



# 留学生ハンドブック

2026

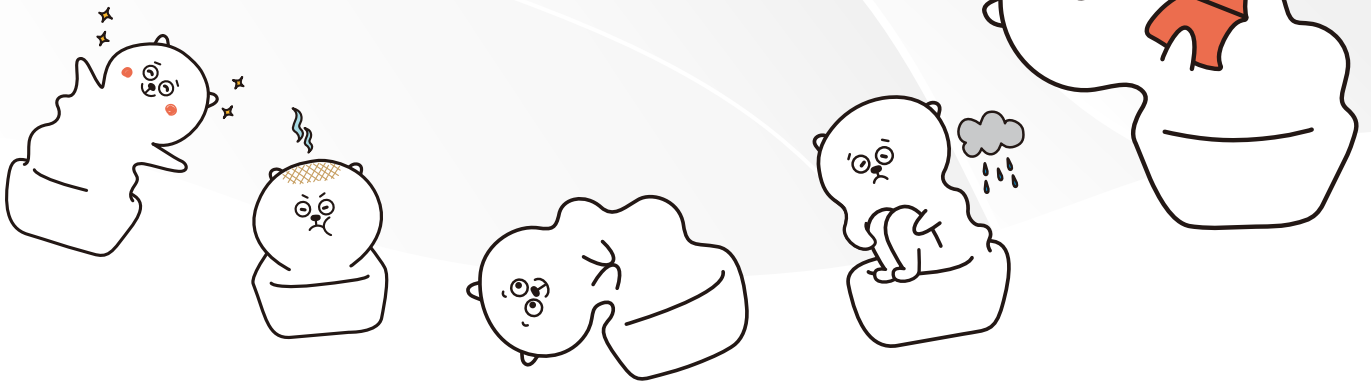
INTERNATIONAL STUDENT HANDBOOK



留学生のみなさん、辻調理師専門学校によろこそ!

このハンドブックは、留学生の皆さんが  
学生生活を送るうえで必要な事項をまとめたものです。  
積極的に活用しましょう。

なお、履修や学生生活全般に関する情報については、  
入学時に配布されたハンドブックまたは学生便覧を  
確認してください。



## INDEX

<b>はじめに</b> .....	<b>1</b>	<b>日常生活</b> .....	<b>7</b>
		口座開設	
		自転車	
		地震・災害に備えて	
<b>留学生サポート</b> .....	<b>2</b>		
<b>出入国在留管理局での手続き</b> .....	<b>3</b>	<b>学校生活</b> .....	<b>8</b>
在留資格		各種申出	
在留カード		奨学金	
在留期間の更新		日本語学習	
一時出国と再入国			
所属機関に関する届出		<b>卒業後の進路</b> .....	<b>9</b>
資格外活動(アルバイト)の許可		在留資格「特定活動(告示第46号)」	
		在留資格「特定技能1号」	
<b>市区町村での手続き</b> .....	<b>6</b>	卒業後の就職活動と帰国について	
住居地の変更			
国民健康保険			
国民年金			
マイナンバー			
		<b>留学生Q&amp;A</b> .....	<b>11</b>

# 留学生サポート

留学生に関するあらゆるサポートは、留学生担当が行います。  
学生生活や日常生活、就職活動で困ったことがあれば、  
いつでも相談にきてください。全力でバックアップします。



## 辻調留学生サポートサイト

▶ <https://tsujichoryugakusei.hp.peraichi.com>



## 専用窓口 留学生担当

※韓国語・中国語による相談も可能です。



### 辻調理師専門学校 本館 2階 職員室内

受付時間：平日8:45～16:50 ※学校休業日は除く

専用問合せ先



06-6629-0208



【国際交流センター】  
kokusai@tsuji.ac.jp



### 辻調理師専門学校 東京 1階 学生受付

受付時間：平日8:45～16:45 ※学校休業日は除く

専用問合せ先



042-401-0403



【国際交流センター】  
kokusai@tsuji.ac.jp

attention!



在留資格の確認などの重要なお知らせは辻調留学生サポートサイトおよびTeamsから発信しますので、1日1回は確認する習慣をつけましょう。お知らせを見落としたために生じる不都合・不利益は留学生本人の責任となりますので、注意しましょう！

## その他学内窓口

内容	窓口	場所	受付時間
各種証明書発行 学費支払いの相談など	辻調理師専門学校 学務	本館 2階 職員室内	8:45～17:00
	辻調理師専門学校 東京 事務・広報グループ	1階 学生受付	8:45～16:45

## 学外相談窓口

相談内容	窓口機関	ホームページ
多言語による相談	大阪国際交流センター	<a href="https://www.ih-osaka.or.jp/">https://www.ih-osaka.or.jp/</a>
	東京都多文化共生ポータルサイト	<a href="https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/soudan/navi.html">https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/soudan/navi.html</a>
在留資格の手続きなど	大阪出入国在留管理局	<a href="http://www.moj.go.jp/isa/about/region/osaka/index.html">http://www.moj.go.jp/isa/about/region/osaka/index.html</a>
	東京出入国在留管理局 立川出張所	<a href="https://www.moj.go.jp/isa/about/region/tokyo/index.html">https://www.moj.go.jp/isa/about/region/tokyo/index.html</a>
国民年金の諸届出・相談など	大阪府内の年金事務所管轄区域	<a href="https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/kankatsu/kankatsu_osaka.html">https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/kankatsu/kankatsu_osaka.html</a>
	東京都内の年金事務所管轄区域	<a href="https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/kankatsu/kankatsu_tokyo.html">https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/kankatsu/kankatsu_tokyo.html</a>



管轄の年金事務所へ  
行きましょう！

# 出入国在留管理局での手続き

## 在留資格

留学生として学習するための在留資格は「留学」です。

※学校による在留資格管理について

在籍する外国人留学生の在留状況について出入国在留管理局と文部科学省に定期報告を行っています。外国人留学生の受入機関として、受入開始(入学・編入等)又は終了(卒業・退学・除籍)した場合には、14日以内に出入国在留管理局に届出ることが求められています。



## 在留カード

在留カードは、在留資格に係る許可の結果として、日本に中長期間在留する者に対して交付されます。在留カードは常時携帯することが必要で、携帯していなかった場合は20万円以下の罰金、提示に応じなかった場合は1年以下の懲役又は20万円以下の罰金に処せられることがあります。

■住居地が変わった場合は、14日以内に市区町村へ届出をしてください。

住居地以外の記載事項が変わった場合は、変更が生じた日から14日以内に出入国在留管理局へ届出をしてください。

■在留カードを紛失した場合は、速やかに最寄りの交番・警察署に届出してください。

届出受理番号を受け取った後は、その番号を「陳述書」に記載し、必要書類をそろえた上で、速やかに地方出入国在留管理局で再交付申請をしてください。

▶ [http://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10\\_00010.html](http://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00010.html)



届出をした後は、留学生担当へ申し出てください。

## 在留期間の更新

在留期間更新許可申請は、在留期間の満了する3か月前から行うことができます。

申請が必要な留学生は必ず留学生担当に相談してください。代理で申請することもできます。

▶ <https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-3.html>



### 申請に必要な書類

申請書のうち「所属機関等作成用1, 2」は留学生担当が作成するよ!

在留期間更新許可申請書

▶ <https://www.moj.go.jp/isa/content/930004106.pdf>



写真(4cm×3cm)×1枚(3ヶ月以内に撮影)

旅券(パスポート)

在留カード

在学証明書・成績証明書・出席状況証明書

その他証明書\* .....

手数料5,500円~6,000円(収入印紙)

※手続き方法により異なります。

※その他証明書とは、日本語学校の卒業証明書、成績・出席状況証明書など、出入国在留管理局の判断より提出が求められる書類を指します。



## 出入国在留管理局での手続き

### 一時出国と再入国

出国の際に有効な旅券(パスポート)及び在留カードを所持する者が、出国の日から1年以内に日本での活動を継続するために再入国する場合は、原則として再入国許可を受ける必要はありません(みなし再入国許可)。ただし、出国する際に必ず在留カードを提示するとともに、再入国出入国記録(EDカード)に再入国の意思を表明(チェック)してください。出国の日から1年未満に在留期間が満了する場合は、在留期限までに再入国してください。

▶ <https://www.moj.go.jp/isa/applications/guide/minashisainyukoku.html>



### 所属機関に関する届出

卒業又は退学した場合は、14日以内に出入国在留管理局への届出が必要となります。届出は出入国在留管理局電子届出システムを利用したインターネット入力、出入国在留管理局への持参、または東京出入国在留管理局への郵送により行うことができます。

▶ [https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10\\_00014.html](https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/nyuukokukanri10_00014.html)



#### 〈届出方法〉



#### インターネットによる場合

出入国在留管理庁 電子届出システム

▶ [https://www.rasens-immi.moj.go.jp/rasens-u/offer/offerList\\_initDisplay](https://www.rasens-immi.moj.go.jp/rasens-u/offer/offerList_initDisplay)



#### 窓口を持参する場合

**持参先** ▶ 最寄りの地方出入国在留管理局の窓口

**持参物** ▶  在留カード  
 届出書「活動機関に関する届出」

受付曜日または時間が設定されている場合があるよ。問い合わせしてね。

▶ 【地方出入国在留管理官署】  
<https://www.moj.go.jp/isa/about/region/index.html>



#### 郵送する場合

**郵送先** ▶ 〒160-0004  
東京都新宿区四谷1丁目6番1号 四谷タワー14階  
東京出入国在留管理局 在留調査部門届出受付担当

**郵送物** ▶  在留カード(表裏)のコピー  
 届出書「活動機関に関する届出」

封筒の表面に朱書きで「届出書在中」と記載してね。



## 出入国在留管理局での手続き

### 資格外活動(アルバイト)の許可

在留資格「留学」では、就労が認められていないため、留学生がアルバイトをする場合は、出入国在留管理局で「資格外活動」の許可を受ける必要があります。申請を希望する留学生は、必ず留学生担当に相談してください。代理で申請することもできます。

▶ [https://www.moj.go.jp/isa/applications/guide/nyuukokukanri07\\_00059.html](https://www.moj.go.jp/isa/applications/guide/nyuukokukanri07_00059.html)



また、各留学生について資格外活動の状況を的確に把握するように出入国在留管理庁に求められています。アルバイトを始めた際、またはアルバイト先を変更した際は、専用Formsに入力してください。

専用Forms

▶ <https://forms.office.com/r/hhDT57yDeV>



#### 申請に必要な書類

- 申請書
- 在留カード
- 旅券(パスポート)

1週につき  
28時間以内

attention!



資格外活動の内容は、1週につき28時間以内(学則で定める長期休暇期間は1日につき8時間以内)の活動に限り、風俗営業やその関連営業が行われている場所での活動を除きます。

なお、アルバイト先から学則で定める長期休業期間の確認を求められた場合は、学生便覧等で案内する年間予定を提示してください。

#### 地方出入国在留管理官署

##### 大阪出入国在留管理局

▶ <https://www.moj.go.jp/isa/about/region/osaka/index.html>



##### 東京出入国在留管理局

▶ <https://www.moj.go.jp/isa/about/region/tokyo/index.html>



# 市区町村での手続き

## 住居地の変更

住居地を変更した時は、14日以内に次の書類を新住居地の市区町村の窓口へ持参し、手続きしてください。



### 手続きに必要な書類

- 在留カード
- 転出証明書(新住居地の市区町村外からの移動の場合に必要)

市区町村での手続きが終了したら、留学生担当へ必ず申し出てください。

## 国民健康保険

日本に3ヵ月以上滞在する外国人は「国民健康保険」(国保)に加入しなければなりません。

日本国内で住んでいる地域の市区町村の役所、役場で住民登録してから加入手続きができます。

けがや病気で治療を受ける時にマイナ保険証または資格確認書を提示すれば、医療費の総額のうち70%は国保が負担するので、個人が払う医療費の負担は30%です。

なお、マイナ保険証または資格確認書の貸し借りや売買は、法律で禁じられており、違反した場合は罰せられます。(保険診療適用外の医療費は全額自己負担となります)



### 申請に必要な書類

- 在留カード
- 旅券(パスポート)※提示が必要な場合があります。



**OSAKA** ▶ <https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000369744.html>



**TOKYO** ▶ <https://www.city.koganei.lg.jp/kurashi/427/shikaku/gaikokujinnseido.html>



**マイナ保険証とは** ▶ [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)



## 国民年金

20歳以上の日本国内在住者は国民年金への加入が義務付けられています。

最寄りの国民年金事務所で加入手続きしてください。

### 【学生納付特例制度】

国民年金の保険を納めることが困難な学生については、申請により在学中の保険料の納付が猶予されます。申請から許可が下りるまで3ヶ月ほどかかりますので早めに申請をしましょう。※加入手続きと同時に申請することができます。

▶ <https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/menjo/20150514.html>



国民健康保険、国民年金の加入手続きを入学後すぐ済ませてね。



### 申請に必要な書類

- 在留カード
- (在学期間がわかる)学生証

## 市区町村での手続き

## マイナンバー

住民票を有するすべての方に1人1つの番号をお知らせして、行政の効率化と利便性を高める制度です。マイナンバーは今後、行政手続きの時やアルバイトをする時の給与にかかわる手続きなどに必要となりますので、なくさないように保管してください。

▶ <https://www.kojinbango-card.go.jp/>



## マイナンバーカード

本人確認のための身分証明書として利用できるほか、自治体サービス（コンビニで住民票などの発行）、e-Tax等の電子証明書を利用した電子申請等、様々なサービスにも利用できます。個人番号通知書があれば、発行申請はオンラインでもできます。

※マイナンバーカード及び電子証明書の有効期間は在留期間と同じです。在留期間更新後も引き続きマイナンバーカードを利用したい場合、住所地の市区町村役所・役場にて更新手続きをしてください。

## 日常生活

## 口座開設

銀行で普通預金口座を開設すると預金、送金、携帯電話の契約、公共料金の自動引き落とし、クレジットカードの代金支払いなどができます。



## 申請に必要な書類

- 本人確認書類（在留カード、旅券（パスポート）など）
- 印鑑（金融機関によっては署名でも可）

※各金融機関によって必要書類が異なります。

※日本の銀行口座を持っていない方は入国後、速やかに自宅最寄りの郵便局・金融窓口で口座開設手続きをしてください。

## 自転車

自転車を利用するときは事前に「自転車の防犯登録」を行い、十分注意して運転してください。近年、自転車運転中の事故が急増していることから、安全で適正な利用の促進に関する条例が制定されました。また、自転車の交通反則通告制度（青切符）が導入されます。自転車保険の加入義務化、自転車の交通違反に関して等、重要な内容ですので、必ず確認してください。なお、大阪校は自転車通学は禁止されています。



警視庁 ▶ [https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/cycle\\_kaisei.html](https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/cycle_kaisei.html)



OSAKA ▶ <https://www.pref.osaka.lg.jp/dorokankyo/osakajitensha/>



TOKYO ▶ <https://www.city.koganei.lg.jp/kurashi/482/jitensha/index.html>



## 日常生活

## 地震・災害に備えて

地震はいつ起こるかわかりません。地震が起きた時の身の安全の守り方、正しい避難の仕方を知っておきましょう。また、近年、自然災害が多く発生しています。それらに備えて普段から準備しておくことも必要です。防災速報アプリのダウンロードもおすすめします。



## OSAKA ハザードマップ

▶ <https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000299877.html>



## TOKYO ハザードマップ

▶ <https://www.city.koganei.lg.jp/kurashi/472/bosai/bosaiservice/bousaimap.html>



外国人生活支援ポータルサイト「生活・就労ガイドブック」内「緊急・災害」

▶ [https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/disaster\\_prevention.html](https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/disaster_prevention.html)



## 学校生活

## 各種申出

在学中に次の事項が生じた場合、下記書類を留学生担当へ申し出てください。



- 在留資格の変更(例:在留資格「留学」から「日本人の配偶者等」)
- 在留カードの記載事項の変更および再発行

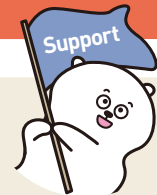
## 奨学金

## 文部科学省外国人留学生学習奨励費(日本学生支援機構JASSO)

本校に在籍する留学生で、学業、人物ともに優れ、かつ、経済的理由により修学が困難である者に対する奨学金制度です。

▶ [https://www.jasso.go.jp/ryugaku/scholarship\\_j/shoreihi/about.html](https://www.jasso.go.jp/ryugaku/scholarship_j/shoreihi/about.html)

**応募対象者** 文部科学省大臣認定 職業実践専門課程に在籍するすべての留学生  
※辻調理師専門学校 東京は対象外となります。



## 学校生活

## 日本語学習



## ①日本語能力向上授業

学内で特別に行っている日本語の授業です。

対象者は学校が選出します。選出された留学生はすべての授業を出席する必要があります。

## ②日本語学習支援

辻調留学生サポートサイト内に日本語の無料テキストを公開しています。

在学中も引き続き日本語の勉強をすることをお勧めします。

## ③学外での日本語学習

一部の市と区などで日本語教室が開かれています。関心のある留学生は調べてみましょう。



OSAKA ▶

<https://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000467220.html>



TOKYO ▶

[https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/organization/dantai/sien\\_138.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/organization/dantai/sien_138.html)



## 卒業後の進路

## 在留資格「特定活動(告示第46号:日本の大学等卒業者)」

日本国内の大学等卒業者は、以下の条件を満たしていると、在留資格「特定活動(告示第46号)」を取得し日本国内で就職することができます。

▶ <https://www.moj.go.jp/isa/content/001369972.pdf>



条件

 日本の大学等卒業者

 日本語能力試験N1又はBJTビジネス日本語能力テスト480点以上取得者

## 卒業後の進路

## 在留資格「特定技能1号」

外国人が日本国内で就労する場合は、日本人労働者と同様の労働関連法令が適用されます。同時に労働保険や社会保険など保険制度への加入や納税も義務付けられています。



## 特定技能1号ビザ申請に必要な書類

- 在留カード
- 旅券(パスポート)
- 証明写真 4cm×3cm1枚(3ヶ月以内に撮影)
- 履歴書
- 特定技能1号測定試験の合格書写し
- 日本語能力(JLPT N4 以上 or JET Basic 200点以上)合格書写し
- 健康診断個人票
- 個人住民税の課税証明書及び納税証明書  
(直近1年分 ※直近1年間日本に住んでいない人は不要です)
- 給与所得の源泉徴収票  
(直近1年分 ※直近1年間日本に住んでいない人は不要です)
- マイナ保険証または資格確認書のコピー
- 国民健康保険料の納付証明書(有料のもの)
- 国民年金領収書の写しまたは被保険者記録照会
- 卒業見込み証明書・成績証明書・出席状況証明書

特定技能1号の測定試験を受けるにはOTAFFのマイページ登録が必須だよ!



<https://otaff.or.jp/>



左記は留学生本人が準備する書類です。企業側でも別途申請書類が必要となります。

在留資格「特定技能」については、各自、最新情報(お知らせ)を以下の出入国在留管理庁のHPから収集してください。

▶ [https://www.moj.go.jp/isa/policies/ssw/nyuukokukanri06\\_00064.html](https://www.moj.go.jp/isa/policies/ssw/nyuukokukanri06_00064.html)



## 卒業後の就職活動と帰国について

## 卒業後の就職活動について

例年、卒業後に就職活動を行うための在留資格「特定活動」への変更を希望する留学生がありますが、本校では変更申請に必要な推薦状は発行していません。卒業後直ぐに日本での就職を希望する留学生は、本校で実施している就カツイベントすべてに参加し、就職活動期間※中に就職先を見つけましょう。

※就職活動期間は卒業年の1月末までです。

## 帰国

卒業式以降はアルバイトはできません。卒業式後は速やかに帰国しましょう。また「所属機関に関する届出(4ページ)」を出入国在留管理局へ行ってください。

# 留学生Q&A

## 生活編

**Q1 体調が悪いけど、どの病院に行ったらいいの？**

**A1 以下のサイトから医療機関を検索してみよう！**



OSAKA

大阪府医療機関情報システム

▶ <https://www.mfis.pref.osaka.jp/apqq/qq/men/pwtpmenult01.aspx>



TOKYO

医療情報ネット(ナビイ)

▶ <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=13>



**Q2 病状を日本語で正しく伝えるのが難しいんだけど...**

**A2 症状をチェックし、提出できる様式があるのでぜひ利用してね！**



問診票もあるし、  
外国語で受診できる  
病院の紹介もしているよ！

AMDA医療情報センター

▶ <https://www.amdamedicalcenter.com/questionnaire>



## 進学編

**Q 卒業後に辻調の別の学科に入学したいんだけど...**

**A 担任の先生か留学生担当に一度相談してみて。**

## 帰国編

**Q 卒業後、母国へ帰るんだけど、何か手続きは必要かな？**

**A 住居地の市区町村の役所に海外転出届を出してね。**

ところであなたは？



変幻自在の  
アドバイザー  
モッチーといます



OSAKA 大阪城だよ！



TOKYO 東京タワーだよ！

【モッチー】

性格：のんびりマイペース

好きなもの：ぜんざい、おしろこ、お雑煮