時に、障害基礎年金を受け取ることができます。

3-4 保険

本学では、大学の正課中、学校行事中、課外活動中（大学に届けたものに限る）、キャンパス内にいる間及び通学中（大学施設間の移動中も含む。）に発生したケガ並びに教育研究活動中に他人にケガをさせたり、他人の財物を損壊したことにより被る損害賠償に備え、（公財）日本国際教育支援協会の「学生教育研究災害傷害保険（賠償責任保険付帯）」（略称「学研災」）に、加入することをお願いしております。ただし、日常の学生生活全体をカバーするものではありません。このため、学生生活全般に対応できる補償制度として、「学研災付帯学生生活総合保険」（略称「付帯学総」）の加入について推奨しております。この保険は「学研災」では補償されないケガや病気の治療費用の実費を補償する他、加害事故時の賠償責任補償等、学生生活を24時間総合的に補償する内容となっています。

また、横浜国立大学生生活協同組合においても「学生総合共済・学生賠償責任保険」を取り扱っております。

なお、保険の概要・詳細については、下記をご覧ください。

3-2 National Health Insurance

International students planning to reside in Japan for more than three months are required to subscribe to the National Health Insurance. This insurance covers 70% of charges for medical care and hospitalization. Even if your monthly medical fees add up to a large sum, you do not have to bear the total amount because the limit on your medical payment applies. The insurance does not cover some of medical treatment particularly dental procedures and hospitalization. Please contact a hospital before you undergo treatment.

Family members can also enroll in the insurance program and about 70% of their medical costs is also covered.

| < The Administrative Process > |
|---|
| 1 Please enroll the National Health Insurance at the ward office or city hall of your residence immediately after arriving in Japan. Generally, as international students can receive 20-70% reduction of the premium, please apply for the reduction when you enroll in the insurance. |
| 2 A bill will be mailed to you after your enrollment. Please pay the insurance fee by cash or automatic transfer at the bank.. |

◆Note:

The amount of reduction varies depending on the local government rules where you live and your income. You should contact your local ward office or city hall and ask what kind of document you need to submit for the reduction of the premium.

3-3 National Pension Plan

All people residing in Japan including international students are required by law to enroll in the National Pension Plan once they reach 20 years old. Please make sure to submit an application to enroll in the National Pension Plan at your local municipal office. If you cannot pay pension due to financial difficulties, you can apply for the postponement of payments. In case you become disabled caused by unexpected accidents or illnesses after enrolling in the National Pension Plan, you will be eligible to receive the Disability Basic Pension benefits.

3-4 Insurance

At Yokohama National University, you are requested to enroll in the **Personal Accident Insurance for Students Pursuing Education and Research (PAS) and Liability Insurance coupled with PAS (“Gakkensai”)** provided by Japan Educational Exchanges and Services so that you can prepare yourself for (1) your own injuries that may occur (i) while engaging in the University’s regular curricular activities, events and extracurricular activities (limited only for those reported to the University), (ii) while in the University’s facilities and (iii) while commuting to and from the University (including between the University’s facilities), as well as (2) liability for injuries to others and damage to others’ properties you may cause during education and research activities. However, the Gakkensai does not cover all activities of your daily student life. Therefore, you are recommended to optionally enroll in the Students Comprehensive Insurance (“Futai Gakuso”) as an insurance policy that covers your entire student life. The Students Comprehensive Insurance covers your student life 24 hours a day in a comprehensive manner, including actual medical costs associated with injuries and illness not covered by Gakkensai, as well as liability for accidents you cause.

In addition, the Student Mutual Benefit and the Personal Liability Insurance for Students are available at the YNU Co-op.

Please refer to the following summary for more details on insurance policies.

げんそく ぜんがくせい かにゆう ねが ほけん
原則として全学生に加入をお願いする保険

がくせいきょういけんきゅうさいがいしょうがいほけん ばいしょうせきにんほけんふたい がっけんさい
学生教育研究災害傷害保険（賠償責任保険付帯）【学研災】

◆自分のケガへの補償

大学の授業や研究中、学校行事中、課外活動中（大学に届け出たものに限る。）、また、これらの活動に参加するための往復中や通学中の本人のケガに対する補償

◆他人・対物への補償：学研災付帯賠償責任保険

大学の授業や研究中、学校行事中、また、これらの活動に参加するための往復中や通学中に他人にケガをさせたり、他人の財物を破損したことにより被る損害に対する補償

※学研災の詳細については、「学生教育研究災害傷害保険（賠償責任保険付帯）のごあんない」及び（公財）日本国際教育支援協会ホームページ（<http://www.jees.or.jp/>）で必ずご確認ください。

担当：学務部学生支援課学務総務係 045-339-3116

にんいかにゆう ほけん
任意加入の保険

がっけんさいふたいがくせいせいかつそうごうほけん ふたいがくそう
学研災付帯学生生活総合保険【付帯学総】

◆自分の病気・ケガ、他人・対物への補償

賠償責任、ケガ・病気、救済者費用、死亡・後遺症等を幅広くカバー

※付帯学総の詳細については、「学生生活のしをもを総合的にサポートするなら学研災付帯学生生活総合保険」をご覧ください、補償内容等をご確認の上ご加入ください。

担当：東京海上日動あんしんコンサルティング（株）
 学生生活総合保険相談デスク 0120-811-806

がくせいそうごうきょうさい せいめいきょうさい
学生総合共済（生命共済）

◆自分の事故・病気・ケガへの補償

学内外を問わず不慮の災害、事故、病気・ケガによる通院や入院・後遺障害等を広範囲に補償

がくせいばいしょうせきにんほけん
学生賠償責任保険

◆他人・対物への補償

大学の正課、研究、課外活動中、日常生活における他人又は他人の財物に対する賠償責任を補償

がくせいばいしょうせきにんほけん（ひとりく とくやく）
学生賠償責任保険（一人暮らし特約）

◆住宅に関する補償

借部屋での火災や水漏れによる被害、家財補償、盗難補償等を補償

※詳細については、パンフレットをご覧ください。

担当：横浜国立大学生生活協同組合 045-331-5217

Insurance policies all students are requested to enroll in as a general rule

Personal Accident Insurance for Students Pursuing Education and Research (Liability Insurance coupled with PAS) (“Gakkensai”)

◆Policy covering your own injuries

Covers your own injuries that occur while participating in the University’s classes, research activities, events and extracurricular activities (limited only for those reported to the University) and while commuting to and from the University (including between the University’s facilities) to participate in the aforementioned activities.

◆Policy covering liability for damage to others and properties

Covers liability for injuries to others and damage to others’ properties that you cause while participating in the University’s classes, research activities and events, as well as while commuting to and from the University (including between the University’s facilities).

*For more details on *Gakkensai*, please make sure to check the “Introduction to the Personal Accident Insurance for Students Pursuing Education and Research (PAS) and Liability Insurance coupled with PAS” and the website of Japan Educational Exchanges and Services (<http://www.jees.or.jp/>).

Office in charge: Student General Section, Student Support Division (Tel: 045-339-3116)

Insurance policies as options

Students Comprehensive Insurance (“Futai Gakuso”)

◆Policy covering your own illness and injuries, as well as liability for damage to others and properties

Covers wide areas, including liability for damage, your injuries and sickness, cost for helpers, after-effects and security after a death.

*Please be sure to check details on the *Futai Gakuso* coverage in the “Students Comprehensive Insurance as a Comprehensive Support for Emergencies in Student Life” before enrolling in the insurance.

Contact: Students Comprehensive Insurance Consulting Desk (Tel. 0120-811-806)
Tokio Marine & Nichido Anshin Consulting Co., Ltd.

Student Mutual Benefit (Life Mutual Insurance)

◆Policy covering your own accidents, illness and injuries

Covers wide areas, whether inside or outside school, including damage caused by unforeseen disasters and accidents, as well as costs for hospital visits, hospitalization and after-effects associated with illness and injuries.

Personal Liability Insurance for Students

◆Policy covering liability for damage to others and properties

Covers liability for damage to others and others’ properties that you cause during the University’s regular curricular, research and extracurricular activities and in your daily life.

Personal Liability Insurance for Students (Special Contract for Students Living Alone)

◆Policy covering liability relating to housing

Covers damage caused by fire and water leakage, damage to household goods, loss by theft, etc. at an apartment you rent.

* Please read the pamphlet for more details.

Office in charge: YNU Co-op (Tel: 045-331-5217)

4 アルバイト

学費その他の所要経費を補うためにアルバイトをする必要がある留学生のために、横浜国立大学の生活共同組合（生協）及び「横浜国立大学アルバイト紹介システム（<https://www.aines.net/ynu/>）」で斡旋を行っています。ただし、アルバイトを希望する場合には、事前に、居住地管轄の出入国在留管理局で資格外活動の許可を受ける必要があります。留学生が資格外活動の許可を受けずにアルバイトをしたり、許可された範囲（時間数）を超えたアルバイトをした場合、処罰の対象となりますし、場合によっては、退去強制になりますので、注意してください。資格外活動の許可の取得については、「第3章－6 資格外活動許可」：29ページを参照してください。

5 電気・ガス・水道

5-1 電気

電気の使用に関しては、最寄りの東京電力の営業所に電話してください。

5-2 ガス

ガスには都市ガスとLPガスの2種類があります。都市ガスの場合は、ガス会社の人と本人立ち会いでないと使用を始めることはできません。使用を始めようとするときは、最寄りの東京ガスの営業所に電話してください。LPガスを利用する場合は、最寄りのLPガス取扱販売店に連絡してください。なお、ガス器具は、都市ガス用とLPガス用があり、それぞれ専用の器具となっていますので、器具を購入する際は、自分の住居がどのガスを使用しているかを必ず確かめてから購入してください。

5-3 水道

日本は良質の水に恵まれた国であり、衛生施設も完備されているため、水道の水は飲むことができます。使用を始めようとするときは、横浜市であれば、最寄りの水道局営業所に電話してください。なお、本学の大岡インターナショナルレジデンス、常盤台インターナショナルレジデンス、留学生会館、峰沢国際交流会館等の場合は、管理人に尋ねてください。

5-4 NHK（日本放送協会）

日本では、NHK（日本放送協会：公共放送）の放送を受信できるテレビ（テレビチューナー付きパソコン、ワンセグ対応端末などを含みます）を持っている人は、NHKと放送受信契約を締結すること（受信料を払うこと）が法律で義務づけられています。詳しくは以下のホームページを参照してください。

<https://pid.nhk.or.jp/jushinryo/>

6 電話

居室に電話を取り付けるときは、局番なしの「116番」又は近くのNTT支店・営業所の

4 Part-Time Jobs

Yokohama National University CO-OP and Yokohama National University Part-time Job Searching System (<https://www.aines.net/ynu/>) help international students find a part-time job if they need to find a part-time job to pay necessary expenses including tuition. Before starting to work, however, they must obtain permission from the Immigration Bureau. Engaging in activities without permission or working over the hours permitted by their visa status will result in a punishment or in some cases, deportation. **(Please refer to Chapter 6 Securing Permission to Engage in Activity Other than That Permitted under the Status of Residence Previously Granted: Page 30).**

5 Electricity, Gas and Water

5-1 Electricity

Please call the nearest Tokyo Electric Power Company office for information on electricity usage.

5-2 Gas

There are two types of gas: city gas and liquid propane gas (LP gas). To use city gas, you need to contact the nearest Tokyo Gas company and ask them to check your gas valves and facilities before the start of the service. For LP gas, please contact the nearest LP gas shop. If you need to buy gas equipment, please check which type of gas is required in your housing.

5-3 Water

As Japan has high sanitation standards, tap water is drinkable anywhere in the country. To receive water supply in Yokohama, call the nearest waterworks bureau office. If you live in the Ooka International Residence, Tokiwadai International Residence, International Student House, or Minesawa International Student Dormitory, please consult with the person in charge.

5-4 NHK (Nippon Hoso Kyokai: Japan Broadcasting Corporation)

If you own a television set which receives NHK TV programs including a PC with a television tuner and one-segment enabled devices, you need to pay the NHK subscription charge as required by the law.

Please refer to the website below for details.

<http://pid.nhk.or.jp/jushinryo/multilingual/english/index.html>

6 Telephone Service

To install a telephone in your room, please dial 116, the number of NTT (Nippon Telephone and Telegraph Company) directly, or see a sales representative at the local branch office. If you live in the University's International Student House or Minesawa International Student Dormitory, please see the guidelines of the facility.

まどぐち もう こ りゅうがくせいかいかん みねざわこくさいこうりゅうかいかん にゅうきょ ひと
窓口へ申し込んでください。留学生会館、峰沢国際交流会館に入居している人は、それぞれ
の入居案内等を見てください。

けいたいでんわ もう こ かくじ はんばいてん おこな
携帯電話の申し込みは、各自で販売店で行ってください。

ダイヤル通話料は、通話先の距離、通話時間、通話時間帯によって異なります。NTT以外
の電話会社の回線を利用すると、時間や距離によっては、より安く電話をかけることができます。

日本から外国へ電話する場合は、001 (KDDI)、または0061 (ソフトバンク) + 010
相手国電話番号でかけられます。

しな い かくしよ せっち こくさいつう わ けんよう しきこうしゅうでん わ かいがい ちよくせつでん わ
市内の各所に設置されている国際通話兼用カード式公衆電話からは、海外に直接電話がかけ
られます。

7 ごみ

ごみの収集の仕方は、地域によって異なります。自治体の広報などを確認し、規則通りに決め
られた日の朝に出しましょう。間違えるとトラブルになることがありますから、十分注意しま
しょう。(横浜市のごみの捨て方については、巻末付録参照)

また、大学内のごみの分別の仕方と家庭ごみの分別の仕方は違うので、気を付けてください。

8 セクシュアル・ハラスメント、アカデミック・ハラスメント

ハラスメントを受けたと感じたら、その行為が不快であること、止めて欲しいことを、相手
に対してはっきり意思表示をしましょう。

ハラスメントの被害にあったら、ひとりで悩まずに勇気を出して周囲の信頼できる人に相談
したり、大学の相談窓口にご相談してください。

<https://www.ynu.ac.jp/campus/harassment/index.html>

Qセクシュアル・ハラスメントとは？

がくせい きょうしゅくいん た がくせい きょうしゅくいん ふかい させうせい げんどう おこな
学生・教職員が他の学生・教職員を不快にさせる性的な言動を行うことです。

Qアカデミック・ハラスメントとは？

きょういく けんきゅうじょう ち い ゆういせい もと あいて じんかくおよ そんげん しんがい こうどう おこな
教育・研究上の地位や優位性に基づき、相手の人格及び尊厳を侵害する行動を行うことにより、
身体的又は精神的な苦痛を与え、その就学及び研究環境を悪化させることです。

For cellular phones, please go to cellphone shop.

Telephone charges vary according to distance, duration of the call, and time of the day. Telephone companies other than NTT may offer cheaper usage fee.

For an international call, please dial 001 (KDDI) or 0061 (Softbank) and +010 (international call identification number) followed by a country code and telephone number. Also, you can make an international call through pay phones.

7 Garbage Disposal

Garbage collection methods vary by region. Please check the public information paper of the local government, etc. and take out the garbage in the morning on designated days only. Please follow a schedule and rule of garbage collection. Taking garbage on a wrong date causes trouble in your neighborhood. (Please see the Appendices regarding the Garbage Disposal in Yokohama City.) Also, please note that the garbage sorting system on campus is different from that in your city.

8 Sexual Harassment and Academic Harassment

If you feel harassed by someone, express how uncomfortable it is and tell the person to stop making you uncomfortable. If you are a victim of harassment, do not suffer alone. Consult with someone whom you trust or contact the office in charge on campus.

<https://www.ynu.ac.jp/campus/harassment/index.html>

Q What is Sexual Harassment ?

Sexual harassment refers to any unwanted verbal or physical behavior of a sexual nature by students, faculty or administrative staff and causes offense to other students, faculty or administrative staff.

Q What is Academic Harassment ?

Academic harassment when a faculty member or an individual of authority, taking advantage of his/her position or superiority in the academic field, inflicts physical or mental pain on a student or an individual by inappropriate remarks, behavior and guidance. The verbal or nonverbal behavior violates the personality and dignity of the offended individual, resulting in degrading his/her study and research environment.