

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

家庭から出るゴミには、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、燃やせるゴミと燃やせないゴミ、資源ゴミ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、分別してゴミを出しましょう。

8. 日常生活

(1) 鸣门的气候

4、5月份是比较温暖适宜的季节。6月到7月迎来“梅雨”季节，连续几天持续下雨，湿气较多，容易发霉。因此比起高温的夏天，很多外国人好像对多湿的天气更是不太适应。到了秋天气温逐渐降低，红叶碧波，落叶归根。冬天空气干燥，有时强风肆虐。有时还会下雪。

(2) 自来水

日本的自来水是可以放心饮用的。

(3) 垃圾的清倒方法

家庭生活垃圾有许多种类，处理方法也是各不相同。为此，许多地方分类成可燃垃圾和难燃垃圾、资源垃圾后进行回收。各市町村分别采用不同的垃圾清倒方法，请确认居住地的市町村的相关规定后再分类清倒垃圾。

【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・缶付式ポンプ 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 	宿舎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・トレー 	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)

【高岛地区的垃圾清倒方法】

规定 1: 清倒垃圾时请使用**鸣门市指定的垃圾袋**。

(在大学会馆 2 楼小卖店出售指定的垃圾袋。)

规定 2: 在**规定的星期和规定的场所**清倒垃圾。

分 类	主 要 的 垃 圾	清 倒 方 法
可燃垃圾 周二·周五	厨余垃圾 纸屑 木头·草类 布制品 皮制品 	清倒在 各栋的垃圾收集箱内 。 ※当天早晨清倒，必须封盖。 (有可能被野狗、鸟类拽出后散乱一地。)
难燃垃圾 周四	塑料类 (非容器包装) 玻璃类 陶瓷类 金属制品 	
危险垃圾 有害垃圾 周三	刀片类 喷雾罐·储气瓶 电池类 打火机类 	
塑料制品 容器包装 (装过商品的 容器包装) 周三	塑料袋·保鲜膜·购物袋 瓶子·管子类  碗类 其他 	
资源垃圾 周二	罐类 	
资源垃圾	瓶子·塑料瓶类 	清倒在 宿舍内的铁桶里 。 ※取下盖子(瓶盖)和标签。
	纸类 衣服类 	各自直接咨询 鸣门市回收中心 (TEL:088-683-7573)
	牛奶盒·托盘类 	投放到超市等店铺的回收箱里。
大件垃圾 家电产品	自行车 家电产品·家具等 	各自直接咨询 鸣门市回收中心 (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、銀行の営業時間はもちろん、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、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) 银行

在银行不仅可以办理存款和汇款业务，而且还可以支付自来水、燃气等公共费用。学生宿舍的房租等，由各自的银行户头转账。

此外，有些银行还可以把外国货币或旅行支票转换成日元。

距离鸣门教育大学最近的能够提供外币兑换业务的银行是位于鸣门市区的阿波银行鸣门分店（TEL:088-686-3151）。

① 开设银行账户

所有留学生入学后必须要开设银行账户。在银行的营业时间（周一～周五 9:00～15:00）内携带居留卡、护照等能够证明身份的证件和个人印章到银行窗口办理开户手续。一般情况下个人印章在日本能够代替署名广泛使用，且与署名具有同等的效果，因此应充分注意保管。

② 现金存取卡

银行开户时可以申请发行现金存取卡。银行储蓄卡在申请后大约一周左右会邮递至住处。使用现金存取卡不必局限于银行的营业时间而通过自动柜员机（ATM 机）可以办理存取款、支付、汇款等业务。还可以利用其他银行的 ATM 机。取款机可使用时间依不同银行而异。平日多为是 8:45～20:00，星期六・星期天・国民休假日则是 9:00～19:00。大学会馆内的阿波银行的取款机可使用时间段则为 9:00～17:00。上述时间以外利用或者从其他银行的 ATM 机取款时需要支付一定的手续费。

(5) 邮局

邮局分布在各处，主要投递邮件，还提供储蓄、保险等业务。一般情况下邮局窗口的受理时间为 9:00～17:00（储蓄、保险为 16:00），周六、周日、节假日为休息日。各地区也有 1～2 处邮局在周六、周日营业。详情请咨询邮局员工。

① 邮件

日本国内邮件是，明信片为全国统一价 62 日元，封信为 25g 以内 82 日元；国际邮件是，明信片为国际统一价 70 日元，封信或邮包将根据形状、重量、地区有所不同，详情请参阅邮局分发的[POST OFFICE GUIDE]。

国内和国外邮件都要购买与投递费用相等的邮票贴在规定的位置上，然后投进设置在道路旁等处的红色邮箱内。不清楚投递费用，或者无法投进邮箱，或者利用挂号服务时，请直接带到最近的邮局（营业时间内）办理相关手续。

在挂有邮局及〒标记的便利店或小卖店里都可以买到邮票及官方印刷的明信片（印刷了邮票）。文具店或便利店里可以买到信封或图画明信片（没有印刷邮票）。

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。

投递需要签章收取的小邮包或挂号件时如果事主不在家，投递员会将邮件带回邮局，并留下不在投递通知书。事主可以携带不在投递通知书和居留卡等身份证明书、印章到指定的邮局领取这些小邮包或挂号件。

● 鸣门高岛邮局

〒772-0051

德岛县鸣门市鸣门町高岛山路167

TEL:088-687-1150

● 鸣门邮局

〒772-8799

德岛县鸣门市抚养町斋田大堤 209

TEL:088-686-3668

② 入住学生宿舍的留学生的邮件

入住学生宿舍的留学生的邮件会投递到各栋正门的邮件受理处。学生宿舍的地址如下。请在宿舍名的后面填写楼栋编号和房间号。

〒772-0051

德岛县鸣门市鸣门町高岛字中岛99-7

鸣门教育大学学生宿舍 _____ 号栋（楼栋编号）_____ 号室（房间号）

(6) 电话

① 在家里开通电话

在家里开通电话时，先拨打 116 进行申请后，携带居留卡等身份证件到附近的电话局（NTT）办理相关手续。

利用手机或 PHS 时，携带居留卡等身份证件到附近的代理店或通信公司办理相关手续。

② 日本国内电话

国内电话广泛使用日本电信电话株式会社（NTT），但是还有几家通信公司提供市外电话服务，打电话时根据地区或时间段提供折扣服务。

③ 国际电话

有通过接线员或者直接拨打等 2 种方法。

② 国内電話

国内電話では、日本電信電話株式会社（NTT）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

0051番（KDDI）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、KDDIのほか、IDC、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（KDDI） 電話 0057
ソフトバンクテレコム 電話 0120-03-0061

◇かけ方（KDDI）

《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》

010+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》

001+010+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」、朝刊の「The Mainichi Daily News」、朝刊の「The Daily Yomiuri」、夕刊の「The Asahi Evening News」等が代表的なものです。

○通过接线员时

先拨打 0051 (KDDI) 指定“号码通话”“指名通话”“对方付费通话”中的任意一项后接通电话。

○直接拨打对方电话时 (国际直拨电话)

KDDI、IDC、日本电信等通信公司提供国际直拨电话服务。根据国家和地区各自的费用有所不同, 详情请咨询各家通信公司。

国际电信电话株式会社 (KDDI) 电话: 0 0 5 7

SOFTBANK 通讯公司 电话: 0 1 2 0 - 0 3 - 0 0 6 1

◇打电话的方法 (KDDI)

《电话被登录为 MYLINE/MYLINE PLUS 时》

0 1 0 + 国家代号 + 地区代号 (市外局号) + 对方的电话号码

《电话未被登录为 MYLINE/MYLINE PLUS 时》

0 0 1 + 0 1 0 + 国家代号 + 地区代号 (市外局号) + 对方的电话号码

④ 公用电话

投进 10 日元或 100 日元硬币, 或者插入电话卡拨通电话。可在车站小卖店或自动售货机上购买电话卡。

(7) 报纸

日本的主要报纸有朝日新闻、每日新闻、读卖新闻 (早报、晚报), 专业报纸有日本经济新闻。跟附近的代理店签约后可以按月递送。还可以在车站小卖店或 24 小时便利店购买。主要发行的英语报纸是, 早报有「The Japan Times」, 「The Mainichi Daily News」, 「The Daily Yomiuri」; 晚报有「The Asahi Evening News」。

(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よいでしょう。

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。

(8) 广播与电视

在日本全国各地都可以收看电视和收听广播。还有付费的有线电视和卫星电视。由于NHK是公共事业，因此只要拥有电视机就必须支付收视费。

(9) 交通与驾照

请大家留意遵守日本的交通规则，实现安全驾驶。万一发生事故时，请联系国际交流办公室（TEL：088-687-6115,6116）。

利用校内停车场时，须遵守停车许可制度。有意利用校内停车场者，事先向学生生活后勤办公室提交“停车许可申请书”并获得许可。

① 步行

横穿马路时利用人行道和天桥，必须先确认左右情况后再横穿马路。

② 自行车

车道时走车道的左侧，人行道时不得妨碍行人通行，应走车道一侧。

此外，自行车**必须停在自行车停车场，并上锁。**为了防盗，最好记录防盗登录编号。

③ 汽车、摩托车等

骑摩托车时必须戴上头盔，驾车时必须佩戴安全带。

在日本国内驾车需要国际驾照（日内瓦条约加盟国颁发的）或者日本的驾照。国际驾照的有效期为在入境日本后的1年期间和该驾照的实际有效期中任意短暂的为准，而且在日本国内无法更新。想在日本继续驾车的留学生可以把外国的有效驾照更换为日本的驾照，或者在日本重新取得驾照。办理更换驾照的手续时，确认有效期等信息尽早办理。

○更换为日本驾照

持有外国驾照且符合一定条件时，在取得日本驾照的过程中经过审查和确认并无驾驶障碍后，可以免除部分驾照考试内容（理论考试/技能考试）。

办理手续时需要以下资料。

- ① 现阶段有效的外国驾照（需要证明该驾照发行后至少在发行国滞留了3个月。没有记载发行日期的，需要提交发行日期的证明书。）
- ② 日本汽车联盟（JAF）或者驻日大使馆的上述驾照的日语译文
- ③ 居留卡
- ④ 护照

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。

- ⑤ 1 张免冠照片（纵 3cm×横 2.4cm）
- ⑥ 手续费

详情请确认外务省的官方网站。

外务省的官方网站

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

○汽车保险

摩托车或汽车的拥有者有义务参加汽车损害赔偿责任保险（自赔责任险和强制险）。此项保险在发生事故时只能在某种程度上向事故的对方赔偿治疗费，但是其金额较少，并不十分充分。此外，不会补偿本人的治疗费和物质损失。因此，一定要**参加补偿金额较大的任意保险**后再驾驶汽车。

(10) 吸烟

未成年人（未满 20 岁者）吸烟是被法律禁止的。

另外，为了健康请注意不要过度吸烟，同时请遵守吸烟准则，为了区域内的美化而努力。

大学正在实施《学校用地范围内禁烟》准则。

(11) 外国留学生的支援团体

德岛县内有各类支援留学生的团体。有些团体举办的活动允许留学生的家属参加，请大家积极参与，广交朋友，加深交流。