

## 医療機関を受診するとき

日ごろから相談できるかかりつけの医師を家の近所に見つけておきましょう。宗教上の理由で日常生活や治療について制限がある場合やアレルギー体質の場合、診療の前に受付や看護師に伝えましょう。

### 受診に必要な物

- 国民健康保険証又は健康保険証（なければ全額自費扱いになります。）
- 身分証明書（国民健康保険証等のない場合）
- 現金（ほとんどの医療機関では、支払いは日本円の現金に限られます。）
- 住所、電話番号、症状などのメモ
- すでに服用している薬があればその実物

### 診察時間

外来患者の診療時間は、病院によって異なりますが、午後や土曜日は休むところがあります。日曜日や休日はほとんどが休診です。

（時間外診療や緊急時の受診については、p5を参照。）

時間や診療科目、予約できるかどうかなど、病院に行く前にあらかじめ電話で確認しておくといでしょう。

## Receiving Medical Treatment

It is advisable to find a local clinic for your daily consulting. If you have any allergies or religious beliefs that may prohibit certain medical practices, please advise the receptionist or nurse before seeing the doctor.

### Bring the Followings:

- National Health Insurance Card (Without it, you will need to pay the entire cost.)
- Identification (If you do not have your National Health Insurance Card.)
- Cash (Most medical institutions accept only cash payments in Japanese yen.)
- It may be useful to have a note describing the symptoms as well as your address and telephone number.
- Medicine you are currently taking

### Examination Hours

Outpatient examination hours vary between hospitals, but many are closed in the afternoons or on Saturdays. Most are closed on Sundays and public holidays.

(See page 5 for information regarding after hours consultations and emergencies.)

It is advisable to telephone the clinic beforehand to check their consultation hours, available clinical departments and also if it is possible to make an appointment.

## 初診のときの流れ

【受付】受診申込書に記入して、国民健康保険証等を提出し、症状に適した受診科を案内してもらいます。

【受診】必要に応じて検査や処置が行われます。わからないことや不安なことは些細なことでも医師や看護師に確認しましょう。

【会計】診察が終わったら、会計を済ませます。領収書を受け取り、保管しておきましょう。国民健康保険等に入っていない場合は、全額自己負担になり、高額になります。また、次回からの診察に使う診察券（カード）を受け取りましょう。

【薬局】薬局が病院の外にある場合は、処方箋を提出し薬をもらいます。薬代は薬局で別に現金で支払います。

### 注意事項

- 日本語に不安がある場合は、誰か通訳できる人と同行しましょう。
- 医療ソーシャルワーカー（\*）がいる場合には、費用や日本の制度のことについては、相談できます。

## The Process

At Reception, fill in their registration forms, show your (National) Health Insurance Card, and get directions to the appropriate medical department.

Consultation Undergo necessary examinations and receive treatment. Ask a doctor or a nurse if you are unsure of anything, no matter how trivial.

Cashier After consultation, settle payment with the cashier. Keep your receipts. Without (National) Health Insurance Card, you will be required to pay 100% of the cost, which can be quite expensive. You will be given a consultation card which will make your next visit easier.

At the pharmacist If the pharmacist is outside the medical facility, you will be given a prescription to take to the pharmacy. The pharmacist will charge cash for the medicines separately.

### Other Advice

- If you are worried in communicating in Japanese, please bring your own translator with you to the clinic.
- Medical Social Workers (MSW)\* can provide consultation about medical costs and the Japanese medical welfare system.

(\*) 医療ソーシャルワーカー (MSW) とは、病院、診療所等に勤務し、社会福祉の立場から、患者や家族の疾病に伴う経済的・心理的・社会的問題等の解決や調整を支援する人のことです。

\* MSW's are stationed in some hospitals and medical facilities. They support people to coordinate and solve financial, emotional and social issues relating to illnesses of patients and their families from social welfare viewpoint.

### Treatments not Covered by National/Social Health Insurance

The following treatments are not covered by National/Social Health Insurance.

- Normal pregnancy and birth costs
- Abortion for economic reasons
- Routine checkups or physical examinations
- Immunizations
- Cosmetic surgery
- Dental correction (orthodontist)
- Injuries resulting from accidents in the workplace or commuting to work. (These are covered by Workmen's Accident Compensation Insurance)
- Acupuncture, *Kyu* (moxa cautery), massage (unless ordered by a doctor, in which case it may be covered)
- Other (alternative) medicines, examinations, procedures and treatments.
- Bed/room charges over and above the set threshold.

### 【Precautions】

If the consultation is about injury or sickness caused by traffic accidents or acts of violence, please submit an "Notification of Injury and Sickness due to an action by a Third Party" form to the reception desk of the Citizens National Health Insurance and Pension Division at local municipal office.

### 国民健康保険等が効かないもの

次の場合は、国民健康保険等が使えません。

- 正常な妊娠・出産
- 経済上の理由による妊娠中絶
- 健康診断、人間ドック
- 予防接種
- 美容整形
- 歯列矯正
- 通勤途中や仕事上のけがや事故(労災保険の対象となります。)
- 鍼、灸、マッサージ(医師が認めた場合は、保険診療の対象となることがあります。)
- 保険外診療の検査・手術・治療や薬
- 入院時の差額ベッド代など

### 【注意事項】

交通事故や暴力行為などによるけがで受診した場合は、「第三者行為による傷病届」を国民健康保険等担当窓口へ提出してください。

### 入院するとき

入院しなければならないとき、一般的には、入院日時・必要な持ち物・入院保証書

- (\*) 注意事項など事前に説明されます。
- (\*) 入院保証書には、入院費用の支払いを保証する連帯保証人が必要です。連帯保証人になれるのは、患者本人とは別世帯の支払い能力のある成人に限られます。

### 手続き

- 入院申込書に記入します。
- 必要なもの(国民健康保険証等、診察券、入院保証書、保証金など)を提出します。

### 入院中

- 必要な場合は、栄養士(看護師)に、食事習慣や宗教的なことなどを話しておきます。
- 手術のときは、事前に医師の説明があり、意思確認のため、手術同意書にサインを求められます。

### 退院

- 入院費用を精算して、退院します。

## On Hospitalization

Explanation of hospitalization dates, necessary items, a guarantor (\*) and other matters will usually be conducted beforehand.

- \* A guarantor is required to ensure that the expenses of hospitalization will be paid. This person must be a solvent adult and a member of a different household from the patient.

### Check-in

- Complete the hospital admittance form.
- Submit your National Health Insurance Card, consultation card, guarantor form, cash deposit (if required) and any other required documentation.

### In Hospital

- Inform the dietician (or nurse) of any cultural or religious dietary restrictions.
- If an operation is required, the doctor's explanation will be provided in advance. And as confirmation of intention, you will be required to sign a waiver indicating that you have been informed of the operating procedure by the doctor.

### Leaving Hospital

- Pay the hospital bill before returning home from hospital.

## 日本の生活習慣

### 家の中で

- 日本の家や旅館に入るときは玄関で靴を脱ぎます。畳の部屋ではスリッパを履きません。
- トイレでは、専用の柔らかい紙を使います。
- 入浴時は、浴槽に入る前に必ず体を洗います。浴槽の中でタオルや石鹸を使いません。また、浴槽の湯は一人ずつ取り替えたりしません。温泉や公衆浴場では特にこれらのルールを守ってください。

### 社会生活

- 挨拶は、握手ではなく、お辞儀をします。
- 契約を交わすときには署名だけでなく捺印が必要な場合があります。
- 親しい人にお祝いするときは、お金や品物を贈ります。お金を入れる専用の袋があります。
- 葬式に参列するときは、黒い服(喪服)を着ます。参列者は、専用の袋にお金を入れてお供えします。(受付で渡します)

## Japanese Customs

### In a House

- Shoes are removed at the entrance way to enter individual houses or inns (“Ryokan”). Slippers are not worn in rooms with *Tatami* (straw floor covering) mats.
- Use soft paper made for toilet use only (“toilet paper”) in the toilet.
- Wash your body before getting into the bathtub. Towels and soaps are not supposed to be used inside the bathtub. The bathwater is not replaced after each user. Take special care to follow these rules in public bath houses and hot-springs.

### Social Interaction

- Greet with a bow, not a handshake.
- Contracts often require a personal stamp (*Inkan*) as well as a signature.
- Money and gifts are given to friends on special celebrating occasions. Cash gifts are placed inside special envelopes for each purpose.
- Participants in funerals wear black clothes (“Mofuku”). They hand condolence money in a special envelope for the bereaved family to the receptionist.

## 日常の買い物

日常の買い物には、近所の小売店や専門店のほかに、スーパーマーケットやデパート、コンビニエンスストア(\*)などを利用します。購入した商品には、8%の消費税が課せられます。一部の小売店を除いて、値切り交渉は通常行われません。また、サービスを受けたときにチップは不要です。

### コンビニエンスストア (コンビニ)

それぞれグループや地域により異なりますが、市街地を中心に24時間営業の店が多く、次のように、商品の販売だけでなく、様々なサービスを取り扱っています。

- 飲料、食料品の販売
- 新聞・雑誌、生活雑貨品の販売
- 公共料金やインターネットショッピング等の代金の決済
- コピー・FAX サービス
- 宅配便 (又は郵便小包) の取次ぎ
- 各種チケットサービス (コンサート・イベント・映画の鑑賞券、レジャー施設割引入場券等)
- 粗大ゴミ処理券、切手、印紙の取り扱い
- 写真の現像・焼き増しの注文取次ぎ
- 現金自動預払機 (ATM) の利用

## Grocery Shopping

Groceries are sold at local shops, specialty stores, supermarkets, department stores and convenience stores\*. 8% consumption tax applies. Except for a few retail stores, prices are generally not negotiated. Tipping for customer services is not necessary.

### Convenience Stores (Konbini)

There are many 24-hour open convenience stores particularly in the city center. They generally offer a wide range of services with some differences depending on regions or store chains.

The services include;

- Sales of food and drinks
- Sales of newspapers, magazines, daily goods
- Settlement of utilities bills and some other invoices (internet shopping etc.)
- Photocopying, sending facsimiles (faxes)
- Sending parcels by courier (or mail)
- Ticket sales (concerts, events, movies, discounts at amusement parks etc.)
- Sales of postage stamps, revenue stamps, vouchers for oversized garbage disposal
- Development and reprinting of photographs
- Automatic Teller Machines (ATM)

## 自治会・町内会

日本では一般的に、各地域に「町内会」や「自治会」と呼ばれる組織があります。

町内会や自治会は、「回覧板」(バインダーに役所や地域のお知らせをつけたもの)を各家庭に回したり、地域の祭りや防災訓練などを行います。活動費用は、「町内会費」「自治会費」という名目で各家庭から集金されます。

Their activities are funded by the membership fees collected from local residents. Their activities are funded by the membership fees collected from local residents.

## Neighborhood Associations (Chonaikai)

Most communities in Japan have a local citizens group called a *Chonaikai* or *Jichikai*. These groups coordinate residents in the community by sending out circular newsletters (called a *Kairanban*: pass the newsletter on to your neighbor when you finish reading it), holding local festivals and conducting fire drills.

Their activities are funded by the membership fees collected from local residents.

For more information, ask your local *Chonaikai* members, or someone who has lived in the area for a long period of time.

## ごみの出し方

一般家庭から出るごみは、市町村が収集・処理します。地域やごみの種類によって、回収場所・曜日・時間が決められています。分別の種類や回収方法は市町村によって異なるので、詳しくは、市町村役場に問い合わせてください。

## Garbage Disposal

Household waste is collected and disposed by the local municipal government. Each region has rules regarding what kind of waste is collected when and from where. Please enquire at your local municipal office about information on garbage disposal.

例：【岡山市のごみの分別と回収】 Example of Okayama City

(※)可燃ごみ、不燃ごみは有料指定袋に入れて出してください。

(※)Should be put into the pay plastic bags specified by the authorities

区分 Type	回収 Frequency	回収品目 Applicable Items
可燃(焼却) ごみ Burnable(※)	週2回 twice a week	生ゴミ・プラスチック類などの燃えるもの food scraps, plastics and other items to be incinerated
不燃ごみ Landfill(※)	月1回 once a month	ガラス・陶磁器・化粧品等の空きビン、かさ、鏡、電球、ポットなど燃えないもの glass, china pottery, cosmetics containers, umbrellas, mirrors, lightbulbs or thermos
資源化物 Recyclables	月2回 twice a month	リサイクルできるビン、空き缶、てんぷら油、使用済み乾電池、古紙(新聞紙、チラシ、雑誌、ダンボール、紙パックなど)、古布、ペットボトル recyclable bottles, cans, used cooking oil and batteries, used paper (newspapers, leaflets, magazine, cardboard, milk cartons) old cloth, recyclable bottles (PET), etc.
粗大ごみ Oversized	戸別 収集 (有料)  fees charged for requested collection 持ちこ 持ち込み(無料) Free for bringing in	家具、自転車など180缶より大きなもの(電話で申し込む) furniture, bicycles etc. anything larger in size than an 180 drum can. (Call municipal govt. to arrange pickup.)

## 家電製品のリサイクル

電気製品の内、エアコン、テレビ、冷蔵庫

(冷凍庫)、洗濯機の4品目は、市町村の粗大ゴミとしては回収されません。

不要になったときは、購入したときの小売店か、新たに買い替へ品を購入する小売店にリサイクル料金と収集手数料を支払って、引取りを依頼してください。

小売店に依頼できないときは、市町村役場に電話で処分を依頼してください。

その場合、郵便局で家電リサイクル券を購入します。戸別回収を依頼するときは別に収集手数料を支払う必要があります。

リサイクル料金はメーカーや製品によって異なります。収集手数料も小売店や市町村により異なりますので、詳しいことは、小売店や市町村役場の担当課と問い合わせてください。

## Recycling Electrical Appliances

The following four kinds of electrical appliances will not be taken by garbage collectors as oversized gavages: Air conditioners, televisions, refrigerators (including freezers) and washing machines.

For disposing of these appliances, please contact the point of purchase, or the store where the replacement will be bought and arrange the old-item collection. You will need to pay for collection and also a recycling tax.

If the store is unable to arrange disposition, contact your local municipal office for collection. You will need to purchase a Recycling Tax Voucher (*Kaden Risaikuru Ken*) from the post office. There will also be a collection fee to be charged if you ask for individual collection.

The recycling tax is calculated according to the model and manufacturer of the appliance. Collection fees also vary between stores or municipal offices. For more information, contact the stores or the local municipal office.

## ペットを飼うとき

多くの集合住宅や賃貸住宅ではペットの飼育を禁止しています。また、散歩中の犬・猫の糞便の始末は飼い主の責任です。袋などを用意して持ち帰って始末しましょう。なお、ペットの海外への持ち出しや持ち込みには制限があり、検疫が必要です。

## 犬を飼うとき

犬を飼うときは、狂犬病の予防注射を受けてから市町村役場の担当窓口や保健所などに登録の申請をしなければなりません。登録申請を行えば、「鑑札」が交付されるので、それを必ず飼い犬の首輪につけましょう。また、生後91日以上

## ペットが死んだとき

犬や猫が死んだ場合は、市町村によっては斎場で火葬してもらう(有料)ことができます。詳しくは、市町村役場の担当窓口に照会してください。

## Keeping Pets

Pets are prohibited in most apartment complexes and rental properties. Owners are responsible for cleaning up feces of the pets during a walk. Take a plastic bag and a small scoop with you, and throw them away with your household waste.

Pets coming in and out of Japan will be quarantined.

## Dogs

Pet dogs must get a rabies vaccination first, and then be registered at the relevant department of the local municipal office or a Public Health Center. Following registration, a permit (a dog tag or *Kansatsu*) will be issued which must be attached to the dog's collar.

Dogs over 91 days after birth must be vaccinated against rabies once a year.

## The Death of a Pet

Cremation can be arranged (for a fee) at some funeral halls. Please contact your local municipal office for details.

## 口座の開設

ゆうちょ銀行や銀行、信用金庫、信用組合、農業協同組合等の金融機関では、預貯金の口座を開設することができます。口座の開設には、身分を証明するものと印鑑が必要です。

(外国人の場合、パスポートがあれば印鑑の代わりに署名でよい銀行もあるので事前に確かめてください。)

ゆうちょ銀行の営業時間は、平日の午前9時から午後4時(岡山中央郵便局は午後6時)までです。その他の金融機関の窓口の営業時間は通常午後3時までです。

## 口座の種類

口座の種類は大きく分けると次の2種類

(( )内は、ゆうちょ銀行での名称)です。

### ・普通預金(通常貯金)

利子は低率ですが、出し入れが自由で公共料金などの自動口座振替ができ、キャッシュカードも使えます。

### ・定期預金(定期貯金)

一定額以上の金額を一定期間預け入れ、満期にならないと払い戻しができません。利子は普通預金(通常貯金)よりも高率です。

## Opening an Account

Savings account can be opened with financial institutions (such as banks, cooperative unions, credit unions, agricultural cooperatives and JAPAN POST BANK) some form of identification and a seal (your personal name stamp referred to as "Inkan") are usually required. (Some banks accept signatures instead of seals of foreign nationals who show their passports. Please confirm the details with the bank.) Post offices are open from 9:00 to 16:00 on weekdays. (Regional Post Offices are open for longer hours.) Most other financial institutions are open until 15:00.

## Types of Accounts

There are basically two types of accounts:

- Debit or Savings Account = *Futsu Yokin* (or the post office's *Tsujo Chokin*)

Interest rates are low, but money can be accessed freely with a debit card (cash card) and utility bills can be directly debited from this type of account.

- Fixed Term Deposits = *Teiki Yyokin* (or the post office's *Teiki Chokin*)

Money over the specific amount is deposited for a fixed period of time and cannot be withdrawn until the end of the term. Interest rates are higher than debit/savings accounts.

## 預け入れと払い戻し

所定の用紙に必要事項を記入して預貯金通帳とともに窓口へ提出します。払い戻しの時には、口座の開設に登録した印鑑が必要です。

払い戻しの場合、金額によっては身分を証明するものの提示が必要です。(預け入れの場合も身分証明を必要とする金融機関があります) 詳しいことは、金融機関で確認してください。

## 自動口座振替

水道、ガス、電気、電話の使用料やNHK受信料、税金などの公共料金やその他月々の決まった支払いなどは、自分の口座から自動支払いにすることができます。自動口座振替にするとわざわざ支払いに行く手間が省け、また、払い忘れがなくなるので、便利です。

手続きは、銀行やゆうちょ銀行等の金融機関の窓口で所定の用紙に記入して、請求書(領収書)や通帳、印鑑を一緒に提出して申し込みます。

## Deposits and Withdrawals

Fill out the relevant form and present it along with your bankbook to a clerk. When you make a withdrawal, you must also bring your personal seal (*Inkan*) that you have registered with the bank. Depending on the amount of your withdrawal, it will be necessary to show your identification. (Some institutions require identification even when making deposits.) Enquire at the financial institutions for details.

## Automatic (Direct) Debit

Monthly utility bills such as water, gas, electricity, telephone, NHK fees, taxes and various government charges can be automatically withdrawn from your account if you follow necessary procedures. This saves your time, and also prevents payments being forgotten. Complete the forms specified by your bank, post office or other financial institutions, and submit them with the invoice (bill), your bankbook and personal seal (*Inkan*).

## キャッシュカードとATMの利用

口座開設時にキャッシュカードを発行してもらえば、現金自動預入支払機(ATM)や現金自動支払機(CD)で払い戻しや預け入れができます。通帳はその場で作ってもらえますが、キャッシュカードは数日後に申込書の住所に直接書留便で郵送されます。キャッシュカードの利用には、発行時に登録した4桁の暗証番号が必要ですので、しっかり覚えておきましょう。

ATM・CDは、駅、デパート、スーパー、コンビニなど金融機関の店舗以外の場所にも多くあり、休日や夜間にも利用できます。取扱時間はそれぞれの金融機関によって異なります。利用する曜日・時間帯によっては手数料が必要な場合があります。

また、預け入れしている金融機関が提携している他の金融機関のATMやカードを相互に利用(手数料が必要)することができます。

## Using Cash Cards and ATMs

If a cash card (debit card) is issued at the time of opening an account, it can be used at an Automatic Teller Machines (ATMs) or Cash Dispensers (CDs) to make deposits or withdrawals. Bankbooks are issued immediately, but cash cards are usually posted by registered mail to the address on the application some days after the new account is opened. Whenever you use it, you always need the registered four-digit Personal Identification Number (PIN). Please ensure you do not forget it.

ATMs and CDs can be found not only inside branch offices of the financial institutions, but also in other locations such as train stations, department stores, supermarkets and convenience stores, and can be used on weekends and holidays, and at night. Operating hours and service charges for after-hour use vary between financial institutions. Cash cards can be used at the ATMs of other financial institutions in the affiliated network throughout the country (for a handling fee.)

## 注意事項

通帳や印鑑、キャッシュカードを紛失したときは、すぐに銀行やゆうちょ銀行、警察に連絡しましょう。

また、暗証番号が他人に知られないよう、くれぐれも注意しましょう。

引越しや帰国のときには、必ず届け出て所定の手続を行ってください。

## Vocabulary For Using ATMs

### Reminders:

If you lose your bankbook, your seal or cash card, contact the bank or post office and the police immediately.

Be careful not to let your PIN number known to any other person.

When you move or leave Japan, remember to inform the bank of your move and follow the prescribed procedure.

## ATMの操作に必要な用語 Useful

用語 Vocabulary	意味 Meaning
(ご) 入金	(go)nyukin <b>Deposit</b>
(お) 支払い、(お) 引出し	(o)shiharai, (o)hikidashi <b>Withdrawal</b>
(お) 取り扱い中	(o)toriatasukai-chu <b>In Operation</b>
使用中止	shiyō-chushi <b>Out of Operation</b>
カード入れ口	kado ire-guchi <b>Insert Cash Card Here</b>
通帳入れ口	tsucho ire-guchi <b>Insert Bankbook Here</b>
紙幣入れ口	shihei ire-guchi <b>Insert Money (Bill) Here</b>
紙幣返却口	shihei henkyaku-guchi <b>Slot for Return Bills</b>
(お) 預け入れ、預金	(o)azukeire, yokin <b>Deposit</b>
(お) 振り替え、送金	(o)furikae, sokin <b>Transfer</b>
通帳記入	tsucho-kinyu <b>Bankbook Update</b>
残高照会	zandaka-shokai <b>Balance Check</b>
確認	kakunin <b>Confirmation</b>
訂正	teisei <b>Correction</b>
取り消し	torikeshi <b>Cancellation</b>

N.B. (go) and (o) are prefixed for politeness.

## 外国への送金

### ゆうちょ銀行から

ゆうちょ銀行から、世界各国に送金することができます。

送金方法には、「国際送金請求書」に記入し郵便為替証書を作成してもらい受取人の住所に送金する方法と、受取人の口座（郵便振替口座又は銀行口座）に送金する方法があります。送金を依頼するときには、身分を証明するものを必ず持参してください。（国によっては、口座に送金できない場合がありますので、確認してください）

使用する通貨は、あて先国別に指定されていますが、ゆうちょ銀行での申し込みの際には日本円で送金額（当日のレートで換算した金額）と手数料を支払います。詳しくは、最寄りの郵便局にお尋ねください。営業時間：平日9:00～16:00  
岡山中央郵便局：平日9:00～18:00

## Sending Money Overseas

### From a Post Office

Money can be sent to any country in the world from any post office that handles savings accounts.

By filling in an international money order invoice form, a postal money order can be sent to the address of the receiver, or the amount can be sent to the receivers' account (either postal or bank account). (The latter method is not accepted in some countries.) You must provide some form of identification when requesting international money transfer.

The currency of the transfer depends on the country to which the money is being sent, but in the case of Post offices, the sender pays the intended amount in Japanese yen (at the exchange rate as of the day of application) and a handling fee.

Please consult your local post office for more information. (Open from 9:00 to 16:00 on weekdays. Regional Post Offices are open for longer hours.)

### 銀行から

外国為替を扱う店舗で、「送金依頼書」に送金先の住所、氏名、銀行名、口座番号、金額等を記入して海外の銀行口座への送金を依頼することができます。身分を証明するものが必要で、（国によっては口座に送金できない場合がありますので確認してください）

また、銀行で「外国向け送金小切手申込書」に記入して「送金小切手」を発行してもらい、自分で海外に郵送することもできます。（取り扱っていない銀行もあります）この場合も身分を証明するものが必要です。

詳しくは、銀行の外国為替窓口で尋ねてください。営業時間：平日9:00～15:00

「海外送金」や「海外からの送金受け取り」にはマイナンバーが必要です。

### From a Bank

Remittance can be requested at a bank that handles foreign exchange to an account overseas by writing the name and address of the receiver, bank name, account number, and amount of a remittance on a wire transfer request form. Your Identification is necessary to be presented. (There are some countries that do not accept a remittance to a bank account.)

Alternatively, bank cheques can be issued to be posted by yourself at a later date, by filling in “an international bank cheque request form” (except some banks that do not handle this means of remittance). This procedure also requires you to present your identification document. Consult the foreign exchanges counter at your bank. (Open from 9:00 to 15:00 on weekdays.)

For remittance to/from overseas, your “My Number” is required.



ゆうびん  
郵便

てがみ 手紙・はがきなどの国内・国外への送付

ゆうびんきょく おこな は、郵便局が行います。

つうじょう ゆうびんきょく せいぎょう じかん へいじつ  
通常の郵便局の営業時間は平日

9:00~17:00 ですが、配達を行う郵便

きょく じつ・日曜日や休日、夜間で

と あつか も取り扱っています。

こくないゆうびんりょうきんひょう ぼつすい  
国内郵便料金表 (抜粋)

Domestic Mail Charges (Sample)

しゅるい 種類 / Classification		じゅうりょう 重量 Weight	りょうきん 料金 Cost
ふうしやう 封書等 Letters	ていけいゆうびんぶつ 定形郵便物 (長さ 14~23.5cm、幅 9~12cm の ちようほうけい 厚さが 1cm までのもので、 かつおも 重さが 50g までのもの) Standard sized envelopes (Rectangular items 14 to 23.5cm in length, 9 to 12cm in width, up to 1cm in thickness and weighing up to 50g.)	~25g	¥84
		~50g	¥94
		~50g	¥120
	ていけいがいゆうびんぶつ 定形外郵便物	~100g	¥140
	ていけいゆうびんぶつ (定形郵便物ではないもの) Nonstandard sized envelopes	~150g	¥210
		~250g	¥250
		~500g	¥390
	ゆうびんしょかん 郵便書簡 (ミニレター) (うすいかみ 薄い紙などを同封できるが、25g を超え ると定形外郵便物となる) Aerogrammes (Mini-letters) (Enclosing acceptable / weighing less than 25g altogether)		¥63
はがき Postcard	つうじょう 通常はがき Postcards		¥63
	おうふく 往復はがき Reply-paid postcard		¥126

Mail

Letters, postcards and parcels are delivered domestically and internationally by the post office.

Most post offices are open on weekdays from 09:00 to 17:00, but larger post offices are often open on weekends, holidays and after hours.

げんきん 現金などの特に重要な郵便物を送る

ときには「書留」便で、速く送りたい

ときには「速達」扱いで送ることをお

すすめします。料金など詳しいことは

郵便局で聞いてください。

It is advisable to send cash or other valuable items via Registered Mail (Kakitome), and urgent items via Express Delivery Mail (Sokutatsu). Ask at the Post office for further information and postage rates.

こくさいゆうびんりょうきんひょう ぼつすい  
国際郵便料金表 (抜粋)

こうくうつうじょうゆうびんぶつ  
航空通常郵便物

International Air Mail Charges (Excerpt)

ちたい 地帯 Zone		だい ちたい 第1地帯 Zone 1	だい ちたい 第2地帯 Zone 2	だい ちたい 第3地帯 Zone 3	
しゅるい 種類 Classification	ちいき 地域 Area	あじあ、米国の かいがいがいりようど 海外領土、パラオ ほか Asia, USA's	おせあにや、 ちゆうきんとう 中近東、北米、 ちゆうべい 中米、西インド しやとう 諸島、ヨーロッパ	なんべい 南米、アフリカ	
	じゅうりょう 重量 Weight				
しよじょう 書状 Letter	ていけい 定形 ゆうびんぶつ 郵便物	~25g	¥90	¥110	¥130
		~50g	¥160	¥190	¥230
	ていけいがい 定形外 ゆうびんぶつ 郵便物	~50g	¥220	¥260	¥300
		~100g	¥330	¥400	¥480
		~250g	¥510	¥670	¥860
		~500g	¥780	¥1,090	¥1,490
ぐりーて イングカ ード Greeting Card	~25g	¥90	¥110	¥130	
はがき Postcard	—	せかいこくあて ¥70均一 ¥70 to the world over			

Zone number (1) = Asia, US Pacific Territories (Guam, Midway, Marshal Is. etc.)

Zone number (2) = Oceania, Middle East, North / Central America, Caribbean, Europe

Zone number (3) = South America, Africa

## 荷物にもつの送付そうふ

### 国内小包郵便物こくないこづつみゆうびんぶつ (ゆうパック)

長さ・幅・厚さの合計が 1.7m以内、重量が 30kg以内の荷物は、小包郵便 (ゆうパック) として送ることができます。郵便局や一部のコンビニで取り扱っています。料金は、サイズ・あて先により異なります。

### 国際小包こくさいこづつみ

船便又は航空便で外国に荷物を送ることができます。送ることのできる地域、サイズ、料金など詳しいことは郵便局に尋ねてください。

### 宅配便たくはいびん

民間の運送会社が行っている荷物の配達サービスが宅配便 (宅急便) です。スーパー、コンビニや一部の商店などで取り扱っています。業者によって違いがありますが、あて先への配達日・時間帯指定、夜間配達、冷蔵配達など様々なサービスがあります。また、空港のカウンターにあらかじめ荷物を送ることもできます。

## Sending Luggage

### Domestic Parcels (Yu-Pack)

If the sum of the length, width and depth of the parcel is less than 170cm, and it weighs less than 30kg, it can be posted as a small parcel (called Yu-Pack) at post offices or some convenience stores. Postage charges depend on the size and destination.

### International Parcels

Parcels can be sent internationally by sea or airmail. Consult your post office for details about costs, maximum sizes, prohibited items and areas of coverage.

### Takuhaibin (Using Couriers)

Package delivery services by private courier companies are called *Takuhaibin* or *Takyubin*. Most supermarkets, convenience stores and other shops act as agents. Services provided vary between companies; for example, some provide the option of specifying the delivery date and time, night delivery, refrigerated transport. etc. It is also possible to have your suitcases delivered to and from the airport when traveling.

## 自転車・バイクの使用ルール

### 自転車

自転車は誰でも気軽に乗れる乗り物ですが、自転車にも法律で定められた交通ルールがあります。下記の違反行為を3年間のうち2回以上摘発された自転車運転者は、自転車運転者講習の受講命令を受けます。

#### 【違反行為14】

1. 信号の指示を無視すること
2. 道路標識などで通行が禁止されている場所を通ること
3. 歩道を徐行せずに通ること
4. 自転車専用レーンの枠外を通ること
5. 歩道がない道で歩行者の通行を妨げること
6. 閉じようとしているまたは閉じている踏切内への立ち入り
7. 交差点で優先されている車両の通行を妨げることなど
8. 交差点で車両の通行を妨げるように右折することなど
9. 右回り通行が指定されている交差点で流れに逆らうなど
10. 一時停止の指定がある場所で止まらないことなど
11. 歩行者用道路で歩行者の通行を妨げること
12. ブレーキが利かないまたは壊れた自転車の運転

## Road Rules for Bicycles and Motorcycles

### Bicycles

Bicycle is a convenient means of transportation that can be ridden without a license, but cyclists still have to follow the traffic rules.

If the following rules are broken twice or more within a 3-year period, the cyclist will be required to take a cyclist training.

#### 【Violation act14】

#### (14 things never to do on a bicycle)

1. Ignoring traffic signals
2. Riding in prohibited areas
3. Riding unsafely on footpaths/Riding on undesignated pedestrian roads
4. Riding in the wrong lane
5. Obstructing pedestrians
6. Crossing a railroad crossing that is about to close/already closed
7. Ignoring intersection safety
8. Obstructing an intersection
9. Riding unsafely in roundabouts/rotaries
10. Not obeying stop signs
11. Blocking pedestrians at walkways
12. Riding a bicycle with poor brakes

13. お酒を飲んでの自転車運転

14. 前方不注意などのさまざまな行為

※携帯電話を使いながら通行して、事故を起こした場合にも適用されることがあります。

子どもを乗せて運転する時には、転倒事故などが起こりがちです。細心の注意を払ってください。

また、駅前や市街地等の放置禁止区域に自転車を放置してはいけません。一定期間放置された自転車は、役所により撤去されます。決められた駐輪場を使用しましょう。

**バイク(原動機付自転車)・普通自動二輪車**

オートバイの運転には、運転免許が必要で、原動機付自転車(原付)は、排気量50cc以下で、16歳で免許を取得できます。

普通自動二輪車は排気量が50cc超400cc以下で、16歳で免許を取得できます。原付および125cc以下の二輪車では高速道路の通行はできません。また、原付では二人の乗りはできません。

13. Riding a bicycle under the influence of alcohol.

14. Careless riding  
※Causing accidents with your bicycle while using a mobile phone can be deemed to be violation of the rules.

Exercise extreme caution when cycling with children in child seats. The bicycle becomes unstable with the extra weight.

Do not park your bicycle on pavements near the railway station, in the city center or other prohibited areas. Illegally parked bicycles are removed by municipal offices ordinance after a certain time period. Use bicycle parking lots.

**Autobikes ("Scooters"), Motorcycles**

A license is required for scooters and motorcycles. For scooters (called *Gentsuki*), which covers autobikes with an engine displacement of up to 50cc, a license can be acquired at 16 years of age. The license for motorcycles with engine displacement of more than 50cc and up to 400cc can be also acquired at age 16. It is not permitted to drive a scooter or a motorcycle with engine displace of 125cc or less on expressways. Riding two people per scooter is also prohibited.

**おも 主要道路標識**

**Traffic Signs**

			
しかりょうつうこうど 車両通行止め	しかりょうしんにゆうきんし 車両進入禁止	していほうこうがいしんこう 指定方向外進行 禁止	てんかいきんし 転回禁止
Closed to All Vehicles	No Entry for Vehicles	Proceed Only to Designated Directions	No U-turn
			
おいこ きんし 追越し禁止	ちゅうていしかんし 駐停車禁止	さいこうそくど 最高速度	いっぽうつうこう 一方通行
No Overtaking	No Parking or Stopping	Maximum Speed Limit	One Way
			
じょこう 徐行	いちじていし 一時停止	ちゅうしゃか 駐車可	おうだんぼどう 横断歩道
Slow Down	Stop	Parking Permitted	Pedestrian Crossing
			
こくどうばんごう 国道番号	とどうふけんどうばんごう 都道府県道番号	じゅうじろこうさてん 十字路交差点 あり	がっこう ようちえん ほうい 学校、幼稚園、保育 園等あり
National Highway Route Number	Prefectural Route Number	Intersection Ahead	School, Kindergarten, Nursery

## 自動車の運転

### 免許の取得

自動車を運転するためには、運転免許が必要です。自動車教習所に入學するのが一般的です。卒業すれば技能試験が免除されます。岡山県運転免許センター等で適性試験・学科試験を受験し、合格すれば運転免許が取得できます。詳しくは、岡山県運転免許センターにお問い合わせください。

### 外国免許からの切替え

外国の運転免許は、日本の運転免許への切替えの申請ができます。手続きは、岡山県運転免許センターで行います。

※自動車の運転に必要な知識及び技能の有無が確認されます。

### 切替えの条件

- ①外国の運転免許証が有効期間内であること
- ②外国の運転免許証を取得した日から通算で3か月以上その国に滞在していたことが証明できること

### 【必要な書類など】

- ・外国の運転免許証
- ・外国の運転免許証の翻訳文
- ・本籍又は国籍の記載された住民票（コピーは不可、個人番号の記載がないもの）
- ・本人確認書類（旅券（パスポート）、保険証、在留カードなど）

## Driving a Motor Vehicle

### Getting a License

To drive a motor vehicle, a license is required. Most people enter an accredited driving school, and graduates are exempt from the practical tests. The Okayama Prefectural Driver's License Center conducts written, aptitude tests and practical tests.

For more information, contact the Okayama Prefectural Driver's License Center.

### Transferring from a Foreign License

A driver's license issued in a foreign country can be switched into a Japanese driver's license at the Okayama Prefectural Driver's License Center.

- ・ The driver's knowledge and driving skills are checked upon application.
- ・ An official translation of the foreign driver's license is one of the required documentation for the procedure.

### ◇Requirements for transferring

- ①A foreign driver's license must still be valid.
- ②You must have proof of having stayed in the issuing country for a period of over 3 months from the day you obtained the foreign driver's license.

### 【Required Documents】

- ・ Foreign driver's license
- ・ A translation of the foreign driver's license
- ・ A certificate of residence with your nationality or permanent residence (No copies or documents without personal identification number accepted)
- ・ Identity verification documents (passport, insurance card, residence card, etc.)

- ・ 外国での滞在期間を証明する書類（出入国証明書、旅券（パスポート）、船員手帳など）
- ・ 日本の運転免許証（お持ちの方のみ。有効、失効を問いません）
- ・ 申請用写真1枚（縦3.0センチ×横2.4センチ）
- ・ 手数料

★これから取得しようとする運転免許の種類や現在保有する運転免許の種類ごとにそれぞれ受験資格や手続きなどが異なります。岡山県運転免許センターにお問い合わせください。

### 【問合せ】

岡山県運転免許センター

（岡山県警交通部運転免許課）

住所：岡山市北区御津中山444-3

TEL: 086-724-2200

- ・ Documents proving your length of stay in a foreign country (entry and exit certificate, passport, mariner's pocket ledger, etc.)
- ・ Japanese driver's license (for those who possess one, regardless of validity)
- ・ Passport-sized photo (length 3cm by width 2.4cm)
- ・ Commission fees

★Depending on the types of intended licenses or already-obtained licenses, the qualifications and procedures of exams are different. Please ask the Okayama Driver's License Center for more details.

### Contact

Okayama Prefectural Driver's License Center.

Address: 444-3 Mitsu Nakayama

Kita-ku.Okayama-shi

TEL: 086-724-2200

## JAF (日本自動車連盟)

### 外国語版「交通の教則」(4言語)の発行

JAF では、「交通の教則」英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語版 (2017年7月改訂) を JAF 支部 窓口 または、Amazon.co.jp で販売しています。

販売価格は各言語とも 1冊1,404円 (消費税込)。電子書籍は、1冊864円 (消費税込) です。

<http://www.jaf.or.jp/inter/manual/>

## Japan Automobile Federation (JAF)

### “Rules of the Road” (in 4 languages)

JAF publishes and sells English, Chinese, Portuguese and Spanish version of “Rules of the Road” (Published in July 2017). They are available at JAF branches or Amazon.co.jp.

The sales price of each language version is 1,404 yen (including consumption tax). An e-book is 864 yen. (including consumption tax)



### International Driving Permit

The International Driving Permit issued under the Geneva Convention is valid for a year starting from the day of entry in Japan. (If your foreign driver's license expires within a year after your entry date in Japan, the International Driving Permit is only valid until the same date.)

### 国際運転免許証

ジュネーブ条約に基づいて発行された国際運転免許証は、外国の運転免許証の有効期限内で日本に上陸した日から1年間有効です。(入国後1年以内に外国の運転免許証の有効期限が来た場合は、その日まで)

### 外国免許証の日本語による翻訳文

JAFでは外国免許証の日本の運転免許証への切替申請に必要な「外国免許証の日本語による翻訳文」(有料)を発行しています。

※最新の情報は、JAF (日本自動車連盟) のホームページで確認するか、JAF広島支部に問い合わせてください。

・JAF広島支部 事業課

〒733-8610

広島市西区庚午北二丁目9-3

TEL : 082-272-9967 (ダイヤルイン)

※郵便番号のみでも届きます。

・JAF ホームページ (英文)

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

### Translating a Foreign Drivers' License

It is possible to switch from a driver's license issued in another country to a Japanese one.

JAF issues an official translation of the foreign driver's license (for a fee) that is required when applying for the switching.

Please note: for the latest information, check the website of JAF (Japan Automobile Federation) or enquire JAF Hiroshima Branch.

・JAF Hiroshima Branch

〒733-8610

2-9-3 Kogokita, Nishi-ku  
Hiroshima City

TEL : 082-272-9967

※Mail can be delivered by Postal code only

・JAF HP in English



## 主な税金の種類

日本には、所得税、住民税(県・市町村民税)、消費税のように広く一般にかけられる税金と、固定資産税や自動車税のように特定の物を対象にした税金があります。

ここでは所得税と住民税、消費税の3つについて説明します。

### 所得税(国税)

個人の1年間(1月1日~12月31日)の所得に対して国が課すもので、この税金の支払い方法は、次の2つの方法があります。

- (1) 自分で収入金額と必要経費・税額を計算し、税務署に申告する。
- (2) 給与支払者(会社など)が、勤労者の給与から毎月税金分を控除しておき、納税する。

後者では、勤労者が自分で手続きを行うことはほとんどありませんが、次のような場合には、自分で税務署に申告することにより税金の還付がうけられることがあります。

- 支払った医療費が一定額を超えたとき
- 火災や盗難の被害にあったとき
- 国や学校などに寄付したとき

## Types of Taxes

In Japan there are taxes that generally apply to everyone, such as income tax, resident taxes (prefectural and municipal government taxes), and consumption tax, as well as special taxes that apply to a limited group of items, such as real estates and cars.

This section explains three taxes: income tax, residents' tax, and consumption tax.

### Income Tax (National Tax)

This tax is levied on personal income for a year (January 1st to December 31st) and there are two ways to pay it:

- (1) File a personal tax return at the local Tax Office after calculating your income, expenses and amount of tax.
- (2) Employers (companies, etc.) deduct each employee's income tax amount from their salaries monthly and pay on behalf of them.

In the latter case, employees rarely need to submit any extra documentation, but in the following cases it may be necessary to file a tax return by themselves in order to receive a tax refund.

- If medical bills exceeded a certain amount
- If you became a victim of robbery or natural disaster
- If you made a donation to the country, a school or similar.

### 住民税(県民税・市町村民税)

住民税は、1月1日現在日本国内に住居がある人に対して課税され、県民税と市町村税があります。両方とも均等割りといって全員に一律課税される部分と、所得割といって前年の所得に従って課税される部分からなっています。給与所得者は、所得税と同じように、毎月給料から差し引かれます。

### 消費税・地方消費税(国税、県税)

物品の購入や有料のサービスには、代金の10%が消費税として上乗せされます。(7.8%が消費税、2.2%が地方消費税)

### 復興特別所得税

2013年から2037年までの各年分の所得税の額に2.1%の復興特別所得税として上乗せされます。

### 税金についての問い合わせ先

【国税】広島国税局電話相談センター

#### ●利用方法

1. 所轄の税務署(代表電話)へ電話  
岡山東税務署 TEL: 086-225-3141  
岡山西税務署 TEL: 086-254-3411
2. 音声案内に従って、「1」番を選択  
広島国税局電話相談センターにつな

ります。

【県税】岡山県総務部税務課

TEL: 086-224-2111(代)

【市町村税】各市町村役場税務担当課

### Resident Tax (Prefectural and Municipal)

Resident taxes are payable both to the municipal and prefectural government, by any person who has an address in Japan as of 1st of January each year. In both cases the tax consists of a fixed "per-capita levy" and "income-based levy based on the previous year's earnings. People in regular employment have these taxes deducted from their monthly salaries.

### Consumption Tax (National) & Local Consumption Tax (Prefecture)

10% of the price of all goods and services is added onto as consumption tax. (7.8% of this tax is national revenue, and 2.2% goes to prefectural governments)

### Special Income tax for Reconstruction

2.1% of each year's income tax from 2013 to 2037 is added on the tax payable.

### Tax Consulting Service

#### National Taxes

Tax consultation call center of Hiroshima Tax office

1. Call the local Tax Office below.  
— East Office: TEL 086-225-3141  
— West Office: TEL 086-254-3411
2. Following automatic voice guidance, choose the dial 1, your call will be automatically transferred to the Hiroshima Tax consultation call center.

#### Prefectural Tax

Okayama Prefecture Taxation Division  
TEL: 086-224-2111

#### Municipal Tax

Consult the relevant tax department of the local municipal office.