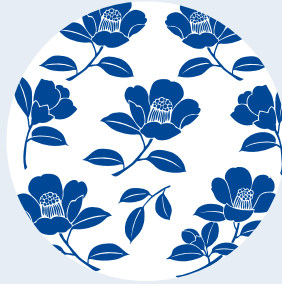


# Appendices

## かんまつ ふ ろく 巻末付録



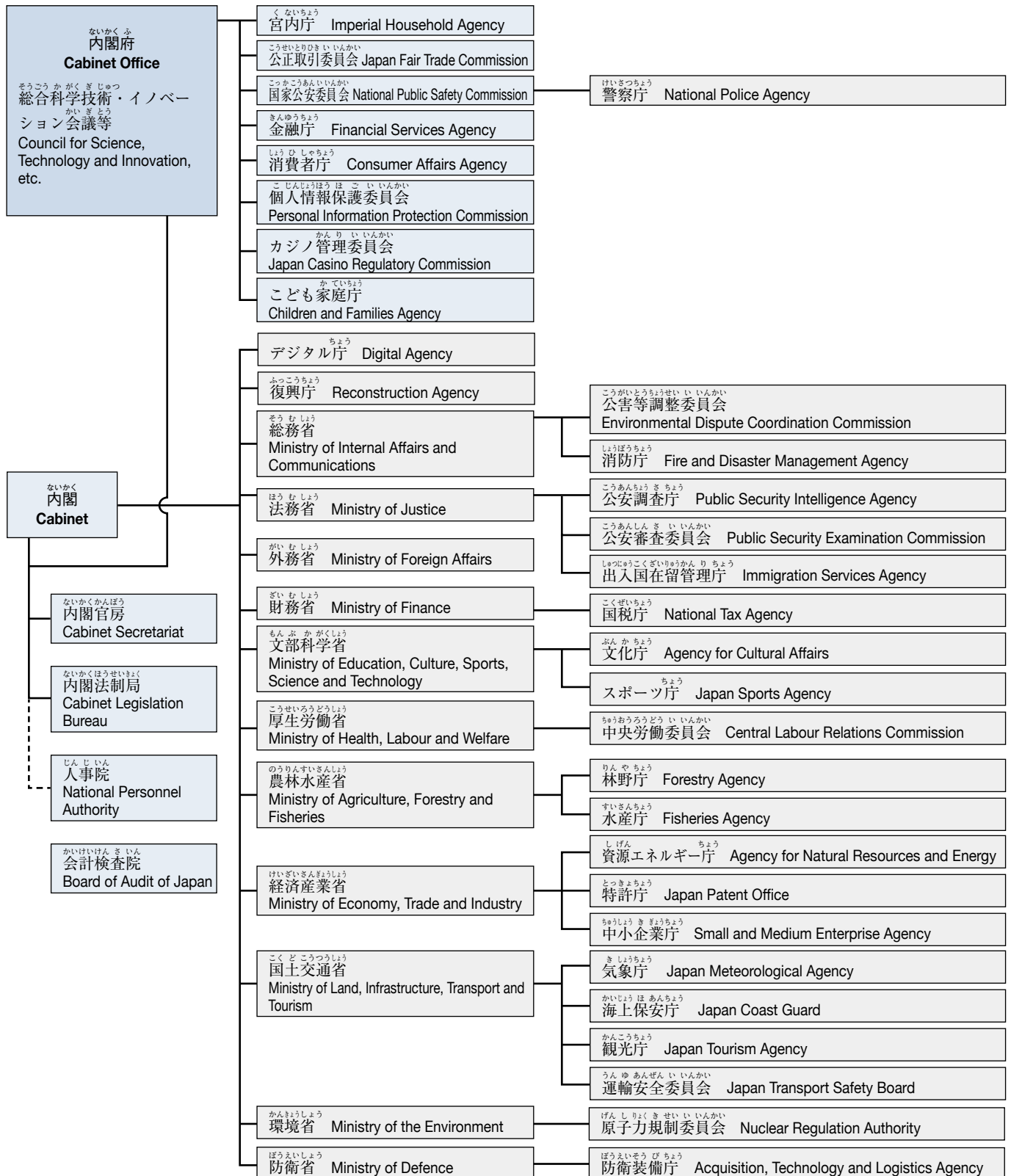
### *Tsubaki (Camellia)*

What this flower signifies in Japan:  
Beauty of modesty, pride  
Camellias announce the arrival of spring. While the camellia is considered a good omen on one hand, it was thought to be an inappropriate flower for a samurai family because the way the flowers fall to the ground from the neck made a person think of human heads being cut off. Even today, people avoid giving camellias as gifts to those who are sick or injured.

### つばき 椿

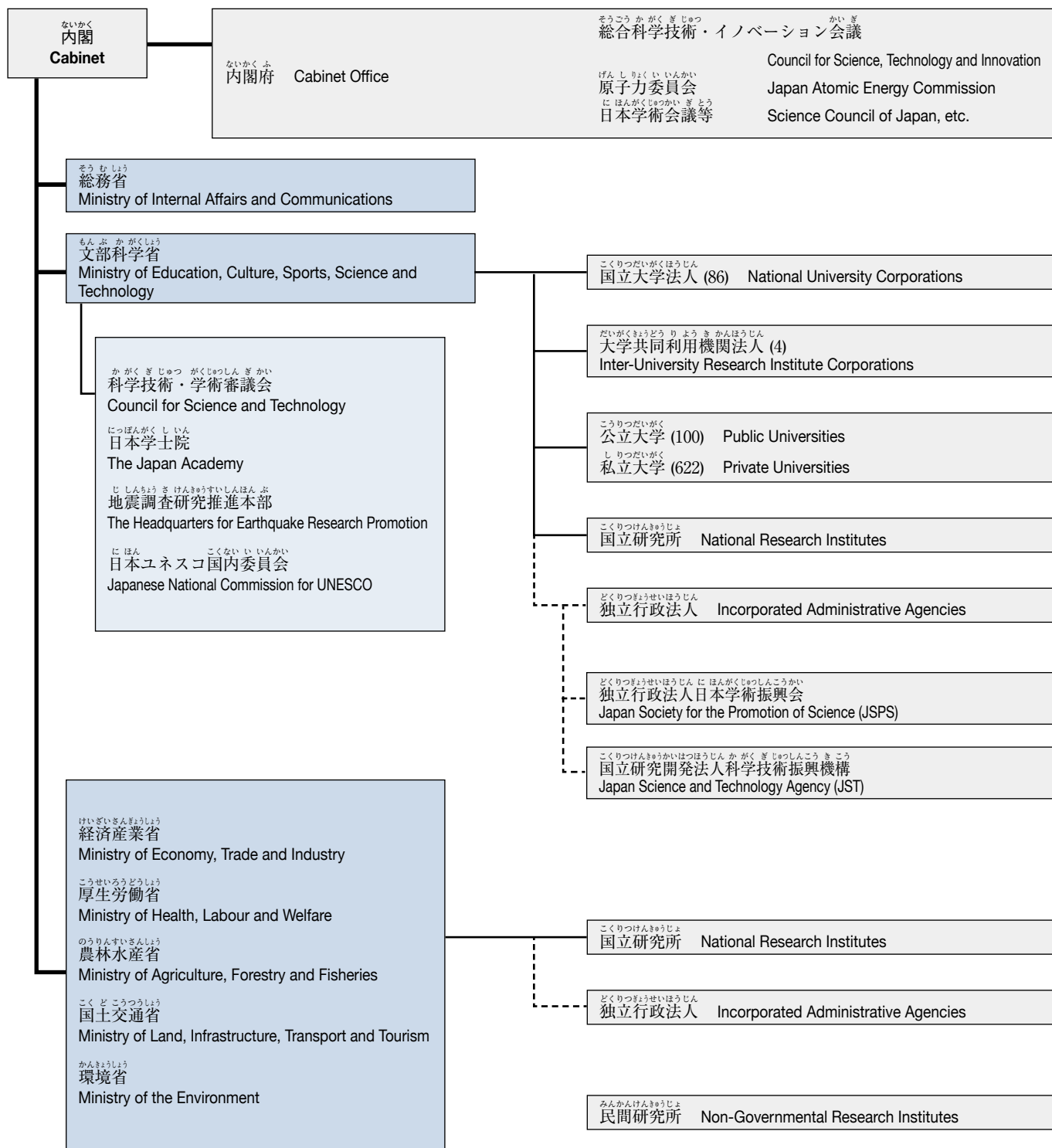
はなことば ひか うつく ほこ  
花言葉「控えめな美しさ・誇り」  
はる とうらい つ はな きちじょう  
春の到来を告げる花。「吉祥」を  
い み いっぱう はな つ ね  
意味する一方、花の付け根からポ  
トリと散る姿は、首が落ちる様を  
れんそう ふ け ふさわ  
連想させ武家に相応しくないとさ  
れた。現在でも病人や怪我人に贈  
ることは避けられている。

にほん ぎょうせい きこうず  
**日本の行政機構図 Japanese Government Structure**



にほん がくじゆつぎやうせい そしき す  
日本の学術行政組織図

Organization of Japanese Research Administration



ち ほうしゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく およ し きょく  
**地方出入国在留管理局及びその支局**  
**Regional Immigration Bureaus and District Immigration Offices**

URL <https://www.moj.go.jp/isa/about/region/?hl=en>

とうきょうしゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく  
**東京出入国在留管理局**

**Tokyo Regional Immigration Bureau**

5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo 108-8255

Tel: 0570-034259 (03-5796-7234 for an IP phone or overseas)

*Jurisdiction: Tokyo, Kanagawa, Saitama, Chiba, Ibaraki, Tochigi, Gunma, Yamanashi, Nagano and Niigata*

とうきょうしゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく よこはま し きょく  
**東京出入国在留管理局 横浜支局**

**Yokohama District Immigration Office**

10-7 Torihama-cho, Kanazawa-ku, Yokohama-shi, Kanagawa 236-0002

Tel: 0570-045259 (045-769-1729 for an IP phone or overseas)  
(Kanagawa)

とうきょうしゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく なり た くらう し きょく  
**東京出入国在留管理局 成田空港支局**

**Narita Airport District Immigration Office**

1-1 Furugome, Narita-shi, Chiba 282-0004

Tel: 0476-34-2222

(Narita Airport)

とうきょうしゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく はね た くらう し きょく  
**東京出入国在留管理局 羽田空港支局**

**Haneda Airport District Immigration Office**

C.I.Q Bldg., Haneda Airport 2-6-4 Haneda-kuko, Ota-ku, Tokyo 144-0041

Tel: 03-5708-3202

(Haneda Airport)

おおさかしゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく  
**大阪出入国在留管理局**

**Osaka Regional Immigration Bureau**

1-29-53, Nanko Kita, Suminoe-ku, Osaka-shi, Osaka 559-0034

Tel: 0570-064259 (06-4703-2050 for an IP phone or overseas)

*Jurisdiction: Osaka, Kyoto, Hyogo, Nara, Shiga and Wakayama*

おおさかしゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく かんさいくうこう し きょく  
**大阪出入国在留管理局 関西空港支局**

**Kansai Airport District Immigration Office**

1 Senshu-kuko-naka, Tajiri-cho, Sennan-gun, Osaka 549-0011

Tel: 072-455-1453

(Kansai Airport)

おおさかしゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく こう べ し きょく  
**大阪出入国在留管理局 神戸支局**

**Kobe District Immigration Office**

Kobe Local Joint Government Bldg., 29 Kaigan-dori, Chuo-ku, Kobe-shi, Hyogo 650-0024

Tel: 078-391-6377

(Hyogo)

な ご や しゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく  
**名古屋出入国在留管理局**

**Nagoya Regional Immigration Bureau**

5-18 Shoho-cho, Minato-ku, Nagoya-shi, Aichi 455-8601

Tel: 0570-052259 (052-217-8944 for an IP phone or overseas)

*Jurisdiction: Aichi, Mie, Shizuoka, Gifu, Fukui, Toyama and Ishikawa*

な ご や しゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく ちゅうぶくうこう し きょく  
**名古屋出入国在留管理局 中部空港支局**

**Chubu Airport District Immigration Office**

3rd Floor, CIQ Bldg., 1-1 Centrair, Tokoname-shi, Aichi 479-0881

Tel: 0569-38-7410

(Chubu Airport)

さっぽろしゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく  
**札幌出入国在留管理局**

**Sapporo Regional Immigration Bureau**

Sapporo Third Joint Government Bldg., Odori-nishi 12-chome, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido 060-0042

Tel: 0570-003259 (011-211-5701 or 011-876-8015 for an IP phone or overseas)

*Jurisdiction: Hokkaido*

せんだいしゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく  
**仙台出入国在留管理局**

**Sendai Regional Immigration Bureau**

Sendai Second Legal Affairs Joint Government Bldg., 1-3-20 Gorin, Miyagino-ku, Sendai-shi, Miyagi 983-0842

Tel: 0570-022259

*Jurisdiction: Miyagi, Fukushima, Yamagata, Iwate, Akita and Aomori*

ひろしましゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく  
**広島出入国在留管理局**

**Hiroshima Regional Immigration Bureau**

Hiroshima Legal Affairs Joint Government Bldg., 2-31

Kamihatchobori, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima 730-0012

Tel: 082-221-4411

*Jurisdiction: Hiroshima, Yamaguchi, Okayama, Tottori and Shimane*

たかまつしゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく  
**高松出入国在留管理局**

**Takamatsu Regional Immigration Bureau**

Takamatsu Legal Affairs Joint Government Bldg., 1-1 Marunouchi, Takamatsu-shi, Kagawa 760-0033

Tel: 087-822-5852

*Jurisdiction: Kagawa, Ehime, Tokushima and Kochi*

ふくおかしゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく  
**福岡出入国在留管理局**

**Fukuoka Regional Immigration Bureau**

Fukuoka Legal Affairs Government Complex No. 1, 3-5-25, Maizuru, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka 810-0073

Tel: 092-717-5420

*Jurisdiction: Fukuoka, Saga, Nagasaki, Oita, Kumamoto, Kagoshima, Miyazaki and Okinawa*

ふくおかしゅうにゅうこくざいりゅうかん り きょく な は し きょく  
**福岡出入国在留管理局 那覇支局**

**Naha District Immigration Office**

Naha First Local Joint Government Bldg., 1-15-15 Hikawa, Naha-shi, Okinawa 900-0022

Tel: 098-832-4185

(Okinawa)

## Useful Japanese Expressions (1)

べんり にほんごひょうげん  
便利な日本語表現 (1)

おはよう (ございます)。

Ohayō (gozaimasu). Good morning.

こんにちは。

Konnichiwa. Hello. /Good afternoon.

おやすみ (なさい)。

Oyasumi(nasai). Good night.

こんばんは。

Konbanwa. Good evening.

さようなら。

Sayōnara. Goodbye.

じゃ また。

Ja mata. See you.

はい。

Hai. Yes.

いいえ。

Iie. No.

ありがとう (ございます)。

Arigatō (gozaimasu). Thank you.

どういたしまして。

Dōitashimashite. You're welcome.

すみません。

Sumimasen. Excuse me.

ごめんなさい。

Gomennasai. I'm sorry.

どうぞ。

Dōzo. Please. /Here you are.

わかりません。

Wakarimasen. I don't understand.

わかりました。

Wakarimashita. I understand.

## Useful Japanese Expressions (2)

べんり にほんごひょうげん  
便利な日本語表現 (2)

にほんご  
日本語がわかりません。

Nihongo ga  
wakarimasen. I don't understand  
Japanese.

えいご はな ひと  
英語を話す人はいますか。

Eigo o hanasu hito wa  
imasuka? Is there anyone who can  
speak English?

ゆっくりおねがいします。

Yukkuri onegai  
shimasu. More slowly, please.

か  
書いてください。

Kaite kudasai. Please write it down.

きぶん わる  
気分が悪い。

Kibun ga warui. I don't feel good.

\_\_\_ をください。

\_\_\_ o kudasai. Please give me \_\_\_.

にほんご  
日本語でなんと言います  
か。

Nihongo de nanto  
iimasuka? How do you say it in  
Japanese?

いくらですか。

Ikura desuka? How much?

\_\_\_ は、ありますか。

\_\_\_ wa arimasuka? Do you have \_\_\_?

\_\_\_ は、どこですか。

\_\_\_ wa doko desuka? Where is \_\_\_?

\_\_\_ に、行きたいです。

\_\_\_ ni ikitai desu. I want to go to \_\_\_.

ō: Pronunciation should be lengthened, like "oh."

## Useful Japanese Expressions (3)

べんり にほんご ひょうげん  
便利な日本語表現 (3)

### Introducing yourself in Japanese.

はじめまして。  
Hajimemashite. I'm glad to meet you.

わたし  
私は、\_\_\_ です。  
Watashi wa \_\_\_ desu. My name is \_\_\_.

\_\_\_ から きました。  
\_\_\_ kara kimashita. I'm from \_\_\_ (country name).

がくしん にほんがくじゅつしんこうかい  
学振 (日本学術振興会) の  
プログラムの研究者です。  
GAKUSHIN\* no I'm a researcher under  
puroguramu no kenkyū the JSPS program.  
sha desu.

\_\_\_ を 研究しています。  
\_\_\_ o kenkyū shiteimasu. I'm conducting research  
on \_\_\_.

どうぞ、よろしくお願ひしま  
す。  
Dōzo yoroshiku onegai  
shimasu. Nice to meet you.

\* GAKUSHIN is the Japanese abbreviation of JSPS, and is often used in universities.

## Useful Japanese Expressions (4)

べんり にほんご ひょうげん  
便利な日本語表現 (4)

### • Numbers

一 1 Ichi

二 2 Ni

三 3 San

四 4 Yon/Shi

五 5 Go

六 6 Roku

七 7 Nana/Shichi

八 8 Hachi

九 9 Kyū/Ku

十 10 Jū

百 100 Hyaku

千 1,000 Sen

万 10,000 Ichi-man

ō, ū: Pronunciation should be lengthened, like “oh” and “you.”

## Japanese-Gregorian Year Conversion Table

ねんごう せいれきへんかんひょう  
年号・西暦変換表

しょうわ 昭和 Shōwa	
42	1967
43	1968
44	1969
45	1970
46	1971
47	1972
48	1973
49	1974
50	1975
51	1976
52	1977
53	1978
54	1979
55	1980
56	1981
57	1982
58	1983
59	1984
60	1985
61	1986
62	1987
63	1988
64	1989
へいせい 平成 Heisei	
1	1989
2	1990
3	1991
4	1992
5	1993
6	1994
7	1995
8	1996

9	1997
10	1998
11	1999
12	2000
13	2001
14	2002
15	2003
16	2004
17	2005
18	2006
19	2007
20	2008
21	2009
22	2010
23	2011
24	2012
25	2013
26	2014
27	2015
28	2016
29	2017
30	2018
31	2019
れいわ 令和 Reiwa	
1	2019
2	2020
3	2021
4	2022
5	2023
6	2024
7	2025
8	2026
9	2027

Japanese calendar types have included a range of official and unofficial systems. At present, Japan uses the Gregorian calendar, together with year designations stating the year of the reign of the current emperor.

けいさいじょうほう ねん がつげんざい じょうほう へんこう  
掲載情報は 2025 年 7 月現在のものです。情報が変更  
になる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

The information in this Guidebook is current as of July 2025.  
Please note that this information may change.

## 来日外国人研究者のための生活ガイドブック 2026-2027

---

2025 年 11 月

編集・発行

独立行政法人日本学術振興会 (JSPS)

〒 102-0083

東京都千代田区麹町 5-3-1 麹町ビジネスセンター

電話：03-3263-1215

<https://www.jsps.go.jp/english/e-plaza/>

編集協力：(株) メリットファイブ

© 2025 独立行政法人日本学術振興会

無断での複写・転載を禁じます。

## Life in Japan for Foreign Researchers 2026-2027

---

November 2025

Published by:

Japan Society for the Promotion of Science

Kojimachi Business Center Bldg., 5-3-1

Kojimachi, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0083

Tel: +81-3-3263-1215

<https://www.jsps.go.jp/english/e-plaza/>

Editorial support: Merit 5 Co., Ltd.

© 2025 JSPS. All rights reserved.

Any duplication or other use of this publication without written  
permission of JSPS is prohibited.





日本学術振興会

JSPS

