

第3章
医療・健康・社会生活

Chapter 3:
Medical and Health Care
Social Life

第3章 医療・健康・社会生活

I. 医療・健康

3-1-1. 本学近隣の医療機関

学内において、病気や外傷を受けた場合には次により対応してください。

- 応急手当を行い、保健管理センター及び必要に応じて医療機関に連絡する。
- 連絡の際は、研究科、氏名、負傷部位及び原因を、特殊な薬品による傷害の場合は、その薬品の性状なども併せて知らせておく。

《本学近隣の医療機関》

病院名	住所	電話番号
ほうじゅ 芳珠記念病院	〒923-1226 能美市緑が丘1-7-1	0761-51-5551
公立つぎ病院	〒920-2134 白山市鶴来水戸町ノ1	076-272-1250
しんむら 新村病院	〒920-2104 白山市月橋町7-2-12	076-273-0100

それぞれの病院の詳細は、各病院のホームページ及び「3-III-5. 保険と医療」で確認してください。

3-1-2. 病気になったら... 事故などでケガしたら...

(1) AED（自動体外式除細動器）

突然人が倒れたらAEDを使用してください。

＜設置場所＞

保健管理センター前、就職支援室前、本部棟1階、知識科学系研究棟Ⅲ2階、
情報科学系研究棟Ⅲ2階、マテリアルサイエンス系研究棟Ⅲ2階、大学会館1階、
学生寄宿舍2・3棟玄関、売店（ニューヤマザキデイリーストアJAIST店）、JAIST Shuttle バス停、体育館

(2) 感染症

感染症のような症状を呈した場合及びその疑いがある場合は、直ちに保健管理センター又は医療機関にて受診してください。

(3) 病院

初めて及び毎月初めに病院にかかる場合は必ず健康保険証を持参してください。入院する場合には、必ず指導教員にも連絡してください。

なお、総合感冒薬、胃腸薬、痛み止め、湿布薬等の簡単な薬は、医師の処方箋（医師が病名に応じて患者に投与する薬の配合について薬剤師に渡す指示書）がなくても薬局で買うことができます。

(4) 救急車

救急車：119（局番なし）

- 「救急車」が必要であることを伝える（消防車も同じ番号のため）。
- 場所、または目印になるものを伝える。

（注意）

英語での電話も可能ですが、できるだけ日本語で電話することを勧めます。

（例：「救急車をお願いします。場所は〇〇です。」）

公衆電話から救急車を呼ぶ場合は、赤いボタンを押すと無料でかけられます。

※ 緊急かつ重大な病気やケガで真にやむを得ない場合以外は、救急車を呼ばず、タクシーを呼ぶこと（電話番号は「第2章 2-14.（8）タクシー・高速バス」を参照）。

※ 救急車を呼んだときは、必ず防災センター（TEL:0761-51-1000）にも連絡してください。

3-1-3. 事件や事故が発生したら...

(1) 警察

事件や事故が起きたら最寄りの警察署、交番、あるいは駐在所に連絡してください。緊急事態の場合はすぐに110番通報をし（通話料無料）、警察に連絡しましょう。110番に連絡すればすぐに警察官やパトカーが現場に急行します。

警察：110（局番なし）

- 警察に事件か事故か、ケガ人がいる等を冷静に伝えること。
- ＜注意＞警察官はすべての言語では対応できないかもしれません。話が通じていないと思ったら、ゆっくり日本語で話しか、日本語の話せる人を探してください。緊急ではない警察安全相談は「#9110」へ電話してください。

※ 警察を呼んだときは、必ず防災センター（TEL:0761-51-1000）および、学生支援課または指導教員にも連絡してください。

(2) 石川県警察本部外国人犯罪被害相談・Police Help Line

犯罪の被害にあったときや警察の援助が必要なときは警察に電話してください。日本語のほかに英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、ロシア語での相談窓口もあります。

Police Help Line

電話番号：076-225-0555

相談時間：9:00 - 17:00（平日のみ）

電話相談コーナー（日本語）

電話番号：076-225-9110（24時間）

(3) 火災

火災が発生したら、まず非常ベルを押し、まわりに知らせるために「火事だ！」と叫び、119番で消防に通報します。大学構内での火災は防災センター（TEL:0761-51-1000）にも通報し、状況を知らせてください。

消防車：119（局番なし）

- 火事のため、「消防車」が必要であることを伝える（救急車も同じ番号のため）。
- 自分の住所、名前、火災の場所、または目印になるものを伝える。
- 何が燃えているのか伝える。
- ＜注意＞
英語での電話も可能ですが、できるだけ日本語で電話することを勧めます。
（例：「消防車をお願いします。場所は〇〇です。」）

※ 消防車を呼んだときは、必ず防災センター（TEL:0761-51-1000）および、学生支援課または指導教員にも連絡してください。

3-1-4. 防災

(1) 地震

石川キャンパスは比較的安全な地域ですが、日本は地震の多い国です。とっさの時にどうするか、自分の避難場所はどこかなど、日頃から正しい心構えを持ち、いざというときにあわてず落ち着いて適切な行動をしてください。

＜本学ホームページ → 学内情報 → 危機管理 → 危機対応マニュアル＞

(2) 防災行政無線放送

能美市には地震や手取川の氾濫に備えて防災用の無線放送網があります。放送システムの正常な動作確認と時報を兼ねて1日に1回（18時）メロディーが放送されます。メロディー以外の放送が流れた時はその放送の指示に従ってください。放送の内容が分からなかった場合はすぐ誰かに聞いてください。

(3) 手取川の河川にあるサイレン

手取川のダムの放水があるときにサイレンが鳴らされます。川で釣りをしているとき等にサイレンが鳴ったら直ちに安全な場所へ退避してください。また、激しい雨で川が著しく増水した時もサイレンは鳴らされます。

(4) 災害用伝言ダイヤル

電話事業各社は、大規模な災害時に携帯電話等で安否確認ができる機能を提供しています。日頃から利用方法等を確認し、家族等と情報を共有しておきましょう。

(5) 安否確認システム

本学では、地震や自然災害など大規模な災害が発生した際、安否確認作業を迅速かつ確実に実施するため、インターネットを活用する安否確認システム「ANPIC（アンピック）」を導入しています。必ず登録してください。
また、安否確認メールを確実に受け取るために利用頻度の高いメールアドレスを1つ以上登録してください。

登録方法については、巻末をご覧ください。

<本学ホームページ → 安否確認システム>

3-1-5. 麻薬等所持禁止

日本では麻薬等の所持は禁止されています。海外渡航や一時帰国等の際、他人の荷物を預かってはいけません。

特に、最近、大学生が、不正に大麻を所持・販売及び大麻の種子から大麻を不正に栽培する等の事例が多く報道されています。大麻は、WHO（世界保健機関）の報告書によると、記憶への影響、学習能力の悪化、知覚の変化、人格喪失などを引き起こすほか、使用を止めても依存性が残るなどとされています。

また、最近、「危険ドラッグ」の乱用者が犯罪を犯したり、重大な交通事故を起こしたりする事例が社会問題となっています。危険ドラッグは、既に規制されている麻薬等の化学構造を少し変えただけの物質が含まれており、体への影響は麻薬等と同じ、またはそれ以上です。

これらに限らず、麻薬・覚せい剤・シンナー等の薬物の乱用は、特に若年層にその影響が大きいと言われ、本人の精神と身体の両面を破壊し、さらには友人や家族関係の崩壊にもつながります。このため、日本では、その使用については法により規制され、違反者には厳罰が処せられます。

3-1-6. ハラスメント等の防止

ハラスメントや性暴力は、個人としての尊厳や名誉、プライバシーなどの人格を著しく侵害し、健全な教育研究環境を損なうものとして、許されることではありません。全ての構成員が個人として尊重され、健全で快適なキャンパス環境を維持するため、本学の学生・職員一人ひとりにはハラスメント等を起こさないよう、その発言や行動に十分注意する責務があります。

(1) 代表的なハラスメント等の種類

- ① 性暴力
異性間・同性間にかかわらず、性的同意のない性的関係又はわいせつな行為をいいます。
- ② セクシャルハラスメント
相手を不快にさせる性的な言動、行為をさします。
- ③ アカデミックハラスメント
主に教員等が職務上の優越的地位、権限を利用し、教育研究上、不利益を与える行為および教育研究の環境を害する行為をいいます。また、不適切、差別的言動により、上下関係だけでなく、同僚、学生同士でも、アカデミックハラスメントは成立します。
- ④ パワーハラスメント
主に教員、監督者等が職務上の優越的地位、権限を利用し、威圧的言動を以って、修学・就業上、不利益を与える行為をいいます。

(2) ハラスメント等についての相談

本学には、被害者からの相談に応じ、事実関係の確認や当事者に対する指導・助言を行う相談員を置いています。被害を受けた場合は、遠慮なく、相談員に相談してください。相談したことがあなたの不利益になることはありません。プライバシーは必ず守られます。相談員のリストは、以下のウェブサイトに掲載しています。

<本学ホームページ → 学内情報 → その他情報 → ハラスメント等の防止について>

II. 市役所等での手続

3- II - 1. 住民登録

住民登録（日本人学生）

住んでいる市町村役場で転入日から14日以内に手続を行う必要があります。その際には、転出証明書（前の居住地の市町村役場発行）、印鑑等を持参してください。

住居地の届出等（外国人留学生）

日本に中長期滞在する（3月以下の在留期間が決定された場合を除く）外国人は、以下の場合に、市町村役場で手続を行う必要があります。

(1) 新たに来日したとき

日本に来て、住居地を定めてから14日以内に、在留カードを持参の上、住んでいる市町村役場で住居地の届出を行う必要があります。出入国港で在留カードが交付されず、旅券に「在留カードを後日交付する」旨記載された場合は、旅券を持参の上、手続をしてください。住民登録をしない限り在留カードは発行されません。外出するときは、このカードを常に携帯する義務があります。

住居地の届出をする際に、国民健康保険（3-II-2.）及び国民年金（3-II-3.）の加入手続を行ってください。

《マイナンバー制度、個人番号通知書について》

マイナンバーとは

税・社会保障・災害対策分野で、個人の情報を適切かつ効率的に管理するために活用される12桁の番号で、日本国内に住民票を有する1人1人（外国籍の方も含む）に割り当てられる一生涯使う大切な番号です。

企業等事業者は、法が定める各種申請・届出等にマイナンバーを記載し、関係機関へ提供する義務があります。本学も事業者として、TA・RA等に従事する対象学生等から、その方々の扶養家族分も含めてマイナンバーをお知らせいただく必要があります。

個人番号通知書

留学生が新規に来日し、住民登録を行った場合は、住民登録後2～3週間程度で、個人番号通知書が住民登録を行った住所宛てに簡易書留で郵送されます。必ず受け取り、大切に保管してください。

なお、個人番号通知書は「マイナンバーを証明する書類」や「身分証明書」として利用することはできません。一般的な本人確認の手続きにおいて利用しないでください。

(2) 引っ越しによる住所変更があったとき

変更後の住居地に移転した日から14日以内に、在留カードを持参の上、移転先の市町村役場に届け出てください。別の市町村へ引っ越しをするときは、移転前の市町村役場にて転出の届出を行う必要があります。転出の届出の際に、「転出証明書」が交付されますので、転出証明書と在留カードを持参の上、移転先の市町村役場で手続を行ってください。なお、新しい住所が記載された在留カードを受けとったら、必ず速やかにカードの両面のコピーを留学生係（ryugaku@ml.jaist.ac.jp）へメール添付にて提出してください。

(3) 住民票が必要なとき

住民票の写し（又は住民票記載事項証明書）は、住んでいる市町村役場で交付申請できます。氏名、生年月日、性別、住所、国籍・地域、在留資格、在留期間等が記載され、奨学金の申請、出入国在留管理局や大学で要求されることがあります。申請手続には、在留カード、手数料として300円（能美市の場合）が必要です。

(4) 出国するとき

日本から出国し、再入国する予定がない場合には、出国する空港で在留カードを出国審査官に返さなければなりません。

3-11-2. 国民健康保険

国民健康保険に加入する者は、印鑑を持参してそれぞれの役場で加入手続を行ってください。

「留学」の在留資格で本学に在学する外国人は、国民健康保険に加入しなければなりません。この保険に加入していると、治療費や入院費70%が補助されます。1か月の医療費が高額に上る場合には、自己負担の限度額も定められています。ただし、保険対象外の治療もあるので、歯科治療や入院の際などは特に、前もって病院で確かめておく必要があります。家族も扶養家族として被保険者となります。

渡日後すぐに居住する市町村役場へ行って、住居地の届出と同時に国民健康保険加入手続を行ってください。保険料の請求書は毎月送られてきます。国民健康保険加入手続後すぐに郵便局又は銀行で、口座引き落としの手続を行ってください。

また、前年度に日本での収入がなかった場合は保険料に対する減額の制度があるので、詳細については居住する市町村役場へ問い合わせてください。

なお、2024年12月2日をもって健康保険証は廃止され、新規交付・再発行が終了します。今後は、マイナンバーカードの健康保険証利用（マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行しますが、発行済の保険証は記載の有効期限までの間、最長1年間は引き続き使用できます。

マイナ保険証の利用登録をしている人には、ご自身の登録状況がわかる「資格情報のお知らせ」が交付されます。マイナ保険証の利用登録をしていない人などには、現行の健康保険証の有効期限内に「資格確認書」が順次交付され、これまで通り医療機関を受診することができます。

（参考）

マイナンバーカードの健康保険証利用方法

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html

日本国内の他の市町村へ転居又は日本での留学期間を終えて母国へ帰国する際には、必ず市町村役場で、国民健康保険の手続を行ってください。

➤転居する場合は、転居先の市町村役場で再加入の手続を行ってください。

➤帰国の場合は帰国するおよそ2週間前に、市町村役場で脱退手続について相談してください。

3-11-3. 国民年金

日本国内に住むすべての人は、20歳になった月から国民年金に加入し、保険料を納付することが法律上義務付けられています。外国人であっても、住民登録の対象となる人は国民年金に加入する義務があります。必ず居住する市区町村役場で加入手続を行ってください。その際には、基礎年金番号通知書（又は年金手帳）、印鑑を持参してください。海外から入国した場合は、市町村役場で住民登録をした後に、引き続き国民年金の加入手続をし、その後基礎年金番号通知書が交付されます。

なお学生の場合は、前年度の所得に応じて保険料を後払いできる制度（国民年金学生納付特例制度）があります。詳しくは、住民票を登録している市区町村役場の担当窓口にお問い合わせください（詳しい情報は、以下のホームページから確認ください）。この場合は、日本年金機構からの通知に従って、毎年3月下旬から4月に更新手続を行う必要があります。

＜日本年金機構（<https://www.nenkin.go.jp/>）→ 年金の制度・手続き → 国民年金 → 国民年金保険料の免除・猶予・追納 → 国民年金保険料の学生納付特例制度＞

日本年金機構のホームページでは、外国人の方向けにわかりやすい日本語で国民年金に関する情報を案内しています。英語をはじめとしたさまざまな言語のパンフレットを見ることがのできるのもので、ぜひご利用ください。

【https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/gaikoku_nenkin.html】

※ 新型コロナウイルス感染症の影響により収入源となる業務の喪失等が生じて所得が相当程度下がった場合、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、学生納付特例申請が可能となりました。

＜日本年金機構（<https://www.nenkin.go.jp/>）→ 年金の制度・手続き → 国民年金 → 国民年金保険料の免除・猶予・追納

→新型コロナウイルス感染症の影響による減収を事由とする国民年金保険料免除について → 4. 手続き方法

→学生の方はこちらから申請に必要な書類をご確認ください。＞

日本国内の他の市区町村へ転居又は日本での留学期間を終えて母国へ帰国する際には、必ず市区町村役場で、国民年金の手続を行ってください。

➤転居する場合は、転居先の市区町村役場で手続を行ってください。

➤帰国の場合は帰国するおよそ2週間前に、市町村役場で脱退手続について相談してください。

将来、再渡日する可能性がある場合は、基礎年金番号通知書（又は年金手帳）を各自保管し、再渡日の際に持参してください。

III. 生活情報

ここでは、学生・留学生（とその家族）にとって基本的で便利な情報を記載しています。みなさんが石川県での生活に慣れる手助けになればと思います。

ただし、学外の情報は自己の責任で必ず確認の上、活用してください。本学では活用に伴う一切の責任を負いません。

日本の社会では、マナー、モラル、ルールに関して極めて厳格です（時間、書類、締切、静粛、清潔等）。特に留学生のみなさんは、慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、日本で生活するにあたり、これらを守るよう心がけ、友人や地域住民の方たちと共に有意義な留学生生活を送ってください。

3-III-1. 金融機関

各種公共料金の支払いや奨学金の受取りの為に銀行口座が必要です。またキャッシュカードがあればATMで口座への出入金、振替による支払い、残高照会などもでき、とても便利です。使っている金融機関以外のATMでも引き出しが可能です。ただし、土・日・祝日や時間外のATMの使用には手数料がかかります。（※詳細は利用しているATMを設置している金融機関のホームページ等をご参照ください）

また、日本では郵便局でゆうちょ銀行の口座を開設できます。ゆうちょ銀行のキャッシュカードは郵便局・ゆうちょ銀行に設置しているATMでは手数料なしで使えます（硬貨を伴う取り扱いをのぞく）。本学近くにある金融機関は以下のとおりです。

なお、授業料の納入、大学からの奨学金や給与の受領等は入学者の諸手続及び連絡事項と「第2章 2-3. 授業料の納入方法等」を確認してください。

(1) ゆうちょ銀行

つるぎ

鶴来郵便局

住所： 〒920-2199

白山市鶴来本町 4-へ 52-3

電話： 076-272-0100

貯金窓口営業時間： 平日 9:00～16:00

*JAIST Shuttle 鶴来線の鶴来本町バス停から徒歩 5 分

みやたけ

宮竹郵便局

住所： 〒923-1205

能美市宮竹町ホ 9 - 1

電話： 0761-51-2987

貯金窓口営業時間： 平日 9:00～16:00

*のみバス 宮竹小学校前バス停から徒歩 2 分

<口座を開設するのに必要なもの（留学生の場合）>

- ① 印鑑（はんこ）
- ② 旅券（パスポート）
- ③ 在留カード
- ④ 学生証

➤口座を開設する場合、事前に以下の郵便局のホームページにある入力フォームに必要事項を入力し、印刷して郵便局に持参することをお勧めします。

・口座を開設される外国人のお客様へ

https://www.jp-bank.japanpost.jp/kaisetu/kat_gaikokujin.html

・口座開設の申請書作成ページ

https://jp-bank-kaisetsu.japanpost.jp/account_open/0010.php

➤スマートフォンアプリで郵便局へ行かずに口座開設が可能です。

・ゆうちょ手続きアプリ

https://www.jp-bank.japanpost.jp/app/tetsuzuki/app_tz_ja.html

<参考>

・「非居住者」から「居住者」への変更手続きについて

外国為替および外国貿易法（以下、外為法）により、日本入国後、滞在期間が 6 か月未満の外国人（留学生含む）は「非居住者」、入国後 6 か月以上の滞在期間を経過した外国人は「居住者」として区分されます。外為法上、「非居住者」の間は、国内送金についても原則国際送金として扱われ、手数料も高額になります。また、大学から奨学金を受け取る際も国際送金として取り扱われるため、入金が遅くなる可能性があります。

そのため、入国後 6 か月経過した場合は、ゆうちょ銀行の窓口で「非居住者」から「居住者」への変更手続きを忘れずに行ってください。

・外国への送金、外国からの送金の受領には「マイナンバー」が必要です。

・ゆうちょ銀行の ATM では英語でのガイドがあります。

・ゆうちょコールセンター

電話：0120-108-420（通話料無料） ※日本語のみ

*海外からかける場合 +81-50-3850-7788（通話料有料。日本語での案内）

受付時間：9:00～19:00（平日）／9:00～17:00（土日祝）

ホームページ：<https://www.jp-bank.japanpost.jp/>

(2) 北國銀行 (銀行コード: 0146)

たつのくち

辰口支店 (預金店番: 217)

住所: 〒923-1245

能美市辰口町 104

電話: 0761-51-3101

窓口営業時間 平日 9:00~15:00

*辰口総合福祉会館より徒歩 7 分

つるぎ

鶴来支店 (預金店番: 219)

住所: 〒920-2154

白山市井口町に 87 番地 1

電話: 076-272-1122

窓口営業時間 平日 9:00~15:00

*北陸鉄道 (石川線) の小柳駅から徒歩 15 分

<口座を開設するのに必要なもの (留学生の場合) >

- ① 印鑑 (はんこ)
- ② 旅券 (パスポート)
- ③ 在留カード (在留カードが発行されていない場合は、住民票を提示)
(参考) ・北國銀行のATMでは英語でのガイドがあります。
・銀行の窓口で海外送金が可能です。

3-III-2. 郵便

基本的に郵便局は平日9:00から17:00まで開いていて、土日や祝日はお休みですが、土日も営業している郵便局もあります。郵便の詳しいサービス内容については日本郵便のホームページを確認してください。

(<https://www.post.japanpost.jp/index.html>)

なお、〒 (郵便) のマークがあるところ (本学では売店) で切手を購入できます。

(1) 国際郵便

国際郵便には航空便、船便、そしてエコノミー航空 (SAL) 便の3種類があります。料金や日数などの必要に応じて便が選べます。この他に最も早い国際スピード便 (EMS) があります。詳細については日本郵便のホームページを見てください。(<https://www.post.japanpost.jp/int/service/dispatch/index.html>)

(2) 国内郵便

国内郵便はおおまかに手紙やはがきと小包や荷物の2種類に分類されます。

- ① 手紙やはがき等の郵便は大きさや用途に応じて第一種から第四種に分けられます。手紙、書類、定形郵便や定形外郵便は第一種郵便物で、はがきは第二種郵便物です。第三種郵便物は新聞や定期刊行物で、第四種郵便物は通信教育用郵便物や学術刊行物郵便物、点字郵便物等です。第三種郵便物と第四種郵便物は文化や教育、福祉の向上に寄与するため低廉な料金になっています。
- ② 小包や荷物は外寸と重量に応じた条件と料金で送れます。ゆうメールは1キロまで、レターパックは4キロまで、ゆうパックでは30キロまでの荷物が送れます。いずれも内容物に関する簡単なあいさつ状、請求書等の無封の添え状や送り状は同封することができます。

速達、書留などのオプションサービスは追加料金で利用できます。詳しくは日本郵便のホームページを確認してください。(<https://www.post.japanpost.jp/send/fee/kokunai/option.html>)

(3) 国内郵便のサービス

① 転送

引越しの際は、郵便局の窓口で転居届を出すか、又はe転居 (インターネット上での転居届を受け付ける無料サービス) を利用すれば、1年間、旧住所に宛てられた郵便物が新住所に無料で転送されます。海外からの郵便物も国内の郵便物と同様に扱われます。ただし、国内郵便として発送された郵便物は海外へは転送されません。詳しくは郵便局の窓口か下記の日本郵便のお客さま相談センターへ電話してください。

② 再配達

不在時に書留や小包が配達されてきた時は、配達員は「郵便物等ご不在連絡票」を残し、郵便物を郵便局に持ち帰り、期限まで保管されます。再配達を希望する場合は、「郵便物等ご不在連絡票」に記載のある指示に従って、再配達申し込みをしてください。直接郵便局で郵便物を受け取る際は郵便物等ご不在連絡票、身分証明書、そして印鑑を持っていかななくてはなりません。

詳しくは日本郵便のホームページを確認するか、直接問い合わせてください。

お客様サービス相談センター

電話： 0120-23-28-86 (フリーダイヤル)
0570-046-666 (携帯電話から) ※通話料有料
営業時間 8:00～21:00
ホームページ： https://www.post.japanpost.jp/question/contact_us/index2.html

3-III-3. 宅配便

郵便局以外では宅配便で荷物を送ることができます。日本国内であれば1～2日で配達完了します。宅配便業者によっては引越しサービスのあるところもあります。

小包を海外へ送る場合は配達先の国で輸入が禁止されている物品を事前にしっかり確認してください。本学にある売店の他、コンビニ、スーパーマーケットなどで宅配便業者の取次をしている商店があります。こういった取次店は各業者のロゴを表示しています。また、電話やインターネットで業者に直接現住所まで収集に来てもらうこともできます。こわれものや生ものなどを送る場合は、業者に伝えてください。それに応じた取扱いになります。冷蔵や冷凍で送る場合は別途料金がかかります。

(1) 主な宅配便業者

ヤマト運輸 サービスセンター 国内と国際を取り扱います

電話： 0570-200-000 (電話受付時間：8:00～21:00)
ホームページ： <https://www.kuronekoyamato.co.jp/>

佐川急便 白山営業所 国内と国際を取り扱います

お問い合わせ電話番号：0570-55-0386 (8:00～19:00)
集荷専用電話： 0120-700-850 (通話料無料)
ホームページ： <https://www.sagawa-exp.co.jp/>

FedEx Japan

ホームページ：
<https://www.fedex.com/ja-jp/home.html>

3-III-4. 電話

(1) 携帯電話

携帯電話は市内の携帯電話ショップや家電量販店で購入・契約できます。契約には在留カードなど住所のわかる身分証明書が必要です。料金プランやサービスは会社によって異なるので、よく調べて自分に合ったものを選んでください。

NTT docomo (ホームページ： <https://www.docomo.ne.jp>)
SoftBank (ホームページ： <https://www.softbank.jp/mobile/>)
au by KDDI (ホームページ： <https://www.au.com/>)
Y!mobile (ホームページ： <https://www.ymobile.jp/>)

※携帯電話で国際電話をかけることもできます。利用方法や料金は会社によって異なるので、各社のホームページで確認してください。

3-III-5. 保険と医療

「留学」及び「家族滞在」等の在留資格で日本に滞在する外国人は、国民健康保険に加入することが義務付けられています。また、本学では、全学生に対して**学生教育研究災害傷害保険（PAS）**、**学生教育研究賠償責任保険（LSR）**に加入することとしています。詳細は、「第2章 2-9. 災害傷害保険及び賠償責任保険」を参照してください。

体の不調や変化があった場合には、まずは早めに本学の保健管理センターへ行くことが大切です。本学の保健管理センター及びその他医療機関へ行く際には、受付時間や診療時間を必ず確認してください。

(1) 病院

※本学保健管理センターでは、病院を紹介しています。

※各医療機関では、常時、外国語で対応できるとは限りませんので、留学生は日本語の堪能な人と一緒に受診することを勧めます。

ほうじゅ 芳珠記念病院 《英語対応可能》

住所： 〒923-1226 能美市緑が丘 11-71 電話： 0761-51-5551

		月	火	水	木	金	土
受付時間	7:45~11:30	○	○	○	○	○	○
診療時間	8:45~12:30						
受付時間	13:30~16:30	○	○	○	○	○	
診療時間	14:00~17:15						

第1・3土曜日、日曜日、祝日は休診です。診療科によって医師の診察日、診療時間が変わります。ホームページなどで確認してください。

診療科目

内科、整形外科、脳神経外科、眼科、産婦人科、小児科、耳鼻咽喉科、皮膚科、泌尿器科、形成外科、歯科口腔外科など

本学から病院までは「のみバス」に乗り、「芳珠記念病院」で下車してください。

ホームページ： <https://www.houju.or.jp/>

公立つるぎ病院 《英語対応可能》

住所： 〒920-2134 白山市鶴来水戸町ノ-1 電話： 076-272-1250

		月	火	水	木	金	土
受付時間	8:00~11:30	○	○	○	○	○	
診療時間	8:30~12:00						
受付時間	13:00~16:30 ※内科は15:00まで	○	○	○	○	○	
診療時間	13:00~17:15						

毎月土曜日、日曜日、祝日は休診です。診療科によって医師の診察日、診療時間が変わります。ホームページなどで確認してください。

診療科目

内科、小児科、外科・胃腸科、整形外科、婦人科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科など

JAIST Shuttle 鶴来線、鶴来本町バス停から徒歩5分

ホームページ： <http://www.tsurugihp.jp/>

しんむら
新村病院 <<英語対応可能>>

住所：〒920-2104 白山市月橋町 722-12 電話：076-273-0100

		月	火	水	木	金	土
受付時間	8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
診療時間	8:30~12:00						
受付時間	14:30~17:00	○	○	/	○	○	/
診療時間	14:30~17:30						

日曜日と祝日は休診です。診療科によって医師の診察日、診療時間が変わります。
ホームページなどで確認してください。

診療科目

一般外科、整形外科、内科など

北陸鉄道鶴来駅から徒歩 15 分

ホームページ：https://shinmurahp.com

(2) 歯科医院

医院名	所在地	電話番号
津田歯科医院	〒920-2121 白山市鶴来本町4-5-4	076-272-0566
木戸歯科医院	〒920-2121 白山市鶴来本町3-70	076-273-0811
みやうら歯科医院	〒923-1247 能美市出口町へ212	0761-52-0885
塩村歯科クリニック	〒923-1245 能美市辰口町509-1	0761-51-6171

(3) 精神面のケア

外国や新しい場所での生活はカルチャーショックなど色々なストレスがあるかもしれません。勉強や研究のことはもちろん日常生活のことでも悩みを一人で抱え込まず、保健管理センターの学生相談室を利用してください。

ほかにも博士後期課程学生による「なんでも相談室」があります。気軽に立ち寄ってみてください。

詳しくはホームページを確認してください。

また、下記団体では、外国人同士や日本人との交流を深めるイベントや情報を提供しています。メンタル面でのリフレッシュなどに利用してください。

◆ 国際交流団体

能美市国際交流協会	住所：〒923-1121 能美市寺井町ヨ47寺井地区公民館内 電話：0761-57-3751 (https://sites.google.com/view/niea/)
石川県国際交流協会	住所：〒920-0853 金沢市本町1-5-3 (リファーレ3階) 電話：076-262-5931 (https://www.ifie.or.jp)
金沢国際交流財団	住所：〒920-0853 金沢市本町1-5-3 (リファーレ2階) 電話：076-220-2522 (https://www.kief.jp)

(4) 出産

※留学生は日本語の堪能な人と一緒に受診することを勧めます。

妊娠の可能性がある場合は、早めに産婦人科で受診してください。妊娠している場合は医師が妊娠届出書を出すので、それを持って能美市役所で母子健康手帳（母子手帳）の交付を受けてください。母子健康手帳は出産までの妊婦の健康状況や出産時の日時、健康状態、また出産後の予防接種等を記入するものです。また、母子健康手帳の交付を受けている人は妊産婦医療費助成の対象になります。詳しくは、能美市ホームページをご覧ください。

(<https://www.city.nomi.ishikawa.jp/www/contents/1001000000106/index.html>)

(5) 乳幼児健診 ・ 予防接種 ・ 育児相談

18歳未満の子供がいる場合は能美市からの乳幼児・児童の医療費助成を受ける事ができます。受給者登録が必要なので、出生届や転入届と同時に登録します。申請書や詳しい情報は市役所に問い合わせてください。

※ 能美市では健康診断などは寺井町にある能美市健康福祉センター「サンテ」で行われています。
能美市健康福祉センター「サンテ」
住所：〒923-1121 能美市寺井町ぬぬ48 電話：0761-58-2235

3-III-6. 保育所と幼稚園

(1) 保育所

保育所は厚生労働省の管轄で児童福祉法に従って運営されている施設で、保護者が仕事などで昼間児童を保育できない場合のみ利用できます。

入園申請の時期は予め決まっており、かつ受入可能人数、新規受入開始時期に法令上の制限があるため、渡日後すぐに申し込んでも入園できないことがあります。入園を考えている場合は、下記の保育園又は能美市役所子育て支援課に事前に日本語で相談し、入園できる時期及び申請の受付時期をまず確認してください。英語での申請は受け付けていないので、必ず日本語で行ってください。ただし、家族の手续にチューターを使うことは認められていません。

保育所への入園は、「保育に欠ける」事由が必要で、保護者が就労しているなど「保育に欠ける」事由の優先度に従って入園の可否が決定されます。そのため、他に優先度の高い入園希望者がいる場合は、新規の入園や入園の継続が認められない場合があります。通常、学生よりも実際に会社等で働いている人の子供を優先して受け入れる傾向があります。

宮竹保育園（能美市立） 有料（保育料は保護者の前年の所得や認定区分によって決定されます）
住所：〒923-1205 石川県能美市宮竹町 230

通常保育時間 8:00～16:00

送迎バスと昼食がでます（アレルギーや宗教食については、対応できない場合があります）。

入園対象児 生後2か月～小学校就学前

延長保育時間・料金

延長保育時間、料金は認定区分によります。詳しくは、能美市ホームページを確認して下さい。

<https://www.city.nomi.ishikawa.jp/www/contents/10010000000078/index.html>

延長保育の場合、送迎バスを利用できないので、園児を迎えに行ってください。

※詳しくは、宮竹保育園に直接問い合わせてください。

一時保育 有料

宮竹保育園では特定の日や時間帯のみの一時保育が可能です。

利用を希望する日の前日までに申し込みが必要です。

能美市役所 子育て支援課

住所：〒923-1297 石川県能美市来丸町 1110

電話：0761-58-2232

(2) 幼稚園

幼稚園は文部科学省の管轄で学校教育法に従って運営されている、就学前の児童（通常3歳～小学校入学前）のための教育施設です。幼稚園は昼間児童を保育できない理由を求められることはありませんが、保育料が保育園よりも高額になることがあります。本学に最も近いのは私立の鶴来第一幼稚園です。入園を考えている場合は、事前に日本語で相談し、入園できる時期・申請の受付時期をまず確認してください。英語での申請は受け付けていないので、必ず日本語で行ってください。ただし、家族の手續にチューターを使うことは認められていません。

鶴来第一幼稚園 有料

住所：〒920-2112 白山市鶴来日吉町ロー130

電話：076-273-0066

<http://daiichi.turugakuaiwa.jp/>

保育時間 月～金 8:00～14:30 土 8:00～13:00

送迎バスと昼食がです（アレルギーや宗教食については、対応できない場合があります）。

延長保育時間・料金

延長保育時間・料金は認定区分によります。詳しくは、ホームページを確認してください。

延長保育の場合、送迎バスを利用できないので、園児を迎えに行ってください。

※詳しくは、鶴来第一幼稚園に直接問い合わせてください。

(3) 子育て支援施設

下記は保育園や幼稚園以外の子育て支援をする施設やプログラムです。興味があれば気軽に連絡してください。

能美市健康福祉センター 「サンテ」

住所：〒923-1121 能美市寺井町ぬ48

電話：0761-58-2235

妊娠や出産、育児に関する相談や乳幼児の健康診査など多様なサービスを受けられるので気軽に問い合わせてください。

『赤ちゃん訪問・産婦訪問』

生後2か月ごろに保健師または助産師が家庭訪問し、お子さんの予防接種や発育・発達の相談、お母さんの産後の体やこころの相談に応じます。

お電話で訪問予約をいたします。（※早めの訪問希望の方はご連絡ください）

能美市子育て支援センター

住所：〒923-1121 能美市寺井町た8-1

電話：0761-58-8200

子育て支援センターは親子がいつでも気軽に立ち寄り自由に過ごせる場所です。

子育てに関する悩みや質問に応じる相談室、育児講座、親子の交流の場もあります。

3-III-7. 家族の教育

(1) 義務教育

日本では小学校6年と中学校3年の合計9年間の教育が義務付けられています。日本国籍以外の子供は義務ではありませんが、希望すれば学校に通えます。ただし、学校に入学できる時期は限定されているので、いつでも入学できるわけではありません。また、日本国籍が無い子供を日本の公立学校に通わせたいのであれば、許可申請をしなければなりません。事前に申し込めば、案内が来ます。その案内と子供の在留カードで市役所で必要な手続きができます。公立学校では基本的に学費は掛かりませんが、教材費や給食費等は有償です。

(2) 小学校

日本では就学年の4月1日までに満6歳となった子供は、小学校に就学します。ほとんどの公立の小学校では試験は必要ありません。地域の市役所と教育委員会に連絡を取ってください。本学の最寄りの小学校は宮竹小学校です。

宮竹小学校（能美市立）

住所：〒923-1205 能美市宮竹町イ153

電話：0761-51-2309

<https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/miyate/>

※アレルギーや宗教食については、対応できない場合があります。

新入生

能美市在住者には必要な手続などのお知らせが郵便で届きます。

質問があれば能美市役所にしてください。

転入生

違う市などに引っ越した場合は事前に引越し先の市役所で必要な手続を調べてください。

通常転入前の学校の在学証明書などが必要です。

(3) 学童クラブ

放課後、家に保護者が不在の小学校1～6年生の児童は有償で学童保育を利用できます。学生寄宿舍入居者は宮竹コミュニティーセンターの宮竹放課後児童クラブを利用できます。

宮竹放課後児童クラブ（能美市立）

住所：〒923-1205 能美市宮竹町ハ7-1（宮竹児童館内）

電話：0761-51-5532

<https://www.city.nomi.ishikawa.jp/www/contents/1001000000412/index.html>

受付期間：10月初旬-10月中旬

受付期間終了後はクラブに問い合わせてください

(4) 中学校

学生寄宿舍に住んでいる子供は、辰口中学校の学区に所属しています。

国立、県立、私立の中学校への進学を希望する場合は、早めに小学校に相談する必要があります。

辰口中学校（能美市立）

住所：〒923-1245 能美市辰口町129

電話：0761-51-3532

<https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/tatsukuj/>

転入の場合は能美市役所と学校に問い合わせてください。

3-III-8. 文化・スポーツ施設

(1) 図書館

JAIST 附属図書館 24時間 開館

学生と教職員は学生証・職員証で入館できます。

<https://www.jaist.ac.jp/library/index-jp.html>

補足

学生の家族も図書館利用証の交付を受けられます。図書館カウンターで申し込んでください。

<https://www.jaist.ac.jp/library/general/index.html>

能美市立辰口図書館

住所：〒923-1246 能美市倉重町戊41

（のみバスに乗り、「辰口図書館前」で下車）

電話：0761-52-8080

開館時間 9:00～18:00 休館日 月曜日・第3金曜日・年末年始（12月28日～1月4日）

能美市在住・在勤・在学の方は能美市立図書館利用カードを無料で作ることができます。

詳しい図書館の利用については、直接図書館で確認してください。

<https://www.city.nomi.ishikawa.jp/www/genre/1000100000285/index.html>

(2) コミュニティーセンター

能美市内にはコミュニティーセンターが6か所あり、音楽、手芸、料理、美術、園芸、茶道、華道、書道、ダンスなど、それぞれ色々な教室があります。もし興味があるならコミュニティーセンターに問い合わせてください。本学最寄りのコミュニティーセンターは宮竹コミュニティーセンターです。

宮竹コミュニティーセンター	住所：〒923-1205 能美市宮竹町ハ7-1 電話：0761-51-5532 ※のみバス（宮竹方面）宮竹小学校前バス停から徒歩5分
岩内コミュニティーセンター	住所：〒923-1201 能美市岩内町ワ35 電話：0761-51-5105 ※のみバス（岩内方面）岩内西バス停から徒歩5分
辰口コミュニティーセンター	住所：〒923-1245 能美市辰口町ヌ10 電話：0761-51-4513 ※のみバス（宮竹方面）辰口福祉会館バス停下車
久常コミュニティーセンター	住所：〒923-1235 能美市徳久町ニ5 電話：0761-51-2385 ※のみバス（徳久方面）徳久バス停下車
国造コミュニティーセンター	住所：〒923-1224 能美市和気町イ62 電話：0761-51-5735
緑が丘コミュニティーセンター	住所：〒923-1226 能美市緑が丘9-1 電話：0761-51-5545 ※のみバス（緑が丘方面）緑が丘4丁目バス停下車

(2) スポーツ施設

能美市内のスポーツ施設では水泳、テニス、バドミントン、サッカー、太極拳、空手、ダンス、ヨガなど様々な活動ができます。詳しくは各施設に問い合わせてください。

宮竹コミュニティーセンター 東部体育館	住所：〒923-1205 能美市宮竹町ハ7-1 電話：0761-51-5532
辰口運動公園 (物見山運動公園) プール、野球場、 テニスコート	住所：〒923-1245 能美市来丸町ワ50 電話：0761-51-6460（管理事務所） 園内にはジム、プール、テニスコート、そして野球場があります。 *施設によって利用時間が異なります。
辰口丘陵公園 温泉プール テニスコート	住所：〒923-1222 能美市徳山町子1-1 電話：0761-51-4166 公園/テニスコート 9：00～21：00 温泉プール (1～6月、9～12月) 平日13：00～20：00 日祝10：00～17：00 (7～8月) 10：00～19：00 *月曜定休 http://www.ishikawazoo.jp/tatsu_park/index.html
夏期は児童のために岩内、久常コミュニティーセンターはプールを開放しています。	

このほか、小松市との協定により、同市内にある体育館、プール、陸上競技場等の体育施設や文化施設を、学生証を提示することにより半額で利用できます。これらの施設の多くは、JAIST Shuttle 小松駅線で小松駅まで行くことにより、徒歩で行くことができます。

〈こまつ学生ビレッジバス〉

<https://www.city.komatsu.lg.jp/shiseijoho/8/2/7199.html>

3-III-9. 娯楽とレクリエーション

施設によっては、学生証の提示によって、料金が割引されます。

(1) 映画館

イオンシネマ新小松

住所：〒923-8565 小松市沖周辺土地区画整理事業区域内 20 街区（イオンモール新小松 3F）
<https://www.aeoncinema.com/cinema/shinkomatsu/>

イオンシネマ金沢フォーラス店

住所：〒920-0849 金沢市堀川新町 3-1（金沢フォーラス 7F）
 電話：076-231-8650 <https://www.aeoncinema.com/cinema/kanazawaforus/>

金沢シネモンド

住所：〒920-0961 金沢市香林坊 2-1-1（香林坊東急スクエア 4F）
 電話：076-220-5007 <https://cine-monde.jimdofree.com/>

ユナイテッド・シネマ金沢

住所：〒920-0005 金沢市高柳町 1-70-1
 電話：076-251-7009 <https://www.unitedcinemas.jp/kanazawa/index.html>

他に、金沢コロナシネマワールド、イオンシネマ金沢、シネマサンシャインかほくもあります。

(2) 動物園

いしかわ動物園

住所：〒923-1222 能美市徳山町 600
 電話：0761-51-8500
 営業時間 4月～10月 9:00～17:00、11月～3月 9:00～16:30（火曜定休日）
<http://www.ishikawazoo.jp/>

(3) 遊園地

辰口丘陵公園

住所：〒923-1222 能美市徳山町子 1-1
 電話：0761-51-4166
 営業時間 9:00～21:00
http://www.ishikawazoo.jp/tatsu_park/

水泳、テニス、自転車、
ボートなどが楽しめます。

手取フィッシュランド

住所：〒923-1101 能美市栗生町ツ-58
 電話：0761-57-2211
 営業時間（遊園地） 4月～9月 10:00～18:00 水曜定休
 10月、11月、3月 10:00～17:00 水曜定休
 12月～2月 10:00～17:00 土、日、祝のみ営業
 （ショップ） 通年 10:00～19:00 年中無休
<https://tedori.jp/>

スカイ獅子吼

住所：〒920-2113 白山市八幡町リ-110
 電話：076-272-0600
 営業時間 10:00～17:00※季節によって変更あり
<https://city-hakusan.com/shishiku/>

(4) スキー場

白山セイモアスキー場

住所：〒920-2318 白山市河内町内尾
電話：076-273-0331
<http://sam-hakusan.com/seymour/>

白山一里野温泉スキー場

住所：〒920-2333 白山市尾添リ-63
電話：076-256-7412
<http://sam-hakusan.com/ichirino/>

補足

学生支援課では無料でスキー用具やスノーボードを貸し出しています。
また、各スキー場でも有料で用具を借りることができます。

(5) 温泉

能美市内及びその近隣にはたくさんの温泉があります。このような公共の温泉では宿泊することなく温泉を手ごろな価格で楽しめます。

辰口温泉 総湯 里山の湯

住所：〒923-1245 能美市辰口町ヌ 3 番 1
電話：0761-51-2183
営業時間 10:00～22:00
第2・4水曜日定休
<https://www.city.nomi.ishikawa.jp/www/contents/1001000000790/index.html>

辰口ふるさと温泉

住所：〒923-1245 能美市辰口町ヌ-10 (辰口福祉会館内)
電話：0761-51-4511
営業時間 平日 11:00～21:00
土日祝 10:00～21:00
第2・4月曜日定休

川北温泉「ふれあいの湯」

住所：〒923-1267 能美郡川北町字壺ツ屋100 (川北町ふれあい健康センター内)
電話：076-277-1110
営業時間 10:00～22:00
火曜日定休
<http://www.town.kawakita.ishikawa.jp/seikatsu2/fureai.html>
同建物内2階に川北図書館があります。

◆ 公共の温泉や風呂の利用方法

- 1) 自分の石鹸、シャンプーやリンス、あかすりなどを持っていきます。タオルも持参しなければならない所もあります。
- 2) 温泉は男女で分けられているので、自分の性別の方に入ってください。小さい子供はどちらにでも入れます。
- 3) 服は脱ぎ、脱衣所のロッカーに入れます。他人の前で裸になるのは居心地が悪いかもしれませんが、日本では公共浴場などで水着を着て入ってはいけません。
- 4) 湯船に入る前に身体にお湯をかけます。湯船の外で身体を洗ってください。タオルは湯船に入れてはいけません。