

8. 日常生活

(1) 鳴門の気候

4, 5月頃は, 比較的暖かく過ごしやすい季節といえます。6月から7月にかけては「梅雨 (つゆ)」といい, 何日も雨が降り続き, 湿気が多くカビが発生しやすくなります。そのため, 夏は気温の高さよりも湿度の高さに閉口する外国人が多いようです。秋になると次第に気温が低くなり, 多くの落葉樹が紅葉, 落葉します。冬は, 空気が乾燥して風が強く吹くことがあります。また, ときどき雪が降ることもあります。

(2) 飲料水

日本の水道水は, 飲むことができます。

(3) ごみの出し方

家庭から出るごみには, いろいろな種類があり, 処理方法も異なります。このため, 多くの地域では, 燃やせるごみと燃やせないごみ, 資源ごみなどを分けて収集しています。ごみの出し方は市町村によって異なりますので, 居住地の市町村のルールを確認して, 分別してごみを出しましょう。

8. Daily Life

(1) Climate

April and May in Naruto are relatively warm with pleasant weather. The rainy season is in June and July. During the rainy season, rain falls for several consecutive days, so there is considerable dampness and mildew forms easily. Many foreigners in Japan seem to get shocked by the high level of humidity in the summer rather than the high temperature. The temperature gradually drops in the autumn, and the leaves of many trees change color and fall to the ground. During the winter, the wind is often very strong. It also occasionally snows.

(2) Drinking Water

You can drink water from the tap in Japan.

(3) Disposal of Garbage

Household garbage includes a variety of things. In many areas, garbage is separated into burnable garbage, non-burnable garbage and recyclable resources. It is highly recommended to separate garbage by type on a daily basis as items are being thrown away.

【高島地区のごみの出し方】

ルール１：ごみは**鳴門市指定のごみ袋**で出してください。
























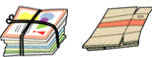




(指定ごみ袋は、大学会館 2F 売店で販売しています。)

ルール２：ごみは**決められた曜日に決められた場所**に出してください。

区 分	主なもの	出し方
燃やせるごみ 火・金曜日	生ごみ 紙くず 木・草類 布製品 革製品 	各棟のごみ収集カゴ へ出してください。
燃やせないごみ 木曜日	プラスチック類 (容器包装でないもの) ガラス類 陶磁器類 金属製品 	
危険ごみ 有害ごみ 水曜日	刃物類 スプレー缶・缶詰式ポンプ 電池類 ライター類 	
プラスチック製 容器包装 (商品が入って いた容器包装) 水曜日	ポリ袋・ラップ・レジ袋 ボトル・チューブ類 カップ類 その他 	
資源ごみ 火曜日	缶類 	
資源ごみ	びん・ペットボトル 	宿舍内にあるドラム缶 へ出してください。 ※ふた（キャップ）、ラベルははずす。
	紙類 衣類 	各自で 鳴門市クリーンセンター へ直接問い合わせてください。 (TEL:088-683-7573)
	牛乳パック・トレイ 	スーパーなどの店頭回収 に出してください。
粗大ごみ 電気製品	自転車 電気製品・家具など 	各自で 鳴門市クリーンセンター へ直接問い合わせてください。 (TEL:088-683-7573)

【Rules of Disposal at Garbage Collection Sites】

- ① Use designated bags issued by Naruto-city
(The designated bags are available at the shop in University Hall)
- ② Please take your recyclable resources, burnable garbage and non-burnable garbage to the designated collection site on the designated day.

Categories	Main Items					Disposable Method
Burnable Garbage Tue & Fri	Kitchen Scraps 	Paper Scrap 	Wood Scraps 	Fabric Goods 	Leather Items 	To prevent trash scattering by crows and cats, ①keep the collecting rules and schedule-days and time ②cover the garbage receptacle with lids.
Non-Burnable Garbage Thu	Plastic Items (toys, buckets etc) 	Glass Products 	Ceramics Pottery 	Metal Items 		
Dangerous/Harmful Garbage Wed	Sharp Items 	Spray Cans 	Gas Cassettes 	Dry-cell Batteries 	Lighters 	
Plastic Containers/Packaging Wed	Plastic Bags 	Food Wrap 	Bottles 	Squeezable Containers 		
	Trays 	Cushioning Materials/Caps 				
Recyclable Resources Tue	Cans 					
Recyclable Resources	Bottles・PET Bottles 					Dispose of bottles and PET bottles in the waste drums in your dormitory ✕ Remove caps and labels.
	Paper 	Used Clothes 				Please contact “ NARUTO Clean Center ” (TEL:088-683-7573)
	Milk Cartons/Food Tray 					Bring them back to collection boxes at cooperating supermarkets.
Large-sized Trash	Bicycles 	Electric Appliances Furniture 				Please contact “ NARUTO Clean Center ” (TEL:088-683-7573)

(4) 銀行

銀行では、預金や送金業務のほか、水道、ガスなどの公共料金の取り扱いを行っています。学生宿舍の寄宿料等は、各自の銀行口座より引き落としとなります。また、銀行によっては、外国通貨や旅行者用小切手を日本円に交換することもできます。

鳴門教育大学から一番近いところにある外国為替公認銀行は、鳴門市街地にある阿波銀行鳴門支店（TEL088－686－3151）です。

① 銀行口座の開設

留学生は、入学後、全員が銀行口座を開設してください。銀行口座を開設するには、窓口の開いている時間（月～金 9：00～15：00）に在留カード、パスポートなど身分を証明できる書類と印鑑を用意して手続きを行います。日本ではサインの代わりに印鑑が一般的に使用されており、印鑑による押印は、サインと同じ効果があるため、保管には十分注意しなければなりません。

② キャッシュカード

口座開設の際にキャッシュカードを申し込むことができます。キャッシュカードは申請後、約 1 週間で住居地へ届きます。キャッシュカードを使うと、銀行の営業時間ももちろん、時間外にも現金自動預払機（ATM）を利用して現金の預け入れ、支払、振込などができます。また、ほかの銀行の ATM も利用することができます。ATM の利用できる時間は銀行によって異なりますが、多くは平日 8：45～20：00、土・日・祝日 9：00～19：00 となっています。大学会館内にある阿波銀行 ATM は平日 9：00～17：00 に利用できます。時間外に利用する場合や、他の銀行の ATM から現金を引き出す場合には、所定の手数料がかかります。

(5) 郵便局

郵便局は各所にあり、郵便物の配達のほか、貯金や保険などの業務も行っています。一般的に郵便窓口の受付は、9：00～17：00（貯金・保険は 16：00）までで、土曜・日曜・祝日は休みですが、各地域に 1～2 か所、土曜・日曜も開業している郵便局があります。詳細は郵便局の職員に聞いてください。

① 郵便

国内郵便は、はがきは全国一律 62 円、封書は 25g まで 82 円、国際郵便は、はがきは全世界共通 70 円、封書や小包は形状、重量、地域によって異なりますので、詳しくは郵便局で配布している「POST OFFICE GUIDE」を参照してください。

郵便物には国内、国外とも料金分の切手を購入して所定の位置に貼り、

(4) Banks

Banks can take deposits and handle remittances as well as arrange the payment of water and gas bills, etc. Boarding fees and the like for student dormitories will be deducted from each students' bank account. At some banks, foreign currency and travelers checks can be changed into Japanese yen. The bank closest to the university that exchanges foreign currency is the Awa Bank in downtown Naruto (TEL 088-686-3151).

① Opening a Bank Account

All students are requested to open an account after entering the university. To open an account, go to a bank during its opening hours (9:00 to 15:00 Mondays through Fridays) with a Residence card or passport as personal identification and a name seal. Name seals (inkan) generally function in the same way personal signatures do in Western nations, and a stamp made with such a seal is as legally binding as a personal signature. As this is the case, an inkan should be kept in a safe place.

② Automatic Telling Machine Cards

Automatic Telling Machine (ATM) cards (called "cash card" in Japan) can be obtained when opening a bank account. An ATM card will be delivered to the accountholder's address approximately 1 week after application. With an ATM card, withdrawals and deposits can be made from the card owner's bank account and payments from the account by bank transfer, etc. made both during and outside normal banking hours. An ATM card can also be used to make withdrawals at the ATM machines of other banks. The hours an ATM card can be used vary from bank to bank, but in most cases they are from 8:45 to 20:00 Monday to Friday, and from 9:00 to 19:00 on Saturdays, Sundays and public holidays. The hours an ATM card can be used at the Awa Bank within the university hall is from 9:00 to 17:00 Monday to Friday. A predefined service charge will be deducted from your account when making ATM withdrawals outside certain set hours or when withdrawing at the ATM machines of other banks.

(5) Postal Service

Post offices, besides handling mail, offer banking, insurance and other services. Post offices are generally open from 9:00 a.m. to 5:00 p.m. (until 4:00 p.m. for banking and insurance services) Monday through Friday, and are closed on weekends and holidays. There are one or two post offices that open on weekends in each city or ward. For more information, please inquire at a local post office.

① Mail

The charge for a regular-sized postcard sent to any place in Japan is ¥62, and for a letter weighing up to 25 g it is ¥82. The charge for an airmail postcard to be sent anywhere in the world is ¥70. The rate for airmail letters and packages varies according to the weight and the region it is being sent to. Refer to the "POST OFFICE GUIDE" distributed at post offices for details.

If the sender knows the correct postage, they can affix a stamp to the letter or

道路脇などに設置されている赤い郵便ポストに投函します。料金が分からない場合、郵便物がポストに入らない大きさの場合、重要なものを送付する書留扱いとする場合などは、直接営業時間内に最寄りの郵便局に持ち込みます。

切手及び官製はがき（切手が印刷されているもの）は、郵便局及びマークのついた看板のあるコンビニエンスストアや小売店などでも入手できます。封筒や絵はがき（切手が印刷されていないもの）などは文房具店、コンビニエンスストアなどで扱っています。

受取の印鑑、サインなどを必要とする小包や書留が配達される際、不在だと配達員は郵便物を持ち帰り、不在配達通知書を置いていきます。これらの小包や書留は、不在者配達通知書と在留カードなどの身分証明書、印鑑を持参して、指定の郵便局で受け取ることができます。

●鳴門高島郵便局

〒772-0051

徳島県鳴門市鳴門町高島山路167

TEL：088-687-1150

●鳴門郵便局

〒772-8799

徳島県鳴門市撫養町斎田大堤 209

TEL：088-686-3668

② 学生宿舎に居住している留学生の郵便物

学生宿舎に居住している留学生の郵便物は、各棟玄関の郵便受けに届きます。学生宿舎の住所は次のとおりです。宿舎名の後に棟番号と部屋番号を書いてください。

〒772-0051

徳島県鳴門市鳴門町高島字中島99-7

鳴門教育大学学生宿舎 ____ 号棟（建物番号） ____ 号室（部屋番号）

(6) 電話

① 自宅への電話のひき方

自宅へ電話をひくには、116 番に電話をして申し込んだ後、在留カード等を持って近くの電話局（NTT）に行き、手続きをします。

また、携帯電話やPHSを利用する場合は、在留カード等を持って近くの代理店、通信会社で手続きをしてください。

card and mail it by dropping it into a red postbox. These are found on any street and in front of buildings. If the correct postage is not known or if the item is too large to drop into a postbox, or requires special handling, etc. it should be taken directly to a post office during its opening hours.

Postage stamps and pre-paid postcards are sold not only at post offices but also at convenience stores and other stores bearing a sign with a 〒 mark symbolizing post office. Envelopes, postage stamps, picture post cards (not pre-paid), etc. are sold at many stationery stores and convenience stores.

If a mail carrier tries to deliver a package or registered mail that requires a signature or name stamp and the recipient is not at home, then the mail carrier will take it back to the post office and leave a notice about the delivery attempt (fuzai haitatsu tsuchisho) in the mail box. The notice card can be dropped in a postbox to request re-delivery on a designated date. Or, the parcel or letter can be picked up at the post office that tried to deliver it. To do this it is necessary to bring the notice, a Residence Card and a name stamp to the post office.

●Naruto Takashima Post Office

167 Yamaji, Takashima, Naruto-cho

Naruto-shi, Tokushima 772-0051

Tel : 088-687-1150

●Naruto Post Office

209 Ozutsumi, Saita, Muya-cho

Naruto-shi, Tokushima 772-8799

Tel : 088-686-3668

② Mail for students living in the dormitory

Students living in the dormitory will have their mail delivered to the mailboxes at the entrance to their dormitory.

The dormitory address is as follows:

JAPAN 772-0051

Tokushima-ken Naruto-shi Naruto-cho

Takashima Aza Nakajima 99-7

Naruto University of Education Dormitory ____, Room ____

※ Make sure the dormitory and room number is included in the address.

(6) Telephones

① Installation of telephone and payment

To have a telephone installed in a room, call "116" to apply. Then go to the nearest NTT (Nippon Telephone&Telegraph) office with a Residence Card, passport, or other ID.

Also, if a student wishes to have a cellular phone or a PHS (Personal Handyphone System), they will need to bring a Residence card and apply at their nearest agency or communications company.

② 国内電話

国内電話では、日本電信電話株式会社（N T T）が広く用いられていますが、他にもいくつかの通信会社が市外電話サービスを行っていて、かける地域や時間帯によって割引等があります。

③ 国際電話

オペレーターを通す方法と相手に直接かける方法があります。

○オペレーターを通す場合

0 0 5 1 番（K D D I）に電話をして「番号通話」，「指名通話」，「コレクトコール」のいずれかを指定し，つないでもらいます。

○相手に直接かける場合（国際ダイヤル通話）

国際ダイヤルサービスを行っているのは，K D D I のほか，I D C，日本テレコム等です。それぞれ料金やかけられる国・地域が異なるので詳しくは各会社に問い合わせてください。

国際電信電話株式会社（K D D I） 電話 0 0 5 7

ソフトバンクテレコム 電話 0 1 2 0－0 3－0 0 6 1

◇かけ方（K D D I）

《電話がマイライン・マイラインプラスに登録されている場合》

0 1 0＋国番号＋地域番号（市外局番）＋相手の電話番号

《電話がマイライン・マイラインプラスに登録されていない場合》

0 0 1＋0 1 0＋国番号＋地域番号（市外局番）＋相手の電話番号

④ 公衆電話

10 円又は 100 円硬貨かテレホンカードを入れてダイヤルします。テレホンカードは，駅の売店や自動販売機で買うことができます。

(7) 新聞

新聞には，代表的なものとして朝日新聞，毎日新聞，読売新聞（朝刊，夕刊）等があり，専門紙では経済中心の日本経済新聞があります。近くの販売店に頼めば，月契約で届けてもらえます。駅などの売店やコンビニエンスストアで買うこともできます。英語で発行している新聞もあり，朝刊の「The Japan Times」，「The Mainichi Daily News」，「The Daily Yomiuri」，夕刊の「The Asahi Evening News」等が代表的なものです。

② Domestic calls

NTT is widely used for calls within Japan and some other companies offer long-distance services. Discounts are available according to the call destination and time.

③ International telephone calls

International telephone calls can be made directly or through an operator.

○For operator-assisted calls

Dial 0051 (KDDI) to use any one of the following services
(station-to-station, person-to-person, and collect).

○International direct dial

International direct dialing can be made through such companies as KDDI, IDC and Japan Telecom. Available Countries, areas and fees vary according to the company.

Call the followings for details:

KDDI TEL: 0057

SoftBank Telecom TEL : 0120-03-0061

◇How to make an overseas call directly (KDDI)

《Lines registered for MYLINE or MYLINE PLUS, dial 》

010 + [Country code] + [Area code(without first 0)] + [Telephone Number]

《Lines not registered for MYLINE or MYLINE PLUS , dial 》

001 + 010 + [Country code] + [Area code(without first 0)] + [Telephone Number]

④ Public telephones

Public telephones can be used with ¥10, ¥100 coin(s) or a prepaid telephone card. Telephone cards are available at kiosks or vending machines, etc.

(7) Newspapers

The leading Japanese-language edition newspapers with nationwide distribution are the *Asahi Shimbun*, the *Mainichi Shimbun* and the *Yomiuri Shimbun*, all of which have both morning and evening editions. A special paper with emphasis on economic news is the *Nihon Keizai Shimbun*. Monthly subscriptions can be ordered through local newsagents and single copies can be bought at railway station kiosks and convenience stores. *The Japan Times*, *The Mainichi Daily News*, *The Daily Yomiuri*, *International Herald Tribune/Asahi* (all morning papers) are leading English language newspapers.

(8) Radio and Television

Radio and TV programs are available throughout the country. There are also satellite and cable services which require a fee. Those who have a TV set are required to pay a fee to fund NHK's broadcasting because it is a public enterprise.

(9) Traffic and Driver's License

In order to prevent traffic accidents, obey Japanese traffic rules and drive carefully. Should an accident occur, the driver and/or the passenger of the vehicle must report the incident immediately to the International Services Office(TEL:

(8) ラジオ・テレビ

日本全国ほぼどこでも、ラジオやテレビを見たり、聞いたりすることができます。有料ですが、ケーブルテレビや衛星放送もあります。NHKは公共事業なので、テレビを持っている人は受信料を支払う必要があります。

(9) 交通・運転免許

日本の交通ルールを守り、安全に通行、運転するよう心がけてください。万が一、事故に遭った場合は、国際交流係（TEL: 088-687-6115, 6116）に連絡してください。

なお、学内への車輛の乗り入れ等については、駐車許可制をとっています。車輛乗り入れを希望する学生は、「駐車許可申請書」を学生生活支援係に提出し、許可を受けてください。

① 歩行

道を横断する場合は、横断歩道、歩道橋を利用し、必ず左右を確認してから渡るようにしてください。

② 自転車

車道の場合は、左端、歩道の場合は、歩行者の通行を妨げないよう車道側を通行してください。

また、自転車は、**必ず駐輪場に駐輪し、鍵をかけてください。**盗難の場合に備えて、防犯登録番号を控えておくといでしょう。

③ 自動車等

バイクを運転する場合は、ヘルメットの着用が、自動車の場合は、シートベルトの着用が義務づけられています。

日本国内で自動車の運転をするには、国際免許証（ジュネーブ条約加盟国のものに限る。）又は日本の免許証が必要です。国際免許証の有効期間は、日本に到着後1年間又は当該免許証の有効期間のいずれか短い期間で、更新は日本国内ではできません。引き続き日本で運転する場合は、外国の有効な免許証を日本の免許証に書き換えるか又は新たに日本の免許証を取得してください。免許証の書き換え手続きなどは、有効期限を確認して早めに行ってください。

○日本の免許証への書き換え

外国の免許証を持ち一定の条件に該当する場合は、日本の免許証を取得する際に、日本で運転することに支障がないか審査・確認を受けた上で、運転免許試験の一部（学科試験・技能試験）が免除されます。

088-687-6116) and the police station by dialing 110. Students who wish to commute by car are required to get the parking permit. Please apply at the Student Services Office.

① Pedestrians

When crossing a road, look both ways and cross at the cross walk or pedestrian bridge.

② Bicycles

Bicycles are the most common transportation among students. Bicycle riders should take note of the following:

- Ride on the left side.
- Do not endanger pedestrians when cycling.
- Park bicycles in the lot.
- Lock bicycles to prevent burglaries.
- Register your bicycle at the shop where you purchased it to get the bicycle theft prevention registration number.

③ Cars

When riding a motorcycle, helmets must be worn. When driving a car, seat belts must be used.

To drive a car in Japan, students can either obtain an international driver's license overseas before arriving in Japan or transfer their overseas driver's license to a Japanese driver's license. An international driver's license is valid for one year after entry into Japan or until the international driver's license expires, whichever comes first. Students will not be able to renew their international driver's license in Japan.

To continue driving in Japan after that, students will need to transfer their regular overseas driver's license, if it is still valid, to a Japanese driver's license.

○ Converting an Overseas Driver's License to a Japanese License

A license obtained outside Japan can be converted to a Japanese driver's license if it is valid. A short test will be given, depending on which country you are from, and your driving skills and your eyesight will be examined.

The following items are required.

- ① A valid license (used for more than 3 months in the issuing country)
- ② Japanese translation of your home country driver's license by the Japan Automobile Federation (JAF) or your country's embassy in Japan.
- ③ Residence Card
- ④ Passport
- ⑤ A photo (3cm × 2.4cm)
- ⑥ Revenue stamp fee

Please visit JAF's Web site for further information.

<http://www.jaf.or.jp/e/switch.htm>

手続きには、次の書類が必要です。

- ①現在有効な外国の免許証（発行後、発行国に3か月以上滞在していたことを証明する必要があります。発行日が記載されていない場合、発行日の証明書が必要です。）
- ②日本自動車連盟（JAF）又は在日大使館による上記免許証の和訳
- ③在留カード
- ④旅券（パスポート）
- ⑤写真1枚（縦3cm×横2.4cm）
- ⑥手数料

詳細については、外務省ホームページで確認してください。

外務省ホームページ

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/kaigai/licence/index.html>

○自動車保険

バイクや自動車を所有する者は、自動車損害賠償責任保険（自賠責保険、強制保険）に加入することを義務付けられています。この保険は、事故にあったとき、ある程度まで事故の相手方の治療費を補償しますが、補償限度額が少なく、十分とはいえません。また、本人の治療費や物的損害は補償しません。**補償額の大きい任意保険**に必ず加入してから、運転するようにしましょう。

(10) 喫煙

未成年者（満20歳に達しない者）の喫煙は法律で禁止されています。

また、健康のため吸いすぎに注意するとともに、喫煙マナーを守り、構内の美化に努めてください。

大学内では「敷地内禁煙」を実施しています。

(11) 外国人留学生の支援団体

徳島県には、様々な留学生のための支援団体があります。これらの団体が行っている行事には、留学生の家族が参加できるものもありますので、積極的に参加し、多くの人達と交流を深めましょう。

なお、各種行事の開催は掲示によりお知らせしますので、定期的にインターナショナルルームの掲示板を見るように心がけてください。

○Automobile Insurance

The owners of motorcycles and cars must enroll in automobile third-party liability insurance, which is a compulsory automobile insurance (*jibaiseki-hoken, kyosei-hoken*). Should an accident occur, this insurance covers medical expenses and compensation of an injured person to some extent (not the person causing the accident).The amount covered by the insurance, however, is limited and often is not enough to cover all the expenses. Furthermore, all medical fees of the policy holder and property damage to any parties involved are not covered by this insurance. Consequently, **it is advisable that owners of any motor vehicles take out voluntary insurance that provides more coverage and higher compensation.**

(10) Smoking

Persons under age of 20 are prohibited from smoking.

Let us be on guard against smoking too much because it could cause health damage and have good manners.

Naruto University of Education is a smoke-free facility.

(11) Support Organizations for International Students

There are various support organizations for international students in Tokushima. Students are encouraged to participate in their programs so that they can socialize with many people. There are also some other programs which families can participate in.

Details of these events will be announced on the bulletin board of the International Room. It is recommended that international students pay attention to these notices and actively participate in such events.