



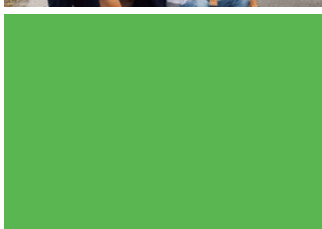
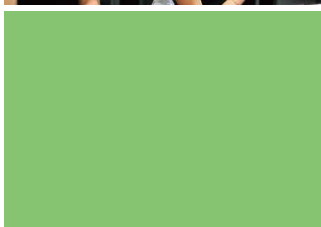
外国人留学生の手引



Handbook For International Students



2020 ▶ 2021



外国人留学生の手引

HANDBOOK FOR INTERNATIONAL STUDENTS

信州大学グローバル化推進センター

**SHINSHU UNIVERSITY CENTER FOR GLOBAL EDUCATION
AND COLLABORATION 2020-2021**

はじめに

留学生の皆さん、ようこそ信州大学へいらっしゃいました。

信州大学は1949年5月に設立され、8学部（人文、教育、

経法、理、医、工、農、繊維）、5大学院研究科（総合人文社

会科学研究科、教育学、総合理工学、医学系、総合医理工学）、

附属施設として、附属図書館、総合健康安全センター、総合情

報センター、医学部附属病院、先鋭領域融合研究群、教育・学

生支援機構、学術研究・産学官連携推進機構などによって構成

されています。学生数は約11,000人で、41か国約400人の留学

生（令和元年度）が含まれています。

この手引には信州大学で快適な大学生活を送るために必要な

情報を載せてあります。分からないことがありましたらいつで

もグローバル化推進センターに聞いてください。

是非、この「外国人留学生の手引」の情報を活用して、充実

した留学生活を送ってください！

Introduction

Welcome to Shinshu University!

Shinshu University was founded in May, 1949. At present, the university consists of 8 faculties (Arts, Education, Economics and Law, Science, Medicine, Engineering, Agriculture, Textile Science and Technology), 5 graduate schools (Humanities and Social Sciences, Education, Science and Technology, Medicine, Graduate School of Medicine, Science and Technology) and several other affiliated institutions such as the University Library, Center for Health, Safety and Environmental Management, Integrated Intelligence Center, University Hospital, Interdisciplinary Cluster for Cutting Edge Research (ICCER), Organization for Education and Student Welfare, and Shinshu University-Innovative Research & Liaison Organization. There are about 11,000 students including about 400 international students from 41 foreign countries (Academic year 2019).

This guidebook provides essential information for international students. If you have any questions, please do not hesitate to see us at the Center for Global Education and Collaboration.

We hope you will enjoy your time at Shinshu University!

はじめに 2

1. 授業料・奨学金・授業料免除10

- ◆ 授業料等
- ◆ 国費留学生の手続
- ◆ 私費留学生のための奨学金
- ◆ 授業料免除

2. 証明書の交付18

- ◆ 学部学生・大学院学生（正規生）
- ◆ 研究生・聴講生・科目等履修生（非正規生）

3. 学生生活20

- ◆ 勉学支援
 - ・ 指導教員
 - ・ チューター制度
 - ・ 日本語学習
- ◆ 課外活動
 - ・ サークルについて
 - ・ 大学祭について
 - ・ その他の行事

4. 在留に関わる手続24

- ◆ 空港にて
 - ・ 在留カードの交付
- ◆ 市役所にて
 - ・ 住居地の届出
 - ・ マイナンバー制度
 - ・ 国民健康保険への加入
 - ・ 国民年金への加入
- ◆ 出入国在留管理局にて
 - ・ 住居地以外の変更届け
 - ・ 所属機関に関する届出
 - ・ 在留資格の変更

Introduction 3

1. Tuition and Scholarships11

- ◆ Tuition
- ◆ Procedures for Japanese Government Scholarship Students
- ◆ Scholarships for Privately Financed Students
- ◆ Tuition Exemption

2. Certificates19

- ◆ Undergraduates and Graduate Students (Degree Students)
- ◆ Research Students, Auditing Students and Credited Auditors (Non-degree Students)

3. Student Life21

- ◆ Study Support
 - ・ Academic Advisors
 - ・ Tutor System
 - ・ Japanese Language Learning
- ◆ Extracurricular Activities
 - ・ Club Activities
 - ・ University Festival
 - ・ Other Events

4. Legal Procedures25

- ◆ At the Airport
 - ・ Residence Card
- ◆ At the City Hall
 - ・ Notification of Place of Residence
 - ・ My Number System
 - ・ National Health Insurance
 - ・ National Pension Plan
- ◆ At the Immigration Bureau
 - ・ Notification (Change) of Other Items than the Place of Residence
 - ・ Notification of Affiliated Universities
 - ・ Change of Status of Residence

- ◆ 在留期間の更新
- ◆ 一時帰国・一時出国
- ◆ 資格外活動とアルバイト
- ◆ 休学や退学、および卒業後の注意
- ◆ 継続就職活動のための「特定活動」
- ◆ 東京出入国在留管理局長野出張所

5. 住まい52

- ◆ 国際交流会館
- ◆ 学生寮
- ◆ 民間アパート
- ◆ 保証人について

6. 健康と安全について60

- ◆ 総合健康安全センター
- ◆ 総合保険への加入
- ◆ 緊急医
- ◆ 防犯・防災

7. 日常生活68

- ◆ 喫煙・飲酒
- ◆ 窃盗などの行為
- ◆ 自転車の安全利用
- ◆ ごみの処理
- ◆ その他のルール
- ◆ 普通預金口座の開設
- ◆ 銀行での外国通貨の交換
- ◆ 電話

8. 大学の支援内容78

- ◆ グローバル化推進センター
- ◆ 学生総合支援センター
- ◆ 学生相談センター
- ◆ 図書館
- ◆ キャリア教育・サポートセンター
- ◆ 留学生就職促進プログラム

- ◆ Extension of Period of Stay
- ◆ Traveling Abroad and Re-entry
- ◆ Engaging in Out of Status Activities and Part-time Jobs
- ◆ Taking a Leave of Absence or Withdrawal from the University
- ◆ "Designated Activities" to Continue Seeking Employment
- ◆ Tokyo Regional Immigration Bureau, Nagano Branch Office

5. Housing53

- ◆ International Houses
- ◆ Student Dormitories
- ◆ Apartments
- ◆ Guarantors

6. Health Care and Safety61

- ◆ Center for Health, Safety and Environmental Management
- ◆ Taking out a Comprehensive Insurance Policy
- ◆ Emergency Medical Services
- ◆ Crime and Disaster Prevention

7. Daily Life69

- ◆ Smoking and Alcohol
- ◆ Theft and Related Acts
- ◆ Safe Use of Bicycles
- ◆ Throwing Away Garbage
- ◆ Other Basic Manners
- ◆ Opening a Savings Account
- ◆ Foreign Currency Exchange
- ◆ Phone Calls

8. Campus Services79

- ◆ Center for Global Education and Collaboration(GEC)
- ◆ Student Support Center
- ◆ Student Advisory Center
- ◆ Library
- ◆ Career Support Center
- ◆ International Students Employment Promotion Program

- ◆ しんしゅうだいがくせいけいかつきょうどうくみあい せいきょう 信州大学生協同組合（生協）
- ◆ インターネットとキャンパスライフ
- ◆ 学生用プリントシステム（パブリックプリント）について

9. きこく 帰国するときは90

- ◆ きこくまえ 帰国前のチェックリスト

10. ぶきくどうしよざいち だんわばんごう 部高等所在地および電話番号94

11. たてものはいちず 建物配置図96

- ◆ 松本キャンパス
- ◆ ながの きょういく 長野（教育）キャンパス
- ◆ ながの こうがく 長野（工学）キャンパス
- ◆ 伊那キャンパス
- ◆ うえだ 上田キャンパス

- ◆ Shinshu University Co-op (Seikyo)
- ◆ Internet and Campus Life
- ◆ On-Campus Copy Machines and Printing System (Public Printing)

9. **Leaving Japan**91

- ◆ Pre-departure Checklist

10. **Contact Information of University Facilities**95

11. **Maps of Campus and Facilities**97

- ◆ Matsumoto Campus
- ◆ Nagano Education Campus
- ◆ Nagano Engineering Campus
- ◆ Ina Campus
- ◆ Ueda Campus

1. 授業料・奨学金・授業料免除

◆ 授業料等

入学料、授業料は次のとおりです（2020年度）

区分	入学料	授業料
学部・大学院学生	282,000円	年間：535,800円
研究生	84,600円	年間：356,400円 月額：29,700円
聴講生	28,200円	1単位：14,800円
科目等履修生	28,200円	1単位：14,800円

- 入学料は手続き案内に従って、決められた期日までに納めてください。
 - 授業料の納入については、預貯金口座自動振替方式を採用しています。期限までに授業料を支払えない場合、除籍になります。
- ※なお、国費留学生は、入学料および授業料が免除されます。

◆ 国費留学生の手続

奨学金の給付

国費外国人留学生は、毎月月初めに大学（所属学部の学務担当窓口または松本キャンパスの場合はグローバル化推進センター）で署名をしなければ奨学金を受給できません。署名が確認された者のみ奨学金が支給されます。一時帰国などで月の初めから終わりまで日本を離れた場合は、原則としてその月の奨学金は支給されません。また月初めの在籍確認が遅れると奨学金の支給は翌月になります。

奨学金は毎月下旬にゆうちょ銀行通常貯金口座に振り込まれます。

1. Tuition and Scholarships

◆ Tuition (Academic Year 2020)

Status	Entrance Fee	Tuition
Undergraduates/Graduate Students	¥282,000	¥535,800/yr
Research Students	¥84,600	¥356,400/yr ¥29,700/mth
Auditing Students	¥28,200	¥14,800/credit
Credited Auditors	¥28,200	¥14,800/credit

- Entrance fees should be paid by the specified date according to the procedure guidelines.
 - Tuition is paid through a bank account transfer (direct debit from your bank account). Students who do not pay their tuition by the specified date will be removed from the register.
- * International students on Japanese Government (MONBUKAGAKUSHO) scholarships are exempt from entrance and tuition fees.

◆ Procedures for Japanese Government Scholarship Students Disbursement of Scholarships

Students must sign the “student registry” at the Educational Affairs Section (GAKUMU-Section) of your faculty (at GEC if you are in Matsumoto Campus) at the beginning of every month to receive their scholarship. After signatures are confirmed, students will receive their scholarship. Students who are not in Japan from the first day to the last day of the month will not receive their scholarship for that month. In the case of late signatures, the stipend will be transferred the next month. Scholarship funds will be paid directly into the student’s Japan Post Bank (Yucho Ginko) account.

奨学金支給期間の延長

延長を希望する国費外国人留学生は、所属学部の学務担当窓口かグローバル化推進センターに相談してください。奨学金支給期間が満了する国費外国人留学生のうち、特に優秀な者は所定の条件を満たせば奨学金支給期間の延長の可能性がります。

帰国旅費

国費奨学金支給期間を終了して帰国する場合に航空券が支給されます。奨学金支給期間が延長された場合は、延長された支給期間終了後に支給されます。

ただし、支給期間途中での帰国や、所定の期日までに帰国しない場合には原則として支給されません。

航空券は、出発日を指定する必要があり、現金化は出来ません。

◆私費留学生のための奨学金

私費留学生が応募できる奨学金には、大学を通じて応募するものと、奨学金団体へ直接応募するものがあります。いずれの奨学金も申込みの時に条件があるので、募集要項をよく読んでください。どの奨学金も競争が激しいものになっています。各学部・大学院研究科、グローバル化推進センターでは、掲示板やGECホームページ (<http://www.shinshu-u.ac.jp/institution/gec/>) を通じて奨学金の情報を通知します。14ページの表は奨学金の一例です。

Extension of Scholarship Term

If you wish to extend the term of your scholarship, please inquire about the procedure at GEC or the Educational Affairs Section of your faculty. The extension of the term of your scholarship might be possible if you achieve excellent grades in your studies and meet certain conditions.

Return Travel Expenses

After completing your period of scholarship, you will be provided with a return flight ticket to your home country. You will not be provided with a ticket if you leave Japan in the middle of the period of scholarship or if you do not leave Japan by the designated date. The date of departure needs to be fixed, and the ticket is non-refundable.

◆Scholarships for Privately Financed Students

There are two types of scholarships for privately financed students. One entails applying through Shinshu University, while the other involves applying directly to organizations which provide scholarships. Read the application guidelines carefully. Each scholarship program has different application requirements and all are highly competitive. You can find scholarship program information through the bulletin boards at GEC or the Educational Affairs Section of your faculty and also through the GEC website (<http://www.shinshu-u.ac.jp/institution/gec/>). See page 15 for information relating to grants.

私費外国人留学生のための主な奨学金

※ここにあげた奨学金は一部であり、また応募資格等の情報も限られています。

※記載された応募資格や金額は2019年度の情報であり、変更される場合があります。

奨学団体・奨学金の名称	主な応募資格			月額 (円)	募集時期
	身分(受給時)	国籍	専攻・ほか		
留学生受入れ促進プログラム (文部科学省外国人留学生学習奨励費)	学部生 大学院生 研究生	各国	全専攻	4万8千	4月～5月
三菱商事外国人留学生奨学金	学部生 大学院生	各国	全専攻	学部：10万 院：15万	11月下旬～ 1月中旬
ロータリー米山記念奨学金	学部3・4年次 (医学部は5・6年次) 修士1・2年次 博士2・3年次 (医学部は3・4年次)	各国	全専攻	学部：10万 院：14万	8月中旬～ 10月初め
平和中島財団外国人留学生奨学金	学部生 大学院生	各国	全専攻	学部：10万 院：10万	9月初旬～ 10月中旬
エプソン国際奨学財団奨学生	大学院生	各国	理工学系専攻	10万	11月～12月
共立国際交流奨学財団	学部生 大学院生	アジア諸国出身者	全専攻	学部・院： 6万、10万	12月～ 1月中旬
佐藤陽国際奨学財団	学部生 大学院生	ASEAN諸国、東ティモールおよび南西アジア諸国	全専攻	学部：15万 院：18万	年2回 6月・12月
公益財団法人SGH財団	学部3年次 (医学部は5年次) 修士1年次 博士2年次 (医学部は3年次)	ASEAN諸国	全専攻	12万	2月上旬～ 4月上旬
朝鮮奨学会	学部生 大学院生	韓国人留学生 朝鮮人留学生	全専攻 (特別永住者等は個人応募)	学部：2万5千 修士：4万 博士：7万	2月下旬～ 4月中旬
公益信託金子八郎奨学金	学部1年次 修士1年次	各国	全専攻 (技術開発に携わる仕事の志望者)	年額80万	2月～4月下旬
八十二銀行八十二留学生奨学金	大学院進学予定者	各国	全専攻	10万	12月～2月

Main Scholarships and Organizations for Privately Financed Students:

* Please note that this chart features only major scholarships and that information about eligibility is limited.

* The information given here is from 2019. The terms and conditions are subject to change.

Name of Organization and Scholarship	Eligibility / Requirements			Monthly Amount (yen)	Application Period
	Academic Status	Nationality or Region	Specializations and Other Requirements		
Japan Student Services Organization (JASSO) Honors Scholarship	Undergraduate	Any	All majors	48,000	From Apr. to May
	Graduate student				
	Research student				
Mitsubishi Trading Co. Scholarship for International Students	Undergraduate	Any	All majors	Undergraduate: 100,000	From late Nov. to mid-Jan.
	Graduate student			Graduate student: 150,000	
Rotary Yoneyama Memorial Foundation	3 rd or 4 th year Undergraduate (Medical School 5 th or 6 th year)	Any	All majors	Undergraduate: 100,000	From mid-Aug. to early Oct.
	1 st or 2 nd year Master student			Graduate student: 140,000	
	2 nd or 3 rd year Doctor student (Medical 3 rd or 4 th year doctor student)				
Heiwa Nakajima Foundation Scholarship for International Students	Undergraduate	Any	All majors	Undergraduate: 100,000	From early Sep. to mid-Oct.
	Graduate student			Graduate student: 100,000	
Epson International Scholarship	Graduate student	Any	Sciences & Engineering	100,000	From Nov. to Dec.
Kyoritsu International Exchange Foundation	Undergraduate	Asian	All majors	Undergraduate, Graduate: 60,000 or 100,000	From Dec. to mid-Jan.
	Graduate student				
Sato Yo International Scholarship Foundation	Undergraduate	ASEAN members, East Timor, and South Asia	All majors	Undergraduate: 150,000	Twice a year June & Dec.
	Graduate student			Graduate student: 180,000	
SGH Foundation	3 rd year undergraduate (Medical School 5 th year)	ASEAN members	All majors	120,000	From early Feb. to early April.
	1 st year master student				
	2 nd year doctor student (Medical 3 rd year doctor student)				
Korean Scholarship Foundation	Undergraduate	Korean or South Korean	All majors Permanent residents should apply directly	Undergraduate: 25,000	From late Feb. to mid-Apr.
	Graduate student			MA Course: 40,000 Ph.D. Course: 70,000	
Kaneko Hachiro Trust Scholarship Foundation	Undergraduate (1 st year)	Any	All majors (Students who wish to enter the professions related to technical development)	800,000/year	From Feb. to late Apr.
	Master (1 st year)				
Hachijuni Bank Scholarship for International Students	Students who will enter Graduate Schools	Any	All majors	100,000	From Dec. to Feb.

◆授業料免除

学部学生および大学院学生で経済的理由により授業料の納付が困難であり、かつ、学業優秀と認められる学生に対して、授業料の全額または半額を免除する制度があります。

授業料免除は、本人の申請に基づき大学が審査をします。学内の掲示および信州大学ポータルサイト ACSU 「キャンパス情報システム」をよく確認し、期限を守って手続きをしてください。留学生だからといって、必ず免除されるわけではありませんので、免除されなかった場合でも、学費を支払うことができるように、留学資金をきちんと準備し、計画的な金銭管理をしましょう。

なお、この授業料免除は、研究生・聴講生・科目等履修生は対象になりません。

免除申請に関する年間日程（予定） ※変更になる場合もあります。

	前期	後期
免除申請書類 配布期間	1月下旬～ 2月上旬	7月下旬～ 8月上旬
免除申請書類 提出期限	3月下旬	9月末
免除の可否の お知らせ	8月上旬に「キャンパス情報システム」にて通知します	12月中旬に「キャンパス情報システム」にて通知します

◆授業料免除に関する問合せ先

松本キャンパス：学生総合支援センター（全学教育機構南校舎 1 階）

TEL：0263 - 37 - 2199

長野（教育）キャンパス：学務係

TEL：026 - 238 - 4056

長野（工学）キャンパス：学務グループ

TEL：026 - 269 - 5041

伊那キャンパス：学務グループ

TEL：0265 - 77 - 1447

上田キャンパス：学務グループ

TEL：0268 - 21 - 5500

◆Tuition Exemption

Undergraduates and graduate students with excellent academic records and who have difficulties in paying tuition fees due to economic reasons are eligible to be considered for exemptions from paying the total or half amount of tuition fees. Applications for tuition exemption are evaluated by the university. Please check the deadline on the bulletin boards and the “Campus Information System” from Shinshu University portal site ACSU.

International students may not always be successful in their applications for tuition exemption. Therefore, you should prepare sufficient funds for studying in Japan and manage your money carefully.

Tuition exemption is not granted to research students, auditing students and credited auditors.

Application Process Schedule (Tentative)

* The schedule is subject to change.

	1 st Semester Tuition	2 nd Semester Tuition
Distribution of application forms	Late January ~ early February	Late July ~ early August
Submission deadline of application forms	Late March	The end of September
Announcement of results	Application results will be announced on "Campus Information System" in early August	Application results will be announced on "Campus Information System" in mid-December

Contact Information

Matsumoto Campus: Student Support Center

(1st floor, south building of the School of General Education)

TEL: 0263-37-2199

Nagano (Education) Campus: Education Affairs Section TEL: 026-238-4056

Nagano (Engineering) Campus: Education Affairs Section TEL: 026-269-5041

Ina Campus: Education Affairs Section TEL: 0265-71-1447

Ueda Campus: Education Affairs Section TEL: 0268-21-5500

2. 証明書の交付

◆学部学生・大学院学生（正規生）

正規生（および一部の非正規生）には、学生証が交付されます。ほかの証明書等は、希望により取得することができます。

学生証

学生証は、本学の学生であることを証明するもので、授業の出席確認や受験を受ける時、また証明書等の発行を始め、図書館の利用などにも必要です。常に携帯していなければなりません。また、紛失した場合、悪用され思わぬ被害を受けることがありますので、十分注意してください。

学生証を紛失したら、松本キャンパスは学生総合支援センターで再発行の手続きをしてください。ほかのキャンパスは学務担当窓口で行ってください。

各種証明書

次のものは、全学教育機構および各キャンパスに設置してある証明書自動発行機または各学部学務担当窓口で申し出て取得してください。

- 在学証明書
- 卒業（修了）見込証明書
- 成績証明書
- 卒業（修了）証明書
- 学割証（学校学生生徒旅客運賃割引証）
- 健康診断書（検査項目を全て受検していないと発行できません）

◆研究生・聴講生・科目等履修生（非正規生）

非正規生は、在学証明書および修了証明書を取得することができます。その他のことについては所属学部の学務担当窓口またはグローバル化推進センターに問い合わせてください。

2. Certificates

◆ Undergraduates and Graduate Students (Degree Students)

Student ID cards are issued to all degree students (and also to some non-degree students). Other certificates are issued on request.

Student ID Cards

Your student ID card is required to certify that you are a student at Shinshu University. It is necessary for you to use it to mark your attendance through the attendance confirmation system in classes, to take all your examinations, to request various certificates, as well as to use the library. You are expected to carry your student ID card with you at all time. In order to prevent unauthorized use, please be careful not to lose it.

If you lose your Student ID card, go to the Student Support Center (Matsumoto Campus) or the Educational Affairs Section (other campuses) and apply for reissue.

Various Certificates

Certificates below are issued through the automatic certificate issuing machines at the School of General Education. You can also request them at the Educational Affairs Section of your Faculty.

- Certificate of Registration
- Certificate of Expected Graduation (Completion)
- Certificate of Academic Transcript
- Certificate of Graduation (Completion)
- Certificate of Student discount (Certificate to receive student travel fare discount)
- Health Certificate (only if you have completed a full checkup)

◆ Research Students, Auditing Students and Credited Auditors (Non-degree Students)

Certificates of registration or completion are issued to non-degree students on request. Please contact the Educational Affairs Section of your faculty or GEC for further information.

3. 学生生活

◆ 勉学支援

・ 指導教員

留学生ひとりひとりに、**勉強**や**学生生活上の指導**・**助言**をしてくれる**指導教員**がおり、**様々な問題**について**相談**に**応じて**います。**遠慮**なく**相談**し、**抱えている問題**や**悩み**があれば**早めに解決**するように**しましょう**。

・ チューター制度

信大生が**留学生の生活上**・**勉強上の相談相手**となる**チューター制度**があります。この制度を**積極的に活用**し、**学習**・**研究の向上**を図るとともに**日本の生活に慣れて**ください。**対象期間**は**原則として学部学生は2年間**、**大学院学生・研究生は1年間**となっています。

・ 日本語学習

留学生を対象に**日本語教育**を行っています。

グローバル化推進センター日本語研修コース（松本キャンパスのみ）

初級日本語・**初中級日本語**・**中級日本語**：日本語を全く勉強したこと**がない**学生または**勉強してきたものの大学での授業や研究に支障**がある学生を対象に、**約4か月間の集中日本語教育**を実施しています。コースの**初め**に行われる**プレースメントテストの結果**により、**初級（A）**、**初中級（B）**、**中級（C、D）**の4クラスに**レベル分け**します。

日本語・日本事情教育科目

ある程度の**日本語能力**はあるけれど、それをさらに**伸ばしたい**または**日本について学びたい**学生を対象に、「**日本語・日本事情教育科目**」という**授業**が行われています。

3. Student Life

◆ Study Support

・ Academic Advisors

Academic advisors from the Center for Global Education and Collaboration and from each faculty are able to offer advice regarding both your studies and your everyday life. Feel free to visit them and talk about any problems you might have at the earliest opportunity.

・ Tutor System

Each international student at Shinshu University will be allocated a tutor, whose task is to assist you in both academic and non-academic matters. We recommend that you utilize your tutor to help you quickly become accustomed to Japanese life and to make as much progress as possible in your studies. In general, the purpose of the tutor is to support undergraduate students for their first two years, and graduate and research students for their first year in Japan.

・ Japanese Language Learning

We provide Japanese language courses for international students at Shinshu University.

Intensive Japanese Language Course (only at the Matsumoto Campus)

Elementary Japanese, Upper-elementary Japanese, and Intermediate

Japanese: These four-month intensive courses are designed for both students who have no experience of learning Japanese as well as for experienced learners who are having difficulties in their regular university classes or research work. Students will be divided into four classes (elementary (A), upper-elementary (B), and intermediate (C and D) according to the results of placement tests given at the beginning of the course.

Japanese Related Subjects

Classes for upper-intermediate level Japanese learners who wish to improve their language skills or wish to learn about Japan.

日本語補講 (長野・上田・伊那キャンパス)

教育学部・工学部・農学部・繊維学部で日本語補講が開講されています。開講クラス・回数はキャンパスによります。

◆ 課外活動

留学生は積極的に課外活動に参加し、日本人の友人関係を広め、豊かな留学生を送りましょう。

・サークルについて

本学には、体育会系・文化系の各々に多種多様なサークルがあります。サークル情報は下記学生総合支援センターのウェブサイトをご参照ください。

http://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/studentsupport/circle/group/

・大学祭について

本学では、毎年10月下旬～11月上旬に各キャンパスで大学祭が開催されます。クラブやゼミの学生が、日頃の研究や活動を発表する場として、独自の展示や演奏会などを企画し行います。様々な模擬店も立ち並び、多くの市民も参加するにぎやかな祭典です。信州大学留学生会も参加しています。

・その他の行事

日本の歴史や文化を理解するために、地域の各種団体や住民との交流は大切です。各種の交流会やパーティ、イベントなどの情報を掲示板やグローバル化推進センターウェブサイト (<http://www.shinshu-u.ac.jp/institution/gec/cheer/>) でお知らせしますので、積極的に参加しましょう。

Japanese Language Supplementary Classes (Nagano Campus, Ueda Campus, and Ina Campus)

These classes are offered in the Faculty of Education, Faculty of Engineering, Faculty of Agriculture, and Faculty of Textile Science and Technology. The number and frequency of classes vary according to the faculty.

◆ Extracurricular Activities

Joining in extracurricular activities will help you to make friends with Japanese students and enrich your experience in Japan.

・ Club Activities

Shinshu University has a lot of clubs, often called "Circles" in Japanese. For more information on clubs, please refer to the following website.

http://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/studentsupport/circle/group/

・ University Festival

Shinshu University Festival is held at each campus from late October to early November. Members of seminars and clubs organize concerts, exhibitions, and other events in order to present their research and activities. In addition, there is a large variety of food stalls and refreshment booths making this the most popular festival which attracts many visitors. Also, Shinshu University Foreign Student Association participates in the Festival.

・ Other Events

Interacting with local groups and residents can be very helpful to you for understanding Japanese history and culture. A variety of exchange meetings, parties, and events are organized by local groups. Information is available on bulletin boards and the GEC website (<http://www.shinshu-u.ac.jp/institution/gec/cheer/english/>).

4. 在留に関わる手続

◆ 空港にて

・在留カードの交付

成田空港、羽田空港、中部空港および関西空港、新千歳空港、広島空港、福岡空港においては、旅券（パスポート）に上陸許可の証印をする
とともに、中長期在留者（3か月を超える在留者）になった方には在留
カードが交付されます。その他の出入国空港においては、パスポートに
「在留カードを後日交付する」旨の記載がなされます。市役所・役場で
住所の届出をすると、後日その住所に在留カードが郵送されます。

- 在留カードは常に携帯しなければなりません。（この在留カードを携
帯していれば、パスポートは携帯する必要はありません。）

◆ 市役所にて

・住居地の届出

新たに来日したとき

住居地を定めてから14日以内に、居住する地域の市役所または役場
でその住居地を届け出てください。

- * パスポートに「在留カードを後日交付する」旨の記載がなされた場合
を含みます。
- * 在留資格変更許可等を受けて新たに留学ビザを取得した方について
も、同様に住居地の届出が必要となります。

手続時に持参するもの

- パスポート
- 在留カード

4. Legal Procedures

◆ At the Airport

・ Residence Card

A Residence Card will be issued at Narita, Haneda, Chubu, Kansai, Shin-Chitose, Hiroshima, and Fukuoka airports to those entering Japan with a mid-to long-term (more than 3 months) resident status. At other ports of entry, the description of “A Residence Card will be issued later” will be made on the passport. In such a case, the Residence Card will be sent to the address that you notified to municipal office.

- Foreign residents must always carry their Residence Card (instead of passport).

◆ At the City Hall

・ Notification of Place of Residence

Those who have come to Japan for the first time

You have to notify the municipal office where you live within 14 days of finding a place to settle down.

- * This includes those in possession of a passport stating “A residence card will be issued later” .
- * New mid- to long-term residents who have changed their resident status to “Student” must report where they live.

Items to Bring

- Passport
- Residence Card

・マイナンバー制度

2016年1月からマイナンバー制度が始まりました。

市役所・役場で住所の届出をすると、後日その住所にあなただの個人番号（マイナンバー）が記された「マイナンバー通知カード」が郵送されます。マイナンバー通知カードを受け取ったら、大切に保管してください。また、他人に見せたり貸したりしないでください。ただし、アルバイト先等で求められた場合は個人番号を知らせてください。

個人番号カードは必要であれば申請することができます。

個人番号カードはマイナンバー等が記載され、顔写真やICチップがついたカードで、身分証明書として使用できます。「マイナンバー通知カード」と一緒に届く申請用紙に顔写真を貼り返信用封筒で郵送します。WEBでの申請もできます。申請からカードが届くまでに2か月程度かかる場合があります。

詳しくは下記の内閣官房ウェブサイトをご参照ください。

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

・ My number System; the Social Security and Tax System

“My Number” System, the social security and tax number system, started on January, 2016.

After you notified your address to the municipal office, a notification card of your personal “My Number” will be sent to your registered address. After you receive it, please store the notification card in a safe place. Also, please keep your personal “My Number” to yourselves. However, you must provide your “My Number” to your employer or municipal officers when required.

An individual number card will be issued for free to those wish to own it. (It is not compulsory.) This individual number card is a plastic card that contains an IC chip with “My Number” and ID photograph, etc. are displayed on it. In order to acquire this individual number card, you need to affix an ID photograph to the application form that was delivered with the notification card, and mail it with the applied stamped self-address envelope. You may also apply over the Internet. Once you applied, it takes about 2 months in order for you to receive the individual number card.

For more information, please refer to the following website.

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/english.html>

転居・帰国するとき

- 住居地を変更するときにはまず住んでいた地域の市役所・役場へ転出届けをしてください。帰国する場合も同様に転出届けが必要です。
- 日本国内で引っ越しをした場合は、移転した日から14日以内に、移転先の市役所または役場に新しい住所を届け出てください。

手続時に持参するもの

- パスポート
- 在留カード
- 国民健康保険証
- 個人番号カードまたはマイナンバー通知カード

* 住居地の届出と同時に国民健康保険の手続を行います。(P. 30 参照)

主な市役所・役場

まつもと しやくしょ 松本市役所	☎0263(34)3000	いな しやくしょ 伊那市役所	☎0265(78)4111
ながの しやくしょ 長野市役所	☎026(226)4911	みなみの わむらやくば 南箕輪村役場	☎0265(72)2104
うえだ しやくしょ 上田市役所	☎0268(22)4100		

Those who move within Japan or leave Japan

- Foreign residents who change their places of residence are asked to visit the municipal office where they have lived and make a moving - out notification. So are those who leave Japan.
- Those who move into another place in Japan must notify their new address to the municipal office of the new place of residence within 14 days of moving in.

Items to Bring

- Passport
- Residence Card
- National Health Insurance Card
- Individual Number Card or Notification Card of “My Number”

* You can take the procedure of National Health Insurance along with the Notification of place of residence. (See p.31)

Major Local Government Offices in Nagano Prefecture

Matsumoto City Hall	☎0263(34)3000	Ina City Hall	☎0265(78)4111
Nagano City Hall	☎026(226)4911	Minamiminowa Village Office	☎0265(72)2104
Ueda City Hall	☎0268(22)4100		

・国民健康保険への加入

日本に中長期在留者（3か月を超える在留資格「留学」などを持つ者）として滞在する外国人は全員、国民健康保険に加入しなければなりません。

病気やけがで病院で治療を受けた場合、診療受付で保険証を提示すると、保険適用内医療費総額のうち30%を支払うことになり、残りの70%が保険でカバーされます。（ただし、健康診断、予防注射、美容整形、歯列矯正、出産、経済的な理由による人工妊娠中絶等には保険はつかえません。）

てつぎじ じさん 手続時に持参するもの

- パスポート
- 在留カード

保険料の支払

郵送される納付書で銀行、郵便局、コンビニエンスストアなどで支払うことができます。手続をとれば、銀行口座からの自動振替も利用することができます。保険料を滞納すると延滞金が加算されるので注意しましょう。

保険料の減免申請

前年度に日本での所得が少ない場合、納付先の役所で減免申請をすると、保険料が減額される場合があります。

- 減免申請は年度ごとに申請します。年度末（2月～3月）に居住地の市役所または役場に行き、必要な手続を行ってください。

てつぎじ じさん 手続時に持参するもの

- 在留カード
- 国民健康保険証

・ National Health Insurance

All foreign mid- to long-term residents in Japan (ex. those who have the resident status of "Student" over 3 months) must join the National Health Insurance program. Once registered, you will receive a health insurance card. If you receive treatment at any healthcare provider that accepts National Health Insurance, you will only have to pay 30% of the total cost. The remaining 70% will be covered by the insurance provided that you present the insurance card at the reception desk before receiving treatment. (excluding medical checkups, vaccination, cosmetic surgery, orthodontics, normal pregnancy/childbirth, and abortion for financial reasons.)

Items to Bring

- Passport
- Residence Card

How to Pay the Premium

You can pay the Premium at a bank, a post office and a convenience store using payment slip that was mailed to you. You can also use an automatic transfer payment service from your bank account after taking a registration procedure. A delinquency charge will be added if you fail to make a payment by the due date.

Application for a Reduction of National Health Insurance Premium

Because the annual premium is calculated on the basis of the previous year's income in Japan, you may be eligible to apply for a reduction in your premium if your income in the previous year was low.

- You need to apply for the reduction every fiscal year. In February or March, please go to the municipal office and take procedure for next fiscal year.

Items to Bring

- Residence Card
- National Health Insurance Card

- 源泉徴収票など前年1月～12月までの所得が分かる書類（アルバイト等をしている人）
- 住所が変わった場合、市役所・役場での転出、転入手続の際に保険証を持って行って必要な手続をしてください。（P.28参照）

・国民年金への加入

日本に中長期在留者（3か月を超える在留資格「留学」などを保持者）として滞在する20歳以上の外国人は全員国民年金に加入しなければなりません。国民年金は加入者が高齢になったり障害を負った時に保険金を受け取ることができる制度です。毎月16,410円（令和元年度）の保険料を支払うことが必要ですが、以下の保険料免除制度がありますので、利用してください。詳しいことは市役所または役場で聞いてください。

1. 正規学生

「学生納付特例申請」を行ってください。この申請により、保険料の納付が猶予されます。また、申請は毎年（4月頃）行う必要があります。

2. 非正規学生（聴講生、研究生等）

「一般の免除申請」を行ってください。一般の免除申請とは、本人および配偶者が前年度に日本での収入がない場合申請できます。

申請時に翌年度以降も免除申請を行うことをあらかじめ希望する場合は、申請書のB-⑭-1の「はい」に○を付けることで翌年度以降も継続して申請があったものとして自動的に審査が行われます。

免除審査結果の通知が郵便で届く前に年金の請求書が届くことがあります。審査結果が届くまで支払をしないでください。

- A document that shows your income in the previous year.
- If you change your address, please go to the municipal office with your insurance card and take necessary procedure. (See p.29)

・ National Pension Plan

All foreign mid- to long-term residents in Japan (ex. those who have the resident status of "Student" over 3 months) aged 20 or over are required to join the National Pension Plan. It provides income security in old age or in case you become disabled. The monthly premium is 16,410 yen (as of 2019), but you may apply for a fee waiver through the following procedures. For further information, please contact your municipal office.

1. Degree Students

Apply for a "Special Pension Payment Exemption for Students" (GAKUSEI NOFU TOKUREI SEIDO). After making this application you will be exempt from paying pension insurance premiums. Application procedures for pension payment exemption need to be completed every year (around April).

2. Non-degree Students (auditors, research students, etc.)

Apply for a "General Exemption" (MENJO). A General Exemption Application needs to be submitted if a person and his spouse earned no income at all in Japan during the previous financial year.

If you want to apply beforehand for a "General Exemption" (MENJO) for after next year, please circle "Yes" (HAI) in the B- ⑭ -1 column when filling out the application form. Your application will be automatically examined, no need to apply again.

You will probably receive the bill for your pension premium before receiving the result of your application for exemption from payment. Do not pay the premium until you receive the application for exemption result.

◆ 出入国在留管理局にて

信州大学は、東京出入国在留管理局により「適正校」として認定されているため、以下に記載した〔手続時に必要な書類等〕の一部は省略できる場合があります。

・住居地以外の変更届け

住居地の変更は市役所・役場に届け出ますが、その他在留カードの記載事項（氏名・国籍／地域・生年月日・性別等）に変更があった場合は、14日以内に出入国在留管理局で手続をしてください。原則として、届出・申請がなされた日に、新しい在留カードが交付されます。

手続時に必要な書類等

- 在留カード記載事項変更届出書
- パスポート
- 写真一葉
- 在留カード
- 記載事項に変更が生じたことを証明する書類（新しいパスポート、婚姻証明書など）

・所属機関に関する届出

信州大学を離脱（卒業、修了、退学、除籍）し、日本国内の他機関へ移った場合または日本国内の他機関から信州大学へ移った場合は、14日以内に東京出入国在留管理局への郵送またはインターネットによる届出が必要となります。ただし、信州大学を離脱後、直ちに帰国し在留資格「留学」を失った場合、届出は不要です。

郵送による届出：東京出入国在留管理局 在留管理情報部門

〒108-8255 東京都港区港南5-5-30

郵送する際は、届出書とともに在留カードの写しを同封してください。

◆ At the Immigration Bureau

Some "Items to Bring" listed below might be unnecessary for some students, because Shinshu University was certified as "Proper School" by Tokyo Regional Immigration Bureau.

・ Notification (Change) of Other Items than the Place of Residence

The notification (change) of the place of residence will be made at the municipal office. In case you change other items on your Residence Card (name, date of birth, gender, or nationality/region) you must to notify the Ministry of Justice of the change at a Regional Immigration Bureau within 14 days of the change.

Items to Bring

- Notification of a Change of an Item on the Residence Card
- Passport
- An ID photo
- Residence Card
- Documentation showing proof of the change (new passport, marriage certificate etc.)

・ Notification of Affiliated Universities

In case you leave Shinshu University ^(※1) or move into/from another organization in Japan, you have to notify the incident to the Tokyo Regional Immigration Bureau via post or internet notification system within 14 days of the incident.

Mailing Address: Residency Management Information Department

Tokyo Regional Immigration Bureau

5-5-30 Konan, Minatoku, Tokyo 108-8255

Please enclose the photocopy of your Residence Card.

インターネットによる届出：出入国在留管理庁のホームページを参照してください。 <http://www.immi-moj.go.jp/i-ens/index.html>

(このシステムを利用するには、事前に利用者情報登録を行う必要があります。)

・在留資格の変更

新しく信州大学へ入学する海外在住の外国人学生は、「留学」の在留資格で入国するように案内しています。

「留学」以外の長期在留資格（永住者、家族滞在等）は、「留学」への資格変更の義務はありませんが、留学生対象の各種補助制度の利用が難しくなります。「留学」への資格変更を希望する方は、下記の手続をご覧ください。

手続時に必要な書類等

- パスポート
- 在留カード
- 在留資格変更許可申請書（大学記入箇所があるので、早めに所属学部の学務担当窓口へ提出すること。）
- 写真一葉
- 入学許可書の写しまたは入学受入証明書（入学後であれば在学証明書）
- 4,000円の収入印紙（変更が許可された場合）
- 日本での生活経費支弁能力を証明する書類（奨学金受給証明書、預金通帳など）

「短期滞在」の在留資格は、本来の活動（本学に在籍して学ぶこと）に対する資格ではありません。原則として一度国外へ出て「留学」の在留資格を申請する必要があります。「留学」の在留資格に変更する場合は「在留資格認定証明書」が必要です。大至急所属学部の学務係あるいはグローバル化推進センターに相談してください。

Internet notification system: Please refer to the Immigration Service Agency of Japan website: <http://www.immi-moj.go.jp/i-ens/index.html>

(Before you use this system, you have to make your user registration.)

(※ 1) You don't have to make this notification if you leave Japan immediately after you leave Shinshu University and lose the residence status of "Student".

・ Change of Status of Residence

Shinshu University advises all new international students from abroad to enter Japan after being granted "Student Visa".

If you currently have a resident status such as "Permanent Resident" "Dependent" etc., there is no need for you to undertake any procedures. However, if you wish to change your resident status to that of "Student", please refer to the following procedure.

Items to Bring

- Passport
- Residence Card
- Application form for Change of Status of Residence (There are some questionnaires to be answered by the Educational Affairs Section of your faculty. You should ask them to fill out the form ahead of time.)
- An ID photo
- Letter of Acceptance (copy acceptable) or Certificate of Enrollment
- Processing fee of ¥4,000 (if your application is accepted)
- Documentation showing proof of ability to pay living expenses (Certificate of scholarship award, bank book, etc.)

The "Temporary Visitor" status does not cover the original purpose of your stay in Japan (study at Shinshu University). If you currently have "Temporary Visitor" status, you will need to leave the country to apply for "Student" status, as a general rule. To change your "Temporary Visitor" status to "Student visa", the Certificate of Eligibility (COE) is necessary. Please consult with the Educational Affairs Section of your Faculty or GEC as soon as possible.

・在留期間の更新

「留学」の在留資格で入国すると在留期間は3か月、6か月、1年、1年3か月、2年、2年3か月、3年、3年3か月、4年、4年3か月のいずれかです。進学、進級で引き続き日本に滞在するときは、在留期間の更新をする必要があります。手続は、在留期間の満了する3か月前から2週間前までに、出入国在留管理局で行ってください。

手続時に必要な書類等

- パスポート：延長申請は、パスポートの有効期限を越えることができません。
- 在留カード
- 在留期間更新許可申請書（大学記入箇所があるので、早めに所属学部の学務担当窓口へ提出すること。）
- 写真一葉
- 在学証明書（在学期間が明記されたもの）
- 成績証明書：研究生の場合は成績が出ないので、指導教員の意見書および研究内容・成果を証明するものでその代わりとすることができます。
- 日本での生活経費支弁能力を証明する書類（奨学金受給証明書、預金通帳など）
- 国費外国人留学生保証証明書（国費生のみ）：国費外国人留学生の奨学金受給の証明書です。所属学部の学務担当窓口かグローバル化推進センターに申請してください。
- 4,000円の収入印紙（更新が許可された場合）

＜備考＞

- ① 申請書・届出書は出入国在留管理局・グローバル化推進センター等にあります。また法務省のウェブサイトからダウンロードすることもできます。http://www.moj.go.jp/tetsuduki_shutsunyukoku.html
- ② 提出資料が外国語により作成されているときは、日本語訳を添付してください。

・ Extension of Period of Stay

Generally, international students with the residence status of “Student” are permitted to stay in Japan for 3 months, 6 months, 1 year, 1 year and 3 months, 2 years, 2 years and 3 months, 3 years, 3 years and 3 months, 4 years or 4 years and 3 months. Those who wish to continue studying in Japan will need to apply for an extension of their period of stay. Do not forget to apply for an extension of period of stay at the Regional Immigration Bureau from 3 months to 2 weeks before the expiration date.

Items to Bring

- Passport (Note: the period of stay you apply for cannot exceed the expiration date of your passport)
- Residence Card
- Application for Extension of Period of Stay (There are some questionnaires to be answered by the Educational Affairs Section of your faculty. You should ask them to fill out the form ahead of time)
- An ID photo
- Certificate of Enrollment
- Academic Transcript (students without an official transcript, such as research students, must submit a certificate of research content written by their academic advisor)
- Documentation showing proof of ability to pay living expenses (Certificate of scholarship award, bank book, etc.)
- Certificate of Guarantee (government scholarship students only) : available at GEC or the Educational Affairs Section of your faculty
- Processing fee of ¥4,000 (if your application is accepted)

<Notes>

- ① The application and notification forms are available at the immigration Bureau or GEC. You can also download the form from the Ministry of Justice website. http://www.moj.go.jp/tetsuduki_shutsunyukoku.html
- ② If any of the required documents are in a foreign language, a Japanese translation must be attached.

- ③ 必要に応じて「その他参考となるべき資料」の提出を求められる場合があります。

- ③ You may be asked to submit additional “reference documents” as needed.

◆一時帰国・一時出国

出国後1年以内に日本で^の活動を継続するために再入国する場合は、出入国在留管理局で再入国許可を受ける必要がありません。(この制度を「みなし再入国許可」といいます) この制度を利用して一時帰国する場合は、出国の際、再入国出国記録の該当欄にチェックを入れてください。なお、手数料はかかりません。

◆Traveling Abroad and Re-entry

Foreign residents in possession of a valid passport and resident card who will be re-entering Japan within 1 year of their departure to continue their activities in Japan will, in principle, not be required to apply for a re-entry permit. (This is called a special re-entry permit.) Please check the box of embarkation card for re-entrant to use this system. It is free of charge.

再入国出国記録 EMBARKATION CARD FOR REENTRANT (3) [DEPARTURE]

氏名 Family Name
Name Given Names

生年月日 Day B Month Year 2. 主な渡航先国名 Destination

航空券番号・船名 Flight No./Vessel 出国予定期間 Intended period out of Japan 1年以内 Within one year 1年超2年以内 Over one year but within two years 2年超 Over two years

次のいずれかに〇を記入してください。 Please check either one of the boxes below.

1. 一時的な出国であり、再入国する予定です。
I am leaving Japan temporarily and will return.

2. 「再入国許可」の有効期間内に再入国の予定はありません。
I do not plan to re-enter Japan while my re-entry permit is valid.

(地方入国管理官署で再入国許可を受けており、その有効期間内に再入国予定のない方は、〇して下さい。)
(Check the box if you do not plan to re-enter Japan while your re-entry permit, which you have obtained at a regional immigration bureau, is valid.)

署名 Signature

官用欄 Official Use Only 裏面を見てください。 See the back

再入国出国記録 EMBARKATION CARD FOR REENTRANT (3) [DEPARTURE]

氏名 Family Name
Name Given Names

生年月日 Day B Month Year 2. 主な渡航先国名 Destination

航空券番号・船名 Flight No./Vessel 出国予定期間 Intended period out of Japan 1年以内 Within one year 1年超2年以内 Over one year but within two years 2年超 Over two years

次のいずれかに〇を記入してください。 Please check either one of the boxes below.

1. 一時的な出国であり、再入国する予定です。
I am leaving Japan temporarily and will return.

2. 「再入国許可」の有効期間内に再入国の予定はありません。
I do not plan to re-enter Japan while my re-entry permit is valid.

(地方入国管理官署で再入国許可を受けており、その有効期間内に再入国予定のない方は、〇して下さい。)
(Check the box if you do not plan to re-enter Japan while your re-entry permit, which you have obtained at a regional immigration bureau, is valid.)

署名 Signature

官用欄 Official Use Only 裏面を見てください。 See the back

【注意】

- 出国後1年以内に在留期間が満了する場合、再入国期限はその当日までとなります。
- みなし再入国許可により出国した場合、在留期間を海外で延長することはできません。
- 一時出国の際には、在留カードを出国する空港等の入国審査官に提示してください。

[NOTE]

- If your period of stay expires within 1 year after your departure, please ensure that you re-enter Japan before the expiration of your period of stay.
- Foreign residents who have departed from Japan on a special re-entry permit will not be able to extend that permit while abroad.
- Be sure to present your residence card at departure.

学内での手続:

- 一時帰国届 (母国に帰る時) または一時出国届 (母国以外へ行く時) を記入し、所属学部の学務担当窓口へ提出してください。届けには指導教員のサインが必要です。届出用紙は学務担当窓口またはグローバル化推進センターにあります。

◆ 資格外活動とアルバイト

留学生は、勉学・研究を目的として留学の在留資格を得て日本にいます。そのため、勉学、研究に関連した活動以外はできません。

ただし、「留学」「家族滞在」および継続就職活動のための「特定活動」(P.46参照)の在留資格の方は、出入国在留管理局にて「資格外活動」の許可を得れば、次に掲げる範囲内でアルバイトをすることが許可されます。この「資格外活動」の申請をせずにアルバイトをした場合は、多額の罰金または国外強制退去処分になることもあります。

申請方法

新規入国者で「留学」の在留資格が決定された者(ただし3か月の在留期間が決定された人を除く。)を対象として、入国時に空港でも資格外活動許可の申請ができるようになりました。

入国した後は、東京出入国在留管理局長野出張所(長野市)で申請をすることができます。

手続時に必要な書類等

- パスポート
- 在留カード
- 資格外活動許可申請書 (用紙は出入国在留管理局・グローバル化推進センター等にありま)

At the University:

- Go to GEC or the Educational Affairs Section of your Faculty, and obtain a "Notification Form for Foreign Student's Visit to Home Country" or a "Notification Form for Foreign Student's Overseas Visit" according to the destination.
- Meet your academic advisor to obtain permission and to ask for his/her signature to be added to the form. Submit the form to the Educational Affairs Section of your faculty.

◆ Engaging in Out of Status Activities and Part-time Jobs

Since the residence status "Student" is granted to those who intend to engage in study and research in Japan, international students are prohibited from engaging in activities other than study and research.

However, if your residence status is "Student", "Dependent" or "Designated Activities" for continued seeking employment (See P.47), you may apply for permission to engage in unauthorized activities, such as working part-time. If the application is accepted, you can work part-time within the limits stated below. If you work without obtaining this permission, you may be subject to a considerable fine, or even worse, be deported from Japan.

How to apply

Permission to engage in an activity other than that permitted under the resident status may be given at the port of entry for the persons who have come to Japan for the first time and been granted the resident status of "Student". (Excluding those who have been granted a period of stay of three months).

To apply for this permission later, submit the required documents to the Regional Immigration Bureau.

Items to Bring

- Passport
- Residence card
- Application for Permission to Engage in Activity Other Than That Permitted

* グローバル化推進センターでは月1回資格外活動の取次申請を行っています。取次申請を希望する場合は、グローバル化推進センターへ問い合わせてください。

under the Status of Residence Previously Granted (available at the Regional Immigration Bureau or GEC)

* GEC can take your application documents for you to the Tokyo Regional Immigration Bureau Nagano Branch Office in Nagano city once a month. If you would like to use this service to file your application rather than going by yourself, please let us know.

アルバイトが許可される範囲

- 週28時間以内、長期休暇中は1日8時間以内（在留資格「留学」の場合）
一度許可を受けていれば、勤務先が変わっても有効です。ただし、資格外活動許可書の有効期限は在留資格の有効期限までです。在留期間更新または変更を申請する場合、同時にこの資格外活動許可の再申請をしてください。

Permitted Working Hours

- Up to 28 hours a week, up to 8 hours a day during summer, winter and spring vacations (only for the residence status of "Student")
Once you receive permission, it is valid even if you change your job. Note, however, that the permission expires on the same date as your current residence status does. Therefore, it is recommended that you apply for renewal of permission at the same time as you apply for the change of status of residence or extension of the period of stay.

アルバイト情報

- 大学に求人募集のあるアルバイト情報は、キャンパス情報システムで閲覧することができます。入学時にIDとパスワードの書かれた「アカウント通知書」が配布されますので、ログインしてからご利用ください。申込みは、自身でアルバイト先に連絡してください。

Part-time Job Information

- You can get information on job openings from the Shinshu University Campus Information System. Please enter the user ID and password you received after your entrance to access and view the information. To apply, please contact the employer directly.

◆ 休学や退学、および卒業後の注意

休学する場合

出入国管理および難民認定法により、在留資格「留学」に係る活動を継続3か月以上行っていない場合（ただし、正当な理由がある場合を除く。）は、在留資格を取り消されることがあります。休学もこれに該当します。また、休学中は資格外活動（アルバイト）は認められません。

◆ Taking a Leave of Absence or Withdrawal from the University If you are taking a leave of absence

According to the Immigration Control and Refugee Recognition Act, if you have not been actively studying for three consecutive months when you have a residency status of "Student" (unless you have a legitimate reason), you are liable to have your residency status revoked. This rule applies even for leave of absence, and you are not allowed to do any other activity, such as part time work, during your leave of absence.

卒業または退学する場合

信州大学を卒業または退学した後は、「留学」の在留期間が残っていても、帰国することになります。もし、日本に滞在し続けたい場合は、直ちに「留学」から適切な在留資格に変更してください。在留資格「留

「学」のまま滞在することは違法となります。なお、就職活動のために卒業後も引き続き日本に在留を希望する場合は、在留資格を「特定活動」へ変更してください。

◆ 継続就職活動のための「特定活動」

留学生が、卒業前から引き続き行っている就職活動を行うことを目的として日本への在留を希望し、かつ大学による推薦がある場合には、「特定活動」(6か月)への在留資格変更を申請することができます。

さらに1回の在留期間更新を申請することができ、合計最長1年の滞在が可能です。

* 聴講生、科目等履修生および研究生などの非正規生は原則対象となりません。

てつぎじ ひつよう しょういとう 手続時に必要な書類等

- パスポート
 - 在留カード
 - 在留資格変更許可申請書
 - 写真一葉
 - 在留中の一切の経費の支弁能力を証する文書。申請人本人以外の者が経費支弁をする場合には、その者の支弁能力を証する文書およびその者が支弁するに至った経緯を明らかにする文書。
 - 直前まで在籍していた大学の卒業証書の写しまたは卒業証明書
 - 直前まで在籍していた大学による継続就職活動についての推薦状
 - 継続就職活動を行っていることを明らかにする資料
- (詳細は法務省ウェブサイトをご確認ください。)

http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/ZAIRYU_HENKO/zairyu_henko10_21_10.html

If you are withdrawing from university or have graduated

After you have withdrawn or have graduated from the University, you are required to leave Japan even if your permit to stay does not expire for some time. If you wish to remain in Japan you must immediately change your residency status from "Student" to one appropriate for your purpose. If you wish to remain in Japan after graduating in order to find employment, please have your status changed from "Student" to "Designated Activities".

◆ "Designated Activities" to Continue Seeking Employment

If international students, who have graduated from a university, wish to continue job-hunting after graduation, they can apply for changing their residence status from "Student" to "Designated Activities". (6 months) Please note that a recommendation from the university is required. If desired, they can apply for extension of period of stay for an additional 6 months. (in total 1 year at maximum)

* This system is not available to non-degree students (Research students, Exchange students, etc.)

Items to Bring

- Passport
- Residence Card
- Application for change of status of residence
- An ID photo
- Documents certifying their ability of the applicant to cover all expenses incurred during the stay in Japan (proof of money transfer or copy of bank statement, etc.)
- A diploma from the university that the applicant has most recently attended.
- A recommendation letter for continued job search activities from the university the applicant has most recently attended.
- Documents certifying that the applicant is conducting job hunting activities (job hunting record, notification of screening results, etc.)

For more details, please refer to the Ministry of Justice website.

http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/ZAIRYU_HENKO/zairyu_henko10_21_10.html

また、^{しかくがいかつどうきょか}資格外活動許可^かの申請^{しんせい}を行えば、^{おこな}週28時間以内^{しゅう}の資格外活動^{じかん}許可^いが認められます。

Also, a permission to engage in activities other that are permitted (Maximum 28 hours a week) will be given upon application.

* As a rule, non-degree students (auditors, research students, etc.) are excluded.

◆東京出入国在留管理局長野出張所

■住所：〒380-0846 長野市旭町1108
長野第一合同庁舎3階

■電話番号：026-232-3317

■FAX番号：026-232-3422

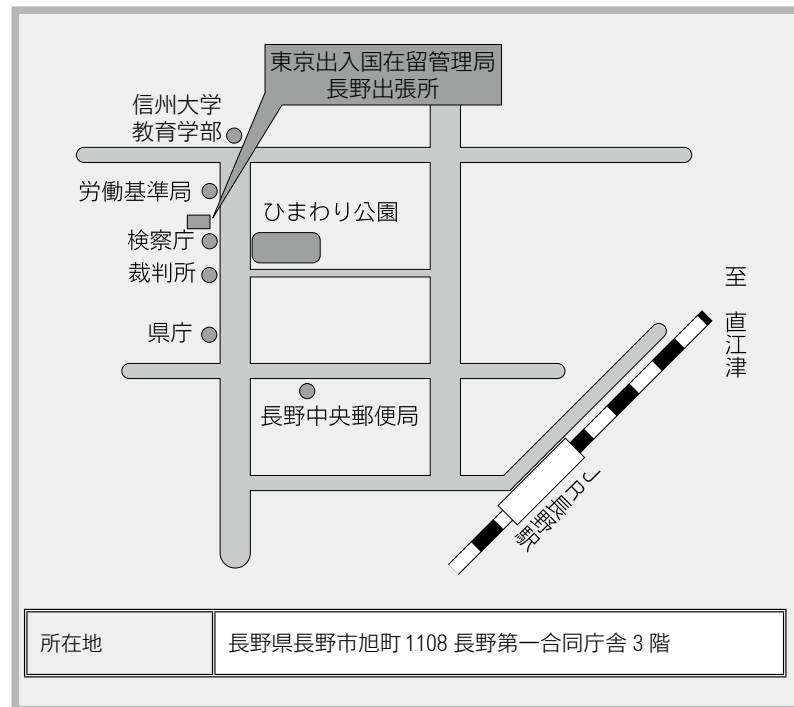
■受付時間：月曜日～金曜日（土・日曜日・休日を除く。）

9：00～16：00

■交通機関：⇒JR長野駅善光寺口から徒歩約25分

⇒市内循環バスぐるりん号

「合同庁舎前」バス停下車、徒歩1分



◆Tokyo Regional Immigration Bureau, Nagano Branch Office

■Address: Nagano Local Legal Affairs Joint Government Bldg., 1108 Asahi-machi, Nagano City, Nagano Pref. 380-0846

■Telephone: 026-232-3317

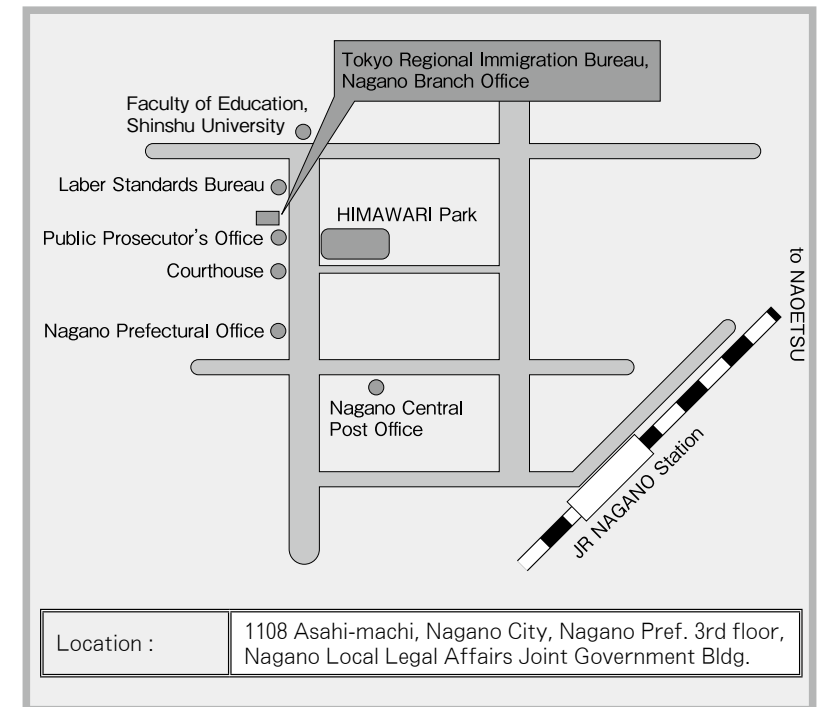
■Fax: 026-232-3422

■Office Hours: Monday – Friday (except for Saturday · Sunday and holidays)
9:00am – 4:00pm

■Access: ⇒25 minute walk from JR Nagano Station.

⇒Take a circular bus named “GURURIN-GOU” and get off at the “GODOCHOSHA-MAE” bus stop.

The Office is a one minute walk from the bus stop



5. 住 ま い

◆ 国際交流会館

国際交流会館は松本と長野にあります。国際交流会館には留学生・外国人研究者が入居することができます。入居等に関しては各学部の学務担当窓口またはグローバル化推進センターにお問い合わせください。なお、国際交流会館に入居を希望しても入居できないこともあります。

松本地区

■ 松本国際交流会館：単身室62室、夫婦室2室、家族室1室、レジデントアシスタント室（2名）

☎ 390-0803 松本市元町3-6-7

長野地区

■ 長野国際交流会館：単身室24室、夫婦室4室、家族室3室

☎ 380-0928 長野市若里5-15-6

◆ 学生寮

学生寮は各地区にあり、日本人学生と一緒に入居することになります。

入居等に関しては各学部の学務担当窓口または学生総合支援センターにお問い合わせください。なお、学生寮に入居を希望しても入居できないこともあります。

松本地区

■ こまくさ寮：2人部屋164室、1年次（医学部1・2年次）の学生

☎ 390-0861 松本市蟻ヶ崎6-24-2

■ 思誠寮：単身室80室、人文・経法・理学部の2年次以上の男子学生

☎ 390-0804 松本市横田3-5-1

5. Housing

◆ International Houses

International Houses are located in Matsumoto City and Nagano City. International students and researchers can live in these houses. You can get further information about the Houses from the Educational Affairs Section of your faculty or GEC. Please note that even if you apply to live in the International House, there are sometimes no vacancies.

Matsumoto Area

■ **Matsumoto International House:** 62 single rooms, 2 rooms for couples, 1 room for a family, 1 room for 2 resident assistants

Address: 3-6-7, Motomachi, Matsumoto City, Nagano 390-0803

Nagano Area

■ **Nagano International House:** 24 single rooms, 4 rooms for couples, 3 rooms for families

Address: 5-15-6, Wakasato, Nagano City, Nagano 380-0928

◆ Student Dormitories

There are student dormitories in each area. In these dormitories, international students live together with Japanese students. You can get further information about dormitories from the Educational Affairs Section of your faculty or the Student Support Center. It is possible that there are no vacancies.

Matsumoto Area

■ **Komakusa Dormitory:** 164 rooms (double occupancy) for 1st year students (School of Medicine: 1st and 2nd year students)

Address: 6-24-2, Arigasaki, Matsumoto City, Nagano 390-0861

■ **Shisei Dormitory:** 80 rooms (single occupancy) for male students in the Faculty of Arts, Economics and Law, and Science (2nd, 3rd and 4th year students).

Address: 3-5-1, Yokota, Matsumoto City, Nagano 390-0804

- **思誠女子寮**：**单身室30室、人文・経法・理学部の2年次以上の女子学生**
〒390-0877 松本市沢村2-3-28
- **芙岳寮**：**2人部屋48室、医学部の2年次以上の学生**
〒390-0803 松本市元町3-8-12

長野地区

- **妻科寮**：**2人部屋111室、教育学部の学生**
〒380-0837 長野市南長野上ノ原265-2
- **若里寮**：**单身室60室、工学部の男子学生**
单身室18室、工学部の女子学生
〒380-0928 長野市若里5-15-5

伊那地区

- **中原寮**：**2人部屋57室、農学部の学生**
〒399-4511 上伊那郡南箕輪村8304

上田地区

- **修己寮**：**单身室100室、繊維学部の学生**
〒386-0081 上田市常田3-15-1

◆ 民間アパート

日本のアパートは通常、家具などを備えていません。アパートに入居を希望する場合は、前もって部屋に備えてある物を確認する必要があります。

部屋を借りる際は、毎月の部屋代のほかに、不動産屋に仲介手数料、権利金（礼金）、敷金など一時金を払うのが習慣となっています（仲介手数料、権利金、敷金、合わせて部屋代の3・4か月分であることが多い）。敷金は退去時に家賃の滞納分や部屋の損傷分などを差し引いて返還される場合がありますが、礼金は返還されないのが習慣ですので、契

- **Shisei Women's Dormitory**: 30 rooms (single occupancy) for female students in the Faculty of Arts, Economics and Law, and Science (2nd, 3rd and 4th year students).
Address: 2-3-28, Sawamura, Matsumoto City, Nagano 390-0877
- **Fugaku Dormitory**: 48 rooms (double occupancy) for students in the School of Medicine (2nd, 3rd and 4th year students).
Address: 3-8-12, Motomachi, Matsumoto City, Nagano 390-0803

Nagano Area

- **Tsumashina Dormitory**: 111 rooms (double occupancy) for students in the Faculty of Education.
Address: 265-2, Uenohara, Minami-nagano, Nagano City, Nagano 380-0837
- **Wakasato Dormitory**: 60 rooms (single occupancy) for male students in the Faculty of Engineering.
18 rooms (single occupancy) for female students in the Faculty of Engineering.
Address: 5-15-5, Wakasato, Nagano City, Nagano 380-0928

Ina Area

- **Chugen Dormitory**: 57 rooms (double occupancy) for students in the Faculty of Agriculture.
Address: 8304, Minamiminowa Village, Kamiina County, Nagano 399-4511

Ueda Area

- **Shuki Dormitory**: 100 rooms (single occupancy) for students in the Faculty of Textile Science and Technology.
Address: 3-15-1, Tokida, Ueda City, Nagano 386-0081

◆ Apartments

Apartments in Japan are usually unfurnished. If you want to live in a private apartment, you should check the room in advance. When you start to rent an apartment, it is customary to pay the agency's costs (CHUKAI-TESURYO), the key money (KENRI-KIN or REI-KIN), and a deposit (SHIKI-KIN) in addition to the monthly rent (usually the key money and deposit etc. amount to 3 or 4 months'

約時によく確認してください。契約期間の途中で引っ越すときは、1か月前までに家主に連絡しなければなりません。

*引っ越したときは転居届を郵便局に出しましょう。また、市役所・役場での手続きがありますので、詳しくは28ページを見てください。

なお、アパート情報は信州大学生協のウェブサイトでも検索できます。

<http://www.shinshu-univcoop.com/seikyo/inthiscase/#anchor04>

◆保証人について

一般に日本でアパートを借りる場合、保証人が必要です。保証人を見つけることが難しい留学生のために下記の2つの制度があります。

留学生住宅総合補償制度

保証人になってくれる人の精神的・経済的負担を軽減するために、留学生が加入する制度です。この際の保証人は大学の教職員でなくてもはいけません。万が一留学生が家賃を支払えなくなった場合や、借りた部屋の修理代金を支払えなくなった場合、通常保証人が代わりに支払をしなくてはなりません。その際、保証人に対して補償金が支払われます。この制度で、保証人を引き受けやすくすることができます。

加入には下記の保険料が必要です：

1年間⇒¥4,000

2年間⇒¥8,000

詳しくは日本国際教育支援協会ウェブサイトをご覧ください。

<http://www.jees.or.jp/crifs/index.htm>

制度の内容、および申込みについて詳しくはグローバル化推進センターまたは各学部学務担当窓口にお問い合わせください。

rent). When you move out of the apartment, the deposit may be returned after subtracting any outstanding rent and costs of any needed repairs. Other initial costs will not usually be returned. You should check the conditions attached to the lease carefully before signing the contract. If you move out during the contract period, be sure to give at least 1 month's notice to the apartment owner.

* Submit a Notification of Change of Address form to the post office when you move out. In addition, you also have to complete certain procedures at the city hall or the village office. For details, refer to p.29.

Housing information can be found at the following University Co-op website.

<http://www.shinshu-univcoop.com/seikyo/inthiscase/#anchor04>

◆Guarantors

In Japan, a guarantor is usually required when you rent an apartment. There are two services that help international students who are having difficulties in finding a guarantor.

Comprehensive Renters' Insurance for Foreign Students Studying in Japan

International students can use this system to reduce the psychological and financial burdens on their guarantor, if your guarantor is a faculty member of Shinshu University (usually your academic advisor). If by any chance you cannot afford the cost of repairs, your guarantor will usually be obliged to pay it instead of you. With this insurance, however, the guarantor will be paid an indemnity for the cost. This insurance policy makes it easier for international students to secure a guarantor.

The insurance fee for joining the system is shown below:

¥4,000 for 1 year

¥8,000 for 2 years

See the following URL for details; Japan Educational Exchanges and Service

<http://www.jees.or.jp/crifs/index.htm>

You can get further information about this system and application from the Educational Affairs Section of your faculty or GEC.

ANPI 留学生アパート賃貸借契約保証制度

ANPI（公益財団法人長野県国際化協会）という団体がアパート賃貸契約の保証人となる制度です。

万が一留学生が家賃を支払えなくなった場合や、借りた部屋の修理代金を支払えなくなった場合、ANPIが留学生の代わりに信用保証（支払）を行います。

加入には下記の保険料が必要です：

1年間⇒¥8,000

2年間⇒¥13,000

制度の内容、および申込みについて、詳しくはグローバル化推進センターまたは各学部学務担当窓口にお問い合わせください。

*保証人がいるからといって安易に家賃を滞納していいというわけではありません。家賃は必ず期限内に支払います。

ANPI Lease Contract Guarantee System for International Students

ANPI (Association of Nagano Pref. for Internationalization) can serve as your guarantor.

If you cannot afford to pay for repairs or your monthly rent, ANPI will act as your guarantor of credit.

The fee for joining the system is as follows;

¥8,000 for 1 year

¥13,000 for 2 years

You can get further information about this system and application from the Educational Affairs Section of your Faculty or GEC.

* There is no way you can fail to pay the rent just because you have a guarantor.

You must pay your monthly rent by due date.

6. 健康と安全について

◆ 総合健康安全センター

日本に来て、言語・習慣および食生活など環境の変化から、体調を崩す留学生は少なくありません。信州大学総合健康安全センターでは、皆さんが健康で充実した学生生活を送れるように支援しています。気軽にご相談ください。

* ウェブサイト：<https://www.shinshu-u.ac.jp/institution/kenkou/>

- 1. 定期健康診断：**毎年4月に健康診断を行っています。必ず受けてください。奨学金の申請、就職や進学などに際しては健康診断書の提出を求められることがあります。健康診断書は定期健康診断に基づいて発行しますので必ず全項目を受けてください。受けていない場合、診断書の発行はできません。
- 2. 健康相談：**頭痛、発熱、腹痛、けがなどの体の問題や、勉強、生活上での悩みなどの心の問題に対して、どんな小さな心配ごとでも相談を受けることができます。一人で悩まずに、総合健康安全センターの専門家に相談しましょう。

総合健康安全センターにおける健康相談は原則予約制です。

センター受付に直接または電話で申し込んでください。

総合健康安全センター：TEL 0263-37-2157

内科・メンタルヘルス：月曜日～金曜日

皮膚科・整形外科・婦人科の相談日はセンター受付にお問い合わせください。

- 3. 応急手当：**医師による健康相談のほかに、急に具合が悪くなった時の応急手当もしています。
土曜日・日曜日・祝日を除いて毎日行っております。
☎受付時間は9：00～16：00です。

6. Health Care and Safety

◆ Center for Health, Safety and Environmental Management

International students can sometimes become sick due to the stress caused by cultural differences (e.g. language, customs, food and so on). This center provides the following support services to help you have a healthy and enriching student-life. Please feel free to consult with the center's staff.

* website : <https://www.shinshu-u.ac.jp/institution/kenkou/>

1. Annual Medical Checkup

Students are required to take an annual medical checkup held in April. Please be sure to do the full checkup. Otherwise you will not qualify to receive a health certificate from the University. You may be required to submit the health certificate when you apply for a scholarship, job, or for admission to an educational institution.

2. Health Consultation

You can visit the center for various health problems such as headache, fever, stomachache, or mental problems. We recommend that you contact the staff of the center before the problem gets worse.

In general, appointments are necessary for health consultation service at the Center for Health, Safety, and Environmental Management. Please go to the reception desk directly or call the office for appointments.

Center for Health, Safety, and Environmental Management :
TEL 0263-37-2157

Internal Medicine and Mental Health : Monday-Friday

Dermatology, Orthopedic surgery and Gynecology : Please ask at the reception desk of the Center for Health.

3. First Aid Treatment

You can receive first aid treatment at the Center from 9:00am to 4:00pm every weekday.

まつもと いがい ほけんしつ しんりょう そうだん 松本キャンパス以外の保健室における診療・相談

がっこうい く ひ あ しんりょうび もう りようほうほう かくほ
学校医が来る日に合わせて診療日を設けています。利用方法は各保
けんしつ そうだん
健室に相談してください。

きょういがかくぶ ほけんしつ 教育学部保健室	☎026(238)4055
こうがくぶ ほけんしつ 工学部保健室	☎026(269)5077
のうがくぶ ほけんしつ 農学部保健室	☎0265(77)1312
せんいがかくぶ ほけんしつ 繊維学部保健室	☎0268(21)5312

Medical Consultations at Campuses Other than Matsumoto

Consultation services are scheduled to coincide with times when school doctors are on campus. For additional information, please contact the branch of the center of your campus.

Branch at the Faculty of Education	☎026(238)4055
Branch at the Faculty of Engineering	☎026(269)5077
Branch at the Faculty of Agriculture	☎0265(77)1312
Branch at the Faculty of Textile Science and Technology	☎0268(21)5312

そうごうほけん かじゅう ◆総合保険への加入

たにん お きぶつ ほそん ぼあい そんがいばいしやう こく
他人にけがを負わせたり、器物を破損した場合の損害賠償などは、国
みんけんこう ほけん てきやう きんせんてき せいしんてき ふたん たいへんおお
民健康保険が適用されません。金銭的、精神的負担は大変大きいものと
なります。万が一の事態に備えて、保険に加入することを強く勧めます。

がくせいきょういけんきやうさいがいしやうがい ほけん がっけんさいふたいばいしやうせきにんほけん 「学生教育研究災害傷害保険・学研災付帯賠償責任保険」

がくせいじしん だいがく きやういけんきやうかつどうちやう せいにか がっこうぎやうじ かつどう
学生自身が大学の教育研究活動中（正課・学校行事・クラブ活動な
ど）に被害にあった身体の傷害に対する保険と、正課・学校行事とその
ひがい からだ しやうがい たい ほけん せいにか がっこうぎやうじ
往復中で、他人へのけが、他人の財物を破損した場合の賠償に備える
おうふくちやう たにん たにん ざいぶつ ほそん ぼあい ばいしやう そな
ほけん です。詳しくは学生総合支援センターまたは各学部学務担当窓口
に
お問い合わせください。

がくせいそうごうきやうさい がくせいばいしやうせきにんほけん 「学生総合共済・学生賠償責任保険」

がくないがい と ひやうき にやういんとう にちじやうせいかつ たにん けが
学内外を問わず病気やけがによる入院等、日常生活で他人に怪我をさ
せた場合など補償してくれる保険です。
ぼあい ほけん
かじゅうほうほうとう かわ しんしやうだいがくせいきやう と あ
加入方法等、詳しくは信州大学生協にお問い合わせください。

◆Taking out a Comprehensive Insurance Policy

The National Health Insurance does not provide coverage in the event that you cause injury to someone or damage property, which may result in severe financial liabilities and mental stress. We highly recommend that you join a comprehensive insurance scheme.

がくせい げんじ たいへんおお Personal Accident Insurance for Students Pursuing Education and Research : Liability Insurance coupled with PAS

This insurance covers the cost of unforeseen accidents during regular classes, University events, activities etc. You can get further information about this insurance from the Student Support Center or the Educational Affairs Section of your faculty.

がくせい げんじ たいへんおお Student Mutual Benefit Insurance (KYOSAI) and Personal Liability Insurance for Students (GAKUBAI)

These insurance schemes cover the cost of medical fees incurred by hospitalization and the cost of liabilities towards other persons. You can obtain further information about this insurance scheme from the University Co-op.

◆緊急医療

休日や夜間、病気になったとき、下記のウェブサイトから救急病院やセンターを探すことができます。

ながの医療情報 Net : <http://www.qq.pref.nagano.lg.jp> (英語対応)

松本市周辺 (中信地方)

松本市小児科・内科夜間急病センター
☎0263 (38) 0622 【18:30 ~ 23:00】

相澤病院救命救急センター
☎0263 (36) 9999

信州大学病院高度救命救急センター
☎0263 (37) 2222

上田市周辺 (東信地方)

上田市内科・小児科初期救急センター
☎0268 (21) 2233 【19:00 ~ 22:30】

長野市周辺 (北信地方)

厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院・
医師会急病センター
☎026 (293) 9914 【平日 19:00~23:00】

☎026 (292) 2261 【上記時間以外】

厚生連長野松代総合病院急病センター
☎026 (278) 2031 【19:00~6:00】

ながのしみんびょういん 医師会急病センター
☎026 (295) 1291 【19:00~6:00】

南箕輪村・伊那市周辺 (南信地方)

伊那中央病院地域救急医療センター
☎0265 (72) 3121 (代)

◆Emergency Medical Services

You can get information about the hospitals that offer emergency medical services from the following website.

Nagano Medical Information Net: <http://www.qq.pref.nagano.lg.jp> (available in English)

Around Matsumoto City (CHUSHIN area)

Matsumoto City Nighting Medical Care
Center of Pediatrics and Internal Medicine
☎ 0263 (38) 0622 [6:30pm - 11:00pm]
Emergency and Critical Care Center, Aizawa
Hospital
☎ 0263 (36) 9999
Advanced Emergency & Critical Care Center,
Shinshu University Hospital
☎ 0263 (37) 2222

Around Nagano City (HOKUSHIN area)

Emergency Medical Center, Shinonoi Central
Hospital
☎ 026 (293) 9914 [Weekday 7:00pm - 11:00pm]
☎ 026 (292) 2261 [other than the above]
Emergency Medical Center, Matsushiro
Central Hospital
☎ 026 (278) 2031 [7:00pm - 6:00am]
Emergency Medical Center, Nagano
Community Hospital
☎ 026 (295) 1291 [7:00pm - 6:00am]

Around Ueda City (TOSHIN area)

Ueda City FA Emergency Center of Internal
Medicine and Pediatrics
☎ 0268 (21) 2233 [7:00pm - 10:30pm]

Around Minamiminowa Village, Ina City (NANSHIN area)

Emergency Medicine, Ina Central Hospital
☎ 0265 (72) 3121 (main switchboard)

◆防犯・防災

緊急連絡先

警察	110番
消防署	119番
救急車	119番

盗難・紛失

- 盗難に遭ったら、110番 (警察) に通報する。
- 預金通帳やキャッシュカード、クレジットカードなどを紛失したり盗まれたりしたら、発行した金融機関 (銀行・ゆうちょ銀行・カード会社) にすぐに利用停止の手続きをする。また警察にも届け出る。

◆Crime and Disaster Prevention

Emergency Phone Number

Police	110
Fire Department	119
Ambulance	119

In Case of Lost or Stolen property

- Call the police (dial 110)
- If your cash or credit card is stolen, contact the financial institution (bank, Yucho Ginko, card company) for that card as soon as possible to stop any unauthorized person from using the card. Also report the loss of your card to the police.

交通事故

- 小さな事故でも、すぐ警察（110番）に連絡する。
- 負傷者がいる場合は消防署（119番）に電話して救急車を呼ぶ。
- 外傷がなくても必ず病院で診察を受ける。
- 事故の相手の名前、住所、電話番号、年齢、運転免許証番号、自動車の車両番号、加入している保険会社を確認する。
- 各学部の学務担当窓口または学生総合支援センターに報告する。

地震への防災対策

- 日頃の地震対策：
 - ⇒ 本棚や重い家具は壁に固定しましょう。家具が倒れてくる位置、落下物が予想される位置では絶対寝ないでください。
 - ⇒ 非常のための食料品、水、携帯ラジオ、懐中電灯、ろうそく、マッチ、緊急医薬品等を準備しておく。
- 大きな地震が起きたとき：
 - ⇒ 自分自身の身の安全を確保する。（机の下に入り、頭を守る。落下物のない所に移動するなど）
 - ⇒ ドアなどを開けて出口を確保する。（慌てて外に飛び出さない。）
 - ⇒ 避難するのに余裕があれば、火を消す。
 - ⇒ テレビやラジオなどで正しい情報を手にいれる。
 - ⇒ 避難する時はエレベーターを使わないで、階段で避難する。

地震等の災害発生時には、できるだけ最寄りの小学校、中学校、高等学校または公共施設などへ避難してください。普段から避難する場所やその経路を確認しておいてください。

詳しくは、松本市役所の危機管理課にお問い合わせください。

☎0263-33-9119

<http://www.city.matsumoto.nagano.jp/kurasi/bosai/torikumi/matsumotoshihinanbasyo.html>

Traffic Accidents

- Call the police (dial 110) no matter how small the accident is.
- If there are any injured people, call an ambulance (dial 119).
- Make sure to go to a hospital and have a checkup even if you seem to have no major injuries.
- Ask for and write down the other party's name, address, phone number, age, driver's license number, car number and insurance company.
- You must report the accident to the Educational Affairs Section of your faculty or the Student Support Center.

Be Prepared for Earthquakes

- In your home
 - ⇒ Bookshelves, large items, and furniture should be fixed to the wall in your room. Avoid sleeping in spaces where something could fall on top of you during an earthquake.
 - ⇒ Prepare emergency food rations, water, portable radio, flashlight, candles, matches, an emergency medical kit, etc.
- In case of a major earthquake
 - ⇒ Hide under a desk to protect your head or move to a place where you can avoid falling objects.
 - ⇒ Open the door to secure an exit for escape, but don't rush out of the room.
 - ⇒ Switch off any gas and heaters if you can.
 - ⇒ Listen to the TV or radio for information.
 - ⇒ Take the stairs (don't use elevator) when you evacuate the building.

Usually schools and public facilities are used as evacuation sites. Make sure you know where the nearest evacuation site and escape routes are.

You can get further information from: Risk Management Department, Matsumoto City Hall

☎0263-33-9119

<http://www.city.matsumoto.nagano.jp/kurasi/bosai/torikumi/matsumotoshihinanbasyo.html>

7. 日常生活

日本はみなさんの国と同じように法治国家です。生活上のいろいろなことが法律で定められ、禁止されていることもたくさんあります。法律や習慣の違いから、日本でトラブルに巻き込まれないように注意して、楽しい学生生活を送ってください。

◆喫煙・飲酒

- 20歳未満の人は、煙草を吸ったり、お酒を飲んではいけません。
- 信州大学構内は、年齢に関わらず全面禁煙となっていますので守りましょう。

◆窃盗などの行為

- 他人のものを無断で持ち帰ってはいけません。
- 放置されている自転車なども、持ち帰って自分のものにしてはいけません。
- 落とし物を拾ったら、持ち主に返すか警察に届けましょう。

◆自転車の安全利用

- 自転車は道路の左側を通行しなければなりません。
- お酒を飲んで自転車に乗ってはいけません。
- 自転車の二人乗り、横並び運転、携帯電話、ヘッドフォンや傘を使用しながらの運転は禁止されています。
- 夜はライトをつけてください。
- 上記のルールを守らずに事故にあった場合はあなたの責任です。
- 自転車を乗り捨てたり、違法な駐輪をしないでください。放置自転車を引き取る時はお金がかかります。
- 自転車の防犯登録は法律で義務化されています。自転車を買った時は、そのお店で防犯登録をしましょう。登録手数料は600円です。下記の長野県警ホームページを参照してください。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/kurashi/seian/bohantoroku.html>

7. Daily Life

Japan has laws, just like any other country. Various aspects of our lives are governed by laws. Under their legislation, many illegal actions are prohibited. We hope you will enjoy your university life in Japan while avoiding troubles which may be caused by the difference in laws and customs between your country and Japan.

◆Smoking and Alcohol

- Those under 20 years old must not smoke or drink alcohol.
- Smoking is strictly prohibited on campus and all students are expected to abide by the anti-smoking regulations.

◆Theft and Related Acts

- You must not take things which don't belong to you without permission.
- You must not take home bicycles even though they look abandoned.
- When you find a lost property, you must return it to the owner or take it to a police department.

◆Safe Use of Bicycles

- Bicycles must be ridden on the left side of the road.
- You must not ride on a bicycle under the influence of alcohol.
- Riding on a bicycle with two people, side by side, talking on cell phone, using head phones and holding an umbrella are prohibited.
- You must use a bicycle light at night.
- It is your responsibility if you have a traffic accident without keeping above rules.
- Don't park your bicycle illegally. You will be charged when you get the bicycle back.
- Bicycle theft prevention registration is mandatory by law. You must to register a bicycle theft prevention registration at a shop when you buy it. A registration fee is 600 yen. Please refer to the Nagano Prefectural Police website.
<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/kurashi/seian/bohantoroku.html>

- 友人などから自転車を買った時は、防犯登録がしてある場合は下記へ電話をして、登録解除してから、再登録してください。

【防犯登録解除の連絡先】

公益社団法人長野県防犯協会連合会 TEL: 026-234-2343

<http://www.nagano-bouhan.jp/>

◆ごみの処理

住まいでのごみの処理

ごみの出し方には規則があり、市町村によって違います。それぞれの市町村で決められたとおりにしてください。ごみを決められたとおりに捨てないと、周りの人の迷惑になります。

分からないことがあったら、管理人や大家さん、近所の人に聞いてください。

キャンパス内でのごみの処理

信州大学はごみの分別回収を行っています。キャンパス内には、下記のごみ箱があります：

- 可燃ごみ
- 不燃ごみ
- プラスチック
- スチールかん
- アルミかん
- ペットボトル
- びん

これらの回収容器を利用してごみを正しく捨ててください。

◆その他のルール

- 音楽などの音を異常に大きく出して近所に迷惑をかけてはいけません。
- 道路、公園など、公共の場所でつばを吐いたり、トイレ以外の場所での用を足してはいけません。

- If you get a bicycle from someone, you must cancel the registration noted above and re-register as yours. Please call to the below for cancellation.

【Contact Information】

Nagano Prefecture Crime Prevention Association TEL: 026-234-2343

<http://www.nagano-bouhan.jp/>

◆Throwing Away Garbage

At Home

There are rules relating to household garbage disposal, but they vary according to the municipality. Ask your apartment supervisor, landlord, or neighbors about the classification of garbage, the collection timetable, and the disposal procedures.

Please follow the rules. If you do not, you will make it difficult for your neighbors.

On Campus

Shinshu University also follows rules for the classification of garbage. You will find 7 kinds of trash boxes on campus. Please throw your trash into the appropriate trash box.

- Burnable
- Non-burnable
- Plastic Containers/Packaging
- Steel Cans
- Aluminum Cans
- PET Bottles
- Glass Bottles

◆Other Basic Manners

- You must not disturb your neighbors by shouting or playing loud music.
- You must not spit, defecate or urinate in public places such as streets or parks.

◆ 普通預金口座の開設

銀行やゆうちょ銀行で普通預金口座を開設すると、預金、送金、公共料金の自動振込、クレジットカードの代金支払い等ができます。

普通預金口座を開設する際に必要な書類等は、各銀行・ゆうちょ銀行により異なりますので、事前に確認してください。

口座開設時に一般的に必要な書類等

- 合格通知書または学生証
- 在留カード（裏面に現在の住居地の記載があるもの）
- 納税者番号（出身国で発行されている場合）
- 印鑑（ゆうちょ銀行口座開設時は不要。印鑑の代わりに署名のみでよい銀行もある。）
- 入金用の現金（1円～）

* 渡日直後で在留カードがない場合には、代わりに「住民票」（在留カードの内容を証明した書類で、居住地域の役所で申請する。）が必要になる場合があります。

営業時間（カウンター）	ATM
(銀行) 平日：9:00～15:00 休日：週末、祝日、年末年始休み	営業時間外でも、キャッシュカードで現金を引き出すことができますが、24時間/365日ではありません。事前にチェックしてください。
(ゆうちょ銀行) 平日：9:00～16:00 休日：週末、祝日、年末年始休み	

◆ Opening a Savings Account

By opening a savings account at a bank or a Japan Post Bank, you can save and transfer money. You can also make payments to public utilities and credit-card transactions via your account.

Items you will need for opening a savings account:

Required items to open a savings account differ from bank to bank. Please check in advance.

Documents/materials generally required when opening a savings account

- Notification of Acceptance or Student ID
- Residence Card (with your current address written on the back side of the Residence Card)
- Tax identification number if issued in your country.
- Personal Seal (inkan/hanko)
 Instead of your inkan, a signature may be acceptable, but please check this beforehand. You do not need an inkan to open a Japan Post Bank account.
- Minimum deposit: 1 yen

*If you wish to open an account as soon as you get to Japan and thus before you have received your Residence Card, the bank may request you to submit a document called “住民票 (JUMINHYO)”.

This document certifies that the information given on your Residence Card is true and correct. You should apply to the city office if you need a “JUMINHYO”.

Bussiness Hours (Counter)	ATM
(Bank) Weekdays : 9:00am-3:00pm Closed : Weekends, National Holidays, New Year's Holidays	You can withdraw money by using your cash card after banking hours, but it is not available 24 hours / 365 days. Please check!
(Japan Post Bank) Weekdays : 9:00am-4:00pm Closed : Weekends, National Holidays, New Year's Holidays	

◆ 銀行での外国通貨の交換

日本の銀行で、日本円に交換できる外国通貨（外国のお金）は、各銀行によって異なります。外国通貨あるいは旅行小切手（トラベラーズチェック）は、外国為替公認銀行へ持参することにより、交換することができます。

各地区の外国為替公認銀行は下記のとおりです：

<p>松本地区 <small>はちじゅう に ぎんこうまつもとえいぎょうぶ</small> ・八十二銀行松本営業部 <small>じゅうしよ まつもとし おおて</small> 住所：松本市大手 3-1-1 ☎0263 (33) 2282</p> <p style="text-align: right;">ほか</p>	<p>長野地区 <small>はちじゅう に ぎんこうほんてん</small> ・八十二銀行本店 <small>じゅうしよ ながの しなかごしよおかだ</small> 住所：長野市中御所岡田 178-8 ☎026 (227) 1182</p> <p style="text-align: right;">ほか</p>
<p>上田地区 <small>はちじゅう に ぎんこううえだしでん</small> ・八十二銀行上田支店 <small>じゅうしよ うえだ しちゅうおうち</small> 住所：上田市中央 2-2-12 ☎0268 (24) 1182</p> <p style="text-align: right;">ほか</p>	<p>南箕輪・伊那地区 <small>はちじゅう に ぎんこういなしでん</small> ・八十二銀行伊那支店 <small>じゅうしよ いな しさかい</small> 住所：伊那市境 1071-3 ☎0265 (72) 2181</p> <p style="text-align: right;">ほか</p>

◆ 電話

日本の主な電話会社にはNTT、au、ソフトバンク等があります。各社によってサービス内容が異なるため、ホームページ等で情報を調べ申し込んでください。なお、携帯電話を購入、または番号を変更したら、**必ず各学部の学務担当窓口かグローバル化推進センターに申し出てください。**

◆ 公衆電話

10円硬貨、100円硬貨またはテレフォンカードを使ってかけられます。「国際電話」の表示のある公衆電話ではプリペイドカード・クレジットカードを使って国際電話をかけることもできます。

◆ Foreign Currency Exchange

Banks have different policies regarding the foreign currencies that they are able to exchange. Take your currency or traveler's checks to the bank with you, so that you can get the service you need.

Here is a list of banks authorized to exchange foreign currency in the four areas.

<p>Matsumoto Area Hachijuni Bank Matsumoto Branch Address: 3-1-1 Ote, Matsumoto City ☎0263-33-2282</p> <p style="text-align: right;">etc.</p>	<p>Nagano Area Hachijuni Bank Main Office Address: 178-8 Okada, Nakagoshi, Nagano City ☎026-227-1182</p> <p style="text-align: right;">etc.</p>
<p>Ueda Area Hachijuni Bank Ueda Branch Address: 2-2-12 Chuo, Ueda City ☎0268-24-1182</p> <p style="text-align: right;">etc.</p>	<p>Minaminowa, Ina Area Hachijuni Bank Ina Branch Address: 1071-3 Sakai, Ina City ☎0265-72-2181</p> <p style="text-align: right;">etc.</p>

◆ Phone Calls

NTT, au, and SoftBank are major telephone companies in Japan. Services differ according to the company. Before signing a contract, you should read through the information about their services from their website or booklet carefully. Also, **please report your phone number to GEC or the Educational Affairs Section of your faculty whenever you buy a mobile phone or change the phone number.**

◆ Public Phone

When you make a phone call from a public phone, you have to use 10 yen or 100 yen coins. You can also call with telephone cards. You can make international calls from public phone booths marked “国際電話(KOKUSAIDENWA)” by using a prepaid card, credit card, or coins.

【国際電話】

電話会社によって、電話方法や料金、かけられる国・地域が異なります。自分で確認しましょう。

【国際公衆電話（松本キャンパス）】

信州大学医学部附属病院 1階外来ホール、病棟 2階にあります。

International Overseas Calls

Each telephone company provides different services. Please check by yourself so that you understand the procedure for making an overseas call.

International Public Phone (Matsumoto Campus)

There is one at reception on the first floor and the other on the second floor of the inpatients ward in Shinshu University Hospital.

8. 大学の支援内容

◆グローバル化推進センター

グローバル化推進センターは、グローバル教育推進センターで行っていたグローバル教育の推進、海外留学を含む海外派遣の促進、外国人留学生の受入強化、日本語教育の実施、修学上・生活上の指導助言・広報、地域の国際化貢献および国際協力連携等の促進に加え、学術交流や国際広報の強化を目的として2019年4月に設置されました。

留学生に関しては次の業務を行っています：

- 日本語教育
- 修学および生活支援
- 地域との交流やイベントなどの情報提供

センターからの重要なお知らせや、オリエンテーション、国際交流会館の入居募集、イベントのお知らせなどの情報はグローバル化推進センターの掲示板や、ホームページにも掲示しますので、定期的にチェックしてください。

グローバル化推進センターのホームページ：

<http://www.shinshu-u.ac.jp/institution/gec/>

◆学生総合支援センター

学生総合支援センターは主に次の業務を行っております：

- 授業料免除
- 課外活動・教室・体育施設・合宿施設、学生団体、物品貸与関係、学生ボランティア
- 学生証再発行、学割・通学証明書、学生寮

* 授業料免除の詳細は、この手引の16ページを見てください。

8. Campus Services

◆Center for Global Education and Collaboration (GEC)

Shinshu University Center for Global Education and Collaboration (formerly the Global Education Center) was established in April 2019 with the aim of strengthening academic exchange and initiating international public relations activities. The primary role of the GEC is to promote global education. It encourages Japanese students to study overseas and provides support for international students studying at the University, including the provision of Japanese language classes. Besides playing a general coordinating role in the planning and promotion of globalization throughout the University, the Center also makes an important contribution to globalization and international cooperation at a regional level.

GEC is mainly responsible for international students in the following matters:

- Education of international students in Japanese language and culture
- Providing guidance and advice regarding study and life in Japan
- Providing information regarding events and intercultural exchange programs in the local community

Important notices from GEC, information about orientation programs and events, as well as about applications for International House will be announced on the Center for Global Education and Collaboration bulletin board and on the GEC website. Please check them regularly for updates.

GEC home page: <http://www.shinshu-u.ac.jp/institution/gec/>

◆Student Support Center

The Student Support Center is mainly responsible for the following matters:

- Tuition exemption
- Extracurricular activities, matters regarding classroom, gymnasium and residential facilities, student organizations, loaning of equipment, student volunteers, etc...
- Reissuing of student ID cards, student discounts, student certificates for commuting, student dormitories

* Please refer to page 17 for tuition exemption procedures.

◆ 学生相談センター

学生相談センターでは、あらゆるジャンルの相談に対応し、解決に向けた支援をします。また、障害についての支援もします。いろいろなことに悩んだり、不安になったり、迷ったとき、困ったときに、気軽に相談にきてください。

平日：8:30～17:15

☎ 0263-37-3165 ✉ nandemo@shinshu-u.ac.jp

◆ 図書館

中央図書館の利用情報は以下のとおりです。その他の図書館（教育学部、医学部、工学部、農学部、繊維学部）の利用については、それぞれの図書館にお問い合わせください。詳細は図書館の「利用案内」や図書館のホームページを見てください。（<http://www.shinshu-u.ac.jp/institution/library/>）

■ 開館時間

平日 8:45～22:00

土・日・祝 10:00～19:00

開館時間の変更は、事前に掲示・ホームページでお知らせします。

■ 休館日

夏季休館（全学一斉、お盆前後）・年末年始（約1週間）

臨時の休館日は、事前に掲示・ホームページでお知らせします。

■ 入館

図書館の入退館には学生証が必要です。

◆ Student Advisory Center

The Student Advisory Center provides various support and counseling to resolve any problems, including supports for persons with disabilities. Feel free to visit us if you have any matters of concern or stress.

Monday to Friday 8:30 am ~ 5:15 pm

☎ 0263-37-3165 ✉ nandemo@shinshu-u.ac.jp

◆ Library

The following information is for Central Library. For libraries in other Faculties (Education, Medicine, Engineering, Agriculture, and Textile Science and Technology) please consult the relevant office. Please check the brochures and homepages of the University Library for further information. (<http://www.shinshu-u.ac.jp/institution/library/>)

■ Library Opening Hours

Monday to Friday 8:45 am ~ 10:00 pm

Saturday · Sunday and National holidays 10:00am ~ 7:00 pm

Any change will be posted on the bulletin board and website in advance.

■ Closed Period

Summer holidays (universitywide holiday in mid Aug.) and during the end-of-year and New Year holidays (about one week)

Any temporary change will be posted on the bulletin board and website in advance.

■ Entering the library

The Student ID Card is necessary to enter / leave the library.

■ **留学生向け図書コーナー**
留学生のために、選定された図書等をまとめた国際交流コーナーがあります。

■ **図書の館外貸出し**
図書は、学生証で借りることができます。カウンターに学生証と図書を持参してください。図書館の本・雑誌はOPACで探すことができます。(http://www-lib.shinshu-u.ac.jp/opc/)

◆ **キャリア教育・サポートセンター**

就職に関することは、キャリア教育・サポートセンターでサポートを受けることができます。日本での就職を考えている方は、日本の就職活動を理解することが重要です。キャリア教育・サポートセンターを有効に活用してください。

☎ 0263-37-3164

1. 企業からの求人票や就職に関する図書など各種資料を見ることができます。
2. 就職に関する相談を受けることができます。
3. 合同企業説明会や就職ガイダンスを実施しています。

詳細はキャリア教育・サポートセンターのウェブサイトからご確認ください。

https://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/careersupport/

※なお、卒業後の就職活動に伴う在留資格の取扱いについては、この手引のP.46をご参照ください。

◆ **留学生就職促進プログラム**

このプログラムでは、日本国内（特に長野県内）に就職したい留学生

■ **Collection of books for international students**
You have access to the collection for international students.

■ **Borrowing books**
You can borrow books by showing your student ID card at the service counter. On the "OPAC", you can find out the location of books and magazines in the library. (<http://www-lib.shinshu-u.ac.jp/opc/>)

◆ **Career Support Center**

Career Support Center provides various support services as listed below. International students interested in work should first make sure they understand how job-hunting is done in Japan. Please consult the staff in the Career Support Center if you need help.

☎ 0263-37-3164

1. Provides various information useful for job-searching, such as job-opening information for many companies, and books on employment.
2. Gives advice on your career path and job-search.
3. Provides a job-search guidance and organizes job fairs.

For more information, please refer to the Career Support Center's website.

https://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/careersupport/

* Note : Regarding the change of residence status during a job-search period after graduation, please refer to p.47.

◆ **International Students Employment Promotion Program**

The GEC provides career supports for international students who wish to find a job in Japan, especially in Nagano Prefecture, as a project sponsored by the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. If you

へ、さまざまな支援をしています。(文部科学省のプログラムです。) 日本で働きたいと思う留学生は、グローバル化推進センターへ相談に来てください。WEBサイト (<http://kagayaki-shinshu-u.jp/>) もありますので、見てください。

◆ 信州大学生生活協同組合 (生協)

信州大学生協では、書籍、購買、プレイガイドおよび食堂の運営などを行っています。組合員になれば、10%引きで本を購入することができます。加入の際、出資金が必要ですが、生協を脱退する時に、全額返還されます。

信州大学生協のウェブサイト：

<http://www.shinshu-univcoop.com/seikyo/>

◆ インターネットとキャンパスライフ

信州大学では色々な情報システムや学生の皆さんが利用可能なインターネット環境(WiFi)を用意してキャンパスライフを支援しています。

それらを利用するためのパソコンやスマートフォンは情報源やコミュニケーション手段として便利に利用できる反面、使い方を誤るとトラブルを引き起こしたり、あなたが加害者となってしまう危険性もあります。利用方法を確認してキャンパスライフに役立てましょう。

■ ポータルサイト ACSU (アクシュ)

大学のメールアドレスの利用、大学のネットワーク利用の認証、授業情報を登録するキャンパス情報システム、授業の資料の受信やレポート提出を行うe-ALPSといったいろいろなシステムへの入り口です。

URL:<https://acsu.shinshu-u.ac.jp>

■ 学生IDとパスワード

あなたのIDと初期パスワードは「信州大学アカウント等通知書」に記載しています。紛失しないようにしてください。

are interested, come and see us at the office. Please visit our website (<http://kagayaki-shinshu-u.jp/>) as well.

◆ Shinshu University Co-op (Seikyo)

The Shinshu University Cooperative Union (usually known as the Seikyo, i.e. Co-op) offers a wide range of services including book stores, shops, ticket sales and dining facilities. Members may receive a 10% discount on books purchased. The membership fee will be returned when you leave Shinshu University.

Co-op's website :

<http://www.shinshu-univcoop.com/seikyo/>

◆ Internet and Campus Life

The University provides various online services and resources to support its students. Please make sure you follow the University's security guidelines whenever you use the Internet.

■ ACSU Portal Site

The following are some of the services that can be accessed via the ACSU Portal website:

You can send email from your university email address.

register for classes (via the Campus Information System)

access study materials posted by teachers whose classes you are taking (via eALPS)

submit class reports (via eALPS)

URL <https://acsu.shinshu-u.ac.jp>

■ Student ID and Password

Your student ID and initial password will be given to you in a document known as the "Notification of Student ID/Account Information". Please keep this safely and be careful not to lose it. Your Student ID is unique and proves that the user is "you". It is very important that you do not let other people use your ID. After your first log-in to ACSU, please change your password, making sure that your new password is difficult (i.e. "strong") enough and meets the security

IDは利用者があなた自身であることを証明するための重要なものです。他人に利用させることは不正行為です。

パスワードは推測されづらい複雑なものへと変更して利用してください。

■ 大学のメールアドレス (“あなたのID”@shinshu-u.ac.jp)

学生一人に1つのメールアドレスを付与します。

あなたが信州大学の学生であること、そして、送受信者があなたであることを示すメールアドレスです。

大学からあなたへの連絡はこのメールアドレスに送信しますので、受信したメールを確実に確認しましょう。受信方法がわからない場合は早めに周りの人に相談しましょう。

一方で、迷惑メールや詐欺メールといったメールも届きますので、メールの真偽に不安がある場合は、教職員や友人に相談しましょう。

■ 大学のネットワーク

キャンパス内ではWiFiを利用可能な場所があります。

大学における教育・学術・研究活動を目的として利用してください。

■ 著作権

不正なライセンスの使用、違法にアップロードされた動画や音楽等のダウンロードは犯罪行為です。不正行為が発覚した場合は訴訟や処罰の対象になることがあります。

■ SNS

SNSを利用した情報発信は不特定多数の人に公開してしまう危険性があります。

requirements.

■ University email address (Your student ID number@shinshu-u.ac.jp)

Every student is given a university email address. It shows that they are a student of Shinshu University and identifies them as the sender or recipient of email messages. University staff members, including teachers, will send email to your University email address, so you need to check the inbox regularly. If you do not know how to do this, please consult a university staff member or other people around you as soon as possible. Please exercise caution if you receive spam or fraudulent emails. If you are unsure what to do after receiving a suspicious email, please consult a University staff member or your friends.

■ University Network Service

On campus, you will have access to WIFI via the University's secure Local Area Network, and the Internet now plays an essential role in the academic life of all students.

■ Copyright

The illegal use of software or illegal downloading of video files or music are strictly prohibited. Breaking copyright law may lead to a lawsuit being served against you.

■ SNS

Please exercise caution whenever you post personal information on websites, blogs or SNSs since such sites can often viewed by anyone.

◆学生用プリントシステム（パブリックプリント）について

プリントシステムの機能

1. パブリックプリント

インターネットで登録したデータをプリントできます。概要および操作方法の詳細については、信州大学総合情報センターのウェブサイトからご確認ください。

http://www.center.shinshu-u.ac.jp/iic_web/iic_campus/system2015/publicprint.html

2. USBプリント

持参したUSBメモリ内のデータをプリントできます。

※印刷可能なファイル形式はPDF、JPEG、XPS、DocuWorks (XDW)、TIFFです。

3. 白黒・カラーコピーができます。

設置場所・故障時連絡先

キャンパス	設置場所	故障時連絡先	故障時連絡先 電話番号
まつもと 松本キャンパス	ちゅうおうとしょかん かい 中央図書館 2階	せいきょうまつもとこうばいぶ 生協松本購買部 せいきょう 生協あさひSHOP	☎0263-36-2672
	あさひかいかん かい 旭会館 1階		
	いがくぶとしょかん かい 医学部図書館 1階		
ながの 長野（教育）キャンパス	きょういくがくぶせいきょう かい 教育学部生協 1階	せいきょうきょういくがくぶこうばいしよせき 生協教育学部購買書籍	☎026-235-2021
ながの 長野（工学）キャンパス	こうがくぶとしょかん かい 工学部図書館 2階	せいきょうこうがくぶこうばいしよせき 生協工学部購買書籍	☎026-226-3588
いな 伊那キャンパス	のうがくぶせいきょう かい 農学部生協 2階	せいきょうのうがくぶこうばいしよせき 生協農学部購買書籍	☎0265-78-9403
うえだ 上田キャンパス	せんいがくぶせいきょう かい 繊維学部生協 2階	せいきょうせんいがくぶこうばいしよせき 生協繊維学部購買書籍	☎0268-27-4978

利用料

種別	出力用紙サイズ	白黒	カラー
パブリックプリント	B5 A4 B4	20円	60円
	A3	20円	100円
USBプリント	B5 A4 B4 A3	10円	50円
コピー	B5 A4 B4 A3	10円	50円

支払方法

お支払は現金のみとなります。（1000円札は使用が可能です。）

◆On-Campus Copy Machines and Printing System (Public Printing)

Functions available in the printing system

1. Public Printing

You can print registered data that have been uploaded to the Public Print Center in advance through the internet. For details, please refer to the following website of Shinshu University Integrated Intelligence Center.

http://www.center.shinshu-u.ac.jp/iic_web/iic_campus/system2015/publicprint.html

2. USB Printing

You can print your documents through USB memory sticks.

※ Only PDF、JPEG、XPS、DocuWorks(XDW)、TIFF file types are available.

3. Copy

B&W copy and color copy are available.

Location & Contact details for machine failure

Campus	Location	Contact details	
Matsumoto Campus	Central Library 2F	Univ. Co-op Matsumoto SHOP Univ. Co-op Asahi SHOP	☎0263-36-2672
	Asahi Hall 1F		
	Medicine Library 1F		
Nagano-Education Campus	Univ. Co-op 1F	Univ. Co-op Education SHOP	☎026-235-2021
Nagano-Engineering Campus	Engineering Library 2F	Univ. Co-op Engineering SHOP	☎026-226-3588
Ina Campus	Univ. Co-op 2F	Univ. Co-op Agriculture SHOP	☎0265-78-9403
Ueda Campus	Univ. Co-op 2F	Univ. Co-op Textile Science and Technology SHOP	☎0268-27-4978

Fees

Types	Paper size	B&W	Color
Public Printing	B5 A4 B4	¥20	¥60
	A3	¥20	¥100
USB Printing	B5 A4 B4 A3	¥10	¥50
Copy	B5 A4 B4 A3	¥10	¥50

Payment method

Cash only. (You can use 1,000 yen bills with the machines)

9. 帰国するとき

◆ 帰国前のチェックリスト

大学で

- 所属学部、グローバル化推進センターで帰国手続をする。
- 生協組合員は組合証を返却して出資金の返還を受ける。
- 図書館から借りている本があれば返却する。
- 学生証を返却する。
- 大学で行った研究の結果得られた有体物、研究データ、試料、装置等の研究成果を日本国外へ持ち出す場合は、必ず指導教員に相談し所属学部の輸出管理責任者の許可を受けなければならない。

アパートの解約、国際交流会館退去の手続

- アパート退去の1か月前までに、家主・不動産業者に退去月日を伝える。松本国際交流会館の場合はグローバル化推進センター、長野国際交流会館の場合は工学部学務担当窓口で2週間前までに申し出る。
- 公共料金（電気・ガス・水道）を支払い、各営業所に使用停止の手続をする。
- 携帯電話、インターネットサービスの解約手続や清算をする。

市役所での手続

- 帰国予定日の2週間前から手続可能。
- 転出届を提出する。
- 国民健康保険を解約し、保険料を精算して保険証を返却する。（市役所に行く時は、①在留カード、②パスポート、③国民健康保険証、④帰国のフライトの予約確認書、および⑤マイナンバー「通知カード」または「個人番号カード」を持参する。）

9. Leaving Japan

◆ Pre-departure Checklist

At the University

- Complete departure procedures at the Educational Section of your Faculty or at GEC.
- Return your Co-op membership card and collect your deposit money.
- If you are borrowing books from the library, return them before leaving Japan.
- Return your Student ID Card.
- If you want to take or send the results of research conducted at Shinshu University, such as materials, research data, samples and equipment outside Japan, you must consult with your supervisor and obtain permission from an export control manager of your faculty.

Housing

- Those who live in an apartment should inform the housing manager, landlord or real estate agent at least 1 month before the moving date. Those who live in Matsumoto / Nagano International House should inform GEC / the Educational Affairs Section of the Faculty of Engineering at least 2 weeks before your departure date.
- Pay any outstanding gas, electricity, water or other utility bills.
- If you have a mobile phone or use an internet service, cancel the contract and settle your account.

At the City Hall

- You can carry out the procedures 2 weeks before your flight to your home country.
- Submit moving-out notification
- Cancel your National Health Insurance membership, return the card and settle your account several days before your departure.
(Please bring your ① Residence Card, ② Passport, ③ National Health Insurance Card, ④ booking confirmation of flight/e-ticket, and “My Number” Notification Card or Individual Number Card with you to the city hall.)

銀行・ゆうちょ銀行での手続き

- 引き落としや振込がない場合、口座の解約手続きをする。

マイナンバー「通知カード」・「個人番号カード」

- マイナンバー「通知カード」や「個人番号カード」は、帰国時に破棄しないこと。将来、日本の大学院に進学する、または日本で長期間仕事をしようとする場合に必要となるため、母国に持ち帰り大切に保管し、次回、長期間の滞在予定で来日の折に持参する。

出国空港にて

- 空港で出国手続きをする際に在留カードを返却する。

At the Bank/ Japan Post Bank

- You might wish to cancel your bank/Japan Post Bank account if you are no longer using it to make payments or to receive income.

"My Number" Notification Card & Individual Number Card

- Be careful not to discard the "My Number" Notification Card and Individual Number Card. Those cards will be required when you come back to Japan to enter a graduate school or to work in a company for long-term basis in the future. Therefore, please bring them back to your home country with you and keep them carefully.

At the Airport

- Keep your Residence Card with your passport, because you will be required to return it at the immigration desk.

10. 部局等所在地および電話番号

長野(教育)キャンパス
〒380-8544
長野市西長野6の口
TEL (026)238-4011

長野(工学)キャンパス
〒380-8553
長野市若里4-17-1
TEL (026)269-5003

松本キャンパス
〒390-8621
松本市旭3丁目1番1号
TEL (0263)35-4600

伊那(南箕輪)キャンパス
〒399-4598
上伊那郡南箕輪村8304
TEL (0265)77-1310

上田キャンパス
〒386-8567
上田市常田3丁目15番1号
TEL (0268)21-5300

至金沢
北陸新幹線
長野駅
長野C
更埴JCT
上田
上田IC
上田駅
軽井沢駅
至東京
松本IC
松本駅
岡谷駅
岡谷JCT
増尻駅
辰野駅
伊那市駅
伊那C
伊那
小瀬沢駅
至東京

10. Contact Information of University Facilities

Nagano-Education Campus
6-Ro, Nishinagano, Nagano City
380-8544
TEL (026)238-4011

Nagano-Engineering Campus
4-17-1, Wakasato, Nagano City
380-8553
TEL (026)269-5003

Matsumoto Campus
3-1-1, Asahi, Matsumoto City
390-8621
TEL (0263)35-4600

Ina Campus
8304, Minami minowa-Village,
Kamiina - County 399-4598
TEL (0265)77-1310

Ueda Campus
3-15-1, Tokida, Ueda City
386-8567
TEL (0268)21-5300

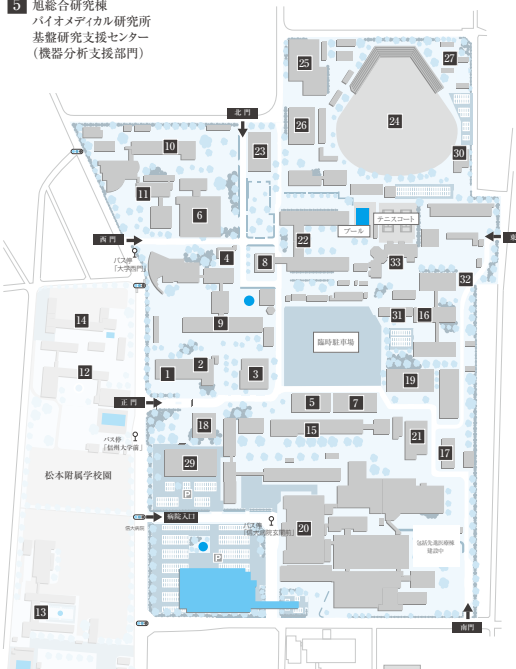
To Kanagawa
Hokuriku Shinkansen
Nagano
Nagano
Ueda
Karuzawa
To Tokyo
Matsumoto
Matsumoto
Sakudaira
Okaya
Shiojiri
Ina
Tatsuno
Inashi
Kobuchizawa
To Tokyo

たてものはいぢず
11. 建物配置図

松本キャンパス

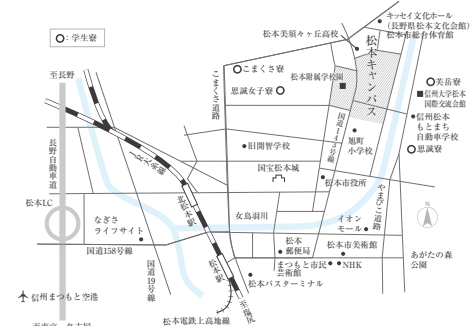
・人文学部 ・経法学部 ・理学部 ・医学部
 ・総合人文社会科学研究所 ・総合理工学研究科 ・総合理工学研究科
 ・医学系研究科 ・全学教育機構 ・医学部附属病院

- 1 法人本部
- 2 総合健康安全センター
- 3 旭会館
- 4 総合情報センター
- 5 旭総合研究棟
バイオメディカル研究所
基盤研究支援センター
(機器分析支援部門)
- 6 附属図書館・中央図書館
- 7 基盤研究支援センター
(動物実験支援部門、
RI実験支援部門)
- 8 教員免許更新支援センター
- 9 理学部
- 10 人文学部
- 11 経法学部
- 12 教育学部附属
松本小学校
- 13 教育学部附属松本中学校
- 14 教育学部附属幼稚園
- 15 医学部医学科
- 16 医学部保健学科
松本小学校
- 17 疾患予防医学系専攻棟
- 18 医学部図書館
- 19 医学部講義・実習室
- 20 医学部附属病院
- 21 中央機械室
- 22 全学教育機構
学生総合支援センター(1F)
キャリア教育・サポートセンター(1F)
学生相談センター(1F)
グローバル化推進センター(2F)
高等教育研究センター(4F)
- 23 大学生協購買部(1F)
学生食堂(あづみホール)(2F)
- 24 野球場(第三運動場)
- 25 第1体育館
- 26 第2体育館
- 27 弓道場
- 28 グリーンフィールド(第一運動場)
- 29 信州地域技術メディカル展開センター
リサーチ・アドミニストレーション室
地域防災減災センター
- 30 信州大学自然科学館
- 31 医学部資料室(登録有形文化財)
- 32 地域保健推進センター
- 33 おひさま保育園



交通のご案内 〒390-8621 長野県松本市旭3-1-1

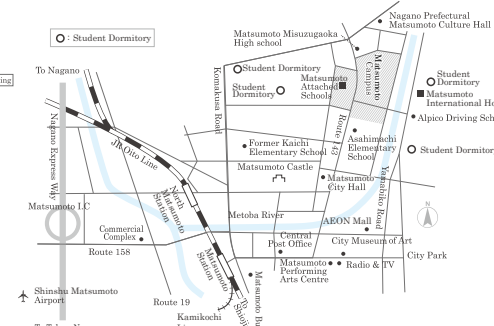
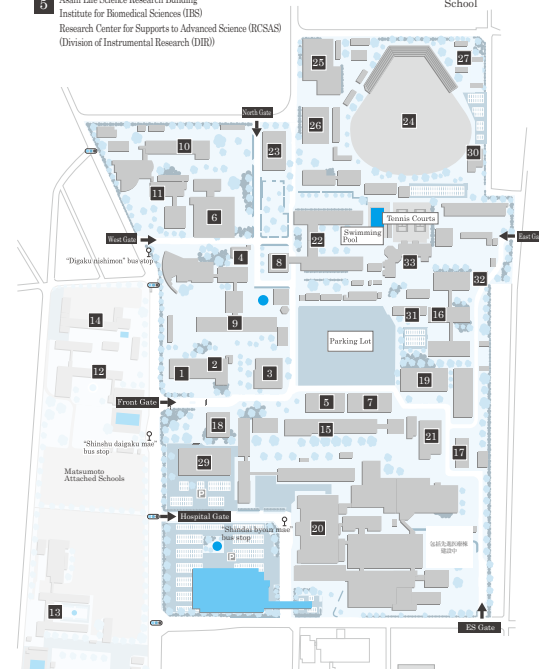
JR松本駅「お城口(東口)」を出て右前方、松本バスターミナルのりば1「信大横田循環線」、又は「浅間線」に乗車し約15分、バス停「信州大学前」下車して(200円)、進行方向右斜め道路向かいに大学正門があります。人文学部・経法学部・全学教育機構・附属図書館へは、次のバス停「大学西門」下車、医学部附属病院へは「北市内線西まわり」に乗車しバス停「信大病院玄関前」下車(200円)が便利です。



Access to Matsumoto Campus

Head to the right from the Castle exit (also known as the East exit) of JR Matsumoto Station and cross the road to the bus terminal. Take the "Shindai Yokota circular line" or the "Asama line" bus, which should take about 15 minutes. Get off at "Shinshu Daigaku Mac." For the Faculty of Arts, Faculty of Economics and Law, School of General Education, and the Central Library get off at "Daigaku Nishimom", which is one stop further on. For the University Hospital take the "Northern City circular line, Westward" bus and get off at "Shindai Byoin Mac."

- 1 Headquarters
- 2 Center for Health, Safety and Environmental Management
- 3 Asahi Hall
- 4 Integrated Intelligence Center (IIC)
- 5 Asahi Life Science Research Building
Institute for Biomedical Sciences (IBS)
Research Center for Supports to Advanced Science (RCSAS)
(Division of Instrumental Research (DIR))
- 6 University Library / Central Library
- 7 Research Center for Supports to Advanced Science (RCSAS) (Division of Animal Research, Division of Radioisotope Research)
- 8 Teacher's support center for teaching license renewal
- 9 Faculty of Science
- 10 Faculty of Arts
- 11 Faculty of Economics and Law
- 12 Matsumoto Elementary School
- 13 Matsumoto Junior High School
- 14 Kindergarten
- 15 School of Medicine
- 16 School of Health Sciences
- 17 Institute of Pathogenesis and Disease Prevention
- 18 Medical Library
- 19 Lecture and Practice Room (School of Medicine)
- 20 University Hospital
- 21 Central Machine Room
- 22 School of General Education
Student Support Center (1F)
Career Support Center (1F)
Student Advisory Center (1F)
Center for Global Education and Collaboration (GEC)(2F)
Research Center for Higher Education (4F)
- 23 Purchasing Division (1F)
Cafeteria (Azumi Hall)(2F)
- 24 Baseball Field (Third Athletic Ground)
- 25 First Gymnasium
- 26 Second Gymnasium
- 27 Archery Hall
- 28 Green Field (First Athletic Ground)
- 29 Center for Shinshu Medical Innovation of Regional Technology
University Research Administrators Office (URA)
Shinshu University Disaster Mitigation and Prevention Center
- 30 The Shinshu University Museum of Nature and Science
- 31 Research Data Room, General Research Room
- 32 Center for Community Health Promotion
- 33 OHISAMA Nursery school



長野(教育)キャンパス

教育学部、教育学研究科

- 1 附属次世代型学び研究開発センター
- 2 中校舎(M館)(管理校舎)
- 3 東校舎(E館)
- 4 講義棟
- 5 北校舎(N館)
- 6 教育学部図書館
- 7 福利厚生施設(泉会館)
- 8 第1体育館
- 9 課外活動施設
- 10 屋内プール
- 11 弓道場
- 12 しなのき会館
- 13 西校舎(W館)
- 14 北西校舎(心理教育相談室含む)
- 15 第2体育館



交通のご案内 〒380-8544 長野県長野市西長野6の口

- 1) JR長野駅善光寺口11番のりばで、アルピコバス「善光寺大門行き」、「善光寺経由宇木行き」、「善光寺・西条経由若槻東条行き」、「善光寺・若槻国地経由若槻東条行き」のいずれかに乗車(10分)、バス停「花の小路」下車して進行方向にある「大門」交差点を左折し、徒歩5分(約300m)直進すると右側に長野(教育)キャンパスがあります。
- 2) JR長野駅善光寺口14番のりばで、長野市循環バス「ぐるりん号」に乗車(10分)、バス停「信大教育学部前」下車して道路を挟んで正面に長野(教育)キャンパスがあります。(徒歩1分)
- 3) JR長野駅善光寺口17番のりばで、アルピコバス「県道経由戸隠中社行き」、「鬼無里行き」、「川後経由滝屋行き」のいずれかに乗車(10分)、バス停「信大教育学部前」下車して道路を挟んで正面に長野(教育)キャンパスがあります。(徒歩1分)

Nagano-Education Campus (Nagano City)

Faculty of Education · Graduate School of Education

- 1 Center for Research on Innovative Learning
- 2 Middle Building
- 3 East Building
- 4 Lecture Building
- 5 North Building
- 6 Educational Library
- 7 Welfare Facilities
- 8 First Gymnasium
- 9 Facilities for Extracurricular Activities
- 10 Indoor Swimming Pool
- 11 Archery Hall
- 12 Shinanoki Hall
- 13 West Building
- 14 Northwest Building (Counseling Center)
- 15 Second Gymnasium



Access to Nagano Education Campus

- 1) Come out of the Zenkoji exit of JR Nagano station, take one of the following AlpiCo buses from the No.1 bus stop: ① for Binnazuru-go (for Zenkoji-Daimaichi) ② for Uki via Zenkoji ③ for Wakatsuki Higashi-ryo via Zenkoji and Saito-ji ④ for Wakatsuki Higashi-ryo via Zenkoji and Wakatsuki danchi. (The journey should take about 10 minutes). Get off at "Hanano-ji" and walk 5 minutes.
- 2) From the No.4 bus stop at the Zenkoji exit of JR Nagano station, take the circular, "Gururin-go (about 10 minutes)", and get off at "Shindai Kyoiku Gakubu Mae" and walk about one minute.
- 3) Come out of the Zenkoji exit of JR Nagano Station, take an AlpiCo bus from the No.7 bus stop bound for Togakushi-Chusha via the prefectural road, for Kinasa, or for Takiya via Kawago (about 10 minutes). Get off at "Shindai Kyoiku Gakubu Mae" and walk about one minute.

長野(工学)キャンパス

工学部、総合理工学研究科、総合医理工学研究科

- W1** 電子情報システム工学科(情報工学科)
- W2** 総合研究棟
基盤研究支援センター
(機器分析支援部門 長野(工学)分室)
カーボン科学研究所
工学基礎教育部門(数学系)
大学院経済・社会政策科学研究科
イノベーション・マネジメント専攻(経営大学院)
- W3** 機械システム工学科(北)
- W4** 機械システム工学科(南)
- W5** 学部共通棟
- W6** 電子情報システム工学科(電気電子工学科・西)
- W7** 物質化学科(物質工学科・北)
- W8** 物質化学科(物質工学科・南)
- W9** 機械システム工学科実験棟
- W10** 加工技術センター
- W11** NCセンター

- C1** 警務員室
- C2** 物質化学科・機械システム工学科(環境機能工学科)
- C3** 講義棟
- C4** 工学部図書館
- C5** 建築学科
- C6** 保健室
- C7** 食堂・売店・就職支援室・技術部
- C8** サークル棟
- C9** 体育館
- C10** 武道場

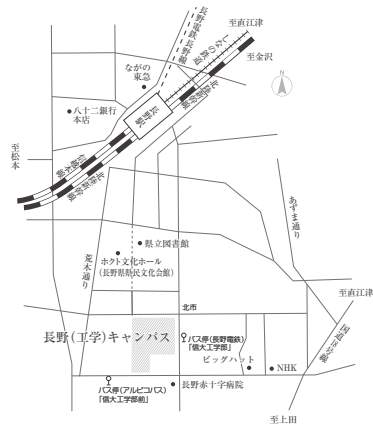
- E1** 信州科学技術総合振興センター(SASTec)
工学部産学官連携推進センター
信州大学ものづくり振興会
信州大学工学部同窓会
- E2** 国際科学イノベーションセンター(AICS)
アクア・イノベーション拠点(COD)
カーボン科学研究所
環境・エネルギー材料科学研究所

- E3** 事務部(総合案内)
電子情報システム工学科(電気電子工学科・東)
建築学科
- E4** 水環境・土木工学科(土木工学科)
- E5** 総合情報センター
- E6** 長野市ものづくり支援センター(UFO Nagano)
- E7** 学術研究・産学官連携推進機構(SUIRLO)長野工学ST
基盤研究支援センター(機器分析支援部門 長野(工学)分室)
- E8** 水環境・土木工学科実験棟
- E9** 太田国際記念館



交通のご案内 〒380-8553 長野県長野市若里4-17-1

- 1) JR長野駅東口21番のりばで、長電バス「日赤線」に乗車(5分)、バス停「信大工学部」で下車して、進行方向と反対に直進し「北市」交差点を左折してから、徒歩2分(約200m)直進すると左側に工学部正門があります。
- 2) JR長野駅善光寺口12番のりばで、アルピコバス「日赤線由大塚南行き」「松園行き」「ビッグハット行き」のいずれかに乗車(8分)、バス停「信大工学部前」で下車し、進行方向に向かって徒歩3分(約300m)直進すると左側に工学部南門があります。
- 3) JR長野駅東口から、徒歩20分。



Nagano-Engineering Campus (Nagano City)

Faculty of Engineering · Graduate School of Science and Technology · Graduate School of Medicine, Science and Technology

- W1** Dept. of Electrical & Computer Engineering (Computer Science & Engineering)
- W2** Engineering Research Bldg. Research Center for Supports to Advanced Science (Division of Instrumental Analysis) Nagano Engineering Branch Institute of Carbon Science and Technology Division of Mathematics Shinshu University Graduate School of Management
- W3** Dept. of Mechanical Systems Engineering (North)
- W4** Dept. of Mechanical Systems Engineering (South)
- W5** General Use Bldg.
- W6** Dept. of Electrical & Computer Engineering (Electrical and Electronic Engineering : West)
- W7** Dept. of Materials Chemistry (Chemistry and Material Engineering : North)
- W8** Dept. of Materials Chemistry (Chemistry and Material Engineering : South)
- W9** Dept. of Mechanical Systems Engineering Lab.
- W10** Manufacturing Technology Center
- W11** NC Center

- C1** Security Office
- C2** Dept. of Materials Chemistry · Mechanical Systems Engineering (Environmental Science & Technology)
- C3** Lecture Bldg.
- C4** Engineering Library
- C5** Dept. of Architecture
- C6** Health & Counseling Center
- C7** Restaurant · Store · Career Support · Technical Division
- C8** Club Activity Bldg.
- C9** Gymnasium
- C10** Martial Art Bldg.

- E1** Shinshu Advanced Science and Technology Center (SASTec) Faculty of Engineering Industry-Academia-Government Collaboration Promotion Center Shinshu University manufacturing Promotive Association Faculty of Engineering Alumni Association
- E2** International Center for Science and Innovation (AICS) Global Aqua Innovation Center (COD) Institute of Carbon Science and Technology Center for Energy and Environmental Science

- E3** Information Office Dept. of Electrical & Computer Engineering (Electrical and Electronic Engineering : East) Dept. of Architecture
- E4** Dept. of Water Environment & Civil Engineering (Civil Engineering)
- E5** Integrated Intelligence Center
- E6** Nagano-shi Manufacturing Support Center (University Factory of Nagano)
- E7** Shinshu University-Innovative Research & Liaison Organization(SUIRLO) Nagano Engineering ST Research Center for Supports to Advanced Science (Division of Instrumental Analysis) Nagano Engineering Branch
- E8** Dept. of Water Environment & Civil Engineering Lab.
- E9** OHTA International Memorial Hall



Access to Nagano-Engineering Campus

- 1) By Nagano Dentetsu Bus
From the east exit of JR Nagano station, go to Nagano Dentetsu bus stop No.21 and take the Nisseki Line. (The journey should take about 5 minutes.) Get off at "Shindai Kogakubu" and walk about two minutes.
- 2) By Alpico Bus
From the Zenkoji exit of JR Nagano Station, go to Alpico bus stop No.2 and take one of the following: 1. For Otsuka-minami via Nisseki: 2. For Matsuoka: or 3. For Big Hat. The journey should take 8 minutes. Get off at "Shindai Kogakubu mae" and walk three minutes.
- 3) On foot
Go out the Eastern Exit at JR Nagano Station. Walk for 20 minutes to campus.

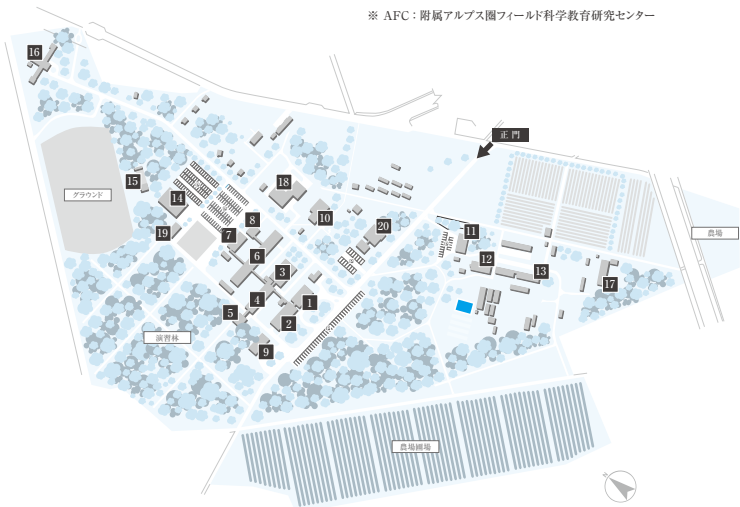


伊那キャンパス

・農学部・総合理工学研究科・総合医理工学研究科

- | | | |
|----------|--------------------------|--------------------|
| 1 管理棟 | 8 C実験棟 | 15 弓道場 |
| 2 講義棟 | 9 E棟 | 16 学生寄宿舎 |
| 3 農学部図書館 | 10 福利厚生棟 | 17 牛舎 |
| 4 B棟 | 11 H棟(AFC*構内ステーション農場管理棟) | 18 F棟 |
| 5 B実験棟 | 12 G棟(AFC*構内ステーション農場研究棟) | 19 課外活動施設 |
| 6 C棟 | 13 大農具舎 | 20 食と緑の科学資料館(ゆりの木) |
| 7 D棟 | 14 体育館 | |

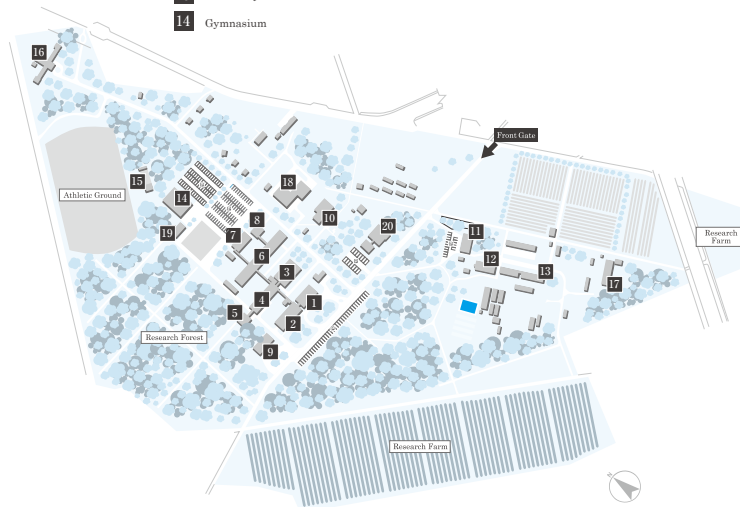
※ AFC：附属アルプス圏フィールド科学教育研究センター



Ina Campus (Minamiminowa Village)

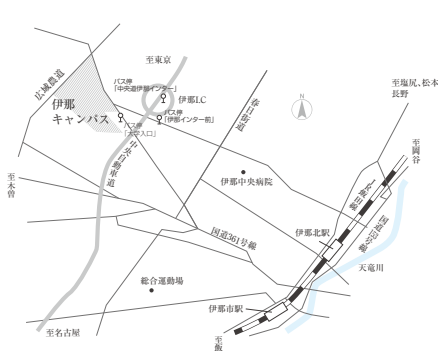
・ Faculty of Agriculture ・ Graduate School of Science and Technology ・ Graduate School of Medicine, Science and Technology

- | | | |
|-------------------------------|--|---|
| 1 Administration Building A-1 | 8 Lab Building C | 15 Archery Hall |
| 2 Lecture Building A-2 | 9 Building E | 16 Student Dormitory |
| 3 Agricultural Library | 10 Welfare Facilities | 17 Cowshed |
| 4 Building B | 11 Building H (Education and Research Center of Alpine Field Science (AFC), Campus Station Research Farm Office) | 18 Building F |
| 5 Lab Building B | 12 Building G (Education and Research Center of Alpine Field Science (AFC), Campus Station Research Farm Laboratories) | 19 Students Union |
| 6 Building C | 13 Machinery Shed | 20 Exhibition Hall of Food, Agricultural and Environmental Sciences |
| 7 Building D | 14 Gymnasium | |



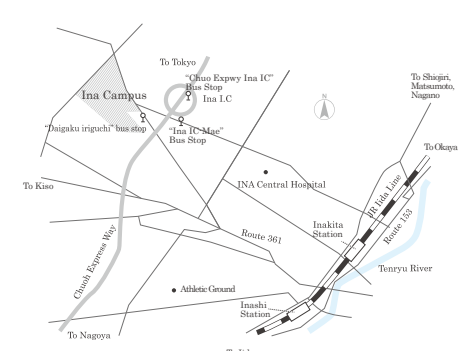
交通のご案内 〒399-4598 長野県上伊那郡南箕輪村8304

- 1) 中央高速バス利用の場合
- 東京(新宿高速バスターミナル)から
 - ① 伊那線(駒ヶ根行)に乗りし、バス停「伊那インター前」で下車(約3時間10分)。バス停から伊那インター方向に進んで中央道の下をくぐり、その先約300mの信大前交差点を左折すると約120mで農学部正門です。正門から約400m進むと講義棟・管理棟があります(徒歩約15分)。
 - ② 飯田線(飯田行)に乗りし、バス停「中央道伊那インター」で下車(約3時間10分)。バス停の階段をおりて中央道の下をくぐり、その先約300mの信大前交差点を左折すると約120mで農学部正門です。正門から約400m進むと講義棟・管理棟があります(徒歩約15分)。
 - 名古屋(名鉄バスセンター)から
 - 伊那線(箕輪行)に乗りし、バス停「伊那インター前」で下車(約3時間10分)。バス停から伊那インター方向に進んで中央道の下をくぐり、その先約300mの信大前交差点を左折すると約120mで農学部正門です。正門から約400m進むと講義棟・管理棟があります(徒歩約15分)。
- * 行先によって、バス停が異なります。ご注意ください。
- 2) JR利用の場合
- 路線バス
- JR飯田線伊那市駅を出て、伊那市駅前交差点を左折すると伊那バスターミナル(停留所名は「伊那営業所」)があります。ここで「西箕輪線」に乗り(17分)し、「大学入口」で下車。バス停の横にある農学部正門に入って、徒歩約5分(400m)で講義棟・管理棟があります。
- タクシー
- JR飯田線伊那市駅又は伊那北駅からタクシー乗車(約10分)。
- 3) 自家用車 利用の場合
- 中央道伊那インターを出て、インター正面の交差点を右折。その先約500mの信大前交差点を左折すると約120mで農学部正門があります。正門から約400m進んだ左側に駐車場があります。



Access to Ina Campus

- 1) By Chuo Expressway Service
- From Tokyo (Shinjuku Expressway Bus Terminal)
 - Take an Ina line bus (bound for Minowa) and get off at the Ina IC-Mae bus stop (approx. 3 hours 10 minutes). Walk toward the Ina IC, pass under the Chuo Expressway and proceed for about 300 meters, turn left at the Shindai-mae intersection, and proceed for about 120 meters until you reach the main entrance gate to the Faculty of Agriculture. The Lecture Room Block and Administration Block are about 400 meters from the gate. (Total walking time: approx. 15 minutes.)
 - Take an Ina line bus (bound for Iida) and get off at the Chuo Expwy. Ina IC bus stop (approx. 3 hours 10 minutes). Take the stairs leading down from the bus stop, pass under the Chuo Expressway and proceed for about 300 meters, turn left at the Shindai-mae intersection, and proceed for about 120 meters until you reach the main entrance gate to the Faculty of Agriculture. The Lecture Room Block and Administration Block are about 400 meters from the gate. (Total walking time: approx. 15 minutes.)
- * (Please note that the final bus stop varies by line.)
- 2) By JR train
- From Inashi Station of JR Iida Line, walk to the left for 2 minutes to Ina Bus Terminal. Take Nishi-Minowa to Daigaku Iriguchi.
- By Taxi
- It takes about 10 minutes from Inashi Station and Inakita Station.
- 3) By Car
- Turn right after getting off the exit "Ina" from Freeway. Go straight about 500 meters long and turn left to the main entrance gate to the Faculty of Agriculture. 400 meters up from the gate, you can catch the main building, parking etc.



上田キャンパス

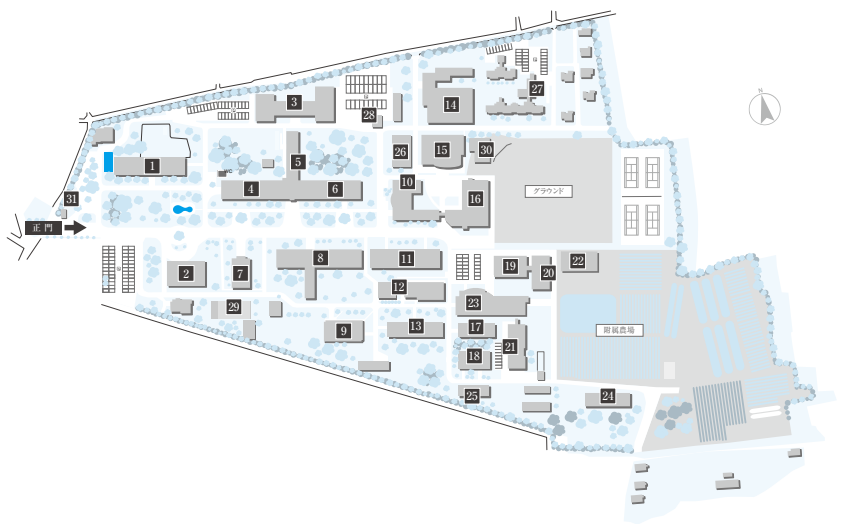
・繊維学部、総合理工学研究科、総合医理工学研究科

Ueda Campus (Ueda City)

・ Faculty of Textile Science and Technology · Graduate School of Science and Technology · Graduate School of Medicine, Science and Technology

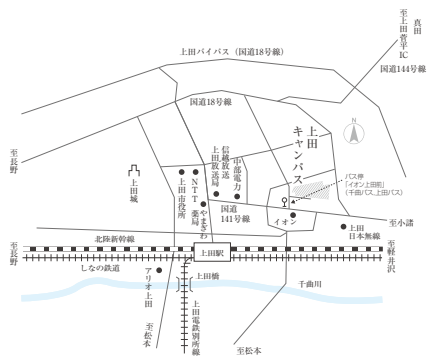
- 1 (A棟)機能機械学棟
- 2 (B棟)繊維学部図書館
- 3 (C棟)繊維教育実習実習棟
- 4 (D1棟)事務棟
- 5 (D2棟)講義棟
- 6 (D3棟)先進繊維工学棟
- 7 (E棟)講堂
- 8 (F棟)化学・材料棟
- 9 (G棟)機能高分子学棟
- 10 (H棟)感性工学・バイオエンジニアリング棟
- 11 (I棟)応用生物科学棟
- 12 (J1-J2棟)先進ファイバー紡糸棟
- 13 (K棟)国際ファイバー工学研究所
- 14 (L棟)体育館
- 15 (M棟)福利施設(マルベリーホール)
- 16 (N棟)総合研究棟
- 17 (O棟)生命工学研究棟
- 18 (P棟)農場実験研究棟
- 19 (Q棟)産学官連携支援施設(浅間リサーチエクステンションセンター(AREC))
- 20 (R棟)機器分析支援部門棟
- 21 (S棟)遺伝子実験支援部門棟
- 22 (T棟)先進植物工場研究教育センター(SU-PLAF)
- 23 (U棟)ファイバーイノベーションインキュベーター(Fii)施設
- 24 機械蚕室
- 25 人工飼料蚕室
- 26 武道場
- 27 学生寮(修己寮)
- 28 繊維学部資料館
- 29 弓道場
- 30 課外活動施設
- 31 警務員室

- 1 Functional Machinery Mechanics Building
- 2 Textile Science and Technology Library
- 3 Textile Training Laboratory
- 4 Administration Building
- 5 Lecture Building
- 6 Textile System Engineering Building
- 7 Auditorium
- 8 Chemistry and Materials Building
- 9 Functional Polymer Science Building
- 10 Kansai Engineering and Bioengineering Building
- 11 Applied Biology Building
- 12 Advanced Fiber Spinning Facilities
- 13 Institute for Fiber Engineering, Shinshu University (IFES)
- 14 Gymnasium
- 15 Welfare Facilities (Mulberry Hall)
- 16 Research Center for Advanced Science and Technology
- 17 Center for Biotechnology
- 18 Institute of Experimental Research in Farm
- 19 Asama Research Extension Center
- 20 Division of Instrumental Research (DIR) Building
- 21 Genetics Support Division Building
- 22 Research Center for Advanced Plant Factory (SU-PLAF)
- 23 Fiber Innovation Incubator (Fii)
- 24 Mechanized Rearing Room for Silkworms
- 25 Silkworm Rearing Room by Artificial Diet
- 26 Martial Art Building
- 27 Student Dormitory
- 28 Faculty of Textile Science and Technology Resource Center
- 29 Archery Place
- 30 Student Union
- 31 Security Office



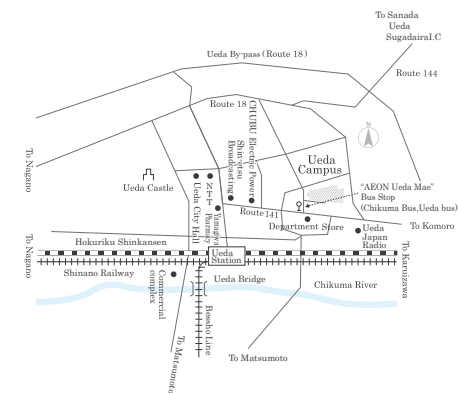
交通のご案内 〒386-8567 長野県上田市常田3-15-1

- 1) JR・しなの鉄道 上田駅お城口を出てバス停1番のりばから、千曲バス「在久上田線開行」鹿沼線鹿沼行「武石線果実行」に乗り乗車(5分)、バス停「イオン上田前」下車。進行方向にある「信州大学繊維学部入り口」交差点を左折し、直進すると右側に上田キャンパスがあります(約300mで徒歩5分)。
- 2) JR・しなの鉄道 上田駅お城口を出てバス停4番のりばから、上田バス「市内循環線 普通行(あおバス)」に乗り乗車(5分)、バス停「イオン上田前」下車。進行方向にある「信州大学繊維学部入り口」交差点を左折し、直進すると右側に上田キャンパスがあります(約300mで徒歩5分)。
- 3) JR・しなの鉄道 上田駅から徒歩20分。又はタクシーで5分。



Access to Ueda Campus

- 1) At JR/Shinano Railway Ueda Station, take Chikuma Bus for Katsuma Saku Ueda Line, for Kakeyu Kakeyu Line, for Suguri Takeshi Line. Get off at Aeon Ueda Shopping Center Mae. Walk for 5 minutes to campus.
- 2) At JR/Shinano Railway Ueda Station, take City Loop Line A/Bus. Get off at Aeon Ueda Shopping Center Mae. Walk for 5 minutes to campus.
- 3) From JR/Shinano Railway Ueda Station, Walk for 20 minutes or Taxi for 5 minutes to campus.



外国人留学生の手引

2020年3月 改訂

編 集

信州大学国際部国際企画課

〒390-8621 長野県松本市旭 3-1-1

Handbook For International Students

Revised edition March,2020

Edited and Published by

Shinshu University Division of International Planning,

Department of International Affairs

3-1-1 Asahi,Matsumoto-city,Nagano,390-8621

