

■郵便（国内郵便、国際郵便）

(1)国内郵便

- ①定形郵便物（封書）：25gまで 84円、50gまで 94円
（規格：長さ 14～23.5cm、幅 9～12cm、厚さ 1cm 以下。重さ 50g以下）
 - ②定形外郵便物（封書）：重さ・大きさによって料金が異なります。
 - ③通常はがき 63円、ミニレター 63円、往復はがき 126円
 - ④小包郵便（ゆうパック）：大きさと送り先の地域で料金がかかります。
（規格：長さ・幅・厚さの合計が 170 cm以内。重さ 25 kg 以内）
・書籍等を送るときはゆうメールを利用すると安い料金となります。
（規格：1 kgまで）
・必要なら専用の箱を郵便局で買うこともできます。
 - ⑤速達：急ぎのときは速達料金を追加して「速達扱い」にすると早く届けてもらえます。
 - ⑥書留：現金・重要な文書・物の郵送は「書留」にすると、万一の場合、損害賠償が受けられます。郵便局の窓口で申し出ます。
- 注：受取りの印または署名が必要な郵便物や小包が配達されたとき、あなたがいないときは、配達員は、「不在配達のお知らせ」を郵便受けの中に残していきます。
郵便物は、その郵便物を 7 日間保管するので、出向いて受け取るか（印鑑と身分を証明するものを必ず持っていってください）、あるいは希望配達日を郵便局に知らせて再配達を申し込みます。

(2)国際郵便

- ①通常郵便物
・航空便には、手紙、ハガキ、本・雑誌（印刷物）があり、3日～6日程度で配達されます。
- ②EMS（国際スピード郵便）：航空便より速く配達されます。
- ③国際小包
・航空便、船便、エコノミー航空（SAL）便の 3種類があります。
・利用回数により 10～20%の料金割引があります。
・重量は 30kg まで（国により制限が異なります）
・専用ラベルに必要事項を記入し、貼ります。

■邮递（国内邮递、国际邮递）

(1)国内邮递

- ①规格邮件（信封）：25g 以内 84 日元，50g 以内 94 日元。
（规格：长 14～23.5cm、宽 9～12cm、厚 1cm 以下、重 50 克以下）
- ②规格外邮件（信封）：根据重量大小确定费用。
- ③普通明信片 63 日元，简易信件 63 日元，往返明信片 126 日元。
- ④包裹（You-Pack）：根据尺寸与送达地区确定费用。
（规格：长、宽、厚度的合计在 170cm 以内。重 25kg 以内）
・邮寄书籍等时可包裹利用包，费用低廉。
（规格：1kg 以内）
・必要时可在邮局购买专用盒使用。

- ⑤快递：希望更快地送达邮件，可以追加费用，以“快递”邮送。
- ⑥挂号邮件：邮送现金、重要的邮件时，最好以“挂号邮件”邮送。因为按照挂号邮件发生万一时，可以给予赔偿。请到邮局窗口办理。

注：送达需收取盖章或签字的邮件与包裹时，如家中无人，送达员会将“不在送达通知”留在信箱中。邮局可以就该邮件保管 7 天，可以前往领取（必须持印章与证明身份的证件），或将希望送达日通知邮局进行再次送达。

(2)国际邮递

- ①一般邮件
・航空邮邮件有信件、明信片、书籍和杂志（印刷品）等，在 3 到 6 天内可以送达。
- ②EMS（全球邮政特快专递）：比航空邮件更快地送达。
- ③国际包裹
・有航空、船运、经济航空（SAL）3 种。
・根据利用件数有 10～20%的费用优惠。
・重量造 30kg 以内（各国的限制不同）
・在专用标签上填写必要事项，贴附在邮件上。

◇ 帰国や移転の際の手続き

帰国または移転する場合には、事前に郵便局に届けます。国内ならば、移転先の新住所に1年間は無料で郵便物を転送してもらえます。届出用のはがきは郵便局にあります。

◇ 郵便局ごとの業務時間

<http://map.japanpost.jp/p/search/>

日本郵便株式会社では英語版ホームページで郵便局のサービス内容や料金を紹介しています。

<http://www.post.japanpost.jp/english/index.html>

■ 宅配便

郵便のほかに日本には宅配便と呼ばれる便利な輸送サービスがあります。宅配便は、コンビニエンスストアなどでも申込みできます。一般的な配達サービスのほかに、食品などの冷凍配達、スキーやゴルフ用具をスキー場、ゴルフ場から自宅まで配達するサービスもあります。集荷時間や地域により配達までの日数が変わります。また、輸送距離や荷物のサイズによって料金は異なります。海外へのサービスは、荷物の種類や地域によって制限があります。

■ 電話・電報

◇ 電話のかけ方

日本の電話番号は、市外局番—市内局番—加入者番号の三組の数字からできており、受話器を上げてから、プッシュボタンでこれらの数字を押してかけます。

ただし、自分と同じ市外局番の相手に電話をかけるときは、市外局番は、要しません。

*携帯電話からかける場合は、全ての番号を押します。

◇ 回国和迁移时的手续

回国和迁移时，请在事前向邮局登记有关事项。在日本国内可以在1年间向新地址免费转送邮件。登记用明信片在邮局领取。

◇ 各个邮局的营业时间

<http://map.japanpost.jp/p/search/>

日本在邮递事业株式会社的英文版主页，就邮局的服务内容与费用进行介绍。

<http://www.post.japanpost.jp/english/index.html>

■ “宅配便”（上门送邮件）

除了邮递之外，日本还有“宅配便”（上门送邮件）的运输服务，很方便，通过便利店等也可利用。除一般的运输服务之外，还有食品等冷冻运输、滑雪、高尔夫球用具在滑雪场、高尔夫球场与自家之间运输等服务。根据收货时间和地区不同，运输天数有所差异，同时因距离和邮件尺寸收费有所不同。面向海外的服务因邮件种类和地区有所限制。

■ 电话、电报

◇ 电话的使用方法

日本的电话号码是由市外局号—市内局号—用户号这三组数字组成。使用时，举起听筒之后，用按钮按电话号码。

但是，打给和自己同一市外局号的人时，无需拨市外局号。

*使用手机时，需要按所有的号码。

例

市外局号	市内局号	号码
043	123	4567

◇電話の新設・移転・名義変更等の申込み方法

最寄りのNTTの営業所に、身分証明書（パスポート、在留カード、運転免許証など）を持って申し込みます。

◇便利な電話番号

電話の申込み 116（局番なし）
 電話の故障 113（局番なし）
 話中調べ 114（局番なし）
 電話番号案内（有料） 104（局番なし）
 時報（有料） 117（局番なし）
 天気予報（有料） 177（局番なし）

◇英語による案内

NTT東日本

<http://www.ntt-east.co.jp/en/>

英語：0120-565-950

月～金 9:00～17:00

（祝日、年末年始除く）

◇電話料

基本料（回線使用料）と通話料金があります。
 基本料はNTTに支払いますが、通話料金は多数の電話会社から選ぶこともできます。NTT以外の電話会社のサービスを利用するときは、事前に契約が必要になりますので、各電話会社に直接お問い合わせください。

◇電話料金の支払い

電話料金は、毎月、各会社から請求書が郵送されてきますので、近くの銀行、郵便局、コンビニエンスストア、電話会社の営業所で支払います。銀行の口座から毎月自動的に支払われる口座振替の方法もあります。

◇携帯電話の購入

携帯電話は、各メーカーの機種取扱店や家電量販店などで購入することができます。購入時には、本人であることを確認できる書類（パスポート、在留カードなど）や毎月の料金の支払いの手續に必要なもの（クレジットカード等）などが必要となりますので、詳しくは、携帯電話を購入する店舗で直接確認してください。

◇新装電話、迁移電話、電話名义変更等の申請方法

请持身份证（护照、在留卡、驾驶证等），到最近的NTT 营业所办理申请。

◇方便の電話番号

電話の申請 116（无局号）

对方付款、信用卡通话 106（无局号）

电话故障 113（无局号）

占线调查 114（无局号）

查号台（收费） 104（无局号）

报时台（收费） 117（无局号）

天气预报（收费） 177（无局号）

◇英語指南

NTT東日本

<http://www.ntt-east.co.jp/en/>

英語：0120-565-950

星期一～五 9:00～17:00

（节假日、年末年初除外）

◇电话费

- ・有基本费（回线使用费）与通话费用。
- ・基本费是向NTT支付，通话费用则可以选择多家电话公司。利用NTT以外电话公司的服务时，需要事前签署合同，请向各电话公司直接询问。

◇电话费用的支付

每月各公司将就电话费寄来付款通知书，请到附近的银行、邮局、便利店、电话公司的营业所支付。也可从银行帐户每月自动进行转帐支付。

◇购买移动电话

手机可以在经手各厂家机种的手机店和家电量贩店等处购买。购买时，需要提示证明本人的身份证件（护照、在留卡等），以及办理支付每月费用时所需的资料（信用卡等）。详情请直接和购买手机的店铺确认。

◇公衆電話

公衆電話には 10・100円硬貨及びテレホンカードで利用できるものがあります。100円硬貨はおつりができませんので注意してください。

受話器をとり、硬貨又はテレホンカードを挿入し、ブーという音が聞こえたら相手の電話番号をダイヤルします。通話中のピーという発音音は、料金がなくなった合図ですので、続けて話をしたいときは硬貨またはテレホンカードを追加します。

公衆電話で国際電話をかける場合には、デジタル公衆電話（灰色の公衆電話）を利用します。国際電話を利用できる公衆電話には表示がしてありますので、確認してから利用してください。

テレホンカードは、NTT やコンビニエンスストアなどで販売しています。

◇国際電話

①国際ダイヤル通話：電話をかける人が自分で直接、海外にある相手の電話番号をダイヤルして通話します。

・マイラインまたはマイラインプラスに登録している場合
→国際電話識別番号(010) + 国番号 + 相手先電話番号

・マイラインまたはマイラインプラスに登録していない場合

→電話会社接続番号 + 国際電話識別番号(010) + 国番号 + 相手先電話番号

国際電話を取扱う主な会社は以下のとおりですが、会社により通話料金や割引サービスが異なりますので、各会社に直接問い合わせてください。

KDDI:010(問合せ TEL: 0057)

NTT コミュニケーションズ:0033

(問合せ TEL: 0120-506506)

ソフトバンクテレコム:0061

(問合せ TEL: 0120-0088-82) など

②国際オペレーター通話:0051

電話会社のオペレーターに相手を電話口に呼び出してもらう方法です。

<http://www.001.kddi.com/lineup/operator/>

◇公用電話

公用電話可使用 10 日元、100 日元硬币及电话卡。注意使用 100 日元硬币时，不找零钱。

拿起听筒，投入硬币或插入电话卡，听到蜂鸣声、即可拨对方的电话号码。在通话中出现“哔”的声音时，是通知您钱或卡快用完了，如要继续通话，请加硬幣或插入电话卡。

以公用电话拨打国际电话时，请利用数字公用电话（灰色公用电话）。可以拨打国际电话的公用电话均有标示，请确认后予以使用。

电话卡在 NTT 和便利店等均有出售。

◇国际电话

①国际直拨通話：国际直拨通話是由打电话的人直接拨海外对方的号码进行通話。

・登记 Myline 或 Myline Plus 时

・国际电话识别号码 (010) + 国家号码 + 对方电话号码

・未登记 Myline 或 Myline Plus 时

电话公司接续号码 + 国际电话识别号码 (010) + 国家号码 + 对方电话号码

现在经办国际电话业务的主要公司如下。各公司的通話费以及优惠服务不同，请向各公司直接询问。

KDDI：010（咨询 TEL：0057）

NTT 通信：0033

（咨询 TEL：0120-506506）

软银：0061

（咨询 TEL：0120-0088-82） 等

②国际接线员通話：0051

打此电话的方法，是通过电话公司的接线员呼叫对方接听电话的方法。

<http://www.001.kddi.com/lineup/operator/>

◇電報

電報は以下の電話会社で取り扱っています。

- ① (NTT) 電話: 115
(午前8:00～午後7:00)
- ② 国際電報 (KDDI) 電話: 0120-44-5124
(午前9:00～午後5:00 月～土)
<http://www.dempoppo.com/>

◇电报

电报是由以下电话公司经办。

- ① 国内电报 (NTT) 电话: 115
(上午 8:00 到晚上 7:00)
- ② 国际电报 (KDDI) 电话: 0120-44-5124
(上午 9:00 到下午 5:00 星期一～星期六)
<http://www.dempoppo.com/>