

Homestay Guide

ホームステイ ガイド

～^{たの}楽しくホームステイするために～

こうえきざいだんほうじん いしかわけんこくさいこうりゅうきょうかい
公益財団法人 石川県国際交流協会

いしかわけんかなざわしほんまち1 ちょうめ5 ばん3 こうりふ あーれ3 かい
〒920・0853 石川県金沢市本町1丁目5番3号リファール3階

でんわばんごう

電話番号：076-222-5931 FAX：076-222-5932 E-mail：ijsclass@ifie.or.jp

Ishikawa Foundation for International Exchange

RIFARE bldg. 3F 1-5-3 Honmachi, Kanazawa-shi, Ishikawa-ken 920-0853

TEL：076-222-5931 FAX：076-222-5932 E-mail：ijsclass@ifie.or.jp

はじめに Introduction

ホームステイは、日本語を学び、日本文化を知り、日本人の本当の生活を体験できる、とても貴重なすばらしい体験です。

ホストファミリーとの関係は、石川県にいる間だけではなく、その後のあなたの人生の中で深く関わる大切な「第二の家族」となるかもしれません。

ただ、ホームステイは異文化と異文化がぶつかる場所でもあります。お互いの小さな誤解から、せっかく楽しいはずのホームステイがつまらぬものになってしまうのは、あなたにとっても、ホストファミリーにとっても悲しいことです。

ホームステイは、お互いの文化や習慣の違いを知り、それを尊重し合うことで、より楽しく、意義深いものになります。この「Homestay guide」を読んで、石川県での滞在を楽しめるものにしましょう。

Homestays are a great opportunity to learn Japanese language and culture while experiencing what it's really like to live in a Japanese household. Your relationship with your host family can last a lifetime. Host families often become a second family for exchange students.

Homestays can also involve clashes between different cultures. Small misunderstandings can lead to negative experiences for everyone involved, but with mutual respect for cultural differences, your homestay can be a very rewarding and meaningful experience.

To make the most of your time here, please read through this homestay guide.

目次 Contents

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 1. あなたは家族の一人です | You are a member of the family |
| 2. ホームステイで大切なこと | Keys to a successful homestay |
| 3. ホストファミリーとたくさん話しましょう | Talk a lot with host-family |
| 4. ホームステイの一日目 | On the first day of your homestay |
| 5. 食事 | Meals |
| 6. トイレ | Toilet |
| 7. お風呂 | Taking a bath |
| 8. 交通 | Transportation |
| 9. お金 | Money |
| 10. 休みの日や夜に一人で出かけるとき | Going out on days off or at night |
| 11. 電気や水を節約しましょう | Saving electricity and water |
| 12. 部屋の掃除 | Cleaning your room |
| 13. 洗濯 | Washing your clothes |
| 14. タバコと酒 | Smoking and Alcohol |
| 15. 健康 | Health |
| 16. 国際電話とインターネット | Telephone calls and internet |
| 17. 災害 | Dangerous conditions |
| 18. イスラム教徒の人へ | For those who practice Islam |
| 19. 趣味などの活動 | Hobbies and other activities |
| 20. 困ったときはすぐに相談してください | Asking for help |

1. あなたは家族の一人です。 You are a member of the family

ホームステイでは、あなたは家族の一人です。ホストファミリーはあなたといっしょに過ごす時間を楽しみにしています。

ホストファミリーとたくさん話すようにしてください。日本語がまだよくわからない人も、自分が日本語で言えることを言ってみましょう。

このプログラムで、ホテルに泊まるのではなくホームステイをするのは、ホストファミリーと日本語で話し、日本人の生活を家族の中で体験することが目的です。ホストファミリーとあまり話さずにすぐに部屋に入ってしまったら、ホームステイをする意味がありません。

日本をよく知り、日本語をたくさん話すチャンスが今、目の前にあります。ホストファミリーとたくさん話をしましょう。

On this program, you will be doing a homestay rather than staying in a hotel. Our hope is for you to practice Japanese with your host family and experience Japanese life with them. During your homestay, you will be treated as a member of the family. Your host family is looking forward to spending time with you.

Please try to engage in conversation with them, even if you do not know much Japanese. Do your best to use what you know to communicate. Avoiding conversation with your host family home defeats the purpose of a homestay.

This homestay experience offers a special chance to learn about Japan and practice Japanese. We encourage you to make the best of these opportunities. Let's talk a lot with your host family.

2. ホームステイで大切なこと Keys to a successful homestay

ホームステイの最初の日にはホストファミリーと家のルールや習慣を確認しましょう。その家のルールや習慣を尊重し、必要なら今までの自分の生活を変えてください。例えば、10時に寝るというルールがあったら、あなたも早く寝るように生活を変えてください。リビングでみんながテレビを見ていたら、ひとりで部屋でゲームをしないで、いっしょにテレビを見てみてください。

「ありがとう」「おいしいですね」「手伝いましょうか」など、生活の中の小さなコミュニケーション(あいさつ)がとても大切です。感謝の気持ちをことばできちんと伝えましょう。

分からないことや困ったことがあったら、すぐにホストファミリーかIFIEのスタッフに聞いてください。ホームステイで困ったことが起きるのは珍しいことではありません。小さな問題も時間が経つと、問題が大きくなったり、誤解が生まれたりします。

On the first day of your homestay, please go over the house rules with your host family. Please respect your host family's rules and customs and adjust your lifestyle as necessary. For example, if your host family has a rule that everyone goes to bed at 10:00, please do your best to follow that rule. If everyone is watching TV in the living room, please join them.

It is very important to have a small communication; greetings, such as "Arigatou! (Thank you!)" "Oishii desune (These foods are delicious)" and "Tetsudai masyouka? (How can I help?)" Show your appreciation for your host family in your own words.

If there is anything that you do not understand, or if any issues should arise, please ask your host family or a member of the IFIE staff for help as soon as possible. It is not unusual for issues to arise during a homestay, but if left unaddressed, small problems and misunderstandings can become big problems.

3. ホストファミリーとたくさん話しましょう。 Talk a lot with host-family.

ことは ^{むずか} 難しい ^{ぶんぼう} 文法を ^{きょうしつ} 教室で ^{きょうかしょ} 教科書を使って ^{つか} 練習 ^{れんしゅう} するだけでは ^{じょうず} 上手になりません。 ^{せいかつ} 生活の ^{なか} 中で ^{とも} 友だちや ^{かぞく} 家族と ^{つか} そのことばを使って ^{きょうみ} 興味のあることについて ^{はな} 話したり、 ^{じぶん} 自分の ^{いけん} 意見や ^{かんそう} 感想を ^{つた} 伝えて ^{はじ} みて ^み 初めて、 ^{つか} そのことばが ^{つか} 身につくように ^{つか} 使えるようになります。

ホームステイは、 ^{がいこくご} 外国語の ^{べんきょう} 勉強をするために、 ^{かんきょう} とてもいい ^{かんきょう} 環境です。 ^{じょうず} ただし、 ^{つか} その ^{つか} 環境を ^{つか} 上手に ^{つか} 使えるかどうかは、 ^な あなたが ^な どれくらい ^な ホストファミリーと ^な 日本語で ^な 話すか、 ^な 日本語で ^な 自分を ^な 表現 ^な しようとするか ^な が ^な 大切です。

ホストファミリーの中には、 ^な 英語や ^な あなたの ^な 国の ^な ことばが ^な できる ^な 人も ^な います。 ^な しかし、 ^な がんばって ^な 少しでも ^な 日本語で ^な 話す ^な 努力 ^な を ^な してみてください。

While textbooks can provide a foundation for foreign language learning, textbooks alone are not enough; actually using the language is the key to mastering it. Conversing with your host family and friends about topics of interest is a great way to practice active learning.

Expressing your feelings and opinions in a foreign language can be difficult at first, but with practice and determination you will find yourself starting to pick up the language.

A homestay is a great environment for learning a foreign language, but how much you learn depends on how well you choose to utilize that environment -- how much you engage with your host family, and how much effort you put into trying to use the language.

Some host families will be able to speak English and other languages besides Japanese, but we encourage you to try your best to use Japanese, regardless.

4. ホームステイの一日目 On the first day of your homestay

ホームステイの一日目は ^{いちにちめ} とても ^{たいせつ} 大切です。 ^{つぎ} 次の ^{かなら} ことを ^{かなら} 必ず ^{かなら} しましょう。

- 自己紹介 ^{じこしょうかい} しましょう。

「 ^{わたし} 私は ^{わたし} ○○ ^す です。 ^{しゅうかん} これから ^{しゅうかん} ○ ^{しゅうかん} 週間、 ^{せわ} お世話 ^{わたし} になります。 ^{わたし} 私は ^{わたし} ○○ ^す が ^す 好き ^す です。 ^{みな} ホストファミリーの ^{みな} 皆さん ^{みな} と ^{みな} いっしょ ^{みな} に ^{みな} ○○ ^{みな} が ^{みな} したい ^{みな} です。 ^{ねが} よろしく ^{ねが} お願いします。」

- 家のルール ^{いえ} を ^{かくにん} 確認 ^{かくにん} しましょう。

ルール ^{かくにん} 確認 ^{かくにん} のための ^{かくにん} シート ^{かくにん} があります。

- あなたのことを ^{あなた} 知 ^{あなた} ってもらい ^{あなた} ましょう。

家族 ^{かぞく} の ^{しゃしん} 写真 ^み を ^み 見 ^み せたり、 ^{くに} あなたの ^{くに} 国 ^{くに} について ^{せつめい} 説明 ^{せつめい} した ^{せつめい} ウェブ ^{せつめい} ページ ^{せつめい} を ^み いっしょ ^み に ^み 見 ^み たりして、 ^{あなた} あなた ^{あなた} について ^{あなた} ホスト ^{あなた} ファミリー ^{あなた} に ^{あなた} 知 ^{あなた} てもら ^{あなた} いう ^{あなた} よう ^{あなた} に ^{あなた} しま ^{あなた} しょう。

The first day of your homestay is very important. After meeting your host family you should do the following:

- Introduce yourself. "Watashi wa ...desu. (My name is _____)" "Osewani narimasu. (Thank you for having me)" "Watashi wa ...ga suki desu. (I like _____)" "Isshoni ...ga shitai desu. (I'm looking forward to doing _____ with you all)" "Yoroshiku onegaishimasu. (Thank you so much.)".
- Ask about the house rules. Please refer to the provided handout.
- Tell your host family about yourself. You can show them pictures of your family, talk about your home country, and so on.

5. ^{しょくじ}食事 Meals

- ホストファミリーは毎日、朝食と夕食を準備します。昼食は自分で食べてください。土曜日や日曜日といった休日も、基本的にホストファミリーはお昼ご飯を準備しませんので、自分で用意してください。もしも、ホストファミリーのご厚意でお昼ご飯を出されたときは、感謝していただくようにしてください。
 - もしアレルギーなどで食べられないものがあるときは、ホームステイが始まったらすぐにホストファミリーに言ってください。
 - 食事をしている間、スマートフォンを触ってはいけません。食事を作ってくれた人に対して、とても失礼なことです。ぜったいにいけません。
 - 食べたことがない料理やきれいなものも食べてみてください。あなたの国と日本では味がちがうかもしれせん。野菜がきれいだった人が、日本で野菜料理が大好きになることがよくあります。
 - どうしても食べたくないときは「せっかく作ってくださったんですが、どうしてもこれは食べられません。ごめんなさい。」と言ってください。
 - 食事の量が^{りょう}多い/^{すく}少ないときは「ちょっと〇〇の量が^{りょう}多すぎる/^{すく}少ないので、減らして/^ふ増やしてもらえませんか。」と言ってください。
 - 昼ごはんは、リファレの周りのコンビニエンスストアやスーパーで買う人が多いようです。おにぎり(150円)、サンドイッチ(350円)、お弁当(600円)が買えます。
- Your host family will provide breakfast and dinner every day. Lunch is your own responsibility. In the weekends also you should prepare your lunch by yourself.
 - If you have any allergies, please tell your host family as soon as you arrive.
 - Do not use your phone during meals. This is very rude to the person who prepared the food.
 - If you are offered a kind of food that you have never eaten before, or something that you do not usually like, please try it anyway. The flavor may be different from what you are used to.
 - If you really cannot eat something, apologize and politely decline the offer. Thank the person who made the food for you. "Sekkaku tsukutte kudasatta ndesukedo, doushitemo kore wa taberaremasen"
 - If the portions are too large, ask for less. If the portions are too small, ask for more. "Chotto ...no ryou ga oosugiru(too much)/ sukunasugiru(less) node, herashite(reduce) / fuyashite(add) moraemasenka?"
 - Many people buy lunch from the convenience stores and supermarkets around Rifare. You can purchase *onigiri* for 150 yen, sandwiches for 350 yen, and *bento* for 600 yen.



6. トイレ Toilet

- トイレの使い方がわからないときは、ホストファミリーに「どうやって使うか、教えてください」と聞いてください。トイレの使い方が間違っていると、トラブルになります。
- トイレトペーパーはトイレの中に捨ててください。これはゴミ箱に捨ててはいけません。また、ゴミをトイレの中に捨ててはいけません。ゴミを捨てるとトイレがこわれます。
- トイレの中では、トイレ用のスリッパを使い、トイレの床を水でぬらさないでください。
- If you do not know how to use your host family's toilet, please ask them for help. "Douyatte tsukauka oshietekudasai (Please teach me how to use it)"
- Toilet paper should be flushed down the toilet, not in the trash can. Also, do not flush the garbage down the toilet. it will clog the toilet.
- Use slippers inside the toilet and do not get the floor of the toilet wet.

7. お風呂 Taking a bath

- 日本人は、毎日お風呂に入ることが多いです。シャワーだけでなく、バスタブにも毎日入ることが多いです。
- 夜、寝る前に入ることが多いです。朝シャワーを浴びたいときは家族に「朝、シャワーを浴びてもいいですか?」と聞いてください。
- 日本は湿度が高い国です。特に夏は毎日お風呂に入らないと、においがしたりしますから、気を付けてください。
- お風呂のお湯は家族全員で同じお湯を使います。出るときにお風呂のお湯を捨てないでください。
- 誰が先にお風呂に入るかは家によって違います。お風呂に入りたいときは「入ってもいいですか?」と聞いてから入ってください。
- 次に入る人がいますから、あまり長くお風呂に入らないでください。
- 朝シャワーを浴びるときも、ほかの人が顔を洗ったり歯を磨いたりできませんから、短い時間で浴びてください。
- お風呂に入るときは、最初にシャワーなどで体を洗ってください。バスタブの中ではシャンプーやせっけんを使わないでください。
- In Japan, it's common to take a bath every day instead of just showering
- Most people take a bath before bed, especially during summer when the humidity is high. If you want to shower in the morning, just ask your host family. 「Shawaa o tsukatteremo iidesuka? (May I use shower?)」
- Not showering or taking a bath every day in summer can lead to unpleasant odors, due to the high temperatures and humidity.
- The whole family will use the same bath water, so do not drain the tub after you are finished.
- Be mindful of the order of who goes in first. If you want to take a bath, just ask "Haittemo ii desuka? (May I take a bath?)". Try not to stay in too long if others are using the bath after you.
- If you shower in the morning, try to keep it short as others may want to wash their face or brush their teeth in the bathroom.
- Shower before going into the bath tub. Do not shower or use soap in the bathtub.

8. 交通 Transportation

- 石川県では車を使って移動することが多いですが、皆さんは自分でバスや電車に乗って通います。遠いときは1時間ぐらいかかります。バスや電車が1時間に1本しかないところもあります。
- IFIEへの行き方は、ホストファミリーに聞いてください。バスや電車の乗り方、乗り換え方、家からバス停、駅までの道、きちんと聞いてメモをとったり、写真を撮っておくようにしてください。
- 自転車は、事故が多いです。事故が起きると問題になりますから、乗ってはいけません。
- Although cars are the main mode of transport in Kanazawa, you will commute on your own by bus and train, which takes about an hour at most. There are also places where the buses and trains only run once an hour.
- Ask your host family how to get to IFIE -- how to get to the station/bus stop from home, how to ride the train/bus, which lines to take, how to transfer lines, etc. We suggest writing down this information and also taking pictures.
- Bicycle accidents are very common. If you were to get into an accident it would cause a lot of trouble, which is why you are not allowed to ride a bicycle.

9. お金 Money

- 日本ではクレジットカードやキャッシュレス（銀聯カードUnionPayなど）が使えないお店もありますから、必ず現金を持ってきてください。一日に昼ごはん代が500円～1,500円、交通費が0～1,000円ぐらいかかります。
- ATM（お金をおろす機械）がたくさんあり、外国のカードでもお金をおろせるものもあります。
- 金沢でもいろいろな国のお金を円に換えることができますが、アメリカドルを持ってきた方がいいです。
- 人からお金を借りることは日本ではあまりよいことではありません。もしお金が少なくなったら、IFIEのスタッフに相談してください。
- クレジットカードはできれば2枚持ってきた方がいいです。
- Some stores in Japan do not accept credit cards or Union pay card, so be sure to bring cash. One lunch will likely costs anywhere from 500 yen to 1,500 yen. Transportation costs for one day will likely amount to no more than 1,000 yen.
- There are lots of ATMs in Japan, including ones that are also compatible with foreign bank cards. However, unlike other countries ATMs in Japan tend to close at night, so be aware that they aren't available 24/7.
- Although most types of foreign money can be exchanged for yen in Kanazawa, American dollars are easiest to exchange here.
- In Japan, borrowing money from others is not favorable. If you are running low on money please consult a member of the IFIE staff.
- You should bring 2 credit card.

10. 休みの日や夜に一人で出かけるとき Going out on days off or at night

- 休みの日や夜に出かけるときは、ホストファミリーに「どこへ行くか」「何時ごろ帰るか」を言ってください。ホストファミリーはあなたが事故にあたりしないか心配しています。また、日本にいる間、自分の子どものように考えています。それに、あなたの予定がわからないと、晩ごはんの準備が必要かどうか、出かけてもいいかどうかがわからなくて困ります。
- 出かけるときは「〇〇へ行ってきます。〇〇時ごろに帰ります。晩ごはんは、家で食べます/食べません」とホストに伝えてください。
- When going out during your free time make sure to tell your host family where you are going, what time you will be back, and if you will be eating dinner with them at home. Your host family takes their responsibility for you very seriously, as you are a member of their family.
「〇〇e ittekimasu (I will go to...). 〇〇ji goro ni kaerimasu (I will come back around ...o'clock). Bangohan wa ie de tabemasu (I will not eat dinner at home tonight) / irimasen (I don't need dinner tonight)」

11. 電気や水を節約しましょう Save electricity and water

- 日本は電気や水道、ガスの料金がとても高い国です。また、大きな地震があつてから、電気を節約する必要がでてきました。ですから、電気や水をむだに使ったり、使いすぎることをホストファミリーはよく思いません。
- 部屋を出るとき、寝るときは、電気、エアコンなどを切りましょう。寒くて寝られないときは、「寒くて寝られないので、ふとんを増やしてもらえませんか」とホストファミリーに頼みましょう。
- 歯を磨くときは水道を止めましょう。
- シャワーを浴びるときは、お湯を出しっぱなしにせず、時々止めましょう。
- リファールの研修室やほかの場所でも、電気や水を使わないときは止めてください。
- Electricity, water, and gas are very expensive in Japan, so do not be wasteful. Please do your best to conserve these resources.
- When you leave your room, or when you are sleeping, turn off the lights and AC. If you are cold at night, ask your host family for more blankets. 「Samukute nerarenai node (It is hard to sleep because it's cold), futon o fuyashite moraemasenka? (Can I have one more blanket?)」
- Turn off the water while brushing your teeth.
- Do not leave the water running while showering. Use only what is necessary.
- Conserve electricity and water at Rifare and other places as well.



1 2. 部屋の掃除 Cleaning your room

- あなたの部屋はあなたが掃除しなければなりません。
- 部屋をきれいに使ってください。服やゴミを床に置いたままにしておいてはいけません。寝ているふとんは時々干しましょう。
- ゴミを捨てる日やルールは、ホストファミリーに聞いてください。「このゴミは、いつ/どこに捨てますか？」
- 少なくとも1週間に1回はあなたの部屋のゴミを捨ててください。
- ホームステイが終わって帰るときは、帰る前にきれいに掃除をしてください。ゴミを部屋に置いて帰るのはやめてください。
- You are responsible for cleaning your own room.
- Please keep your room clean. Do not leave clothes and trash on the floor. Air out your bedding every so often.
- Ask your family about their rules regarding trash. 「Kono gomi wa dokoni sutemaseuka? (Where should I throw these trash away?)」
- You should empty out the trash cans in your room at least once a week.
- Clean up nicely your room thoroughly before returning to your home country. Do not leave trash in your room at the end of your homestay.

1 3. 洗濯 Washing your clothes.

- あなたの服の洗濯をどうするかは、ホストファミリーと相談してください。
- 洗濯機を借りて自分で洗濯するときは、洗濯機の使い方をホストファミリーに聞いてください。「〇〇は自分で洗濯したいです。洗濯機の使い方を教えてもらえますか？」と聞いてください。
- Ask your host family about what you should do with your laundry.
- If you do your own laundry, ask your host family for instructions on how to properly use their washing machine. “…wa zibun de sentaku shitaidesu.(I would like to wash … by myself) Sentakuki no tsukaikata o oshiete moraemasenka? (Would you tell me how to use washing machine?)”

1 4. タバコとお酒 Alcohol and smoking

- 日本ではタバコとお酒は20才からです。日本の法律を守ってください。
- タバコを吸う人は、「どこでタバコを吸えばいいですか？」とホストファミリーに聞いて、家のルールを守ってください。
- ホストファミリーに隠れてタバコを吸ってはいけません。火事になったりして、ホストファミリーや近所の人に大きな迷惑をかけます。
- In Japan the legal age for smoking and drinking is 20. Please follow the law.
- If you smoke, ask your host family where you can smoke. “Dokode tabako o sueba iidesuka? (Where should I smoke?)” Respect their rules.
- Do not try to secretly smoke at home. If you accidentally start a fire, it will be a big problem for both your host family and their neighbors.

15. 健康 Health

※もしも病気になる時は・・・自分の保険を確認してください。

If you get sick…… Check your own insurance.

- 1、IFIEのスタッフと病院に行く
- 2、診療費をお金で支払う
- 3、領収書もらう
- 4、帰国してから精算する

という場合が多いです。

In many cases,

1. Go to a clinic with IFIE staff
2. Pay for the medical care with your money
3. Got a receipt
4. Settle the receipt when you return home

- 日本に来るときは、海外旅行保険など、病気、けがのときのための保険に必ず入ってきてください。
- 病気になったり、けがをしたら、ホストファミリーかIFIEのスタッフにすぐに必ず言ってください。
- ホストファミリーとIFIEが相談して病院へ連れていきます。
- 日本では、英語が通じる病院は多くありません。病気やけがになると、あなたも大変です。よく食べて、よく休み、自分で健康に注意してください。
- 【特別な病気がある人】必要な薬は全部日本へ自分で持ってきてください。食べられないものなどについてホストファミリーに伝えてください。
- Before coming to Japan please enroll in overseas travel insurance, should you get sick or injured while abroad.
- If you are not feeling well, or if you get injured, immediately tell your host family or a member of the IFIE staff. After consulting with each other, your host family or the IFIE staff will take you to the hospital.
- In Japan there are not many hospitals where English is spoken.
- Please be mindful of your health. Eat well and get enough rest every day.
- 【For those with special conditions:】 Please bring all necessary medications with you to Japan. Tell your host family as soon as possible if there is anything that you cannot eat, if you have any allergies, etc.

16. 国際電話とインターネット Telephone calls and internet

- ホストファミリーの電話で国際電話をかけてはいけません。緊急で国際電話をしたいときは、IFIEかホストファミリーに聞いてください。
- ホストファミリーの中には、インターネットが使えない家もあります。そのときは、自分でSIMカードを買ってください。リファールの研修室8（12～17時）、図書館でもインターネットが使えます。
- 家のパソコンやWiFiを使ってもいいか、使い方などは、必ずホストファミリーに聞いてください。
- SIMカードの種類がたくさんあるのは空港です。空港についた時に買ってくると便利です。
- 通話もできるSIMは高くて、手に入りにくいです。



○SIMカードの例

JAPAN TRAVEL SIM

★1.5GB 30days オープン価格 (multi-size SIM 3 in 1)

★3GB 30days オープン価格 (multi-size SIM 3 in 1)

インターネットで買うことができます。リチャージすれば30日以上使うことができます。Japan Travel SIMにはブラステルカードが附属されており、登録&チャージすることにより通話も可能になります。発信のみ。着信不可。 <https://tr.iijmio.jp/>

- Do not make international phone calls from your host family's phone. If there is an emergency and you need to make an international phone call, please ask your host family or someone from IFIE staff to assist you.
- Some host families do not have internet at home. In this case, you will need to purchase your own data SIM card if you want to access the internet from home.
- Internet access is available in Rifare Room 8 (12:00-17:00), as well as in the library.
- Ask your host family first if you would like to use their home computer or Wi-Fi.
- There are many types of SIM cards at the airport. It is convenient to buy them when you get to the airport.
- SIM cards that you can also make calls are expensive and hard to come by.

Example SIM card:

JAPAN TRAVEL SIM

★1.5GB, 30 days. Open pricing (multi-size Sim 3 in 1)

★3GB, 30 days. Open pricing (multi-size Sim 3 in 1)

Available for purchase online .

This SIM card is rechargeable should you need more data, etc.

The SIM includes Brastel Card. If you register and charge, you could make a phone call.

You can only make outgoing calls. No incoming calls.

BIGLOBE NINJA SIM

★3GB, 30 days. Starting from ¥ 3,300 (incl. tax) (micro or nano)

★7GB, 30 days. Starting from ¥ 5,500 (incl. tax) (micro or nano)

This SIM card is rechargeable should you need more data.

(1GB for recharge, Starting from ¥ 2,200 (incl. tax))

※Amazonや楽天などのサイトで購入できるSIMは安くてデータ量が大きいです。クレジットカードがあれば購入できます。

※You can find cheaper SIM on Website. (Such as Amazon, Rakuten.)

17. 災害 Dangerous conditions

石川県でよく起きるのは、大雪や暴風などの災害で、電車やバスが止まったり、遅れたりします。大雪や暴風のときに授業があるかどうかは、IFIEに聞いてください。また、無理をしてリファーレに来ないでください。

In Ishikawa it is common for train and bus lines to be stopped and delayed due to heavy snow or windstorms. If you are unsure whether your class has been cancelled due to conditions such as these, contact IFIE. Do not come to Rifare if you feel that the conditions are unsafe.

18. イスラム教徒の人へ For those who practice Islam

金沢にもモスクがあります。金沢マシド（金沢市若松町ツ120）は、IFIEからバスで30分です。金沢で売っているハラル食品は少しです。ハラルのレストランも少ないです。

There is a mosque in Kanazawa. Kanazawa Masjid is located 30 minutes from IFIE by bus (Tsu 120, Wakamatsu-machi, Kanazawa-shi). Only a few restaurants and shops in Kanazawa sell Halal food and ingredients.

19. 趣味などの活動 Hobbies and other activities

スポーツや音楽などの趣味を持っている人は、ぜひ日本でもしてみてください。ホストファミリーに聞いて、家の近くの体育館や公民館を紹介してもらうことで、あなたの日本での経験をさらに広げることができます。ホストファミリーやIFIEのスタッフ、先生以外に人間関係を広げるにもよい方法です。

Discuss your interests with your host family and ask if they know anywhere nearby that might offer related activities, such as a community center. We encourage you to continue pursuing your hobbies here in Japan. Getting involved in extracurricular activities is a great way to meet new people.

20. 困ったときはすぐに相談してください Asking for help

- 困ったとき、わからないことがあるときは、すぐにホストファミリーかIFIEスタッフに聞いてください。
- 困ったこと、わからないことをそのままにしておくことが、トラブルになることがとても多いです。
- IFIEには、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、ロシア語が話せる国際交流員がいます。日本語で相談が難しいときは、国際交流員も助けてくれます。
- If there is anything that you do not understand, or if any issues should arise, please ask your host family or a member of the IFIE staff for help as soon as possible. If left unaddressed, small problems and misunderstandings can quickly become big problems.
- IFIE staff members in the Project Planning division can provide assistance in English, Chinese, Korean, Portuguese, and Russian. Please do not hesitate to ask for help.

夏に向けての注意 Things to be Aware of During Summer in Japan

1 電気を使い過ぎないようにしましょう Save Electricity

2011年に福島で大きな地震があり、原子力発電所が事故を起こしました。

その結果、電気が足りませんから、電気をあまり使わないように、日本ではみんなが気をつけています。また、日本の電気代はとても高いです。

特にエアコンは電気をたくさん使います。次のことに気をつけてください。

- エアコンの温度をあまり低くしないでください。(日本では26～28度です)
- 部屋にいないときや、夜、寝るときは、できるだけ消しましょう。
- 窓を開けたまま、エアコンを使うなど、むだな使い方はやめましょう。

As you may know, a nuclear power plant in Fukushima was hit by a devastating earthquake and tsunami in 2011. Because of this, the country has been trying to save electricity as much as possible during the summer. Certain appliances such as air conditioners consume a lot of electricity, so we urge you to use air conditioners sparingly while also looking after your health.

Please do not use air conditioners too much or unnecessarily. When in use, please set the temperature at a higher level.

2 海水浴には気をつけましょう。Be careful of riptides when swimming in the sea

金沢の近くでも海で泳ぐことができます。

しかし、石川県の海には、浅い海でも、とても強い潮の流れ(海が強く流れているところ)があります。

これを「離岸流」と言います。離岸流の中では、どんなに泳いでも外へ出ることはできません。とても危ないですから、海へ行くときは気をつけてください。

そして、一人で海へ行ってはいけません。

A rip tide is a strong channel of water flowing seaward from near the shore. A typical flow is 0.5 meters per second (1-2 feet per second), and can be as fast as 2.5 meters per second (8 feet per second). The tide can sweep you to an offshore area in an instant and prevent you from swimming back to the shore. Drowning incidents are also often reported in Ishikawa.

Do not swim in forbidden areas where rip tides are likely to occur. Even at wide shallow beaches there can be partially sudden deeper spots, which can cause swimmers to panic and drown.

Ensure that you pay attention when you are swimming in the sea, and always be aware of the tide and the depth of water.

Please be very careful and pay attention to these things whenever you visit the beach.