



University of Tsukuba

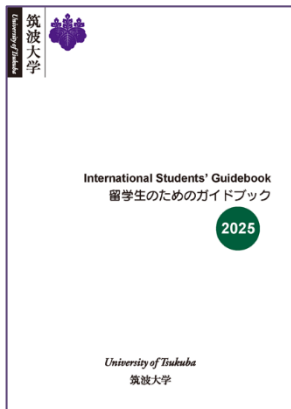
Arrival Orientation Guide

for Short-term Program Students

I.	Student Status at Tsukuba 筑波大学での身分	1
II.	Course Registration and Tuition Fees 科目登録・授業料	2
III.	Administrative Supports 各種手続き等支援	4
IV.	Various Orientations 各種オリエンテーション	5
V.	Student Residence Halls 学生宿舎	6
VI.	Immigration Policy and Residency Management System 出入国管理と外国人在留管理制度	7
VII.	Health Insurance 健康保険	9
VIII.	Emergencies and Safety Precautions 安全危機管理	10
IX.	Frequently Asked Questions よくある質問	12

International Students' Guidebook

留学生のためのガイドブックについて



毎年、私たちは、筑波大学を訪れる留学生のために、「留学生のためのガイドブック」を作成しています。このガイドブックは、つくばでの生活において留学生が必要とする手続きなど、多くの役立つ情報を記載しています。もし、つくばでの生活について質問がある場合は、まずこのガイドブックをご覧ください。

Every year, we update and distribute the "International Students' Guidebook" to incoming students when they arrive at Tsukuba. This guidebook contains lots of useful information regarding life in Tsukuba and special procedures specific to international students. If you have any questions about your daily life in Tsukuba, please refer to this guidebook first.

到着オリエンテーションで配布される、この Arrival Orientation Guide for Short-term Program Students に記載されていることも、詳しい内容をガイドブックで見つけることができます。

留学生からの質問の多くは、すでにこの Arrival Orientation Guide for Short-term Program Students、またはガイドブックに情報があるものばかりです。まずは自分で情報を探してみてください。

Details of this booklet (Arrival orientation Guide for Short-term Program Students) can be found in the Guidebook.

Most of frequently asked questions by Exchange students can be solved by reading this booklet or the Guidebook. Please try to find the answers by yourself first.

このガイドブックは、到着オリエンテーションのときに配布されます。

また、オンライン上でダウンロードすることもできます。

This Guidebook is provided at the Arrival Orientation.

You can also download it online.

<https://www.tsukuba.ac.jp/en/students/international-student-guidebook>

I. 筑波大学での身分

I. Student Status at Tsukuba

1. 受入れ期間

1.1 短期留学生の受入れ期間（留学期間）は1年以内で、各学生の目的により異なります。

1.2 留学期間はすでに通知したとおりです。自分の留学期間を確認して下さい。原則、受入れ期間の短縮・延長はできません。

2. 身分と所属

2.1 本学での身分と所属する教育組織は Exchange Student Status Information にあるとおりです。

2.2 短期留学生の身分には、「特別聴講学生」と「特別研究学生」とがあります。「特別聴講学生」とは授業に出席し、単位修得することを目的とした学群生あるいは大学院生を指します。一方「特別研究学生」とは、指導教員から研究指導を受けることを目的とした大学院生を指します。

3. 指導教員

3.1 短期留学生には、各人ごとに指導教員が割り当てられ、授業科目の選択や学習の進め方などのアドバイスを得ることができます。

3.2 指導教員の氏名と連絡先はすでにお送りしている Exchange Student Status Information に記載されています。早い機会に面会して下さい。

4. チューター

4.1 新規に入学した外国人留学生には、チューターが割り当てられます。チューターは、日本語の勉強や専門分野の学習の補助、入学当初の諸手続きの補助などを行います。

4.2 チューターが自分に適していない場合は、指導教員等に相談して下さい。しかし、チューターも学生であり、指定された時間を超過して補助できないということは、留学生自身も知っておかなければなりません。留学生とチューターの双方が、互いに誠意と思いやりをもって接することが大事です。

1. Exchange Period

1.1 Your exchange period at Tsukuba is for one year or less, depending on the arrangements for each student.

1.2 We have already informed you of your exchange period. Please confirm it with your "Exchange Student Status Information." As a principal, it is not possible to shorten or extend your enrollment period.

2. Student Status and College Affiliation

2.1 Your student status and college affiliation at Tsukuba are indicated on Exchange Student Status Information.

2.2 There are two types of status for short-term exchange students: Exchange Students (*Tokubetsu chokogakusei*) and Exchange Research Students (*Tokubetsu kenkyugakusei*). Exchange students are either undergraduate or graduate students who take classes for credits. Exchange research students are graduate students who receive guidance from academic advisors and conduct research at Tsukuba.

3. Academic Advisor

3.1 An academic advisor is assigned to each exchange student to offer guidance on his/her study, selection of courses and other academic matters.

3.2 The name and office of your academic advisor are shown on the Exchange Student Status Information which you have received already. We urge you to contact him/her at your earliest convenience.

4. Tutor System

4.1 A tutor is also assigned to each incoming exchange student. Your tutor will help you with various administrative procedures, the Japanese language and your study in general.

4.2 If you feel that you are not receiving adequate assistance from your tutor, do not hesitate to discuss it with your academic advisor. However, you must be aware that tutors are also students and cannot afford to spend more time than they are assigned for. It is essential for both sides to be reasonable and considerate to each other.

II. 科目登録・授業料

II. Course Registration and Tuition Fees

1. 学年暦など

筑波大学の学年暦は2学期から構成されており、春学期は4月から9月、秋学期は10月から3月となっています。詳しくは、筑波大学ホームページからアクセスできます。

2. 授業科目／研究テーマの登録

2.1 授業登録あるいは研究テーマの登録は、自分の教育組織が所属する支援室で行ってください。自分の所属する支援室の場所については、「Important Notice」をみてください。

2.2 科目登録の期限は、学群と大学院とで異なりますが、各学期が始まったなるべく早く登録を済ませて下さい。登録が遅れると、授業出席が許可されない場合がありますので、注意しましょう。

2.3 **授業登録用紙は各支援室でもらえますので、各学期の初めに入手して下さい。** 授業番号、授業科目名、教員名を記入の上、授業担当教員よりサインをもらい、指定された期日までに各支援室に提出して下さい。システム(TWINS)での登録は受け付けていませんので注意してください。履修科目の登録に際しては、事前に、指導教員と相談することをすすめます。

2.4 履修科目の登録は大変重要な手続きです。登録用紙は正確に記入する必要があります。

3. 成績、研究の評価

特別聴講学生の成績評価は、授業科目の担当教員が試験結果のほか授業の出席状況等を統合的に判断して、次の評価により行います。

A+ = 100 ~ 90 点
A = 89 ~ 80 点
B = 79 ~ 70 点
C = 69 ~ 60 点
P = 合格

特別研究学生の場合は、指導教員が学生の研究に関する報告書を作成します。

成績証明書または研究修了証明書は、留学終了後に在籍大学に送付されます。 発送時期は留学期間終了から約1ヶ月から2ヶ月後です。終了時期や所属の学類や学位プログラムによりそれ以上かかる場合もあります。

1. Academic Calendar

Tsukuba's academic year is divided into two semesters: the Spring Semester runs from April to September, and the Fall Semester from October to March. Details can be found on the website.

2. Registration for Courses / Research Topic

2.1 You must register for your courses or research topic at your academic service office (*Shien shitsu*). For which office you need to go to, please see your "Important Notice."

2.2 The period of registration for your courses or research topic may vary, depending on whether you are an undergraduate or graduate student. However, please make sure to complete your registration as soon as possible at the beginning of each semester, otherwise you may not be able to enroll in the courses you wish to take.

2.3 **You can get a course registration form at your academic service office at the beginning of each semester.** To enroll in courses, you must get each instructor's consent and signature. After you have filled out your registration form, submit it to your academic service office by the specified deadline. Please note that course registration will not be accepted through the system "TWINS". Before course registration, we urge you to talk to your academic advisor about your coursework plan.

2.4 Proper completion of your course registration form is essential for obtaining credits. Please make sure to fill out the form correctly and neatly in order to avoid unnecessary trouble later on.

3. Grading and Research Evaluation

The grades assigned to exchange students are based on the results of examinations, attendance, class participation, etc. The following scale is used at the University of Tsukuba:

A+ = 100 ~ 90 %
A = 89 ~ 80 %
B = 79 ~ 70 %
C = 69 ~ 60 %
P = Pass

In the case of Exchange Research Students, their academic advisors will write an evaluation report on their research progress.

Your official transcript or certificate will be sent to your home university after finishing your study at Tsukuba. It will be sent about one or two months after the end of your study period. There is a case that it takes more

than that. It depends on your study period, and your college or degree program.

4. 授業料

4.1 特別聴講学生にかかる授業料は1単位あたり14,800円、特別研究学生の授業料は1ヶ月あたり29,700円です。

4.2 授業料は銀行または郵便振込で支払って下さい。納入期限については、教育組織でのオリエンテーションで説明があります。

(注) 筑波大学との交流協定に基づき、授業料を納入する必要のない学生には、その旨通知した通りです。

5. 短期留学生としての最低履修時間

筑波大学において短期留学生としての資格を保つためには、2つの条件を満たさなければなりません。一つは、海外の大学に在籍していることです。もう一つは授業の出席時間数に関する条件です。**特別聴講学生は、週あたり最低8時限(600分)の授業に出席しなくてはなりません。**この条件を満たすように履修登録をしてください。(大学院生が学類生の授業を履修することはできません。)

特別研究学生は、授業の出席時間数に関する条件はありませんが「留学ビザ」保有条件を満たすためには、週600分の研究活動が必要です。

4. Tuition Fees

4.1 The tuition fees for exchange students are 14,800 yen per credit, and those for exchange research students are 29,700 yen per month.

4.2 Please pay your tuition fees by bank or postal transfer. The deadline date will be announced at your college orientation.

(NOTE) There are no tuition fees necessary for students from the universities and colleges with which Tsukuba has signed reciprocal tuition waiver agreements. We have already notified it to these students.

5. Minimum Requirements

In order to maintain your status as a short-term student, you must fulfill two sets of requirements. One of them is that you are enrolled in your home university. Another is the requirement regarding the number of hours you attend classes per week. **If you are an exchange student (*Tokubetsu chokogakusei*), you must attend at least 8 periods of classes (600 min.) per week.** (See below). Please meet this requirement when you register courses. (Graduate students cannot take the undergraduate courses.)

There is no requirement on the classes for exchange research students, however, to maintain "full-time regular "student visa" status, exchange research students need to conduct 600min./per week of research activity.

Class Timetable

One Period/1時限

Period/Day	MON	TUE	WED	THU	FRI
1st (8:40-9:55)					
2nd (10:10-11:25)					
3rd (12:15-13:30)					
4th (13:45-15:00)					
5th (15:15-16:30)					
6th (16:45-18:00)					

注: 留学ビザを保有するために、特別聴講学生は、上記のように一週間に少なくとも8時限(600分)の授業を履修しなければなりません。

NOTE: To maintain your student visa, Exchange Students (*Tokubetsu chokogakusei*) must fill in at least 8 periods (600 min.) in their weekly schedule as shown above.

Ⅲ. 各種手続き等支援

Ⅲ. Administrative Supports

1. 各種事務室

1.1 支援室

筑波大学の学生は、所属する教育組織ごとに定められた支援室で、学生生活や授業に関する事務手続きを行うことができます。特別聴講学生及び特別研究学生は主に、科目登録や研究テーマの登録、授業料の支払い等を支援室で行うこととなります。

1.2 学生交流課

学生交流課は、留学生の受入れ手続きや在留管理等を担当している部署です。特別聴講学生及び特別研究学生は主に、JASSO 奨学金受給者の手続き、現住所不在届の提出、帰国時の学生証返却などを行います。事務室は、1A 棟 1 階(1A101)です。

2. その他支援

2.1 掲示板、メールボックス

学内の情報を得るため、TWINS 及び学生交流課・支援室・学生宿舎の掲示板、ならびに学生宿舎のメールボックスを頻りにチェックして下さい。

2.2 インターネット

学生宿舎を含む学内のどこでも、インターネットを無料で利用することができます。到着オリエンテーションで、身分証明書を配布します。学生宿舎において、自分のコンピュータを使いインターネットにアクセスするためには、パケットに同封された「統一認証システム初期パスワード」を参考にして下さい。

利用開始までには、あなたの在籍期間開始日から数日かかります。

2.3 キャンパス交通システム

このシステムは、筑波大学からつくばセンターの間を運行する循環バスに、一年度 19,000 円(有効期間：4 月～翌 3 月)の利用料で乗車できるものです。区間内の停留所であれば何度でも自由に乗降できます。利用証は書籍部(丸善)で購入可能です。

1. Academic Service Office

1.1 Academic Service Office

For the students of the University of Tsukuba, there is an academic service office (*Shien shitsu*) depending on your affiliation. They are in charge of your school life, the procedures of the classes, and etc. For Exchange Students and Exchange Research Students, you can get support with the course registration, research topic registration and pay the tuition fees there.

1.2 Division of Student Exchange

The Division of Student Exchange is in charge of short-term exchange students, immigration procedures, and etc. For Exchange Students and Exchange Research Students, you will come to submit the registration of absence from residence, return the Student ID card when you leave Tsukuba. For JASSO recipients, you will come for some procedures.

The office is located at 1A building 1st floor(1A101).

2. Other Supports

2.1 Bulletin Board, Residence Mail Box

All-important campus information will be available on TWINS and the bulletin boards of the Division of Student Exchange, your academic service office, and your residence hall. It is your responsibility to check them regularly. Please also check your residence hall mail box frequently.

2.2 Internet

The Internet can be accessed free of charge throughout campus, including in your residence room if you have your own PC. At the arrival orientation you will be given your ID card. If you want to access the Internet in your residence room with your PC, please refer to the "Unified Authentication System Initial Password" for setting up, logging into the system, etc. The manual is included in your arrival orientation packet.

To use the internet, it takes about a few days after your enrollment starts.

2.3 On-campus Transportation System

In this system, you can freely use the buses from any bus stop on the route between the Tsukuba center (bus terminal) and the university, if you purchase a year bus pass for 19,000 yen (available for one academic year: April to next March.) The bus pass is available at Maruzen book store.

IV. 各種オリエンテーション

IV. Various Orientations

1. 支援室オリエンテーション

1.1 このオリエンテーションでは、授業料支払いの方法や授業科目の登録方法に関する情報などについての説明が行われます。必ず出席して下さい。

1.2 オリエンテーションの日時と場所は、所属する学類・学位プログラムごとに異なります。チューターと一緒にそれぞれの支援室に集合して下さい。4月10月入学者については、別添の"Important Notice"にて、日時と場所を確認してください。

2. 図書館オリエンテーション

2.1 附属図書館利用に関するオリエンテーションに出席して下さい。
図書館オリエンテーションにはチューターは同伴する必要はありません。

2.2 学内の図書館から本を借り出すには、学生証が必要となります。詳しくは図書館オリエンテーションで説明があります。

2.3 図書館には、身分証明書がなくても入館は可能ですが、本の貸し出しはできないので注意して下さい。中央図書館の開館時間は平日 8 時 30 分から 24 時、土日祝は 9 時から 20 時になります。長期休みの際には開館時間が変更になりますので、詳しくは <http://www.tulips.tsukuba.ac.jp/mytulips/> をご参照ください。

1. College Orientation

1.1 Each academic service office offers its own college orientation for incoming students in order to provide important information such as how to pay tuition fees, and how to register for courses.

1.2 The schedule for college orientation differs from each college/degree program. All exchange students must attend their college orientation together with their tutor. For students who start studying in April and October, please confirm the schedule for the orientation by the Important Notice included in the arrival orientation packet.

2. Library Orientation

2.1 Please join the library orientation.
Exchange students can attend this orientation by themselves. Tutors do not have to attend it.

2.2 To check out books from university libraries, your student ID is necessary. More detailed information will be given in the orientation session.

2.3 You will need your ID to check out books from campus libraries. However, you are free to browse books and other materials in the libraries without your student ID. The Central Library is open from 8:30 to 24:00 during weekdays and 9:00 to 20:00 on Saturday, Sunday and holidays. Open hours vary during vacation periods, so please check the following site for detailed information: <http://www.tulips.tsukuba.ac.jp/mytulips/>

V. 学生宿舎

V. Student Residence Halls

1. 宿舎について

1.1 学生宿舎入居のための書類すべてを、ショートステイハウス管理事務室（以下「管理事務室」という。）に提出してください。

管理事務室：一の矢 35 号棟 1 階

1.2 学生宿舎の概要や宿舎費等の詳細については、すでに送付してある資料、あるいは入居の際、宿舎管理事務室で渡された資料を参照して下さい。また、不明な点は、管理事務室に問い合わせして下さい。

1.3 入居後に、2 か月分の家賃（入居月の日割り + 翌月賃料） + 保証金 30,000 円の支払いが必要です。

1.4 宿舎費を 3 ヶ月以上滞納したときは、宿舎費を清算のうえ退居していただきます。また、マナーやルールを守れない場合や指導に従わない場合は退居していただきます。

1.5 学生宿舎の各室で、インターネットを無料で利用することができます。学生宿舎において自分のコンピュータを使い、インターネットにアクセスするためには、居室内に設置されている備品ファイルを参照してください。

1. Residence Hall Information

1.1 Please complete all forms for university residence and bring them to your residence administration office together with the envelope already provided by the office.

The Short Stay House administration office is located on the 1st floor of Ichinoya bldg.35.

1.2 For details about residence halls, please read your residence materials carefully. If you have any questions, please do not hesitate to contact your administration office.

1.3 After you move into a residence hall, you must pay the rent for two months (1st month: days you stayed, 2nd month: full amount) and a refundable deposit of 30,000 yen in principle.

1.4 If you fail to pay the rent for three or more consecutive months, you must leave the student residence hall after you settle your back rent. In addition, there are various rules and regulations. In case you don't follow them, you could be driven out of the student residence hall.

1.5 The Internet can be used free of charge in your residence room. If you want to access the Internet from your room with your own PC, please refer to the Connection Manual in your room.

VI. 出入国管理と外国人在留管理制度

VI. Immigration Policy and Residency Management System

1. 出入国管理の方針

他国に比べ、日本政府の出入国管理政策は厳しく、違反した者に対しては、厳重な処罰がなされます。

2. 在留カード

日本に 3 ヶ月を超える在留期間の在留資格をもって在留する外国人には、在留カードが交付されます。交付された在留カードは、**常時携帯しなければなりません。**



3. 住民登録について

3.1 在留カードの保持者は、外国人住民として、新しく日本に住所を定めたとき、または住所を変更したとき、自分の在住する市町村役場で、住民登録を行う必要があります。新たに入学した留学生は、至急つくば市役所の窓口で、住所の登録を済ませてください。登録には、在留カードを持参する必要があります。なお、市役所の窓口利用可能時間は、平日の午前 8 時 45 分から午後 4 時 30 分です。

3.2 詳細は以下にお問い合わせください。

外国人在留総合インフォメーションセンター
月～金/ 8:30～17:15

Tel: 0570-013904

(IP 電話・PHS からは 03-5796-7112)

(日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール (カンボジア) 語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語での問い合わせが可能)

4. 留学生情報入力フォームと身分証画像の提出

市役所で住民登録を行った後、Important Notice に記載の URL または QR コードから留学生情報入力フォームと身分証画像の提出方法を確認し、提出してください。

5. 現住所不在届

留学期間中に、一時的に帰省や旅行などで不在にする場合は、事前に指導教員の許可を得た後、必ず「**現住所不在届**」を学生交流課に提出して下さい。(「現住所不在届」は学生交流課の事務室にあります。)

1. Japanese Immigration Policy

The Japanese government maintains a very strict immigration policy. You must observe all immigration rules and regulations. If you violate them, you must expect a very heavy penalty.

2. Residence Card

A Residence Card will be issued to persons residing in Japan who have been granted a status of residence with a period of stay of more than three months. **The residence card is required to be in your possession, therefore be sure to always carry it with you.**

3. Registration of Residence

3.1 Foreign residents who are eligible to receive a Residence Card must register his/her residence in the city where they reside when deciding on a new address, or when changing addresses. You must go to the Tsukuba City Hall and register your residence as soon as possible. Please bring your Residence Card to register. The City Hall is open from Monday to Friday between 8:45 and 16:30.

3.2 Detailed information is available at:

Immigration Information Center

Mon. thru Fri.: 8:30-17:15

Tel: 0570-013904 (IP Phone, PHS: 03-5796-7112)

(Language available: Japanese, English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Filipino, Nepali, Indonesian, Thai, Khmer (Cambodian), Myanmar, Mongolian, French, Sinhala, and Urdu)

4. Submission of Information Entry Form and ID images

Soon after you register your residence at the City Hall, check the details of how to submit the Information Entry Form and ID images from the URL or QR code provided in the Important Notice.

5. Registration of Absence from Residence

When you leave Tsukuba temporarily during your exchange period, you need to inform your academic advisor of your plan, travel schedule and contact address in advance. Then be sure to submit the form "**Registration of Absence from Residence**" to the Division of Student Exchange. (The form is available at the Division.)

6. 帰国

6.1 日本の入国管理法では、あなたの筑波大学での在籍期間を超えて日本に滞在することはできません。在留カードの有効期限が残っていても、筑波大学の学生でなくなったと同時に、在留資格も失います。必ず在籍期間終了前に帰国してください。

6.2 留学期間終了の約 2 ヶ月前に、学生交流課から帰国に関するお知らせがメールで届きます。メールをよく読んで、帰国の準備をしてください。また全ての短期留学生は帰国前に以下の書類を提出・返納しなければなりません。

1. フライト情報
2. 学生証
3. JASSO アンケート (JASSO 受給者のみ)
※提出に関する詳細はメールに記載されています。
※上記の書類を一つでも提出しなかった場合、成績証明書/研究修了証明書は発送されません。
※最近、学生証を紛失する学生が増えています。学生証を紛失した場合、再発行するには時間もお金もかかります。
大事な身分証ですから、簡単になくさないよう、十分に気をつけてください。

6.3 帰国前に、つくば市役所窓口で「転出」と「国民健康保険脱退」の手続きをして下さい。帰国する 14 日前から手続きが可能です。

6.4 「活動機関に関する届出」を帰国前までに入管に提出して下さい。提出方法は、下記のウェブサイトをご参考にして下さい。

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00014.html

6.5 日本を離れ帰国する時、空港で出国審査があります。その際に**在留カードを日本国政府に返却しなければなりません。大学は適切なタイミングで返却されたかを確認しています。**

6.6 筑波大学に当初許可された在籍期間を超えて学生宿舎に入居することはできません。退寮予定日の 1 か月前には、必ず事務所に連絡し、退去前確認の予約を入れてください。退寮の際には、自分の部屋や廊下に自分の持ち物を残さないでください。次に入寮する人のために、自分の不必要なものを処分し、部屋をきれいに保つことはあなたの責任です。

6.7 原則として、**留学期間の延長・短縮は認められません。**万が一、予期できない不可避な理由により、計画していた留学期限より前に帰国しなければならない場合には、指導教員と相談の上、速やかに学生交流課に申し出てください。

また、あなたの在籍期間は、筑波大学で管理しています。無断で在籍終了月より早く帰ることはしないでください。

6. Pre-departure

6.1 Japanese immigration laws do not allow international students to overstay in the country after the termination of their enrollment at University of Tsukuba. Even if the date of expiration on your residence card hasn't come, when you have completed your exchange period and/or termination of enrollment, your student status becomes void, regardless of the duration of stay stamped on your residence card. Please be sure to leave Japan before the end of your enrollment period.

6.2 About 2 months before your study period ends, information about leaving Japan will be sent to you by via e-mail. Please read it carefully and follow the necessary procedure for your departure.

Also, all exchange students are required to submit the following documents before leaving:

1. Flight information
2. Student ID card
3. JASSO Questionnaire (JASSO recipients only)

※Submission details are written on the email.

※If you fail to submit any of these documents before your departure, you cannot receive any official academic transcript/ certificate.

※Recently, many students lose Student ID card. For the ID to be reissued, it will take a lot of time, and costs. Please be careful not to lose it.

6.3 Before leaving Japan, you must complete the 'Moving Out' and 'Withdrawal from National Health Insurance' procedures at the Tsukuba City Hall. The procedures can be completed 14 days before leaving Japan.

6.4 Before leaving Japan, please submit "Notification of affiliated (activity) organization" to the immigration office. Please refer to the website below for how to submit.

https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nnyuukokukanri10_00014.html?hl=en

6.5 When you leave Japan, **you must return your Residence Card to the immigration control office at the airport. The University checks whether it is returned in a timely manner.**

6.6 You cannot live in your residence hall after completing your exchange period at Tsukuba. Please submit a "Moving Out Notice" to the Ichinoya administration office and schedule a room inspection date one month prior to your moving out date. When you move out, DO NOT leave anything behind in your room or in the hallway. It is your responsibility to dispose of any unnecessary items and leave the room neat and clean for incoming residents.

6.7 In principle, **you cannot shorten or extend your study period.** However, if you must return home for unforeseeable and unavoidable reasons before the end of your planned exchange period, please talk to your academic advisor first and then contact the Division of Student Exchange immediately.

Your study period is strictly managed by the University of Tsukuba. **You may not be allowed to leave Japan earlier than the ending month of your study without any notice.**

VII. 健康保険 VII. Health Insurance

1. 国民健康保険

1.1 3ヶ月以上日本に滞在するすべての留学生は国民健康保険に加入しなければなりません。つくば市役所で住民登録の手続きをする際、同時に国民健康保険の加入申し込みを行って下さい。

1.2 国民健康保険に加入するには、年間約 20,000 円の保険料が必要です。納入方法については、加入申し込みを行ったときに市役所で確認してください。

1.3 交換留学を終え帰国する際には、国民健康保険証をつくば市役所に返却し、保険料を精算して下さい。これを怠ると、帰国後も保険料が請求され続けますので注意して下さい。また健康保険証は、市役所へ郵送することはできません。必ず自分で市役所を訪れ、返却して下さい。詳しくは、『留学生のためのガイドブック』を参照して下さい。

2. 学生教育研究災害傷害保険

2.1 学生教育研究災害傷害保険 (PAS、学研災)

この保険は、国内外における本学の教育研究活動中（正課中、学校行事中、学校施設内にいる間、学校施設内外で大学に届け出た課外活動を行っている間）の急激かつ偶然な外来の事故により身体に障害を被った場合や、通学中の事故・学校施設等相互間の移動中に発生した事故によって身体に傷害を被った場合に保険金の支払いを受けることができる制度です。本学では皆さんが安心して教育研究及び課外活動を行えるよう、この保険に必ず加入していただきます。

2.2 留学生向け総合保険

この保険は、学生生活を幅広くサポートするもので、ケガや病気に加え、救済者費用、賠償責任、保険会社による示談交渉サービス等の保証が充実しています。日本での滞在をより安心して送ることができるよう、この保険への加入を強くお勧めします。上記の学生教育研究災害傷害保険に加入している学生は、どなたでも申し込みます。

1. National Health Insurance

1.1 All international students who will stay Japan for more than three months are required to enroll in Japan's National Health Insurance (NHI) program. When you apply for residence registration at the Tsukuba City Hall, please apply for this program as well.

1.2 The premium for the NHI program is about 20,000 yen per year. On applying, please confirm the method of payment.

1.3 When you complete your study period and return home, you must bring your National Health Insurance Card back to the City Hall and pay the balance of your bill. If you fail to do so, the bills will continue to be mailed to you even after your leave the country. Further, you cannot return the card by mail. Be sure to visit there to return it. For more information, please see your International Students' Guidebook.

2. Student Educational Research Activities Accident Insurance

2.1 Personal Accident Insurance for Students Pursuing Education and Research (PAS, GAKKENSAL)

This insurance covers accidents occurring during the following:

On-campus (excluding dormitory) activities; Off-campus extracurricular activities that are registered at the university; During travel between university facilities and also between the place of residence and university facilities (by rational route and means) with the purpose of attending regular classes, school events or extracurricular activities. The University of Tsukuba requires all students to enroll this insurance in order to have your school life in Tsukuba safely.

2.2 Comprehensive Insurance for Student Lives

This insurance offers broad support for your student life. The insurance covers not only the student's own injury, medical expenses but the payments shall also be made if legally liable for damages when others are injured or the property of others are damaged, when you need a professional settlement negotiation service, when your guardian comes rushing to Japan. To have more secured student life in Japan and avoid unnecessary trouble, we strongly recommend you apply for this insurance. After you join "PAS, GAKKENSAL" mentioned above, you can join this insurance.

VIII. 安全危機管理

VIII. Emergencies and Safety Precautions

1. 緊急時の電話番号

警察：110、つくば警察署：029-851-0110

救急車：119、つくば市消防本部：029-851-0119

(携帯からも同じ番号で通じます。茨城県内から110番通報すると水戸市にある茨城県警察本部に、119番通報するとつくば市消防本部に接続されます。)

※救急車について

茨城県では、緊急性がないと判断される救急搬送症例には、7,700円～13,200円が徴収されます。救急車を呼ぶか迷ったら、下記番号に相談してください。

救急電話相談：#7119

2. 非常用電話

学内での緊急時のために、ループ道路沿いやペデストリアン沿いに非常用電話機が設置されています。非常時には、この電話を使い、助けを求めてください。設置場所などの詳細については、『セーフ・リビング』を読んでください。

3. 病院に行きたい場合

病院を探したい、予約をしたい、病院や薬局で通訳を使いたい場合は、**茨城県外国人向け受診相談サービス**が利用できます。32言語対応で無料です。詳細は下記を確認してください。

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/iryo/iryo/documents/userguide-english.pdf>

学内には、一般診療を行う保険管理センターや留学生の様々な相談に応じるアドバイザーがいる留学生相談室があります。

4. 交通事故

交通事故に遭遇した場合は、警察に連絡をしなければなりません。また、怪我がない場合でも相手方の連絡先を聞いておくことが大切です。後ほど、相手方に連絡を取らなければならない場合があります。

5. 情報システムの利用

筑波大学の情報システムを利用する場合には、『情報システムを安心・安全に利用するために』のガイドラインに従ってください。また、自国から持ち込んだPCにWindows、Macなどの正規版以外のOSがインストールされた状態で使用することは著作権法に抵触するため厳に慎んでください。

1. The emergency phone numbers

• Police: 110 or

Tsukuba Police: 029-851-0110 (direct)

• Fire or Ambulance in Medical Emergency: 119 or
Tsukuba Fire Department 029-851-0119(direct)

(NOTE: These calls can be placed from the mobile phone. The above "110" call placed within Ibaraki Prefecture will be transferred to the head quarter of the Ibaraki Police Station in Mito City, while "119" to the headquarter of Tsukuba Fire department.)

※Ambulance

Ibaraki Prefecture charges 7,700 yen to 13,200 yen for ambulance services that are deemed to be non-urgent. If you are unsure you need to use an ambulance, you can consult by phone at the following.

Emergency Telephone Consultation : #7119

2. Emergency call box

In case of emergencies on campus, emergency call boxes are placed along the pedestrian pathways and the loop road. When you need assistance, you can use the phone inside the box to call for help. For the locations of these call boxes and other helpful information, please see "Safe Living" in your orientation documents.

3. When you want to go to the hospital

If you need to find a hospital, make an appointment, or use an interpreter at a hospital or pharmacy, the **IBARAKI Multilingual Medical Helpline** is available in 32 languages and is free of charge. For more information, please see the link below.

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/iryo/iryo/documents/userguide-english.pdf>

On campus, we have a University Health Center which provides medical care, and advisory rooms for international students where advisors give counselling services on various issues.

4. Traffic accident

If you are involved in a traffic accident, you must report it to the police. It is wise to get the details of the other party involved in the accident, such as his/her name, address, and telephone number; even if you think you are not injured. You may need to contact that person later.

5. Use of the Information Systems

When using the university information systems, please follow the guidelines on "Safe and Secure Use of the Information System." Also, for security reasons, if you are going to use your personal computers brought in from your home countries, make sure that the operating systems (OS) installed, whether for Windows, Mac, etc.,

6. 地震

日本は地震が多い国です。地震が起きたときは、落ち着いて行動することが大切です。室内にいるときは、机の下に身をかくし、座布団などで頭部を守り落下物などに注意してください。初期の揺れが終わった後、火を使っていたらすべて消しましょう。また、ガスの元栓を閉め、電化製品のコンセントを抜いて下さい。外にいるときは、窓ガラス、看板などの落下物に注意して安全な場所に避難しましょう。

地震が発生した場合、大学側であなたの安否を確認する必要があります。状況が落ち着いたら大学の安否報告 WEB (<https://anpi.tsukuba.ac.jp/>)で、自分の状態を必ず登録するようにしてください(携帯からも登録可能です)。

7. 登録情報の変更

引っ越しによる住所変更、また、携帯電話番号、メールアドレスの変更等は学生交流課と担当支援室に必ず連絡をしてください。

8. 自転車

8.1 防犯登録

日本では法律によって自転車の防犯登録が義務付けられています。この制度は自転車の盗難と盗難自転車の駅前放置を防止するために施工されました。新品の自転車を購入する場合にはその場で防犯登録の手続きをすることが

できます。友達から自転車を譲り受ける場合には、防犯登録の再手続きが必要となります。保険証等の身分証明書と前所有者が作成した「自転車譲渡証明書」を最寄りの自転車店に提出しなければなりません。

8.2 ICycle システム

本学では、ICycle システム(自転車・バイク登録制度)を導入しています。構内に駐輪する自転車等を使用する学生は、必ず登録してください。この制度により、放置自転車を減らしたり、盗難自転車を検知したりすることが可能になります。申し込み方法は、添付の資料を確認してください。

8.3 自転車ルールとマナーの順守

自転車に乗る前に、自転車のルールとマナーを確認して、安全に自転車を利用してください。

「歩行者と自転車のための日本における交通安全ガイド
(警察庁・全日本交通安全協会)」

https://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/trafficsafety/traffic_safety_en.pdf

6. Earthquakes

In Japan, earthquakes are frequent. If an earthquake occurs, it is important not to lose control and secure your safety first. If you are at home, you need to hide under table or desk and protect your head with a cushion or a pillow, etc. in order to avoid falling objects. As soon as an initial quake subsides, turn off the main gas valve, and disconnect all electric appliances. If you are out, secure yourself in a safe place while being careful to avoid broken glass, falling objects, and other hazards.

In case of a major earthquake, it is University's responsibility to confirm your safety. You are kindly requested to register your situation at University's safety confirmation website after the situation improves. This website is accessible via cell phone as well.

(<https://anpi.tsukuba.ac.jp/e-index.php>)

7. Change of your registered information

In case there is a change of an address, phone number or e-mail address etc., you must report to the Division of Student Exchange and the academic service office (Shien sitsu) immediately.

8. Bicycle

8.1 Crime-Prevention Registration

In Japan, Bicycle Crime-Prevention Registration is required by law. The objective of this system is to alleviate such problems as bicycle theft and the leaving stolen bicycles near the train station. When you purchase a bicycle, registration is to be completed at the retail shop.

In case where you receive or buy a bicycle from a friend, you must resubmit the bicycle crime-prevention registration. The former owner must fill out a Transfer Certificate, and the new owner should bring this certificate along with some form of personal identification to the nearest bicycle shop to complete the bicycle crime-prevention registration.

8.2 ICycle system

In the University of Tsukuba, there is ICycle system (registration of bicycle, and motor bike.) If you park the bicycle or motor bike, you need to register this. The system works for the reduction of left bicycles, finding stolen bicycles and etc. Please find the attachment to register it.

8.3 Following the bicycle rules and manners

Please learn bicycle rules and manners before riding on a bicycle and use it safely.

“Traffic Safety Guidelines for Pedestrians and Cyclists (National Police Agency · Japan Traffic Safety Associations)

https://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/trafficsafety/traffic_safety_en.pdf

IX. よくある質問

IX. FAQ

以下に、よくある質問を掲載しています。大学に問い合わせる前に、ここに答えがないか、[留学生ガイドブックに記載がないか、よく確認してください。](#)

1. 科目登録、成績表

Q：成績表はいつもらえますか。

A：成績証明書の発行は留学期間終了後、おおよそ1~2ヶ月後になります。在留期間終了後すぐに発行することはできません。

Q：日本語クラスは短期留学生の週あたり最低履修時限数である8時限に含まれますか。また日本語クラスだけで最低履修時限数を満たすことは可能でしょうか。

A：はい、含まれます。ただし、日本語クラスは多くても週6時限しかとれませんので、週8時限を満たすことはできません。他の正規科目を登録して下さい。

2. 各種手続き等支援

Q：休講情報はどこで確認できますか。

A：休講情報は、TWINS や授業を開講している教育組織が所属する支援室の掲示板に掲示されますので、頻繁にチェックするようにしてください。

3. 健康保険

Q：母国ですでに保険に加入してきましたのですが、国民健康保険の加入は絶対しなければなりませんか。

A：国のルールですので、絶対に加入することが求められています。

Q：国民健康保険料はどのようにして払えますか。

A：保険料の請求書が市役所から郵送されますので、その請求書を使い、郵便局か銀行で払ってください。また、国民健康保険の申請時に、銀行口座からの引き落とし手続きをすることもできます。

Here are the frequently asked questions. [Before you visit the university staff office, please confirm whether there is an answer here or the International Students' Guidebook.](#)

1. Course Registration, Transcript

Q: When can I receive my official transcript?

A: Your academic transcript will be issued about a month or two after the completion of your exchange period at Tsukuba. It will not be issued right after the end of your study period.

Q: I wonder if I can count Japanese language courses as part of the minimum requirement of 8 periods for exchange students. And is it possible to meet the minimum requirement by enrolling in Japanese language courses only?

A: Yes, you can count them. But it doesn't satisfy the 8 periods requirement only with Japanese courses because you can enroll in only up to 6 periods of these courses per week. So you need to look for regular courses as well.

2. Administrative Supports

Q: Where can I get information on class cancellation?

A: Information on class cancellation is posted on TWINS and the bulletin boards of the academic service office that offers the course. Please check them regularly.

3. Health Insurance

Q: Do I have to enroll in Japanese National Health Insurance (NHI) program even though I already have an insurance policy from my home country?

A: Yes, absolutely. This is one of Japan's immigration rules.

Q: How do I pay the premium for National Health Insurance?

A: The bill will be mailed to you from Tsukuba City Hall. You can pay through either postal or bank transfer. Or you can arrange for automatic withdrawal from your bank account when you apply for the program at the City Hall.

ぎんこうこうざ
銀行口座 (キャッシュカード・通帳) を他の人にあげたり
つうちょう ほか ひと
売ったりすることは犯罪です。絶対にしないでください。
はんざい ぜったい

じゅうしょ ざいりゅうきげん ざいりゅうしかく しごとさき じょうほう へんこう ばあい こうざ
住所、在留期限や在留資格、仕事先などの情報に変更があった場合は、口座を
つく ぎんこう れんらく
作った銀行にすぐに連絡してください。

It is a CRIME to sell or give a bank account without just cause.

If there is any change in your information such as address, period of stay, status of residence and place of work, you should immediately contact the bank with which you have an account.

英語

买卖、转让银行帐户（提款卡、现金磁卡、储蓄存折）是非法行为，请不要做。

如果您地址、在留期限、在留资格以及工作单位有改变，请立即跟开户银行联络。

中国語



**은행계좌 (현금카드 · 통장) 의
매매 , 양도는 범죄입니다.
절대로 하지 마십시오.**

주소나 체류기간, 체류자격, 직장 등의 정보가 변경되면 계좌를 만든 은행에 즉시 연락하십시오.

韓国語

**Việc mua bán hoặc chuyển
giao tài khoản ngân hàng (bao
gồm thẻ rút tiền mặt, sổ ngân
hàng) là hành vi phạm tội.**

Trường hợp có thay đổi các thông tin như địa chỉ, thời hạn lưu trú, tư cách lưu trú, nơi làm việc v.v... hãy nhanh chóng liên lạc báo với ngân hàng mà bạn đã mở tài khoản.

ベトナム語

**Ipinagbabawal ang pagbebenta o
pagbibigay ng account sa bangko (pati
ng ATM card at bankbook sa ibang tao).**

Kapag nagkaroon ng pagbabago sa impormasyon tulad ng adres, panahon ng pananatili, pinagtatrabahuhan atbp., mangyaring ipa-alam agad ang mga ito sa bangko kung saan nabuksan ang account.

タガログ語

**É crime vender, comprar ou
transferir uma conta bancária
(cartão de conta corrente/
caderneta bancária).**

Se houver alguma alteração nas informações como endereço, período de permanência, status de residência, local de trabalho, etc., entre em contato imediatamente com o banco onde você abriu a conta.

ポルトガル語

