

## ■ 郵便

### ◇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異なります。  
(規格: 長さ・幅・厚さの合計が 170cm以内。重さ 25kg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: 1kg 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。

\* 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。郵便局は、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行ってください)、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。

### ◇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。

## ■ Mail

### ◇Domestic Mail

- ① Standard-sized mail (Letters): Up to 25g - ¥84, from 25 to 50g - ¥94  
(Standard Size: length: 14 - 23.5 cm, width 9 - 12 cm, thickness: less than 1cm, weight: less than 50g).
- ② Nonstandard-sized mail (Letters): cost varies depending on weight or size.
- ③ Ordinary postcards: ¥63, lettercards ¥63, return postcards ¥126
- ④ Parcel post (Yu-pack): cost varies depending on size and recipient's location.  
(Standard Size: The sum of length, width, and thickness must be within 170 cm. The weight must be under 25kg.)  
・When sending books or other similar items, Yu-mail is a low-cost option.  
(Standard Size: up to 1kg)  
・You can also purchase boxes for exclusive use with mail at any post office if needed.
- ⑤ Express Mail: It will be delivered faster if you select express mail service and pay an extra express mail fee.
- ⑥ Registered Mail: If you send cash, important documents or items with registered mail, you will receive compensation in the unlikely instance that your package is lost or damaged. You may opt for this service at a post office service desk.

\* If you are sent mail that requires your seal or signature upon delivery, and you are not present at the time, the postal worker will leave a Notice of Non-delivery inside your mailbox. The post office will keep the mail for a period of seven days during which you can either pick it up in person (be sure to bring your personal seal and identification), or contact the post office and have the mail redelivered at a time of your choosing.

### ◇International Mail

- ① Standard mail  
If sent by airmail, letters, postcards, and books/magazines (printed materials) will arrive at their destination from 3 to 6 days after shipment.

## 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。

## ◇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

<https://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。

## ②EMS (International Express Mail)

This service is faster than airmail.

## ③International packages

For international packages, there are three shipment options: airmail, sea mail, and economy air (SAL) mail.

Depending on the number of articles being shipped, there are cases when you may receive a 10 - 20% discount.

Package weight is limited to 30kg (regulations differ between countries)

You must fill out the required fields on the appropriate label and post it onto your package.

## ◇Procedures for moving or returning to your own country

In the event that you change residences or return to your own country, you must notify the post office beforehand. If you move to another residence within the country, your mail can be forwarded to the new address without charge for one year. The notification postcard can be found at any post office.

\*Business hours listed by post office

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

\*The Japan Post Service introduces the services and fees on the English version of its website.

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

## ■ Courier Services

In addition to postal mail, there are also useful transportation services referred to as “couriers” in Japan. You can apply for courier services at places including convenience stores. In addition to general delivery services, couriers also offer frozen delivery for food and other items as well as delivery of ski and golf equipment from slopes and courses to your home.

Delivery time varies depending on collecting time and distance. The costs depend on how large an item is and how far it must be transported. Restrictions for overseas services vary between regions as well as upon the type of item to be delivered.

■ 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、要りません。

\*携帯電話からかける場合は、全ての番号を押します。

■ Telephones and Telegrams

◇ How to make a phone call

Phone numbers in Japan are made up of three separate parts: (area code)-(exchange number)-(subscriber's number). All three must be pushed after you pick up the receiver unless you live in the same area code as the person you are calling.

If you live in the same area code, there is no need to push the area code.

\*If you call from a cellular phone, however, you have to push all the numbers.

例

Example

市外局番 Area code	市内局番 Exchange number	加入者番号 Subscriber's number
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。

◇ How to register a new phone, change of residence, or a change in ownership

Apply at your nearest NTT sales office. You will need personal identification (passport, Resident card or driver's license).

◇ 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)

◇ Useful phone numbers

- Phone registration: 116 (no prefix)
- Phone trouble: 113 (no prefix)
- Busy signal verification: 114 (no prefix)
- Phone number directory (charges apply): 104 (no prefix)
- Time (charges apply): 117 (no prefix)
- Weather forecast (charges apply): 177 (no prefix)

◇ 英語による案内

NTT東日本  
<http://www.ntt-east.co.jp/en/>  
 電話: 116(局番なし)または 0120-116-000  
 月～金 9:00～17:00  
 (祝日、年末年始除く)

◇ Guidance in English

NTT East  
<http://www.ntt-east.co.jp/en/>  
 Telephone: 116 (no prefix) or 0120-116-000  
 Mon-Fri 9:00 am - 5:00 pm  
 (Excluding holiday, year-end and New Year holidays)

◇ 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ができます。NTT以外の電話会社のサービスを利用するときは、事前の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。

◇ Telephone fees

Basic fees (connection fees) and calling fees apply. Basic fees are payable to NTT, but calling fees can be selected from a variety of different companies. If you wish to use a service other than NTT, it is necessary to contract with the service in advance. For inquiries, please contact the relevant phone companies directly.

### ◇電話料金の支払

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続に必要なもの(クレジットカード等)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。

### ◇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信音は、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

#### ・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にかけて通話します。

\*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+(010)+国番号+相手先電話番号

### ◇Payment of telephone fees

Invoices will be delivered by mail from each relevant company on a monthly basis. You can pay these fees at a nearby bank, post office, convenience store, or sales office of the phone company. You may also have them automatically transferred from your bank account every month.

### ◇Purchasing a mobile phone

Mobile phones can be purchased at outlet stores of the relevant manufacturer or at electronic retail stores. At the time of purchase, it is necessary to present documents to verify your identity (passport, Residence card etc.) as well as items necessary to carry out processes regarding monthly payment (credit card, etc.). For further details, please inquire directly at the shop where you intend to purchase your mobile phone.

### ◇Public phones

Public phones accept ¥10 and ¥100 coins as well as telephone cards. Please keep in mind that change will not be returned when ¥100 coins are used.

Before dialing, pick up the phone, insert your coins or telephone card, and wait for a dial tone. If you hear a tone similar to that when the line is busy, it means that your money has been used up. If you wish to continue talking, please insert more coins or another telephone card.

If you need to make an international call on a public phone, you must use a digital public phone (grey public phone). Applicable public phones display a sign stating that they can be used to make international calls. Please check before using.

Telephone cards may be purchased from NTT or convenience stores.

### ◇International call

・International dialing call: the person making the phone call directly dials the telephone number of the person receiving the call overseas.

\*If enrolled in Myline or Myline Plus

International prefix number (010) + country code + number of the person you are dialing

\*If not enrolled in Myline or Myline Plus

Connection number of your phone company + international prefix number (010) + country code + number of the person you are dialing

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(問い合わせ TEL: 0057)
- NTT コミュニケーションズ:0033  
(問い合わせ TEL:0120-506506)
- ソフトバンクテレコム:0061  
(問い合わせ TEL:0120-0088-82) など
- 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/>

#### ◇電報

電報は以下の電話会社で取り扱っています。

- NTT: 115(午前 8:00～午後 7:00)
- KDDI: 0120-44-5124(午前 9:00～午後 5:00 月～土)

Companies that handle international calls are detailed below. Each company has its own calling fees and discount offers, so please contact the appropriate company directly.

- KDDI:010 (Inquiries TEL: 0057)
- NTT Communications:0033 (Inquiries TEL: 0120-506506)
- Sofbank Telecom:0061 (Inquiries TEL:0120-0088-82) etc.

#### •International operator call: 0051

It allows you to have an operator from a telephone company get a hold of the person you would like to talk to.

<http://www.001.kddi.com/en/lineup/with-operator/index.html>

#### ◇Telegrams

The following companies handle telegrams

- NTT :115 (8:00 am - 7:00 pm)
- KDDI:0120 - 44 - 5124  
(9:00 am - 5:00 pm Monday – Saturday)