

生活スタートアップ・チェックリスト

Life Startup Checklist

在籍番号 Student ID: _____ 名前 Name: _____

1. 日本での生活に関する手続き 1. Procedures related to your life in Japan
☐ 室内設備の使用方法・生活マナーの注意を確認する Learn how to use facilities and appliances in your room / manners to observe while living
☐ 部屋のインターネットへの接続 Connect to the Internet in your room
☐ 「留学生オリエンテーション」(動画編および資料編)を視聴・閲覧する Watch and read through the "Orientation for International Students" (Video Part/Reading-Material Part)
☐ キャンパス・周辺店舗の確認 Touring a campus / shops near campus ・所属学部・研究科の学務係 Student Affairs Office of your faculty/graduate school 《以下、五十嵐キャンパスの場合の例 Examples for Ikarashi Campus》 ・国際交流センター(国際交流推進課) International Exchange Center (Office of Student Mobility) ・学生支援課2番窓口(落とし物窓口) Counter No.2 at the Student Support Division (for Lost and Found) ・図書館 Library ・学生食堂 Student cafeterias ・生協 Co-op stores ・生協組合員センター "SEIKYO Kumiai-in Center" ・保健管理センター Health Administration Center ・郵便局 Post Office ・ローソン Lawson ・スーパー、ドラッグストアなど Supermarkets, drugstores, etc.
☐ 区役所での手続き Visit to the Ward Office ・住民異動の届出 Resident Registration ・国民健康保険への加入 Enrollment in National Health Insurance ・国民年金への加入及び保険料の免除／猶予申請 Enrollment in National Pension System and application for exemption/postponement of premium payment

2. 新潟大学で必要な手続き 2. Procedures at Niigata University
☐ 日本へ入国、新潟に到着したことを所属部局学務係と指導教員へメールで報告する Report your entry into Japan and arrival Niigata to the Student Affairs Office of your faculty / graduate school and to your academic advisor by e-mail
☐ 所属部局学務係へ在留カードとパスポートを見せに行き、学生証／身分証、区役所書類、学研災・学研賠の書類を受け取る Go to the Student Affairs Office of your faculty/graduate school to show your residence card and passport, and receive your student ID card, documents for the Ward Office procedures and a payment slip for Gakkensai and Gakkenbai
☐ 学研災・学研賠への加入(郵便局のATMか窓口で支払う) ※レシートは保管しておく。 Pay at an ATM or over the counter at a post office to enroll in Gakkensai and Gakkenbai insurance *Please keep the receipt.

☐ 所属部局学務係へ在留カードを見せに行く（区役所での手続きが終わってから） Go to the Student Affairs Office of your faculty/graduate school to show your residence card again (after completing the procedures at the Ward Office)
☐ 学内無線 LAN システム（Wi-Fi）への接続 Connect to the wireless LAN service on campus
☐ 新潟大学 Gmail の転送設定 Forward email from your NU Gmail account
☐ 学外ネットワークから学務情報システムにログインするためのアプリケーションをインストールする（「多要素認証」の事前設定） Install an application to access the Student Web System from off-campus (Setting up “Multi-factor Authentication”)
☐ ANPIC への登録（10 月 1 日入学者は 10 月 13 日以降に、オンラインで行う。） For students enrolling on October 1st, Register in ANPIC after October 13.

3. 必要な人だけ行うこと 3. Only applicable students will do the following:
☐ 【推奨】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）への加入（所属学部・研究科の学務係に申し出る） [Recommended] Enroll in Comprehensive Insurance for Students Lives Coupled with “Gakkensai” for International Students (Inbound Futai-Gakuso) (Inquire the Student Affairs Office of your faculty/graduate school if you wish to enroll.)
☐ 「履修申請について」と「日本語学習科目について」の資料を学習する Study the materials on “How to Register Courses Using Student Web System” and “Japanese Language Learning Subjects”
☐ 銀行口座開設 Open a bank account
☐ 開設した銀行口座の通帳を所属部局学務係に見せに行く（奨学金を受け取る場合のみ） Show the bankbook of the account you opened to the Student Affairs Office of your faculty/graduate school (only if you are receiving a scholarship)
☐ スマートフォンの契約 Sign up for a Mobile/Smartphone
☐ 取得した携帯電話・スマートフォンの番号を所属部局学務係に届け出る Notify the Student Affairs Office of your faculty/graduate school of your phone number you obtained

各種手続きの詳細は、「留学生のためのガイドブック」を参照してください。

留学生オリエンテーションの動画や「履修申請について」・「日本語学習科目について」の資料等は、下記の HP で視聴・閲覧できます。

For details on the various procedures, please refer to “Guidebook for International Students.”

You can watch the orientation video and study the materials on “How to Register Courses Using Student Web System” and “Japanese Language Learning Subjects” at the following website:

新潟大学 Niigata University “2026 Orientation for International Students”

<https://www.niigata-u.ac.jp/en/study/orientation/>