

International Student Handbook



2023-2024

熊本学園大学
国際教育課

もくじ
目次

国際教育課 (こくさいきょういくか) スタッフ紹介 (しょうかい)	4
アカデミック・カレンダー	5
熊本 (くまもと) に到着直後 (とうちゃくちよくご) にすること	6
帰国 (きこく) する前 (まえ) にすること	7
I. 入国 (にゅうこく)	9
a. 住民登録 (じゅうみんとうろく)	
b. 出入国在留管理局 (しゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく)	
c. 資格外活動許可証 (しかくがいかつどうきよかしょう) 【アルバイト】	
II. 医療情報 (いりょうじょうほう)	11
a. 日本 (にほん) の国民健康保険 (こくみんけんこうほけん)	
III. 学生生活情報 (がくせいせいかつじょうほう)	13
a. 国際交流会館 (こくさいこうりゅうかいかん) ・寮 (りょう)	
b. 学生証 (がくせいしょう)	
c. 自転車 (じてんしゃ)	
d. 緊急時 (きんきゅうじ) に備 (そな) えて	
e. 医療 (いりょう) サービス	
f. お知らせ (おしらせ)	
g. 部活 (ぶかつ) ・サークル	
h. 熊本 (くまもと) の情報 (じょうほう)	
IV. 大学 (だいがく) の設備 (せつび) とサービス	21
a. キャンパスセンター	
b. 学食 (がくしょく)	
c. ブックストア丸善 (まるぜん)	
d. LAWSON 【コンビニエンスストア】	
e. 写真 (しゃしん) のハマヤ	
f. ヘアーメイク ア・モーレ 【美容院 (びよういん)】	
g. グリーンキャンパスカウンター	
h. ATM サービス 【銀行 (ぎんこう) ・郵便局 (ゆうびんきょく)】	
i. LL (Language Laboratory) 施設 (しせつ)	
j. 図書館情報 (としょかんじょうほう)	
V. 日常生活 (にちじょうせいかつ)	24
a. 携帯電話 (けいたいでんわ)	
b. クレジットカード	
c. 銀行 (ぎんこう)	
d. 交通機関 (こうつうきかん)	
e. 郵便局 (ゆうびんきょく)	
f. ごみ処理 (ごみしより)	
g. 祝日 (しゅくじつ) ・行事 (ぎょうじ)	
VI. カルチャーショック	33
1 一般的 (いっぱんてき) なカルチャーショックの反応 (はんのう)	
2 カルチャーショックの対処方法 (たいしょほうほう)	
3 逆 (ぎゃく) カルチャーショック	
VII. その他 (た)	36
a. サークル・部活紹介 (ぶかつしょうかい)	
b. 風邪 (かぜ) ・病気 (びょうき) の時 (とき) は	

国際教育課スタッフ



いりえ みさと
入江 美里

<英語圏・タイ・ベトナム>



きりとおし
切通 しのぶ

<課長>



きたはら
北原 かおり

<中国語圏・韓国・私費留学生>



ひしだ あやか
樋口 絢郁

<業務全般補佐>



まつお ゆみこ
松尾 友美子

<業務全般補佐>



はら しんいち
原 伸一

<国際交流会館担当>

熊本学園大学 国際教育課

〒862-8680 熊本市中央区大江 2-5-1

電話番号: 096-366-3230 FAX : 096-372-4112

窓口時間: 月 - 金 8:45 - 17:15 (お昼休憩: 12:30 - 13:30)

ねん 2023年 アカデミック・カレンダー

ねん はるがつき 2023年 春学期

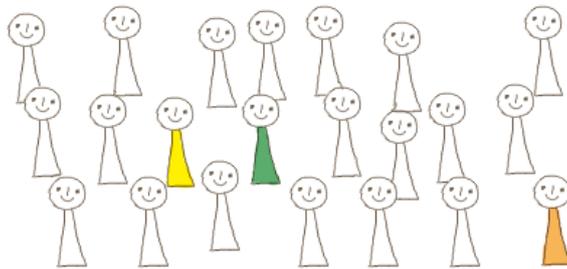
がつ か
4月3日
がつ か がつ にち
4月10日 - 7月28日
がつ にち がつ か
7月31日 - 8月8日
がつ か がつ か
8月9日 - 9月20日

にゅうがくしき
入学式
じゅぎょうきかん
授業期間
はるがつきていきしけん
春学期定期試験
か き きゅうぎょう
夏期休業

ねん あきがつき 2023年 秋学期

がつ にち がつ にち
9月21日 - 1月26日
がつ か がつ か
11月2日 - 11月4日
がつ にち がつ か
12月26日 - 1月4日
がつ にち がつ か
1月27日 - 2月5日
がつ か がつ にち
2月6日 - 3月31日
がつ にち
3月22日

じゅぎょうきかん
授業期間
たくまさい ぶんかさい
託麻祭(文化祭)
とう ききゅうぎょう
冬期休業
あきがつきていきしけん
秋学期定期試験
しゅんききゅうぎょう
春期休業
がくい き じゅよしき よてい
学位記授与式(予定)



くまもとがくえんだいがく ざいせきちゅう じゅぎょう にちじょうせいかつ かん しつもん
熊本学園大学に在籍中に授業や日常生活に関して質問があればいつでも
えんりよ こくさいきょういくか たずね
遠慮なく国際教育課をお尋ください。

熊本に到着直後にすること

熊本市中央区役所での手続き (日本到着後14日以内に手続きが必要)

1. 住民票に関する手続き

日本での住所が決まったら、「住民異動届」を提出して転入の届出を行う必要があります。

2. 国民健康保険の加入手続き

日本の大学に入学する学生は国民健康保険に加入する義務があり、区役所の国保年金課で加入の手続きを行います。(11 ページ参照)

3. 国民年金の加入・免除手続き

日本に住む20歳以上の方は、国民年金に加入する義務があります。交換留学生は国民年金保険料の免除の申請ができるので、国民年金の加入と同時に免除の手続きを行います。

※健康保険証や年金手帳が郵送で届いたら、国際教育課に持って来てください。コピーを取らせてもらいます。

入国管理局での手続き

1. 資格外活動許可の申請

アルバイトをするためには「資格外活動許可」を取得する必要があります。(9・10 ページ参照)

その他

1. 銀行や郵便局の口座開設

銀行口座を開くと、ATMでのお金の出し入れや海外からの送金の受け取りが可能となります。銀行口座を開くには、在留カード、印鑑、現金マイナンバー通知カードが必要です。(24～26 ページ参照)

2. パスポートのコピーと海外旅行保険を証明するものの提出

パスポートと母国で加入した海外旅行保険を証明するものを国際教育課に持って来ててください。コピーを取らせてもらいます。

きこくまえ

帰国前にすること

1. 国民健康保険の打ち切り

くまもとしちゆうおうくやくしよ こくみんけんこうほけん う き てつづ
熊本市中央区役所で国民健康保険の打ち切りの手続きをしてください。手続
きをしないと、帰国後も請求書が継続して届くことになります。熊本市
ちゆうおうくやくしよ こくほねんきんか いんかん こくみんけんこうほけんしよ も しはら かん
中央区役所の国保年金課に印鑑と国民健康保険証を持っていき、支払いを完
りよう せいさんしよ かなら う と こくさいきょういくか も
了してください。精算書を必ず受け取り、国際教育課に持ってきてくださ
い。

2. 国民年金の打ち切り

こくみんねんきん う き
こくみんねんきんてちょう くまもとしちゆうおうくやくしよ も い う き てつづ
国民年金手帳を熊本市中央区役所に持って行き打ち切りの手続きをしてくだ
さい。

3. 銀行・郵便局の口座の解約

ぎんこう ゆうびんきょく こうざ かいやく
にほんこくない ぎんこう ゆうびんきょく こうざ も ひと かいやく てつづ ひつよう
日本国内の銀行や郵便局の口座を持っている人は、解約の手続きをする必要
があります。こうざ かね ひ だ かいやく
口座からすべてのお金を引き出しただけでは解約にはなりません。
ぎんこう ゆうびんきょく い かいやく てつづ ざいりゆう
銀行や郵便局に行き解約の手続きをしなければいけません。在留カ
ード、いんかん つうちよう も ぎんこう ゆうびんきょく い
印鑑と通帳とキャッシュカードを持って、銀行や郵便局に行ってくだ
さい。

4. 全ての支払いの完了

かなら すべ しはら かんりよう
必ずすべての支払いを終えてください。

5. 寮の部屋の掃除

じぶん へや そうじ
自分の部屋をきれいに掃除し、こくさいこうりゅうかいかん
国際交流会館のスタッフにチェックしてもら
ってください。

6. 鍵の返却

たいきよじ こくさいこうりゅうかいかん かが へや かが つくえ かが
退去時に国際交流会館のスタッフに鍵（カードキー・部屋の鍵・机の鍵）
かえ
を返してください。

7. 自転車と自転車の鍵の返却

じてんしゃ じてんしゃ かが へんきやく
じてんしゃ か ひと じてんしゃ じぶん ふ あ かが いっしょ こくさい
自転車を借りている人は、自転車を自分できれいに拭き上げ、鍵と一緒に国際
こうりゅうかいかん へんきやく じぶん じてんしゃ こうりゅう ひと
交流会館のスタッフに返却してください。自分で自転車を購入した人は、

せき^{にん}も^も しょ^{ぶん}ある^{ある} ひと^{ひと} ゆず^{ゆず}
責任を持って処分或いは人に譲るようにしてください。かい^{かん}の^{ちゅうりんじょう}
ほう^ちこと^{こと} ね^が
放置する事のないようお願いします。

8. としょ^{かん}ほん^{ほん} へん^{きやく} としょ^{かん}か^か りて^いる^るほん^{ほん} へん^{きやく}
8. 図書館の本の返却 図書館から借りている本を返却してください。

ざい^{りゅう} へん^{きやく}
9. 在留カードの返却

にほん^{にほん} しゅ^{こく} さい^{さい} しゅ^{こく}しん^{しん}さ^さ ざい^{りゅう} へん^{きやく}
日本を出国する際、出国審査のところで在留カードを返却してください。
ざい^{りゅう} き^{かん} ゆう^{こう} きげ^んない^{ない} りゅう^{がく}せい^{せい} さい^{にゅう}こく^{こく} よて^いひと^{ひと}
在留期間の有効期限内に留学生として再入国する予定のある人は、
「さい^{にゅう}こく^{こく}てつ^つづ^づき^き」をとり在留カードを手元に残してください。

き^{こく}ご^ご れん^{らく}さき^{さき} りゅう^{がく}せい^{せい} うら^{めん} き^{にゅう}
10. 帰国後の連絡先について留学生カード（裏面）に記入

I. 入国管理

a. 住民登録

新しい在留管理制度では、入管法のもと日本に在留資格をもって
 中長期間滞在する外国人を対象に住民登録が義務付けられています。

在留カードを空港で受け取った人は入国後14日以内に熊本市中央区役所
 行って、居住地を届け出る必要があります。

在留カードは、身分証明証として常に持ち歩かなければいけません。また、
 交換留学を終え日本を出国する際、出国審査のところで返却するか穴を
 あけてもらう必要があります。

b. 出入国在留管理局

出入国在留管理局は在留資格やビザに関するすべてのことを扱っていま
 す。熊本市には下記の場所に福岡出入国在留管理局があります。

窓口受付時間：月～金 午前9時～午後4時

※12時～13時はお昼休みの為、空いていません。

スポーツ クラブ "ルネサンス"	がくえんだい 学園大 グラウンド	がくえんだい 学園大 せいもん 正門	ごうかん 14号館
← 子飼橋			
ここ	ひごぎんこう 肥後銀行	ゆめタウン	

〒862-0971
 熊本県熊本市中央区大江 3-1-53
 熊本第二合同庁舎
 福岡出入国在留管理局
 熊本出張所 1階
 電話番号：096-362-1721

しゅつにゆうこくざいりゆうかんりきよく
 出入国在留管理局
 まどぐち
 窓口は **1階**

しかくがいかつどうきよかしんせいしよ
c. 資格外活動許可申請書

入管法に基づき、日本に住んでいる外国人のアルバイト活動は、現に有する在留資格の範囲内の活動に限られます。“資格外活動”は、在留資格の範囲外における収入を伴うアルバイト活動を意味します。資格外活動に従事するには、事前に資格外活動許可書の申請が必要です。大半の申請者は大学生であり、ある所定の条件を満たすアルバイト活動は大学生活の一部と見なされ、ほとんどの場合は資格外活動許可を得ることができます。所定の条件は以下のとおりです。

- A. 自身の学費や生活に関わる必要経費を補う目的で行うこと。
B. モラルを破るような仕事ではないこと。
C. 以下のように働ける時間に制限があります。
週 28時間以内。夏休み・春休み・冬休みは1日8時間以内(週 40時間以内)。

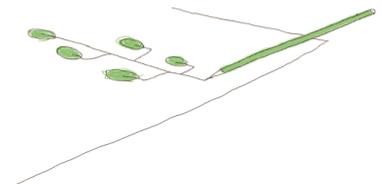


その他特別な問題はその内容により検討されるものとします。
*資格外活動許可を得ずにアルバイト活動を行った場合、「不法就労」となり、2,000,000円以下の罰金等の罰則が科されます。従って、アルバイト活動を始める前に必ず資格外活動許可を得てください。

※日本に入国する際に新千歳空港、成田空港、羽田空港、中部国際空港、関西国際空港、広島空港および福岡空港を利用する場合、記入済みの所定の用紙を提出すると、その場で資格外活動許可を取得することができます。

※日本に入国してから資格外活動許可を取得したい場合は、国際教育課を通じて申請ができます。
以下の書類を国際教育課に提出してください。

- * パスポート
資格外活動許可申請書
在留カード



ただし、勉強が最も大事ということを忘れないでください。

いりようじょうほう II. 医療情報

こくみんけんこうほけん a. 国民健康保険

3ヶ月を超えて日本に滞在する外国人留学生は（「短期滞在」の場合は加入できません）、全員が日本人と同じ「国民健康保険」へ加入する義務があります。

かにゆうてつづ 加入手続き

1. 熊本市中央区役所の国保年金課で加入の手続きを行います。手続きの際、在留カード（または住民票）とパスポートを見せてください。持っていれば、印鑑も持って行ってください。

2. 加入後、国民健康保険証と保険料納付書が自宅に届きます。一人当たりの支払いの平均額は、一年で約23,000円（2020年参考）です。年間10期に分けて支払うことができます。

3. 支払手段

(1) コンビニエンスストアで支払うことができます。

4. 住所が変わった場合は14日以内に必ず届け出てください。

5. 日本から帰国する際は、熊本市中央区役所で国民健康保険の打ち切り手続きを行う必要があります。熊本市中央区役所の国保年金課へ国民健康保険証と印鑑を持って行き、すべての支払いを終えてください。

びょういん はいしゃ しはら 病院や歯医者での支払い

治療に行った際は、受付で国民健康保険証を提出してください。国民健康保険の対象となる治療の場合は医療費の70%がカバーされ、残りの30%が自己負担となります。

その為、薬局で薬を買うよりも病院や歯医者に行った方が安いです。

※国民健康保険証は常に持ち歩きましょう。

こうがくりょうようひ 高額療養費

入院等により高額な医療費が生じた場合、国民健康保険から自己負担限度額を超えた分が後日払い戻されます。医療費が高額になることが分かっている場合は、事前に「限度額適用認定証」を申請すると病院の窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめることができます。また、必要に応じて高額医療貸付制度を利用することもできます。

かいがい びょういん い ぼあい 海外で病院に行く場合

こくみんけんこうほけん はとても べんり です。くまもとがくえんだいがく ざいせきちゅう かいがい びょういん は
いしや でかかった いりょうひ をこくみんけんこうほけん がいちぶたん してくれます。

かいがい 海外でかかった医療費の払い戻し手続き

まず、いりょうひ をぜんがくしはら、すべての りょうしゅうしょ をほかん しておいてください。

くまもとしちゅうおうくやくしょ のこくほねんきんか に以下のものを持って てつづ 手続きしてください。

- うけと ったすべての りょうしゅうしょ とにほんごやく
- こくみんけんこうほけんしょう
- いんかん
- ぎんこうこうざ のじょうほう がわかるもの



がくせいせいかつじょうほう Ⅲ. 学生生活情報

a. 国際交流会館（寮）

毎月の寮費は退寮するまで責任を持って支払ってください。旅行等で外泊する際も寮費はかかります。原則として、毎月10日までに支払ってください。

以下は、熊本学園大学国際交流会館のルールです。

面会

訪問者は1階のロビーと集会室のみ入ることができます。キッチン^の利用や2階から上の階^に上がることはできません。

訪問者は全員午後10時30分までに国際交流会館から退館しなければなりません。

喫煙

国際交流会館の建物内は全館禁煙です。

灰皿は建物の外に設置されています。指定されたエリア内で喫煙してください。

貴重品・現金

貴重品・現金は共有リビング等に置かず、自分の部屋に保管し、必ず鍵を閉めてください。

パソコンの使用

国際交流会館には共有パソコンが2台しかありませんので、他の人と協力して利用してください。

ノートパソコン

国際交流会館ではウイルス対策ソフトをインストールしていないパソコンの利用は認めていません。自分のノートパソコンを利用する際は必ずウイルス対策ソフトをインストールしてください。

部屋の鍵とカードキー、居室エアコンのコインボックス

部屋の鍵やカードキー、居室エアコンのコインボックスを紛失した場合、あるいは破損させた場合は弁償となり、実費を徴収します。

国際交流会館内でのアルバイト

国際交流会館内でのアルバイト活動は固く禁じられています。

宿泊客

入居者家族・友人の国際交流会館への宿泊はできません。

<注意>

旅行に行くときや国際交流会館内の施設を利用する際に提出してもらう書類があります。次のページに載せていますので、確認してください。

施設の利用に関するルールやマナーについては会館オリエンテーションで詳しく説明します。

外 泊 届

Notification of Overnight Stay

Date: 20 年 月 日

氏 名/Name:

部 屋 番 号/Room No:

携帯番号/Mobile Phone:

記

私は、下記の通り外泊しますので、外泊届を提出します。

I notify that I will stay out as follows:

期間 Travel period	出発 20 年 月 日 () 午前 / AM ・ 午後 / PM () 時頃 帰り 20 年 月 日 () 午前 / AM ・ 午後 / PM () 時頃
宿泊場所の連絡先 (住所・電話番号) Accommodation (Address, Tel No)	住所(宿泊先名も) 〒 電話番号
旅 行 の 場 合 の み	旅行先 Destination
	利用交通機関 Means of Transportation
	(※飛行機、船の場合下記を記入) 往路:便名 _____ 便、出発港 _____ Outward Number 到着港 _____ 復路:便名 _____ 便、出発港 _____ Return Number 到着港 _____
	出発 月 日 午前・午後 時 分 Departure 到着 月 日 午前・午後 時 分 Arrival 出発 月 日 午前・午後 時 分 Departure 到着 月 日 午前・午後 時 分 Arrival

この書類は、外泊や旅行の2日前までに会館スタッフを通して国際教育課に必ず提出してください。

Please submit this form to the Office of International Education through the residence staff 2days prior to your departure.

共用施設使用許可申請書

Application Form for the Use of Public Facility

_____年 _____月 _____日
Date Y M D

熊本学園大学国際交流委員長 様

To the Chair of the International Exchange Committee

団体名

Name of the group

責任者名

Name of the person in charge

住所

Address

電話番号

Phone number

下記の通り、熊本学園大学国際交流会館の共用施設使用の許可をお願いします。

We'd like to use the public facility of the KGU International Residence, and we hereby ask your approval for the following usage:

記

- 集会・行事等の名称 : _____
Name of the meeting /event
- 目的 : _____
Purpose
- 使用日時 : _____年 _____月 _____日 () _____時 _____分 ~ _____時 _____分
Duration of use Y M D Day From a.m. /p.m. To a.m. /p.m.
- 使用場所 : 集会室 和室 キッチン
Where Meeting Room Japanese-style room Kitchen
- 参加人数 : _____人 (入居者 _____人、館外者 _____人)
Number of participants persons Residents persons, Non-residents persons

備考：集会・行事等を開催する時は、開催予定日の1週間前までに提出して下さい。

Note: When you plan to hold a meeting or an event, you are required to submit this form one week in advance.

b. 学生証

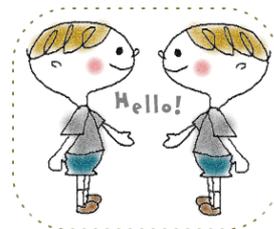
がくせいしょう がくえんだい としょかん
学生証は学園大の図書館やトレーニング室を利用する時に必要です。また、
がくがい がくせいしょう ていしゆつ びじゆつかん えいがかん にゆうかんりよう
学外においては学生証を提出することで美術館や映画館の入館料や
びよういん しゆくはく さい がくせいわりびき りよう がくせいしょう
美容院やホテル宿泊の際に学生割引を利用することができます。学生証を
ふんしつ ばあい ごうかん かい きようむか とど で あら がくせいしょう つく
紛失した場合、11号館1階の教務課に届け出てください。新たに学生証を作る
いんかん えん ひつよう
には印鑑と2,000円が必要です。



c. 自転車

じてんしゃ だいがくない こくさいこうりゆうかいかん かんたん ぬす
自転車は大学内や国際交流会館であっても簡単に盗まれます。
ちよっとのじかん じてんしゃ はな とし かなら かぎ
ちょっとした時間でも自転車から離れる時は必ず鍵をかけてください！
じてんしゃ ぬす けいさつ つうほう
自転車を盗まれたら、警察に通報してください。

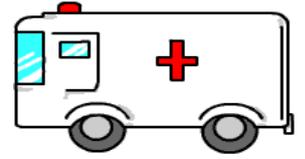
まち ちゅうりんきんし ばしょ おお ちゅうりんきんし ばしょ ちゅうりん ばあい
街には駐輪禁止の場所が多くあります。駐輪禁止の場所に駐輪した場合、
じてんしゃ てつきよ てつきよ じてんしゃ うけと えん しはら ひつよう
自転車は撤去されます。撤去された自転車を受取るには1,500円を支払う必要
があります。まち ちゅうりんじよう ちゅうりん
があります。街では駐輪場に駐輪しましょう。



d. 緊急時の備え

警察

犯罪や交通事故の通報は、“110”に電話してください。
(通話料無料)



消防署

火事の通報や救急車を呼ぶ時は、“119”に電話してください。
(通話料無料)

日本国内のどこからでも24時間電話はつながります。
怪我人がいる場合は警察に電話をかけると警察が救急車を呼びます。

地震

大きな地震の場合、激しい揺れが約1～2分続き、その後余震が起こることがあります。

もし地震が起きたら：

- 1) テーブルや机など頑丈なものの下に身を隠す。
- 2) すべてのガスと電化製品の電源を切る。
- 3) 揺れがおさまったところで脱出する為にドアと窓を開ける。建物の倒壊や窓ガラスが割れたり物が落ちてきたりする危険があるので外に飛び出さない。
- 4) 正しい情報を得る。人から聞いた情報を鵜呑みにしない。
- 5) 周りの人と声をかけ合い、お互いに助け合うこと。
- 6) 倒れる危険性があるので、外では壁や掘、柱の近くを歩かないこと。

e. 医療サービス

大学内には4号館1階に保健室があります。保健室では基本的な医療手当を受けることができ、必要であれば無料で薬をもらえます。深刻な病気や怪我の場合、診療所や病院に行くよう勧められます。

f. 悩み事相談

なんでも相談室（4号館1階）では、悩み事の相談ができます。学業、友人関係、心身の健康等の問題を相談職員と相談員（心療内科医、臨床心理士、ソーシャルワーカー）が問題解決のサポートをします。英語での相談が出来る相談員もいますのでご相談ください。

g. お知らせ

みなさんのEメールアドレスにイベントの案内や大事な情報をお知らせしますので、必ず毎日チェックするようにしてください。

休講や教室変更は大学のポータルサイトにて自分で確認してください。

国際教育課からの案内は4号館前の国際教育課の掲示板と国際交流会館1階の掲示板に貼り出されます。みなさんは毎日掲示板を確認してください。

h. 部活・サークル

熊本学園大学にはたくさんのスポーツや文化系の部活やサークルがあります（36～37 ページ参照）。部活やサークルに入りたい人は国際教育課に尋ねてください。部活やサークルに入部すると日本人学生と交流ができるので積極的な参加をお勧めします。

i. 熊本の情報

熊本県公式サイト“なごみ紀行”には熊本の観光情報やイベント情報が英語・韓国語・中国語で紹介されています。

<https://kumamoto.guide/>

映画館（割引情報）

毎月1日は一人1,200円（映画の日12月1日は1,000円）で映画を観られます。

IV. 大学の設備とサービス

a. e-キャンパスセンター [14号館4階]

自習コーナー

自習コーナーには73台のWindowsと12台のMacintoshが用意されています。
利用にあたっては「ユーザー名」と「パスワード」が必要になります。

自習コーナーの利用時間

8:45 - 18:00(月曜日～金曜日) 8:45 ~ 17:00(長期休業中)
利用不可(土曜日、日曜日と祝日)



利用時間は必要に応じて変更されることがあります。

e-キャンパスセンターで最新の情報を確認してください。

b. 学食 [7号館]

【学食/7号館】

8:30 ~ 19:45(月曜日～土曜日) 8:30 ~ 18:40(長期休業中)

お手頃な価格のメニューを提供しています。人気のメニューはカレー、うどん(麺)、
丼物(ご飯の上を選んでトッピングがのっている)です。弁当も売っています。

c. ブックストア丸善 [12号館]

丸善には本、文房具、テープ、お菓子など色々なものが
学生割引価格で売っております。

10:00 ~ 18:30(長期休業中は平日は16時まで。土曜日は閉店)



d. ローソン(コンビニエンスストア) [学生会館1階]



8:00 ~ 20:00(月曜日～金曜日)	8:00 ~ 19:00(長期休業中)
8:00 ~ 19:45(土曜日)	8:00 ~ 18:00(長期休業中)
8:00 ~ 15:00(日曜・祝日)	

e. 写真のハマヤ
がくせいがいかん かい
[学生会館2階]

10:00 ~ 18:00 (月曜日 ~ 金曜日)
10:00 ~ 17:00 (長期休業中)

高品質の10分仕上げ現像、各種証明写真撮影や
スマホからのデジカメプリントも。



f. ヘアメイク ア・モーレ (美容院)
がくせいがいかん かい
[学生会館2階]

10:00 ~ 18:00 (月曜日 ~ 土曜日)

予約する時の連絡先 : 096-362-8385 ※予約なしの利用も OK
カット代 1,728円 カラー3,000円 ~



g. グリーンキャンパス カウンター
がくせいがいかん かい
[学生会館2階]

10:00 ~ 18:00 (月曜日 ~ 金曜日 / 長期休業中は17:00まで)

切手、学園大オリジナルグッズ、履歴書などが購入できます。

h. ATM サービス [7号館]

肥後銀行 (Higo Bank) 9:00 ~ 19:00 (月曜日 ~ 土曜日)

熊本銀行 (Kumamoto Bank) 9:00 ~ 19:00 (月曜日 ~ 金曜日) 9:30 ~ 17:00 (土曜日)

ゆうちょ銀行 (JP Bank) 9:00 ~ 18:00 (月曜日 ~ 金曜日) 9:00 ~ 14:00 (土曜日)

しせつ とうかん かい
i. LL施設 (Language Laboratory) [11号館2階]

8:45 ~12:30 13:30 ~ 17:15 (げつようび きんようび
月曜日~金曜日)

ビデオテープ等が約2,000種類用意されています。見て聴いて日本語の勉強に役立ててください。教材の利用、貸出には学生証が必要です。

としょかんじょうほう
j. 図書館情報

げつようび きんようび にちようび
授業期間 月曜日~土曜日 9:00 ~22:00 / 日曜日 10:00 ~17:00

げつようび きんようび にちようび
定期試験期間 月曜日~土曜日 9:00 ~23:00 日曜日 10:00 ~17:00

げつようび きんようび にちようび かい
休業期間 月曜日~土曜日 9:00 ~21:00 日曜日 (1階のみ) 10:00 ~16:00

きゅうかんび
休館日 しゅくじつ そうりつきねんび がつ にち か きいつせいきゅうぎょうび ねんまつねんし にゅうがくしけんび
祝日・創立記念日(5月30日)・夏期一斉休業日・年末年始・入学試験日

かいだし
■ **貸出**

がくせいしょう か ほん も かい
学生証と借りたい本を持って1階のメインカウンターへ行ってください。
ひつようさつずう しゅうかん か
必要冊数を2週間借りることができます。

とくべつかしだし
■ **特別貸出**

か ききゅうぎょう とうききゅうぎょうきかん つうじょう なが ほん か
夏期休業と冬期休業期間は通常より長く本を借りることができます。

へんきやく
■ **返却**

へんきやくび ほん へんきやく
返却日までに本を返却してください。

へんきやくび よ お ぼあい えんちやうてつづ
返却日までに読み終わることができない場合は、延長手続きをとることにより、
けいぞく か
継続して借りることができます。

た
■ **その他**

かい にほんご ほん か
2階の AV カウンターでは日本語の本や CD を借りることができます。

にほんご えいご えいが み おんがく き ぼしよ
また、日本語や英語の映画を観たり、音楽を聴く場所もあります。

いろ しゅるい お
色々な種類の DVD が置いてあります。

としょかん にゅうたいかん とき がくせいしょう ひつよう
*図書館に入退館する時は学生証が必要です。



V. 日常生活

a. 携帯電話

1. SIM カードについて

携帯電話のSIMカードは家電量販店（ケーズデンキやヤマダ電機 等）やネットで購入する事が出来ます。

b. 銀行

熊本市は多くの地方銀行や大手銀行があります。在留カードを受け取ったら、銀行口座を開くことができます。

銀行の窓口は月～金の午前9時～午後3時の間開いています。

1. 銀行口座(普通預金口座)

いつでも入金・出金ができ、振込みも可能です。

2. 銀行口座の開設方法

パスポートと在留カード、学生証、印鑑、現金を持って銀行の窓口へ行く
と手続きをとることができます。帰国する時は、必ず口座を解約してください。

3. ATM (現金自動預入支払機) とキャッシュカード

口座を開く時にキャッシュカードを作ることができます。ATMで使うことができるプラスチックのカードです。口座を開いた後、約1週間～10日で郵送で届きます。キャッシュカードはとても便利で、他の銀行のATMでも利用することができます。しかし、振込には手数料がかかります。暗証番号を連続して3回間違えて入力すると、キャッシュカードが使用できなくなるので注意してください。

ATMは銀行だけでなく、デパート、学園大のキャンパス、コンビニ、駅など様々な場所に設置してあります。ATMのサービス内容はそれぞれ違い、24時間開いているATMはほとんどありません。多くのATMは土曜日にも開いていますが、日曜日や祝日は開いている時間は平日より短いです。

土曜日や日曜日、祝日など時間外にお金を引き出すには手数料(100～200円程度)がかかります。セブンイレブンのATMではほとんどいつでもお金をおろすことができます。*大学のキャンパスにある郵便局のATMではクレジットカード(Visa/Master)のキャッシングサービスを利用できます。

4. ATMの使い方

英語の表記があるATMもいくつかありますが、日本語表記のみのATMがほとんどです。全てのATMが同じではありませんが、一般的に最初の画面には利用できる取引が書かれています。

取引の種類:

- Deposit into a regular saving account: お預け入れ
- Deposit into a period-fixed account: 定期預金 お預け入れ
- * You need your passbook for it. 通帳が必要です。
- Money transfer from one passbook to another passbook: お振り替え
- Withdrawal: お引き出し -Update note: 通帳記入
- Checking the balance 残高照会
- Money transfer from your account to another account: お振り込み
- *受取人（支払先）の銀行名、支店名、口座番号が必要です。

ATMでもお預け入れ/お引き出しの方法は下記のとおりです。

お預け入れ

1. お預け入れボタンを押します。
2. 通帳の挿入口に通帳を挿入します。
3. お金（お札のみ）を挿入口に置きます。
4. お金の合計金額が合っていたら「確認」ボタンを押します。
5. 残高が記帳された通帳、キャッシュカード、領収書を受け取ります。



お引き出し

1. お引き出しボタンを押し、キャッシュカードと、持っていたら通帳を挿入します。
2. 暗証番号を入力します。
3. 引き出すお金の合計を入力します。
(例：35,000円をおろすなら3万5千円とボタンを押します。)
4. お金の合計金額が合っていたら「確認」ボタンを押します。
5. 希望した額のお金がATMから出てきます。
6. 残高が記帳された通帳、キャッシュカード、領収書、お金を受け取ります。



5. 海外からのお金の受取り

海外から日本に送金されたお金を受け取るためには、一旦入金するための銀行の普通預金口座とマイナンバーの通知カードが必要です。

海外からの送金を受け取る際には、パスポート、在留カードの提示と「資金の目的」（生活費等）の申告が必要です。

d. 交通機関

熊本市にはバス、路面電車（市電）、JR、タクシーなどの公共交通機関があります。

1. バス・市電の乗り方



a. 乗る前に目的地を確認してください。

b. バスの後方ドアから乗り、整理券（番号がついている紙）を取ってください。

※エアポートリムジンや高速バスは前方ドアのみで、そこから乗り降りしてください。

c. 降りるバス停の名前がアナウンスされたら、席の周りにあるボタンを押して運転手に降りることを知らせてください。

d. 運賃はバス前方にある運賃表を見てください。整理券の番号と同じ番号の横に書いてある値段が運賃です。

※市電は片道170円の均一料金です。

e. バスを降りる時、運転手の横にある運賃箱にお金（運賃）と整理券を入れてください。

f. 運賃はSuica、SUGOCA等のアプリやICカード等でも払うことができます。

乗車降車の際にカードリーダーにタッチさせてください。

e. 郵便局

郵便局は日本中、色々な場所にあり、郵便サービスに限らず貯金、送金、生命保険など幅広いサービスを提供しています。

1. 郵便局のシンボルマーク

「〒」このマークは郵便局のシンボルマークです。郵便局や郵便ポスト、切手/収入印紙/はがきを売っているお店でこのマークを見かけると思えます。また、このマークは郵便番号を表すのにも使われます。



2. 郵便ポスト

色んな種類の郵便ポストがあります。投函口が二つある郵便ポストもあります。一つは普通郵便、もう一つにはそれ以外の郵便を入れます。

3. 郵便局

通常郵便局

平日 9:00～17:00

熊本中央郵便局・熊本東郵便局

平日 9:00～19:00

土曜 9:00～17:00

日曜祝日 9:00～12:30

4. 手紙やはがきを海外に送るには

大きさ、重さ、送り先によって料金が変わります。航空便で通常3～6日、船便では通常1～3ヶ月で到着します。

5. 荷物を海外に送るには

小包を海外に送る方法は主に3つあります。

- ① 航空便：一番早く、3～6日で到着します。
- ② 船便：安く送れますが到着に1～3ヶ月かかります。
- ③ SAL便：航空機の空スペースを有効活用することで船便より速く、航空便より安いサービスです。2～3週間かかります。

※急ぐ場合、保障を付けて送りたい場合はEMS（国際スピード郵便）があります。

EMS（国際スピード郵便）

*航空便より早く着きます。

*集荷申込みが出来ます。（専用無料電話番号0800-0800-111）

*方が一壊れて到着した場合、最高200万円を限度に実損額の賠償があります。

※^{えいごけん}英語圏^{そうふ}に送付^{ばあい}する場合^{いらいぬし}依頼主^{もじ}の文字^{えいご}は英語^{きにゆう}で記入^{ひつよう}する必要があります。
^{にほんご}日本語不可。

^{さいしんじょうほう}最新情報^{にほんゆうびん}は日本郵便^{かくにん}のウェブサイト^{かくにん}を確認^{かくにん}してください。

^{にほんご}日本語 <http://www.post.japanpost.jp/index.html>

^{えいご}英語 http://www.post.japanpost.jp/index_en.html

f. ごみ処理

熊本市がほとんどのごみを収集します。

しかし、指定されていないごみについては熊本市は収集しません。



1. 熊本市が収集するごみ

熊本市がすべての世帯にごみ収集カレンダーを配布します。そのカレンダーは品目ごとに色分けされています。

燃やすごみ、紙、ペットボトル、資源物、埋立ごみ、プラスチック容器包装に分かれています。収集日も品目ごとに色ごとに分けられています。ごみの分別をきちんとし、指定された場所に捨てるようにしてください。

熊本市が収集する品目は以下の通りです。

燃やすごみ: 生ごみ/紙製品/プラスチック/衣類/ゴム製品/木くず等

紙: 新聞/ダンボール/雑誌等

ダンボール、雑誌、新聞はそれぞれまとめて束にする必要があります。雨の日には紙を捨てる場合は濡れないように透明の袋に入れてください。

ペットボトル: ペットボトル

ペットボトルはきれいに洗って、キャップを取って潰してください。

リサイクル: 空の缶/瓶/衣類/金属製品/電池等

空の缶や瓶はきれいに洗って、キャップを取って潰してください。

資源物: 割れたガラス/陶器/小型電化製品/ライター/プラスチックではないハンガー/プラスチックではないキャップ等

割れたガラスは厚みのある袋に入れて、「危険」と書いてください。

粗大ごみ: 家具/カーペット/寝具/大型電化製品/大型プラスチック製品

ごみに出す時はできるだけ小さくして出してください。カーペットや寝具類は紐でくくってください。灯油ストーブは灯油を捨て、電池を取ってください。

2. 熊本市が回収しないごみ

熊本市が回収しないごみは下記の通りです。詳しいことを聞きたい人は096-328-2359（廃棄物計画課）に電話して聞いてください。

移動中にごみが発生する製品/ 畳/ コンクリート/ タイヤ/ 車のバッテリー/ 消火器/ 危険物/ 会社や工場から出たごみ等

国際交流会館のゴミ捨てるのルール

① ゴミをだす場所

【会館内の駐輪場横】に出してください。

※会館の外のごみ集積所は、近隣の住民の人たちが出す場所です。絶対にそこには出さないでください。

② ゴミの分別

それぞれゴミの種類ごとに分けて、透明又は白色のビニールに入れて捨ててください。ただし、段ボール等の紙は紐で束ねてください。

透明のビニール袋にいれるもの

1. 燃やすごみ（生ごみ、紙くず等）
2. ペットボトル → キャップは燃やすゴミへ
3. ビン・缶 → 中身を出して水ですすいでください。

● ペットボトルとビン・缶は一階のキッチン専用のバケツに入れる事もできます。

紐で束ねるもの

○ 紙（段ボールや雑誌）

※ 乾電池は会館事務室に持って来てください。

※ 自分の部屋のゴミは分別してそれぞれ透明又は白色のビニールに入れて、直接外のごみ出し場に出してください。



しゅくじつ ぎょうじ ねん
g. 祝日 & 行事 (2023年)

1/1	<small>がんにつ</small> 元日 <small>にほんじん おお ひ しんねん ねが こ じんじゃ てら まい</small> 日本人の多くがこの日に新年の願いを込めて神社やお寺にお参りします。
1/9	<small>せいじん ひ</small> 成人の日 <small>しんせいじん いわ ひ</small> 新成人を祝う日。
2/11	<small>けんこくきねん ひ</small> 建国記念の日
2/23	<small>てんのうたんじょう ひ</small> 天皇誕生日
3/21	<small>しゅんぶん ひ</small> 春分の日
4/29	<small>しょうわ ひ</small> 昭和の日 4/29～5/5 の期間をゴールデンウィークと呼び多くの方が休暇を取ります。
5/3	<small>けんぽうきねん ひ</small> 憲法記念日
5/4	<small>みどり ひ</small> みどりの日
5/5	<small>こども ひ</small> こどもの日
7/17	<small>うみ ひ</small> 海の日
8/11	<small>やま ひ</small> 山の日
9/18	<small>けいろう ひ</small> 敬老の日
9/23	<small>しゅうぶん ひ</small> 秋分の日
10/9	<small>スポーツ ひ</small> スポーツの日
11/3	<small>ぶんか ひ</small> 文化の日
11/23	<small>きんろうかんしゃ ひ</small> 勤労感謝の日

がっ 1月11日	かがみびら 鏡開き かがみもち き わ もち やさい ぞうに つく た 鏡餅を木のハンマーで割り、その餅と野菜でお雑煮を作って食べます。 これを食べることで健康でいられると言われています。
がっ か 2月3日	せつぶん 節分 びょうき しょうちょう おに やく む まめ な おに た き あと まめ た 病気の象徴の鬼(役)に向かって豆を投げ、鬼が立ち去った後、豆を食べます。
がっ か 3月3日	まつ ひな祭り おんな こ とくべつ ひ ひなにぎょう かざ しょうらい けんこう しあわ 女の子にとって特別な日です。雛人形を飾り、将来の健康と幸せを願います。
がっまつ 3月末～ がっしょうじゅん 4月上旬	はなみ 花見 さくら まんかい とき さくら き した えんかい ひら えんかい いろいろ 桜が満開の時に、桜の木の下で宴会を開くことです。宴会では、色々な料理や飲み物をみんなで食べます。
がっ 4月	にほん がっ がっこう ねんど はじ 日本では4月から学校、年度が始まります。
がっなか 6月半ば	つ ゆ 梅雨 あめ ふ しつけ たか たくさん雨が降り、湿気が高くなります。
がっ か 7月7日	たなばた 七夕 ねが ごと か かみ たんざく かざ つ たけ むす ねが ごと かな 願い事を書いた紙(短冊)を飾り付けた竹に結びつけると願い事が叶うと言われています。
がっ 8月	ひ くにまつ 火の国祭り だれ さんか まつ まんにん くまとしみん そう 誰でも参加できるお祭りです。3万人の熊本市民が“おてもやん総おどり”を踊ります。
がっ 8月	やまがとうろうまつ 山鹿灯籠祭り あたま うえ きん ぎん かみ つく とうろう にん じよせい 頭の上に金と銀の紙で作られた灯籠をのせて、1,000人の女性が踊ります。
がっ 9月	ふじさきぐうはちまんぐう 藤崎八幡宮 秋季例大祭 くまもとし もっと ゆうめい まつ かざ ほどこ 熊本市で最も有名な祭りです。飾りを施された馬が街を練り歩きます。
がっ 10月	ぜんこくはなびきょうぎたいかい やつしろ全国花火競技大会 おお はなびたいかい ひと おんがく いっしょ 大きな花火大会の一つです。音楽と一緒に花火を楽しむことができます。
がっ 10月	みずあかり みずあかり まん こ たけとうろう くまもとしはなばちよういったい とも 5万を超える竹灯籠が熊本市花畑町一帯に灯ります。
がっ 11月	やつしろみょうけんさい 八代妙見祭 きゅうしゅうさんだいまつり ひと でんとうてき ししまい み 九州三大祭の一つです。伝統的な獅子舞を見ることができます。また、神話上の動物である亀蛇の舞も見られます。
がっ 12月22日	とうじ 冬至 いちねん もっと ひる みじか ひ けんこう ねが た ふろ ゆず 一年で最も昼が短い日。健康を願って、かぼちやを食べ、お風呂に柚子を浮かべて入ります。
がっ 12月31日	おおみそか 大晦日 ちょうじゅ ねが としこ た おお ひと しんねん けんこう こううん 長寿を願って、年越しそばを食べます。多くの人は新年の健康と幸運を祈りに神社へお参りに行きます。

VI. カルチャーショック

日本に滞在するのが初めてであれば、カルチャーショックに備える必要があります。カルチャーショックとは、自分が育った環境とは（すごく）異なる環境や文化に慣れようとする時に感じる精神面でのショックです。それらは時間が経てば見慣れたものになり、無意識に色んなことを感じることで日々の生活と向き合えるようになります。気候や食べ物、地形、人、人の行動など不思議に感じるかもしれません。予想と違うことがあると思います。時には、勉強するのがプレッシャーに感じるかもしれません。カルチャーショックは当然の反応なので、心配する必要はありません。気長に構えてください。

1. 一般的なカルチャーショックの反応

- a. 孤独感や（欲求）不満を覚え、神経質になり、ひどく疲れます。また、時差ボケが治っても睡眠時間が多く必要になることがあります（または不眠になります）。
- b. ひどいホームシックにかかることがあります（母国、家族、友人などから離れて寂しく思うのは普通ですが、ほかのことが何も考えられず、いつもメールをしていたり、泣いていたたりするのはおそらくカルチャーショックの症状です）。
- c. しっくりこないことから、日本に対して嫌悪感や怒りに似た気持ちを覚えます。些細なことで、必要以上に腹が立ちます。
- d. 大学で同じ国出身の仲間に頼りすぎるようになります（もちろん同じ国出身の人と付き合うことは大切で、友情はとても心強いものですが、同じ国出身の人だけで固まって、ほかの日本人や、他の国からの留学生との交流を避けることは、貴重な留学の経験が無駄にするかもしれません）。
- e. 「教育制度の違う国でうまくやっっていけるのだろうか?」、「周囲の期待通りやれるのだろうか?」など、日本にいること自体に疑問を抱いたり、学業的に行き詰まる不安を覚えたりします。
- f. 日本語を話すことがおっくうになったり、人と会いたくなくなったりします。

2. カルチャーショックへの対処方法

日本に住んでいる多くの外国人はある程度カルチャーショックを乗り越える必要があります。

以下に、役に立ちそうなことをいくつかあげてみます。



a. 今現在の^{いまげんざい}ことだけにとらわれないこと。

日本では数千人の外国人が勉強をし、悩みつまずきながらも、目標を成就してきたことを忘れないでください。

b. 自分のやりとげたい目的は何かを見直すこと。

日本に対してあなたが感じる拒否反応は、日本での現実と自分が期待していた予想とのギャップ（こんなはずではない、裏切られた）から生じたものです。もし、自分が戸惑ったり、がっかりしたりしていたら、自分にこう問いかけてみてください。「自分は何を期待していたのか?」、「なぜそれを期待するのか?」、「自分が期待していることは実現可能か?」。自分の期待していたことと現実との相違を明確にし、自分の望むことが実現可能か否かを客観視することができれば、現状に対する漠然とした不満もずいぶん減ることでしょう。さらに、自分がそもそも何の目的で日本に来たのかを思い起こして、耐えられないほどの現状なのかを見つめ直してみましよう。

c. 自分の価値観で物事を判断しないよう心がけること。

日本人は自分の国の人と同じ行動を取るわけではありません。頭ではわかっていても、実際に体験すると衝撃を受けるものです。国や地域によってそれぞれ違った価値観や生活習慣があり、それらは自分とは全く違った文化から生まれてきているということを心と体で理解しましょう。気持ちを大きく持って、物事や世界を肯定的にとらえられるように意識してみてください。

d. ひとり引きこもらないこと。

勉強ばかりに没頭することで自分の孤立した世界に引きこもってしまうことは、あまりよい解決方法とはいえません。一時的に引きこもることで気持ちが落ち着くこともあるかもしれませんが、長引くとさらに孤立を深めてしまい、悪循環に陥る危険性があります。好奇心を持って新しい世界に挑戦することにより、その国や人々に対する理解を深めるきっかけもつくられることでしょう。

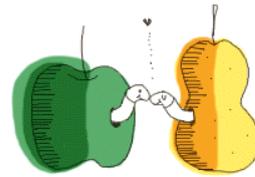
e. 助けを求め^{たす}る^{もと}。

それでも、新^{あた}しい環^{かん}境^{きょう}になかなかなじめないようなときは、友^{ゆう}人^{じん}や国^{こく}際^{さい}教育^{きょう}課^かのスタ^すッフ^ふや日^に本^{ほん}語^ごの先^{せん}生^{せい}、あるいは派^は遣^{けん}元^{もと}大^{だい}学^{がく}の担^{たん}当^{とう}者^{しゃ}に相^{そう}談^{だん}して^くだ^さい。

3. 逆^{ぎゃく}カルチャーショック

日^に本^{ほん}での勉^{べん}強^{きょう}が終^おわり、帰^き国^{こく}すると逆^{ぎゃく}のカルチャーショックを^{けい}験^{けん}する^かもしれないことを覚^{おぼ}えておいて^くだ^さい。逆^{ぎゃく}カルチャーショックは全^まく予^よ期^きせぬことであるがゆえに、日^に本^{ほん}に^き来^きた時^{とき}に^{けい}験^{けん}したカルチャーショックよりもつらく、難^{むず}しく感^{かん}じ^{がく}る学^{がく}生^{せい}もいるよう^す。帰^き国^{こく}する時^{とき}に不^ふ安^{あん}に感^{かん}じ^がることがあ^あつたら、相^{そう}談^{だん}の^の乗^のっ^てく^れる人^{ひと}を^{さが}探^たして^くだ^さい。信^{しん}頼^{らい}で^きる人^{ひと}との会^{かい}話^わが逆^{ぎゃく}カルチャーショックを和^{やわ}らげ^てく^れるで^しょう。

* カルチャーショックの内容^{ない}は日^に米^{まい}教^{きょう}育^{いく}委^い員^{いん}会^{かい}の ACADEMIC YEAR IN JAPAN ^{いん}を引^{いん}用^{よう}して^いま^す。



VII. その他^た

a. サークル・部活^{ぶかつしょうかい}紹介

くまもとがくえんだいがく ^{ぶかつ} 熊本学園大学のサークルや部活に ^{さんか} 参加^{さんか}しませんか？



くまもとがくえんだいがくには多くのスポーツや文科系の部活・サークルがあります。部活^{ぶかつ}やサークル^{ぶかつ}に入って日本人学生と交流^{こうりゅう}することを勧めます。
以下^{い げ}の一覧^{いちらん}以外^{い がい}にも部活^{ぶかつ}やサークル^{ぶかつ}はあります。興味^{きょうみ}がある人^{ひと}は、国際^{こくさい}教育課^{きょういくか}のスタッフ^きに聞いてください。

Athletic Clubs ^{たいいくいいんかいしよぞく} 体育委員会所属	
1	Kendo 剣道部(けんどうぶ)
2	Judo 柔道部(じゅうどうぶ)
3	Karatedo 空手道部(からてどうぶ)
4	Kyudo (Japanese Archery) 弓道部(きゅうどうぶ)
5	Taekwondo テコンドー部
6	Handball ハンドボール部
7	Volleyball バレーボール部
8	Basketball バスケットボール部
9	Tennis テニス部
10	Soccer サッカー部

11	Baseball 野球部(やきゅうぶ)
12	Badminton バドミントン部
13	Table Tennis 卓球部(たつきゅうぶ)
14	Soft Ball ソフトボール部
15	Futsal フットサル部
16	Boating ボート部
17	Swimming 水泳部(すいえいぶ)
18	Track and Field 陸上競技部(りくじょうきょうぎぶ)

Cultural Clubs <small>ぶんかいいんかいしよぞく</small> 文化委員会所属	
1	Tea Ceremony 茶道部(さどうぶ)
2	Modern Folk Music モダンフォーク研究部(けんきゅうぶ)
3	Rock Music ロック同好会(どうこうかい)
4	Green Philharmonic Orchestra グリーンフィルハーモニック オーケストラ
5	Wind Orchestral 吹奏楽部(すいそうがくぶ)
6	Swing Music スイングバンド研究部(けんきゅうぶ)
7	Broadcasting 放送研究部(ほうそうけんきゅうぶ)
8	Arts 美術部(びじゅつぶ)

b. 風邪・病気の時は

通常つうじょうの風邪かぜや軽傷けいしょうのケガ等とうは、まずは近くちかの専門病院せんもんびょういんに行ってみましょう。比較的ひかくてき短い待ち時間まちじかんで予約なしよやくなしで診察しんさつが受けられます。健康保険証けんこうほけんしょうと現金げんきんを持って行きます。

重症じゅうじょうの場合等ばあいとうは、規模きぼの大きな病院びょういん（総合病院そうごうびょういん）に行きますが、通常つうじょうは医療機関いりょうきかんからの紹介状しょうかいじょうが必要です。紹介状なししょうかいじょうなしで直接大病院ちよくせつだいびょういんに行くと、初診時しよしんじに特定療養費とくていりょうようひを支払しはらう必要があります。診療費しんりょうひ以外いがいに3,000～5,500円えんほどを払はらわなくてはなりません。



受付 受付時間内うけつけじかんないに受付で手続きうけつけ てつづをしてください。診察しんさつを受けるのがその月つきで初めての場合はじめて、国民健康保険証こくみんけんこうほけんしょうの提出ていしゅつを求められます。また、受付で簡単うけつけ かんたんに症状しょうじょうを説明せつめいしてください。問診表もんしんひょうに記入きにゅうし、受付が終わったら、名前なまえが呼ばれるまで座すわって待まちっててください。

診察 お医者いしやさんに会あったら、症状しょうじょうを詳しく説明せつめいしてください。次のページつぎに書かいている「医療用語いりょうようご」を参考さんこうにしてください。

支払い・薬の受取り 診察しんさつが終わったら、請求額せいきゅうがくを支払しはらい、処方箋しよほうせんを受け取うってください。もし、診察券しんさつけんをもらった次つぎの診察しんさつから受付うけつけで提出ていしゅつする必要があります。内訳うちわけが詳しく書かいてある領収書りょうしゅうしょがほしい時は、受付うけつけで尋ねてたずください。

薬の受け取り 処方箋しよほうせんと保険証ほけんしょうを持って薬局やっきょくに薬くすりを取とりに行ってください。通常各病院つうじょうかくびょういんのすぐ近くちかにあります。

せんもんびょういん
〈専門病院〉

ないか かぜ はつねつ おうと ふくつう とぎ
【内科】：風邪や発熱、嘔吐、腹痛の時

すどう・きたの医院 (熊本市新大江1-5-13 電話番号：096-364-3635)
診療時間：平日 9：00～13：00、14：00～18：00
水・土 9：00～13：00 (午後休診)
日・祝日 休み

ひ ふ か しっしん とぎ
【皮膚科】：湿疹やかぶれ、かゆみがある時

すいぜんじひ かいいん くまもとすいぜんじ でんわばんごう
水前寺皮フ科医院 (熊本市水前寺5-15-8 電話番号：096-382-4551)
診療時間：平日9：00～12：00、14：00～18：00
水・土 9：00～12：00 (午後休診)
日・祝日 休み

げ か こっせつ とぎ
【外科】：ケガや骨折をした時

かわはらせいけいげ か くまもとしちゅうおうくしんおおえ ちょうめ でんわばんごう
川原整形外科 (熊本市中央区新大江2丁目19-15 電話番号：096-362-2400)
診療時間：月～土曜 9：00～12：30、14：00～18：00
日・祝日 休み

し か むしば ちりょう
【歯科】：虫歯の治療

うえのしか くまもとしちゅうおうくしんおおえ ちょうめ でんわばんごう
上野歯科 (熊本市中央区大江4丁目8-10 電話番号：096-364-8877)
診療時間：月～土曜 9：30～19：00 (木曜午後休診)
日・祝日 休み

そうごうびょういん
〈総合病院〉

くまもとしみんびょういん くまもとしひがしくひがしまち ちょうめ でんわばんごう
熊本市市民病院 (熊本市東区東町4丁目1-60 電話番号：096-365-1711)

しよしんおよ ややく ごぜん よやくじかん
初診及び予約なし：午前8：00～予約時間

さいしん よやく へいじつ ごぜん ごご
再診(予約あり)：平日 午前8：30～午後 3：00

きゅうしんび どうようび にちようび しゅくじつ ねんまつねんし
休診日：土曜日/日曜日/祝日/年末年始

じかんがいきゅうきゅうしんさつ じょうじうけつけ
時間外救急診察：常時受付

こくりつびょういんきこう くまもとிரりょう
国立病院機構 熊本医療センター

くまもとしちゅうおうくに まる でんわばんごう
熊本市中央区二の丸1-5 電話番号：096-353-6501

くまもとだいがくい がくぶふぞくびょういん
熊本大学医学部附属病院

くまもとしちゅうおうくほんじょう でんわばんごう
熊本市中央区本荘1-1-1 電話番号：096-344-2111

SYMPTOMS / AILMENTS

くしゃみ	Sneezing	ずつう 頭痛	Headache	かふんしょう 花粉症	Hay Fever
はな 鼻づまり	Stuff and runny nose	せいりつう 生理痛	Menstrual Cramps	ないしゅけつ 内出血	Internal Bleeding
ひやあせ 汗	Cold Sweat	はいた 歯痛	Toothache	だぼく 打撲	Bruise
どんつう 鈍痛	Dull Pain	みみな 耳鳴り	Ringing Ear	こっせつ 骨折	Fracture
まんせいつう 慢性痛	Chronic Pain	ぜんそく ぜん息	Asthma	ねんざ ねんざ	Sprain
がまん 我慢 できな い痛み	Unbearable Pain	はっしん 発疹	Rash	やけど やけど	Burn
えんしょう 炎症	Inflammation	アレルギー	Allergy	ちゅうどく 中毒	Poisoning
べんぴ 便秘	Constipation	アトピー	Atopic Dermatitis	かゆみ	Itchiness

医者(いしゃ)を呼(よ)んでください	Please call a doctor.
胸(むね)の写真(しゃしん)を撮(と)ってください	I would like to take an X-ray examination of the chest.
かぜ薬(くすり)をください	Do you have any medicine for a cold?
薬(くすり)のアレルギーがあるのですが	I am allergic to some medicine.
何回(なんかい)この薬(くすり)を飲(の)むのですか?	How often do I have to take this medicine?
入院(にゅいん)が必要(ひつよう)ですか?	Do I have to enter hospital?
調子(ちょうし)がよくありません	I don't feel well.
体(からだ)がだるいです	I feel weak.
寒気(さむけ)がします	I have a chill.
めまいがします	I feel dizzy.
熱(ねつ)があります	I have a fever.
吐(は)き気(け)がします	I feel nausea.
血(ち)を吐(は)きました	I vomited blood.
気絶(きぜつ)しました	I fainted.
意識(いしき)をなくしました	I lost my consciousness.
ここが痛(いた)みます	I have a pain here.
頭(あたま)が痛(いた)いです	I have a headache.
耳鳴(みみな)りがします	I have a ringing in the ear.
鼻(はな)がつまります	My nose is blocked.
痰(たん)が出(で)ます	I have sputum.
せきが止(と)まりません	I have a constant cough.
のどが腫(は)れて痛(いた)いです	My throat is swollen and painful.
食欲(しょくよく)がありません	I have no appetite.
胃(い)がキリキリ痛(いた)みます	I have a gripping.
下痢(げり)をしています	I have diarrhea.
頭(あたま)を打(う)ちました	I bumped my head.
目(め)に何(なに)か入(はい)ったみたいですが	I have got something in my eye(s).
痛(いた)くて目(め)が開(あ)けられません	My eyes are so sore that I can't open them.
目(め)がかゆいです	My eyes are itchy.
目(め)が疲(つか)れます	My eyes are tired.
右腕(みぎうで)がしびれます	My right arm is numb.
ぎっくり腰(ごし)になりました	I have strained my back.
手(て)にやけどをしました	I have burned my hand.



MEMO

