

5. 日常生活

1. 気候

長岡市は、四季の変化に富んでおり、春と秋はとも過ごしやすいです。夏は蒸し暑い日が多いです。冬は雪が多い地域のため、長靴や暖かい服装が必要です。

2. 交通機関

(1) 鉄道

長岡市にはJR (Japan Railway) 東日本の列車が運行しています。特急券、座席指定券等は、原則として1か月前から発売しています。

正規生は、JRで片道100kmを越えて乗車する場合、切符を買うときに大学が発行する**学生旅客運賃割引証**を持って行くと、普通運賃が20%割引されます。学務課前及び図書館2階カウンター横に設置してある証明書自動発行機で発行しています。有効期限は発行日から3ヶ月です。利用できるのは正規生だけで、非正規生（特別聴講学生等）は割引の対象ではありません。

不正使用があった場合は、本人が処分されるだけではなく、大学全体の学割証交付が停止されることがありますので、絶対に不正使用しないでください。

*英語対応の問い合わせ先：050-2016-1603 JRイーストインフォライン 10:00~18:00 (年末年始は利用不可)

(2) バス

長岡市内のバスは、越後交通(株)バスです。長岡駅(7番線)から「技大前行」と「長岡ニュータウン行」の路線が、1時間に計約2本程度発車しており、大学入口前バス停「技大前」までは片道30分です。「小国車庫行」または「親沢行」だと、本学まで徒歩で10分のバス停「富岡」で乗降することになります。

通学で毎日利用する場合は、**定期券**を購入した方が安くなります。正規生は通学定期券を購入できますが、非正規生は通勤定期券になります。あまり学校に来ない場合、通勤定期券より**回数券**の方が安いことがあります。回数券は、学内の売店でも購入可能です。

その他、長岡駅から新潟、東京や京都・大阪行の高速バスも発車しています。

*公共交通機関を利用するときは周りの人の迷惑にならないように話し声等、配慮してください。

3. 自転車

自転車を買った時、友人などからもらった時は、必ず防犯登録をしてください。そしていつも自転車には、カギをかけて管理してください。

学内やお店などで、ずっと置いたままになっていて、捨てたように見える他人の自転車を、勝手に使用することは犯罪です。

◆ 防犯登録

防犯登録所（自転車販売店、ホームセンター等）で手続きをします。

手続きに必要なもの：防犯登録を受ける自転車、登録手数料（600円）、所有者（登録者）の住所を確認できる身分証明（在留カードなど）、自転車を購入した時の領収書か保証書

***登録番号は写真やメモを取るなどし、確認できるようにしておくこと。盗難にあった時に登録番号が必要になります。**

◆ 防犯登録の名義変更

友人や先輩などから、自転車を譲り受けたときは、自分の名前で防犯登録をしなければなりません。防犯登録所で、前の所有者の防犯登録を抹消し、新たに防犯登録を行う「再登録」の手続きをします。

手続きに必要なもの：防犯登録の際に必要なものに加え、自分が新しい持ち主であることを証明できる書類（譲渡書（書式自由：署名と押印）、防犯登録カード「お客様控え」、売買のやりとりのメール等）

◆ 学内の駐輪場

構内の駐輪場に自転車を駐輪する場合の駐輪登録は必要ありませんが、駐輪できるのは防犯登録されている自転車に限ります。

◆ 自転車保険

新潟県では令和4年10月より、自転車損害賠償責任保険の加入が義務化されました。自転車による事故で、加害者が1億円近い高額な損害賠償を求められた事例もあります。自転車に乗る人は万が一の事故に備え、必ずいずれかの自転車損害賠償責任保険等に加入してください。

詳細はこちらをご覧ください。

<https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/385974.pdf>



◆ 外国人留学生向け学研災付帯学生生活総合保険

外国人留学生向け学研災付帯学生生活総合保険（インバウンド付帯学総）は学研災加入者が任意で加入でき、私的活動中の事故等について補償されます。特に自転車に乗る留学生は加入することを強くお勧めします。加入希望者は留学生支援係に問い合わせてください。

◆ ヘルメット

2023年4月から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。自転車事故による被害を軽減するためには、ヘルメットの着用により頭部を守る事が大変重要です。

◆ 冬は自転車に乗らないで

長岡では毎年12月～3月ごろまで雪が降ります。雪が降ると道は大変滑りやすく、車道の幅も狭くなるため、大変危険です。雪が降ったら自転車には乗らないでください。

◆ 自転車の処分

長岡市では、自転車は粗大ごみとして処分します。長岡市の専用ダイヤル（0258-25-0053）に電話予約をして、「粗大ごみ処理券シール（指示された料金:200円くらい）」を貼り、指定された日に玄関先に置いて収集してもらいます。（47ページ参照）

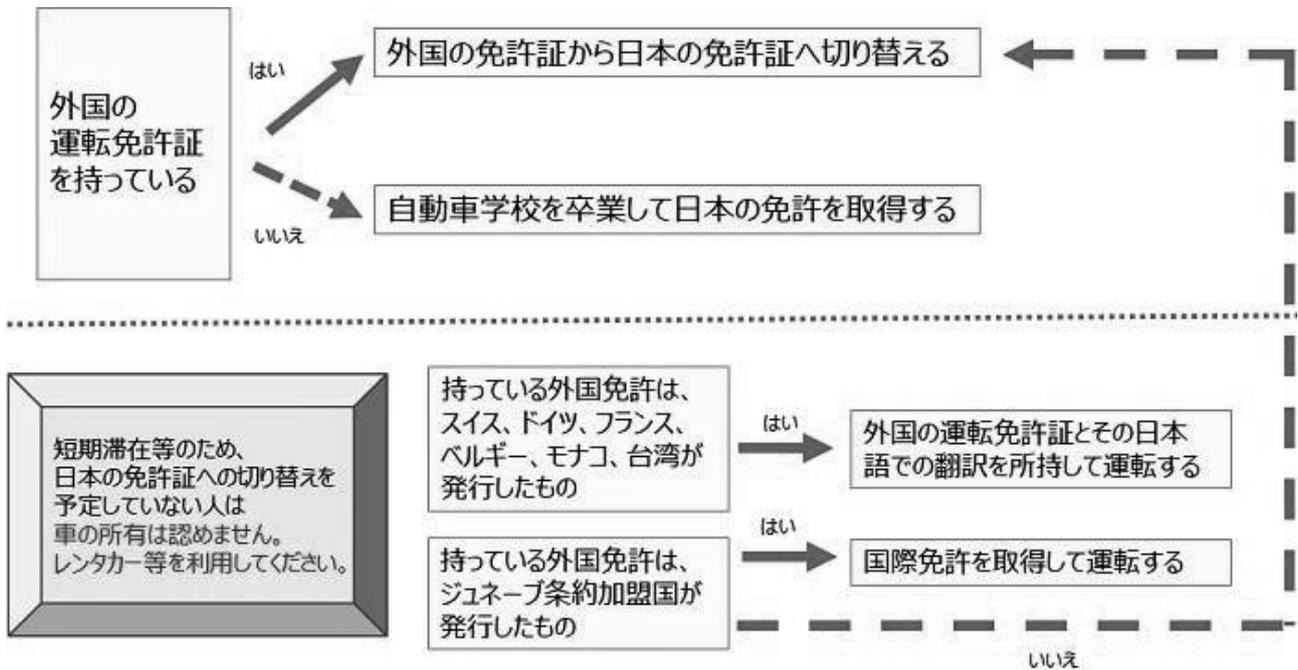
4. 自動車・バイクの運転免許

最近、本学学生の車による事故、違反が多発しています。交通事故は、被害者はもちろんのこと加害者も大きな精神的負担、金銭的負担を負います。運転は日本の交通ルールをよく勉強し、十分注意して行ってください。

■ 技大の学生が日本で自動車を運転するには

- ◆ 外国の運転免許証を日本の運転免許証に切り替える必要があります。
- ◆ 任意保険に必ず加入してください。毎年更新が必要です。
- ◆ 大学への駐車登録が必要です。
- ◆ 留学生支援係から1年に1回、車に関するアンケートをお送りしますので、必ず回答してください。

(1) 運転免許証について



外国の免許証から日本の免許証へ切り替える

◆ 外国の免許証を日本の運転免許証に切り替えることができる条件

以下の条件を全て満たす必要があります。

- ・有効な外国の運転免許証を持っていること。
- ・現在持っている運転免許証が発行された後、その運転免許証が発行された国にトータルで3か月以上滞在していること（パスポート等で確認可能であること）
- ・在留資格があり（在留カードを所持している）、在留期限内であること。
- ・新潟県内に住所があること。

◆ 日本の運転免許証への切り替えの流れ

1. 電話で、必要書類について確認する（JAFで外国免許を日本語に翻訳してもらう）
 2. 書類が全て揃ったら、電話で、書類を持参する日時の予約を取る
 3. 予約を取った日に書類を持参する→書類審査
 4. 書類審査が終わったら運転免許センターから連絡がある
 5. 電話で、運転免許切り替えのための試験日時の予約を取る
 6. 試験を受ける 適性試験→知識試験→技能試験
 7. 試験に合格すれば、免許証が交付される
- (1.~4.新潟県運転免許センター（聖籠町）、5.~7.運転免許センター長岡支所)

◆ 必要書類等

必ず、事前に新潟県免許センターに予約の電話をして、審査書類について確認してください。
予約のない方の受付はできません。

- ・日本語ができない方は、通訳者を連れていくこと。
- ・外国免許証（免許取得日（初回取得日）を証明する書類が必要）
- ・在留カード、パスポート（2冊以上ある人は全部）
- ・住民票（市役所発行、国籍記載、マイナンバーカードの記載されていないもの）
- ・外国免許証の日本語翻訳（※ JAF または大使館・領事館等発行）
- ・申請写真（縦3cm×横2.4cm 無帽 無背景 正面上三分身）
- ・手数料
- ・運転免許証はICカードタイプであるため、暗証番号（4桁）2組を事前に考えておいてください
※ JAF（日本自動車連盟: Japan Automobile Federation）…免許翻訳1通4,000円

◆ **有効期限:** 3回目の誕生日の1か月後まで

◆ 問い合わせ先

新潟県運転免許センター 025-256-4040（北蒲原郡聖籠町）

長岡運転免許センター 0258-22-1050（長岡市上前島）

JAF 新潟支部（免許の日本語訳作成） 025-284-7664（新潟市新光町 11-6）

(2) 自動車保険について

自動車保険には2種類あります。

◆ 自賠責保険

- ・強制保険
- ・人身事故のみが補償の対象（自動車事故の被害者救済が目的のため）
- ・2年に1度の車検（自動車検査登録制度）の際に更新

以下は対象外です。

- ・事故の相手の方の車などに損害を与えた場合
- ・運転者自身がケガをした場合
- ・自分の車が壊れた場合
- ・人身事故でも、自賠責保険の支払限度額を超える場合

◆ 任意保険

自賠責保険だけでは、補償は不十分です。必ず任意保険に加入してください。

- ・補償金額は対人・対物無制限であることが望ましいです。

大学の駐車登録には任意保険への加入が必要です。

- ・1年で期限が切れるため、更新を忘れないこと。
- 対人事故
 - ・自賠責保険だけでは足りない部分を上乘せで補償
- 対物事故
 - ・賠償損害
 - ・運転者自身のケガ
 - ・自動車自体の損害

☆ 事故に遭った場合は、速やかに「事故等報告書」を学生支援課学生係に提出してください。

(3)自動車の所有

自動車を買うときは、**車庫証明**が必要になります。大学の宿舎に入居している人は、学生支援課生活支援係で発行してもらえます。

自動車やバイクの所有者が代わった場合は**所有者名義の変更**が、使用しなくなった際は**廃車手続**が必要です。所有者の変更手続や廃車手続を行わないと、**税金**を払い続けることになります。**その場合、加入している各種保険についても手続が必要ですので保険会社に問い合わせの上、必ず手続を行ってください。**また、自動車を購入したらすぐに留学生支援係に連絡してください。

◆ 車両検査（車検）

自動車や250ccを超えるバイクについては、2年毎（新車の場合1回目は3年後）の車両検査(車検)が義務付けられています。車検を受けなかった車に乗ると、法律違反で罰を受けます。

◆ 購入・名義変更等

自動車等を買ったり、所有者の名義を変更したりする際には、印鑑証明書が必要です。印鑑登録の方法等については、市役所市民課に問い合わせてください。

(4)学内での駐車登録

車を所有している留学生は全員登録をしてください。

大学構内に駐車するには駐車登録を行う必要があります。

注) 構内の学生宿舎等に住んでいる学生は自動車やバイクでの通学は禁止されていますが、構内（宿舎前）の駐車場を利用するために駐車登録申請が必要になります。

駐車登録申請（学内専用ページへ）（右のQRコード）から登録を行ってください。

<https://jreserve.nagaokaut.ac.jp/>



駐車登録証を交付しますので、**必ずフロントガラスの内側の見やすいところに置いてください。**バイクの場合はステッカーを学生支援課学生係にて交付しますので、**必ず燃料タンク等の見やすいところに貼付してください。**

(5)その他の注意事項

◆ バイクについて

250cc以下のバイクには車検がないため、自賠責保険の更新手続きを忘れないようにしてください。自賠責の有効期間が切れたバイクに乗るのは法律違反です。

◆ 自動車等の放置と無断借用の禁止

卒業や、寮からの退去で不要となった自動車、バイクは、必ず各自の責任において正規の手続きをとって撤去しなければいけません。不要となった自動車やバイクを学内に放置した学生は厳重に処分され、撤去にかかった費用は使用者又は所有者に請求します。

◆ 冬の運転

長岡では毎年12月～3月ごろまで雪が降ります。ノーマルタイヤで雪道を走行することは大変危険かつ、法令違反です。必ず、雪が降る前にタイヤを冬用のスタッドレスタイヤに交換してください。

5. 銀行

日本のほとんどの銀行の窓口は、祝祭日や年末年始などを除く月曜日から金曜日の9:00から15:00が営業時間です。それ以外の時間は、ATMを使ってお金を預けたりおろしたりすることになります。ただし、ATMを利用する時間帯や、どこの銀行のATMを利用したかなどによって、手数料が高くなる場合があります。

◆ 銀行口座の開設

銀行口座を開設するためには、必要書類等を持って銀行へ行ってください。

ただし、在留資格が短期滞在（3ヶ月以内）の人は、口座開設ができません。

大学の中には、売店の近くに第四北越銀行・大光銀行・ゆうちょ銀行のATMがあります。

文部科学省奨学金（国費）受給者は、毎月の奨学金を受け取るため、ゆうちょ銀行の口座が必要です。

新しく銀行口座を開くときに必要なもの：

- ・パスポート
- ・在留カード（最新の住所が記載してあるもの）
- ・印鑑（サインでも対応している銀行もありますが、印鑑を作っておくと便利です。）
※JAバンクは印鑑が必要です。ゆうちょ銀行でも中国人留学生は印鑑が必要です。
- ・ゆうちょ銀行：ウェブサイトからあらかじめ申し込みに必要な書類を作成、印刷し、ゆうちょ銀行の窓口を持って行ってください。窓口に行く前に必ず事前予約をお願いいたします。



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

◆ ATMでの1日当たりの取引限度額

基本的に1日あたりの現金の引き出しは50万円までです。現金での振り込みは10万円までとなりますが、ゆうちょ銀行では現金で振り込むことはできません。

ゆうちょ銀行で口座を開設する際のポイント

◆ 非居住者について（ゆうちょ銀行）

ゆうちょ銀行では入国後6か月未満の留学生は非居住者と見なされ、通帳の見開きページに「非居住者」の印が押されます。「非居住者」（6か月間）の間、自分の口座から直接他の銀行の口座に振り込む（お金を送る）時、海外送金と同じ手数料を支払わなくてはなりません。また、ゆうちょ銀行のATMで自分の口座から直接他の銀行口座へ振り込みをすることができません。

「非居住者」の記載がある期間中に寄宿料、アパートの家賃、授業料等を「海外送金」にならないように支払う方法としては以下の方法があります。

- ・銀行口座自動引落の手続きを行う
- ・現金で振込を行う

また入国後6か月が経ったら、忘れずに銀行の窓口に行き、「非居住者」の記載を削除してもらってください。

◆ その他の注意事項

・口座開設時に銀行側での各種確認（氏名等）に時間がかかり、受付当日の口座開設ができず、後日、通帳が自宅に郵送されてくる場合があります。

・在留カードを更新した場合は、更新後のカードを速やかに窓口へ届け出てください。届け出をしないと、一時的にATMで現金を引き出せない等の不具合が生じます。

・帰国等、日本国外に転出する際は、口座の解約手続きを行ってください。

・第三者に利用させることを目的とした口座（通帳・キャッシュカード）の譲渡や売買は犯罪です。絶対に行わないでください。

6. 長岡市内の病院

病気やケガで、体育・保健センターの応急処置で対応できない場合は、病院に行くことになります。どの病院に行ったらいいかは、その病気やケガの種類や程度によりますが、周囲の人や体育・保健センター（学生生活ガイドブック参照）に相談してください。

ほとんどの病院は予約無しでも大丈夫ですが、歯医者には予約をしないと診察してもらえないことが多いので、確認をしてください。また、病院に行く時は、国民健康保険者証を必ず持って行ってください。日本の病院では、医師はある程度英語を話すことができますが、受付などではほとんど通じません。日本語を話せない人は、通訳のできる人と一緒に行ってもらおうとよいでしょう。（巻末付録82ページ参照）

◆ 学生生活ガイドブック（巻末付録 85 ページ参照）

学生生活ガイドブックには長岡技術科学大学における学生生活、課外活動、施設の利用案内、日常生活上の安全対策等が掲載されております。有用な情報が多いですので、ご活用ください。



https://www.nagaokaut.ac.jp/gakusei/ryugaku_shien/ryugakusei/Guidebook2023.html#cmsDF462

7. 郵便局

郵便局では、各種郵便物の取扱いのほか、貯金や保険などの業務も行っています。郵便物については月曜日～金曜日の9:00～17:00 が受付時間ですが、長岡郵便局などの大きい郵便局では土曜日、日曜日、遅い時間にも受付けているところもあります。

ポストに届いた郵便物は、重要な連絡を見逃さないよう全て確認してください。内容に不明なことがあれば、身近なチューターや仲間に聞くか、留学生支援係に持参して聞いてください。

郵便料金について <https://www.post.japanpost.jp/fee/>



◆ 転居届・住所確認

自分はその住所に住むことを通知しないと、郵便物が配達されないことがあります。日本で最初の住所を持った時も国内で転居する時も、郵便局やWEBで住所を確定してください。日本国内なら、旧住所宛てに届く郵便物を、1年間、新住所に無料で転送します。

インターネットでの転居届 <https://welcometown.post.japanpost.jp/etn/>（日本語のみ）



◆ 不在連絡票・再配達申込票

手渡しで配達しなければならぬ郵便物の配達時に不在だと、郵便受けに連絡票が入れます。7日以内に再配達申し込みがないと、差出人に戻されます。

外国人留学生べんりページ

https://www.post.japanpost.jp/int/ems/ryugaku/intl_student/（多言語有）



8. 宅配便

郵便とは別に、荷物や書類等を配達するシステムがあります。これらは一般的に宅配便と呼ばれており、海外への宅配を受け付ける業者もあります。

料金は、荷物の大きさや重量によって異なります。学内の売店のほか、近くの商店等でも受付けています。また、引越しの荷物運搬にも利用できます。（市内の主な宅配業者は81ページ参照）

☆ 不在連絡票・再配達依頼 配達時に不在だと、郵便受けに連絡票が入れます。再配達申し込みがないと、差出人に戻されます。

（ヤマト運輸）https://www.kuronekoyamato.co.jp/smp/webSERVICE_guide/sai_off.html

（佐川急便）<https://www.sagawa-exp.co.jp/send/redeliver.html>



←佐川急便

ヤマト運輸→



9. 携帯電話

購入する際に必要な条件や書類、開始時に必要な費用、毎月の料金などは、それぞれの会社や契約内容で異なります。先輩留学生や研究室の仲間からのアドバイスを受け、各自で手配してください。

渡日前にクレジットカードを作っておくと、選択肢が広がり、回線の開通も早いようです。

◆ 携帯電話/スマートフォン（機種）の購入

クレジットカードを持っている場合には機種代を分割で支払うことができます。もし持っていない場合や留学期間が短い場合には一括で支払わなければならない可能性がありますので、あらかじめ用意が必要です。

また、リサイクルショップやインターネット等で安価なものも売られていますので確認をしてください。

◆ 携帯電話会社との長期契約

契約をするにあたり、多くの場合「在留期間2年以上」などの条件が提示されます。各携帯電話会社で確認をしてください。

◆ SIMカードのみ購入

“SIMフリー”の端末を持っている場合、SIMカードのみの購入が可能です。携帯電話会社や家電量販店、インターネットでも購入することができます。SIMカードが自国の携帯電話と整合しない場合があります。必ず確認してください。

契約によっては毎月支払う料金を安く抑えることもできます。ただほとんどの場合、クレジットカードがないと契約できません。

◆ 技適マーク

日本では「電気通信事業法」があり、Wi-Fi端末やBluetooth端末を日本国内へ持ち込む場合、日本の技術基準適合証明書等を取得し、技適マークが表示されているもののみ国内での使用が認められています。

<https://www.tele.soumu.go.jp/resource/j/others/wifi/ja.pdf>

