

Chapter



**Other
Useful Information**

だい しょう
第5章

ほか やく た じょうほう
その他の役に立つ情報

第5章

その他の役に立つ情報

本章では、火災や事故などに遭遇したときの対処の仕方や関係機関への連絡方法など、日常生活を送る上で知っているると便利な情報を掲載しています。

5-1 緊急時の連絡

5-1-1 犯罪や交通事故にあったとき

—警察署 110 番—

局番なしの 110 番をダイヤルしてください。コインやテレホンカードは必要ありません。なお、表面に保護ガラスがついた赤い緊急ボタンが付いている公衆電話は、緊急ボタンを押してからダイヤルします。火事、救急（ダイヤル 119）の際の電話のかけ方も同じです。

また、日本では 110 番と 119 番は、全国どこでかけても最寄りの警察署、消防署につながります。

盗難にあつて、預金通帳やキャッシュカードなどが盗まれたら、直ちに銀行で支払い中止の手続きをしてください。また交番・警察署に盗難被害届けを提出してください。

【交番】

日本では、駅の近くや各地域に、警察官がいる交番があり 24 時間活動しています。町内のパトロール、盗難・暴力などの届け出の処理、交通事故や落とし物の処理、道に迷ったときの案内などを行っています。



Chapter 5

Other Useful Information

This chapter provides useful information for daily life such as what to do in the event of a fire, natural disaster, or accident and who to contact for further details.

5-1 Numbers to Call in an Emergency

5-1-1 To Report a Crime or Traffic Accident

— Dial 110 —

To call the police, dial 110 without area code. You do not need any coins or telephone cards. If the public telephone has a red emergency button covered with protective glass on the front, dial after pressing this button. Use the same procedure for calling to report a fire or request an ambulance (dial 119).

Dialing 110 or 119 anywhere in Japan will connect you with the nearest fire or police department, respectively.

If you are burglarized and your bankbook or cash card is stolen, you should process the appropriate forms to stop payment at your bank or financial institution immediately and fill out a form at a police box (*Koban*) or police office to report the theft.

Police Box (*Koban*)

Police are on duty 24 hours a day at police boxes (*Koban*) which are located near the station and various areas of the neighborhood. The police officers patrol the neighborhood, handle theft and violence reports, take care of traffic accidents and lost-and-found items as well as give directions to people who are lost.



こうばん
交番
"Koban" Police Box

Tips

5-1-2 火事があったとき、急病になったとき

— 消防署 119 番 —

消防署は、消防のほかに救急車も配置しているので、まず「火事」か「救急」かをはっきり伝えます。重傷のとき、緊急のとき、他に手段がないときは直ぐに 119 番で救急車を呼んでください。搬送料は無料ですが、医療費は自己負担です。その際は、パスポート、外国人登録証明書、保険証の持参を忘れずに。

なお、自らがこれらの被害を被った場合には、直ちに受入機関に連絡してください。



Ambulance !
Kyukyu desu !
救急です !

Fire !
Kaji desu !
火事です !

5-1-2 To Report a Fire or Request an Ambulance

– Dial 119 –

Because there are both fire engines and ambulances at the fire department, you must specify first whether you are calling to report a fire (*kaji*) or requesting an ambulance (*kyukyu*). If there is a serious illness or emergency situation, and there is no other means of help, call 119 to request an ambulance immediately. While there is no fee for the ambulance, the medical fees must be personally borne. Be sure to bring your passport, Certificate of Alien Registration and health insurance card with you.

If you are a victim of any of these crisis situations, you should also call your host research institution immediately.



救急車
Ambulance



消防車
Fire engine

生活全般についての相談 (英語対応)

Consulting services on daily life in English

★ Tokyo English Life Line Tel: 03-5774-0992
(9:00a.m.- 11:00 p.m)
<http://www.telljp.com/>

5-1-3 医療用語 — 症状を伝える —

病気になったときや怪我をしたときには、正確に自分の体調や症状を伝えるために以下の用例集を参考にしてください。

また、普段から自分や家族の体調、自覚症状及び既往症については、医師に伝えられるように心掛けておくことも大切です。

■ Hospital *Byoin* 病院

英語 English	ローマ字 Japanese pronunciation	日本語 Japanese
Reception	<i>uketsuke</i>	受付
Consultation ticket	<i>shinsatsuken</i>	診察券
Waiting room	<i>machiaishitsu</i>	待合室
Examination room	<i>shinsatsushitsu</i>	診察室
Doctor	<i>isha</i>	医者
Nurse	<i>kangoshi</i>	看護師
Outpatient	<i>gairai</i>	外来
Hospitalization	<i>nyuin</i>	入院
Pharmacy	<i>yakkyoku</i>	薬局
Prescription	<i>shohosen</i>	処方箋

■ Medical examination procedure *Shinryo-koi* 診療行為

英語 English	ローマ字 Japanese pronunciation	日本語 Japanese
Examination	<i>shinsatsu</i>	診察
Administer medicine	<i>toyaku</i>	投薬
Injection	<i>chusha</i>	注射
Checkup	<i>kensa</i>	検査
Treatment	<i>shochi</i>	処置
Surgery	<i>shujutsu</i>	手術
Anesthesia	<i>masui</i>	麻酔

5-1-3 Medical Terms for Describing Symptoms

Refer to the terms below to help you accurately describe your physical condition or symptoms in the event you are ill or injured. It is also important to be able to tell the doctor about your own and your family's normal health conditions, subjective symptoms, and your medical history.

■ Department *Kamoku* 科目

英語 English	ローマ字 Japanese pronunciation	日本語 Japanese
Internal medicine	<i>naika</i>	内科
Pediatrics	<i>shonika</i>	小児科
Surgery	<i>geka</i>	外科
Respiratory	<i>kokyukika</i>	呼吸器科
Circulatory	<i>junkankika</i>	循環器科
Dentistry	<i>shika</i>	歯科
Ophthalmology	<i>ganka</i>	眼科
Dermatology	<i>hifuka</i>	皮膚科
Otolaryngology	<i>jibiinkoka</i>	耳鼻咽喉科
Urology	<i>hinyokika</i>	泌尿器科
Gynecology	<i>sanfujinka</i>	産婦人科

■ Medicine *Kusuri* 薬

英語 English	ローマ字 Japanese pronunciation	日本語 Japanese
Cold medicine	<i>kazegusuri</i>	風邪薬
Medicine to relieve fever	<i>genetsuzai</i>	解熱剤
Painkiller	<i>chintsuzai</i>	鎮痛剤
Medicine for the digestive organs	<i>ichoyaku</i>	胃腸薬
Ointment	<i>nanko</i>	軟膏
Eye drops (medicine)	<i>megusuri</i>	目薬

■ Symptom *Shojo* 症状

★ Explaining your symptoms 症状を訴える
 [From when] + [frequency] + [symptom], in this order
 【いつから】 + 【頻度】 + 【症状】の順で

■ From when *Itsukara* 【いつから】

英語 English	ローマ字 Japanese pronunciation	日本語 Japanese
From () month(s) ago.	() <i>kagetsu mae kara</i>	() か月前から
From yesterday.	<i>kino kara</i>	きのうから
From last night.	<i>sakuya kara</i>	昨夜から
From this morning.	<i>kesa kara</i>	今朝から

■ Frequency *Hindo* 【頻度】

英語 English	ローマ字 Japanese pronunciation	日本語 Japanese
All the time	<i>zutto</i>	ずっと
Occasionally	<i>tokidoki</i>	ときどき

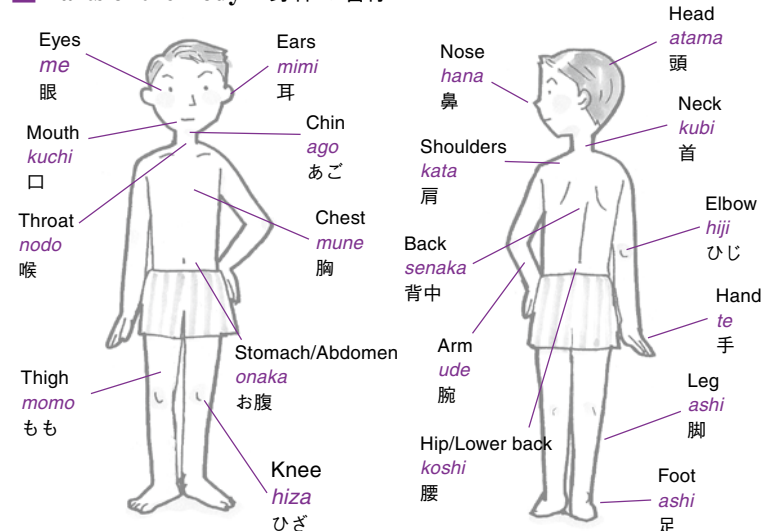
■ Symptom *Shojo* 【症状】

英語 English	ローマ字 Japanese pronunciation	日本語 Japanese
My () hurts.	() <i>ga itai</i>	() が痛い
It's a dull pain.	<i>nibui itami</i>	にぶい痛み
It's a sharp pain.	<i>sasuyouna itami</i>	刺すような痛み
I'm having convulsions.	<i>keiren</i>	けいれん
My body feels heavy.	<i>karada ga darui</i>	身体がだるい
I have a fever.	<i>netsu ga aru</i>	熱がある
I have the chills.	<i>samuke ga suru</i>	寒気がする
I'm dizzy.	<i>memai ga suru</i>	めまいがする
I have diarrhea.	<i>geri wo shiteiru</i>	下痢をしている
I feel nauseous.	<i>hakike ga suru</i>	吐き気がする
My stomach feels heavy.	<i>i ga omoi</i>	胃が重い
I have no appetite.	<i>shokuyoku ga nai</i>	食欲がない

■ Symptom *Shojo* 【症状】

英語 English	ローマ字 Japanese pronunciation	日本語 Japanese
My chest feels tight.	<i>mune ga kurushii</i>	胸が苦しい
I'm short of breath.	<i>ikigire</i>	息切れ
I'm constipated.	<i>benpi</i>	便秘
I have a sprain.	<i>nenza</i>	捻挫
My eyes are tired.	<i>me ga tsukareru</i>	目が疲れる
My ears are ringing.	<i>miminari ga suru</i>	耳鳴りがする
I have a cavity.	<i>mushiba</i>	虫歯
I have pyorrhea.	<i>shisonoro</i>	歯槽膿漏
I have an allergy.	<i>arerugi ga aru</i>	アレルギーがある
I have atopic dermatitis.	<i>atopisei hifuen desu</i>	アトピー性皮膚炎です。
I have hay fever (or pollinosis).	<i>kafunsho</i>	花粉症
I get a rash (such as hives, nettle rash, or urticaria).	<i>jimmashin</i>	蕁麻疹
I have high blood pressure.	<i>ketsuatsu ga takai</i>	血圧が高い
I'm taking medicine called ().	() <i>no kusuri wo tsukatte imasu</i>	() の薬を使っています。
I have had (a disease called) () before.	() <i>no byoki wo shita kotoga arimasu</i>	() の病気をしたことがあります。

■ Parts of the Body 身体の名稱



Tips

生活情報

5-2 地震

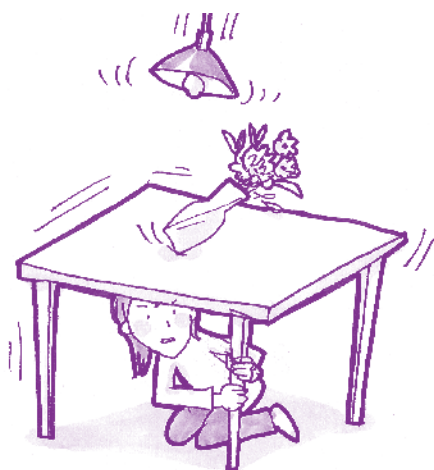
日本は、地震が多い国で度々発生します。屋内で揺れを感じた時には、まず火を消し、机の下など、物が倒れたり落ちたりしても安全な場所に避難してください。慌てて外に飛び出すと、かえって危険なことがありますので落ちついて行動してください。

また、地震に伴い、津波が発生することがありますので、特に海沿いの地域では、テレビ・ラジオなどで情報の収集に努めてください。

5-2-1 地震への備え

地震に対しては、普段から次のように準備と心構えをしておくようにしましょう。

- ① 家具類や大型電化製品など転倒の危険があるものは、大家さんや管理人さんに断ってから転倒防止器具で固定するなど転倒防止策を施しておきます。
- ② 消火器を用意（使用方法の確認）。
- ③ 非常持ち出し品（応急医療品、日用品、貴重品）を用意し、特にパスポート、外国人登録証明書及び保険証などはいつでも持ち出せる場所に。
- ④ 家族のある人は、地震が起きたときの各自の役割や、家族が離ればなれになったときの連絡先や避難場所を確認しておきましょう。
- ⑤ 地域で行われる防災訓練には、積極的に参加しましょう。



5-2 Earthquakes

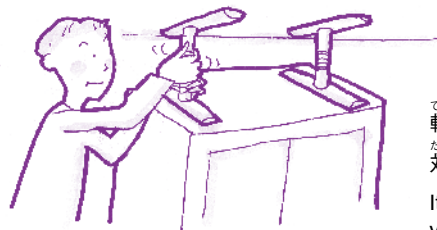
Japan is a country of frequent earthquakes. When you feel tremors inside your house, first turn off all flames (such as the gas or kerosene heater) and take cover in a safe place, such as under a table, to protect yourself in case objects fall over or drop from shelves, etc. It is actually more dangerous to panic and run outside, so please act in a calm manner.

Since a tsunami can occur following an earthquake, if you are living near the sea, please be sure to tune in to a radio or TV broadcast for information on tsunamis.

5-2-1 Preparing for an Earthquake

Please prepare yourself and be mindful in the following ways so that you can remain calm in the event of an earthquake:

- (1) Avoid the danger of objects such as furniture or electrical appliances falling over by securing them in place after obtaining permission from your landlord.
- (2) Keep a fire extinguisher handy (and learn how to use it).
- (3) Keep handy everything you will need in an emergency, such as a first aid kit and medical supplies, daily necessities such as bottled water, and valuables. Always keep your passport, Certificate of Alien Registration and health insurance card in a handy place also.
- (4) If your family is living with you, decide what role each member will play in an earthquake. Also decide ways you can contact each other or meet at an evacuation shelter in case family members become separated.
- (5) Actively participate in drills that are held in your area.



転倒防止用固定器具など各種地震対策用品が市販されています

Items you can use to protect yourself in the event of an earthquake, such as hardware to secure furniture, are commercially available.

5-2-2 地震が起きたら—揺れを感じたら—

- ① 机の下などへ避難し、まず身の安全を図ります。
- ② ガスの元栓を締め、電気製品の電源プラグを抜くなど、火の始末をします。
- ③ 窓、戸口を開けて避難路を確保してください。
- ④ 隣近所と声を掛け合い、協力し合って応急救護をしましょう。
- ⑤ テレビ、ラジオの報道に注意をし、また地区の役所、消防署、警察署などからの情報には、たえず注意をして、正しい情報を得るようにしてください。

緊急警報放送

地震・津波などの災害発生時に警報音に続いて、災害の発生と情報をいち早く知らせるNHKによる放送です。総合テレビ、衛星第2テレビでは副音声で英語の、ラジオ第2放送（東京地区周波数 693kHz）では、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語で緊急警報放送が流れます。

5-3 台風

日本には毎年夏から秋にかけて（特に8月、9月）台風が襲ってきます。台風が近づくと風雨が強まり、まれに停電、断水が生じます。台風が近づいたときはガラス戸を補強したり、庭の植木鉢やベランダの物干しなどが風で飛ばされないように注意しましょう。地域によっては、増水、崖崩れなどが起こる場合がありますので、テレビ、ラジオ、消防署等の情報に注意をしてください。



各種防災用品、避難用品等が市販されています
Items for use in a disaster or for taking to an evacuation shelter are commercially available.

5-2-2 If an Earthquake Occurs and You Feel Your House Shaking...

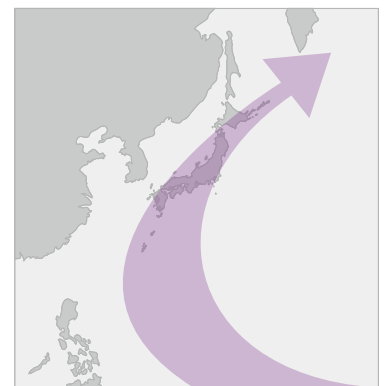
- (1) Take shelter under a table and make sure that you are safe first.
- (2) Avoid the possibility of fire by closing the main gas valve and unplugging electrical appliances.
- (3) Open a window or door to secure an escape route.
- (4) Call out to immediate neighbors to see if they need help.
- (5) Pay attention to TV or radio reports. Tune in to information from the local municipal office, fire department, police and similar sources to be sure you receive correct information.

Emergency Alert Broadcast

This is a broadcast by NHK that is aired when a natural disaster, such as an earthquake or tsunami occurs. An alert tone will sound, followed by an announcement giving information on the disaster as quickly as possible. The announcement is aired on the general (“sogo”) NHK channel, as well as on BS (satellite) Channel 2 with a sub-channel in English, and on NHK radio station No. 2 (Tokyo area: 693 kHz), the emergency information is broadcast in English, Chinese, Korean, and Portuguese.

5-3 Typhoons

Typhoons strike every year from summer to fall (especially in August and September) in Japan. When a typhoon approaches, the rains are heavy, with rare cases of power failure or suspension of water supply. When a typhoon approaches, you should reinforce your glass doors and be sure to secure potted plants in your garden or clothes hanging on your verandah so that they do not fly away. Since other events such as water rising or landslides can also occur depending on the region, be sure to tune in to a radio or TV for information. Also, pay attention to information announced by the fire department or other sources.



台風の進路
Typhoon paths

5-4 気候

日本は島国であり、温帯のほぼ中央部に位置しているので、気候はだいたい温和です。四季の移り変わりは極めて明瞭で、大別すると、3月～5月が春、6月～8月が夏、9月～11月が秋、12月～2月が冬といえます。夏は、南東の季節風が吹くために蒸し暑く多くの雨が降ります。また、冬は、北西の季節風のためにより寒くなり、北海道・東北・北陸・信越地方では多量の雪が降ります。これらの地方では積雪量が2～3メートルに至るところもめずらしくありません。日本各地の月別平均気温、平均湿度は次のようになっています。

		1月 January	2月 February	3月 March	4月 April	5月 May	6月 June	7月 July	8月 August	9月 September	10月 October	11月 November	12月 December
札幌 Sapporo	平均気温 (°C) Average Temperature	-1.3	-2.2	1.5	7.7	13.9	17.5	19.7	21.5	17.8	12.5	5.1	-0.7
	平均湿度 (%) Average Humidity	70	70	65	57	61	72	79	73	67	65	69	68
仙台 Sendai	Average Temperature	2.9	3.2	5.5	11.5	16.5	19.2	22.7	22.9	19.9	15.6	10.4	4.9
	Average Humidity	67	63	59	64	69	80	82	82	74	71	72	68
東京 Tokyo	Average Temperature	6.8	7.8	10.0	15.7	20.1	22.5	26.3	26.6	23.0	19.0	13.5	9.0
	Average Humidity	48	50	48	54	64	72	72	69	64	64	63	51
新潟 Niigata	Average Temperature	3.7	4.2	6.3	11.8	17.6	21.4	23.7	24.9	21.6	16.7	11.5	5.7
	Average Humidity	69	66	62	66	65	68	80	76	70	69	71	71
大阪 Osaka	Average Temperature	6.5	7.9	9.7	15.5	19.7	24.0	27.3	28.0	24.5	19.2	13.6	8.7
	Average Humidity	64	64	58	56	62	64	71	64	61	62	66	60
福岡 Fukuoka	Average Temperature	6.4	9.8	11.7	15.6	19.9	23.6	26.8	27.6	24.4	19.7	13.7	8.9
	Average Humidity	63	66	57	57	60	68	72	70	69	61	66	62

5-4 Weather

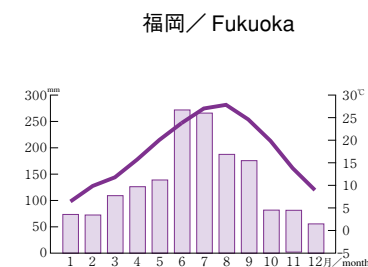
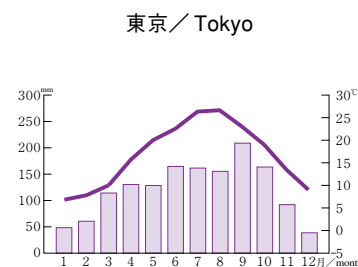
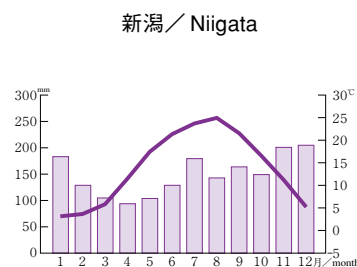
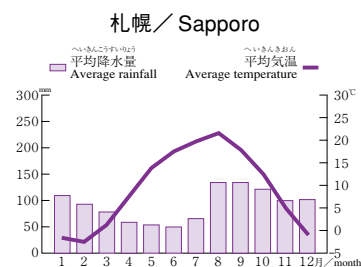
Since Japan is an island country located almost in the central region of the temperate zone, the climate is generally mild. With four clear seasons, spring runs from about March through May, summer from June through August, fall from September through November, and winter from December through February. Since seasonal winds blow from the southeast in the summer, it is hot and humid and there is comparatively more rain. In the winter months, because of the seasonal winds of the northwest, it is fairly cold and there is heavy snowfall in the Hokkaido, Tohoku, Hokuriku and Shin'etsu regions. Snowfalls of two to three meters are not unusual in these regions.

The monthly average temperatures and humidity in different areas of Japan are as follows:

(気象庁 2009年 気象統計情報より作成)

(Meteorologic Statistical Information 2009 by Japan Meteorological Agency)

月別平均気温と平均降水量 / Monthly average temperature and average rainfall



5-5 祝祭日など

日本では、土曜日、日曜日及び国民の祝日は、官庁や銀行、一部を除く郵便局や会社などでは業務を行いませんが、デパート・商店などは大部分が営業しています。日曜日と祝日が重なった場合はその翌日が休日となります。

* 1月1日	元旦	————— 年始休暇 ¹⁾
* 1月2日～3日		
* 1月第2月曜日	成人の日	
* 2月11日	建国記念の日	
* 3月21日	春分の日 ²⁾	
4月1日	学年・会計年度開始	
* 4月29日	昭和の日	————— ゴールデンウィーク
* 5月3日	憲法記念日	
* 5月4日	みどりの日	
* 5月5日	こどもの日	
* 7月第3月曜日	海の日	
8月15日	旧盆 (または「お盆」) この前後休業する企業などがある。	
* 9月第3月曜日	敬老の日	
* (9月21日	日本学術振興会創立記念日)	
* 9月23日	秋分の日 ²⁾	
* 10月第2月曜日	体育の日	
* 11月3日	文化の日	
* 11月23日	勤労感謝の日	
* 12月23日	天皇誕生日	
* 12月29日		————— 年末休暇 ¹⁾
* ~ 31日	大晦日	

注)

- 1) は、企業・団体によって、若干差があることを示す。
- 2) は、年によって、前後にずれる場合があることを示す。
- 3) 日本学術振興会への連絡や訪問は、土曜、日曜および上記*印を付した日を除いた日の、9時半から12時、13時から17時半の間にお願いします。

5-5 National Holidays and Other Important Dates

On Saturdays, Sundays and national holidays, government offices, banks, post offices (some post offices open on weekend and holidays), and most company offices are closed, but most department stores and shops are open. If a national holiday happens to fall on a Sunday, the following day is observed as the holiday.

* January 1	New Year's Day	————— New Year Holidays ¹⁾
* January 2 through 3		
* 2nd Monday of January	Coming-of-Age Day	
* February 11	National Foundation Day	
* March 21	Vernal Equinox ²⁾	
April 1	Beginning of the new academic and fiscal year	
* April 29	Day of Showa	————— Golden Week
* May 3	Constitution Memorial Day	
* May 4	Greenery Day	
* May 5	Children's Day	
* 3rd Monday of July	Marine Day	
August 15	O-bon or Buddhist All Souls' Day. Companies may be closed before and after this day.	
* 3rd Monday of September	Respect-for-the-Aged Day	
* (September 21	JSPS Foundation Day)	
* September 23	Autumnal Equinox ²⁾	
* 2nd Monday of October	Sports Day	
* November 3	Culture Day	
* November 23	Labor Thanksgiving Day	
* December 23	The Emperor's Birthday	
* December 29		————— Year-end Holidays ¹⁾
* December 31	New Year's Eve	

Notes:

- 1) There is some variation in days depending on the holiday schedule of the company or organization.
- 2) These dates may change from year to year.
- 3) JSPS hours are from 9:30 a.m. to 12 noon and from 1 p.m. to 5:30 p.m., Monday through Friday. The office is closed on Saturdays and Sundays, and on the holidays marked with an asterisk (*) in the above list.

5-6 旅行

日本には、四季折々の豊かな自然があり、南北に細長い地形でもありますのでたくさんの観光地があります。

それぞれの季節には、各地で日本の伝統的で特徴のある様々な「祭り」が催されています。

また、地方毎に日本の伝統文化を紹介する博物館、美術館も多数ありますので、日本滞在中にぜひ各地を訪ねて楽しめることをお勧めします。

観光地の宿泊施設には、ホテル、旅館、民宿、公共施設があります。旅館は、大部分が日本式で、部屋には畳が敷いてあり、布団で寝るのが普通です。タオル、洗面具、浴衣などが備えられています。

日本国内の旅行については、日本政府観光局で様々な情報を提供しています。

日本政府観光局 (JNTO)

〒100-0006 東京都千代田区有楽町 2-10-1 東京交通会館 10 階
<http://www.jnto.go.jp/jpn/>

【英語での旅行情報】

★ JNTO Tourist Information Center

カウンターでの観光案内、パンフレット・地図の配布、電話照会サービスを行っています。

外国人総合観光案内所 (TIC) Tel: 03-3201-3331

成田国際空港第1旅客ターミナル1階 Tel: 0476-30-3383

成田国際空港第2旅客ターミナル1階 Tel: 0476-34-5877

関西国際空港旅客ターミナルビル1階 Tel: 072-456-6025

★ ウェルカム・イン宿泊予約サービス

外国人旅行者へ無料で情報提供と予約斡旋のサービスを提供しています。

<http://www.itcj.or.jp/jp/>

日光東照宮陽明門 (世界遺産)
 Yomeimon Gate at Toshogu Shrine in Nikko
 (World Cultural Heritage)



5-6 Travel

Japan is blessed with four seasons and a wealth of nature. The Japanese archipelago extending over a long distance from north to south offers a large number of sightseeing spots. A variety of festivals (*matsuri*), a traditional feature of Japanese life, are held throughout the country during each season.

Japanese traditional culture is also featured at many museums throughout Japan. We encourage you to visit these areas of Japan during your stay.

Lodgings at sightseeing spots include hotels, *ryokan* inns, *minshuku*, and public facilities. Most *ryokan* inns are Japanese style with *tatami* rooms and *futon* for sleeping. The rooms are also equipped with towels, washing utensils, *yukata*, etc.

The **Japan National Tourist Organization (JNTO)** provides a variety of information for travel in Japan.

Japan National Tourist Organization (JNTO)

Tokyo Traffic Hall 10F, 2-10-1 Yuraku-cho, Chiyoda-ku,
 Tokyo 100-0006
<http://www.jnto.go.jp/eng/>

Travel Information in English

★ JNTO Tourist Information Center

Provides over-the-counter sightseeing information, distributes pamphlets and maps, responds to telephone inquiries.

Tourist Information Center (TIC) Tel: 03-3201-3331

Narita International Airport Terminal 1, 1F Tel: 0476-30-3383

Narita International Airport Terminal 2, 1F Tel: 0476-34-5877

Kansai International Airport Terminal Bldg., 1F Tel: 072-456-6025

★ Welcome Inn Reservation Center (WIRC)

This site provides information and support for reservations for travelers from overseas.

<http://www.itcj.jp/eng/>

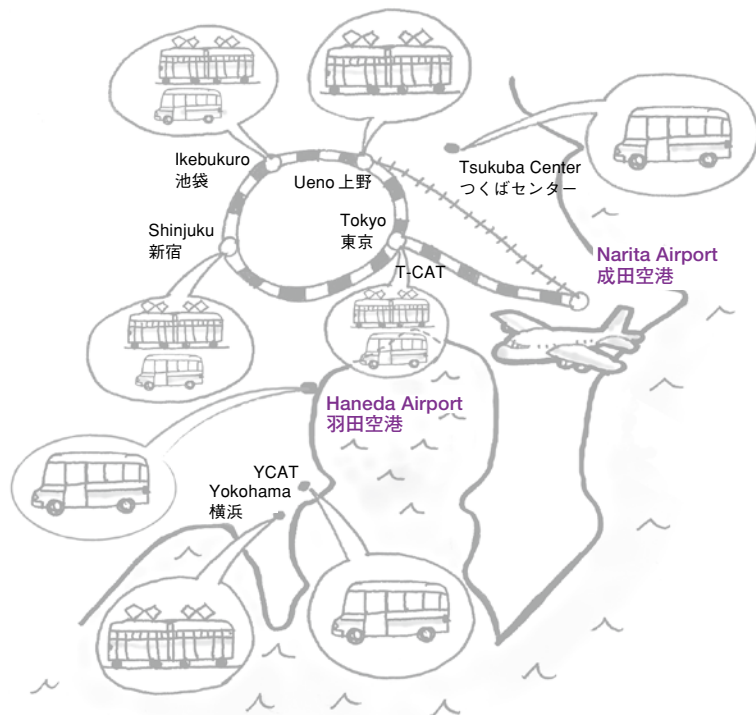
5-7 国際空港・都心間の交通手段

外国人の代表的な日本の出入国空港である新東京国際空港（成田）と関西国際空港と都心間の交通手段について、以下に表示します。

【フライト・インフォメーション】

成田国際空港	Tel: 0476-34-8000 http://www.narita-airport.jp/
関西国際空港	Tel: 072-455-2500 http://www.kansai-airport.or.jp/
新千歳空港	Tel: 0123-23-0111 http://www.new-chitose-airport.jp/
東京国際空港（羽田）	Tel: 03-5757-8111 http://www.tokyo-airport-bldg.co.jp/
中部国際空港セントレア	Tel: 0569-38-1195 http://www.centrair.jp/
福岡空港	Tel: 092-621-0303 http://www.fuk-ab.co.jp/

成田国際空港へのアクセス
Narita International Airport Access



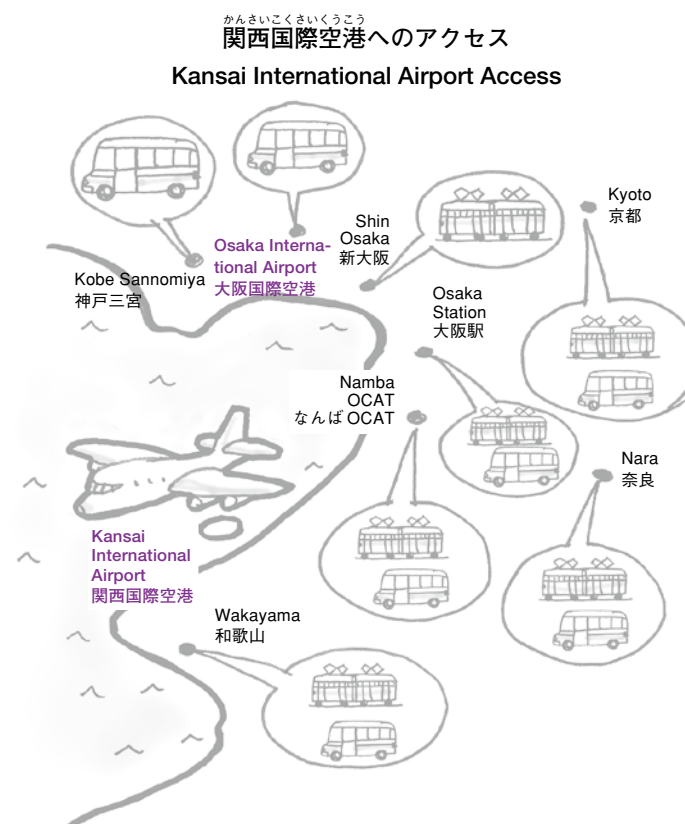
5-7 Transportation between International Airports and Metropolitan Areas

The following figures show the modes of transportation available between the Narita (Tokyo)/Kansai international airports, which are the main ports of entry/departure for foreigners, and their respective city centers.

Flight Information

Narita International Airport	Tel: 0476-34-8000 http://www.narita-airport.jp/en/
Kansai International Airport	Tel: 072-455-2500 http://www.kansai-airport.or.jp/en/
New Chitose Airport	Tel: 0123-23-0111 http://www.new-chitose-airport.jp/en/
Tokyo International Airport (Haneda)	Tel: 03-5757-8111 http://www.tokyo-airport-bldg.co.jp/en/
Central Japan International Airport (Centrair)	Tel: 0569-38-1195 http://www.centrair.jp/en/
Fukuoka Airport	Tel: 092-621-0303 http://www.fuk-ab.co.jp/english/

関西国際空港へのアクセス
Kansai International Airport Access



5-7-1 成田国際空港

成田空港第1ターミナル
(成田空港駅)

成田空港第2ターミナル
(空港第2ビル駅)

東京シティエアーターミナル (T-CAT)

リムジンバス (所要時間: 約 60 分、料金: 2,900 円)

東京駅

リムジンバス (所要時間: 約 80 分、料金: 3,000 円)
成田エクスプレス (JR) (所要時間: 約 60 分、料金: 2,940 円)

京成上野駅

スカイライナー (所要時間: 約 40 分、料金: 2,400 円)
シティライナー (所要時間: 約 70 分、料金: 1,920 円)

池袋駅 (周辺エリア)

リムジンバス (所要時間: 約 75 分、料金: 3,000 円)
成田エクスプレス (JR) (所要時間: 約 90 分、料金: 3,110 円)

新宿駅 (周辺エリア)

リムジンバス (所要時間: 約 85 分、料金: 3,000 円)
成田エクスプレス (JR) (所要時間: 約 80 分、料金: 3,110 円)

羽田空港

リムジンバス (所要時間: 約 65 分、料金: 3,000 円)

横浜駅

成田エクスプレス (JR) (所要時間: 約 90 分、料金: 4,180 円)

横浜シティエアーターミナル (YCAT)

リムジンバス (所要時間: 約 85 分、料金: 3,500 円)

土浦駅東口・つくばセンター

成田空港線 (NATT'S) (所要時間: 約 120 分、料金: 2,540 円)

注1) 料金は2010年7月現在のもの

注2) 成田エクスプレス (JR) の料金は通常期の運賃

5-7-1 Narita International Airport

Narita Airport, Terminal 1
(Narita Airport Station)

Narita Airport, Terminal 2
(Airport Terminal 2 Station)

Tokyo City Air Terminal (T-CAT)

Limousine bus (approx. 60 min., fare: ¥2,900)

Tokyo Station

Limousine bus (approx. 80 min., fare: ¥3,000)
Narita Express (JR) (approx. 60 min., fare: ¥2,940)

Keisei Ueno Station

Skyliner (approx. 40 min., fare: ¥2,400)
Cityliner (approx. 70 min., fare: ¥1,920)

Ikebukuro Station and Surrounding Area

Limousine bus (approx. 75 min., fare: ¥3,000)
Narita Express (JR) (approx. 90 min., fare: ¥3,110)

Shinjuku Station and Surrounding Area

Limousine bus (approx. 85 min., fare: ¥3,000)
Narita Express (JR) (approx. 80 min., fare: ¥3,110)

Haneda Airport

Limousine bus (approx. 65 min., fare: ¥3,000)

Yokohama Station

Narita Express (JR) (approx. 90 min., fare: ¥4,180)

Yokohama City Air Terminal (YCAT)

Limousine bus (approx. 85 min., fare: ¥3,500)

Tsuchiura Station East Exit / Tsukuba Center

Narita Airport Line (NATT'S) (approx. 120 min., fare: ¥2,540)

Notes:

1) Fares are current as of July 2010.

2) Narita Express (JR) fares are the regular rates.

5-7-2 関西国際空港

関西国際空港	
京都駅	
JR (特急)	所要時間：約 75 分、料金：3,690 円
リムジンバス	所要時間：約 85 分、料金：2,500 円
新大阪駅	
JR (特急)	所要時間：約 50 分、料金：3,180 円
大阪駅	
JR	所要時間：約 65 分、料金：1,160 円
リムジンバス	所要時間：約 50 分、料金：1,500 円
なんば駅 (なんば OCAT)	
南海電鉄 (ラピート)	所要時間：約 35 分、料金：1,390 円
リムジンバス	所要時間：約 50 分、料金：1,000 円
大阪国際空港 (伊丹)	
リムジンバス	所要時間：約 70 分、料金：1,900 円
奈良駅	
JR (特急)	所要時間：約 65 分、料金：3,100 円
リムジンバス	所要時間：約 65 分、料金：2,000 円
和歌山駅	
JR	所要時間：約 50 分、料金：860 円
リムジンバス	所要時間：約 40 分、料金：1,100 円
神戸三宮	
リムジンバス	所要時間：約 65 分、料金：1,900 円

注) 料金は 2010 年 7 月現在のもの

5-7-2 Kansai International Airport

Kansai International Airport	
Kyoto Station	
JR (Limited Express)	(approx. 75 min., fare: ¥3,690)
Limousine bus	(approx. 85 min., fare: ¥2,500)
Shin-Osaka Station	
JR (Limited Express)	(approx. 50 min., fare: ¥3,180)
Osaka Station	
JR	(approx. 65 min., fare: ¥1,160)
Limousine bus	(approx. 50 min., fare: ¥1,500)
Namba Station (Namba OCAT)	
Nankai Dentetsu (Rapit)	(approx. 35 min., fare: ¥1,390)
Limousine bus	(approx. 50 min., fare: ¥1,000)
Osaka International Airport (Itami)	
Limousine bus	(approx. 70 min., fare: ¥1,900)
Nara Station	
JR (Limited Express)	(approx. 65 min., fare: ¥3,100)
Limousine bus	(approx. 65 min., fare: ¥2,000)
Wakayama Station	
JR	(approx. 50 min., fare: ¥860)
Limousine bus	(approx. 40 min., fare: ¥1,100)
Kobe Sannomiya	
Limousine bus	(approx. 65 min., fare: ¥1,900)

Notes: Fares are current as of July 2010.

5-8 各種メディア —テレビ・ラジオ・新聞—

【テレビ放送】

日本には、ローカル局を含めて多数のテレビ局があります。その中で、公営の放送局として受信料で運営されているのが日本放送協会 (NHK) です。NHK を受信するには、受信料を支払う必要があります。

放送されるニュース、映画など番組によっては日本語と英語で放送されているものもあります。

また、ケーブルテレビ、衛星放送では、世界中の様々な番組を見ることができますが、衛星放送を直接受信するには専用のアンテナ、チューナーと受信料が必要です。

【外国語によるラジオ放送】

★ ラジオ AM

◇ AFN (東京地区周波数 810kHz) American Forces Network
米軍放送網。 <http://www.yokota.af.mil/>

★ ラジオ FM

◇ Inter FM (周波数 76.1MHz) <http://www.interfm.co.jp/>
首都圏をエリアに英語などの外国語でニュースや生活情報を放送。

◇ FM COCOLO (周波数 76.5MHz) <http://www.cocolo.co.jp/>
関西圏をエリアに英語などの外国語でニュースや生活情報を放送。

【英字新聞】

- ◇ The Daily Yomiuri
Tel: 0120-43-1159 <http://www.yomiuri.co.jp/>
- ◇ The Japan Times
Tel: 0120-036-242 <http://www.japantimes.co.jp/>
- ◇ International Herald Tribune/The Asahi Shimbun
Tel: 0120-456-371 <http://www.asahi.com/>



駅の売店などで販売されている英字新聞もあります。

English newspapers are also available at station stands.

5-8 Various Mass Media: TV, Radio, Newspapers

TV Broadcasts

Japan has a large number of TV stations, including local stations. Among them is NHK (Nippon Hoso Kyokai), a public broadcast station operated by reception fees collected from viewers. To receive NHK, you need to pay the reception fee. Some news and movie programs are broadcast in both Japanese and English.

Cable TV and satellite broadcasts allow you to see a variety of programs from around the world, but to receive the satellite broadcasts, you need a special antenna and tuner, and pay reception fees also.

Radio Broadcasts in Foreign Languages

★ AM radio

◇ **AFN** (810 kHz in the Tokyo area) <http://www.yokota.af.mil/>
American Forces Network, a worldwide radio service operated by the U.S. military.

★ FM radio

◇ **Inter FM** (76.1 MHz) <http://www.interfm.co.jp/>
Broadcasts news and information in English and other languages in the Tokyo metropolitan area.

◇ **FM COCOLO** (76.5 MHz) <http://www.cocolo.co.jp/>
Broadcasts news and information in English and other languages in the Kansai region.

English-language Newspapers

- ◇ The Daily Yomiuri
Tel: 0120-43-1159 <http://www.yomiuri.co.jp/dy/>
- ◇ The Japan Times
Tel: 0120-036-242 <http://www.japantimes.co.jp/>
- ◇ International Herald Tribune /The Asahi Shimbun
Tel: 0120-456-371 <http://www.asahi.com/english/>

5-9 衣服と靴のサイズ比較 5-9 Sizes of Clothes and Shoes

■ 男性用 Men's

シャツ (ネック・サイズ) Shirt collar

日本 (センチ) Japan (cm)	36	37	38	39	40	41	42
インチ Inches	14	14½	15	15½	16	16½	17

靴 Shoes

日本 (センチ) Japan (cm)	24.5	25	25.5	26	26.5	27	27.5
アメリカ合衆国 USA	6.5	7	7.5	8-8.5	9	9.5	10
英国 UK	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5
フランス France	40	40	41	42	42	43	43

■ 女性用 Women's

既製服とセーター Clothing size

日本 Japan	7	9	11	13	15
アメリカ合衆国 USA	4	6	8	10	12
英国 UK	32	34	36	38	40
フランス France	36	38	40	42	44

靴 Shoes

日本 (センチ) Japan (cm)	23	23.5	24	24.5	25
アメリカ合衆国 USA	6	6.5	7	7.5	8
英国 UK	4.5	5	5.5	6	6.5
フランス France	36	37	38	38	39

注) サイズの換算はメーカー、商品によって違いがありますので、あくまでも参考にしてください。

Note: Please use these figures as a guide only, as actual sizes vary among manufacturers and products.