



ロシア語圏留学-留意事項説明会

2019年 6月27日(木)

11:50~12:30 @226教室

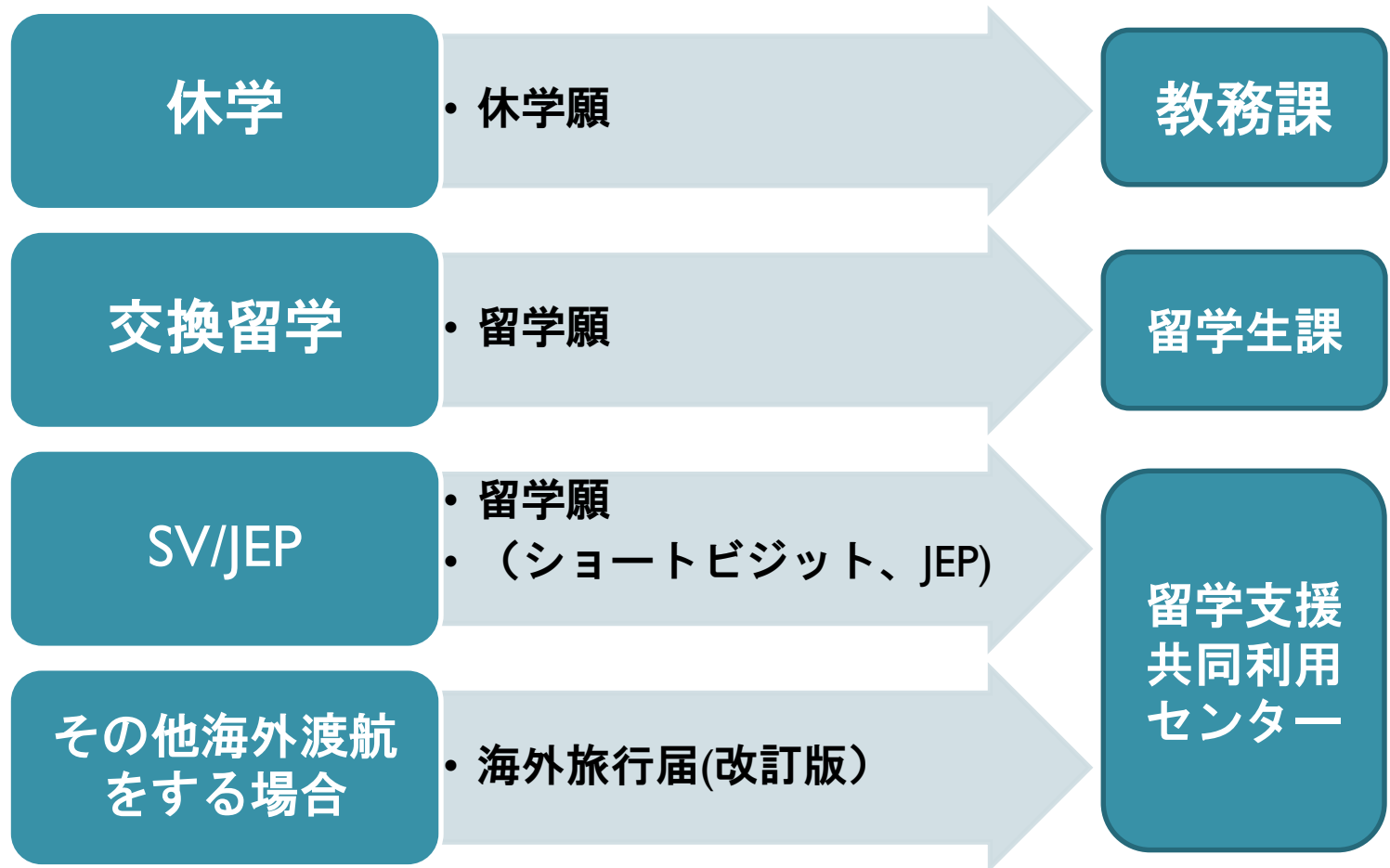
内 容

- 留学願届
- 渡航前準備
- 現地に着いてから
- 安全対策



主催：世界展開力強化事業（ロシア）実施本部

本学への届出



渡航前準備

1. ビザ・航空券
2. 海外旅行保険
3. 登録・届け出
4. マネー
5. スマホ
6. 衣類
7. 常備薬・サプリ
8. 出迎え・入寮サポートの有無チェック
9. 持って行って役立つような日用品

1. ビザ・航空券 I

ビザ申請

受入大学からの招待状 (Приглашение) をもらってから
自分で当該大使館領事部に行って申請 (予約制！)
or ビザ取得代行業者に依頼

2019年4月、ロシア大使館がHPで推奨する「ロシアビザ
センター」開設！（手数料4500円）

<https://interlinkservice.world/japan/en/visa-student#tariff>

招待状送付が遅れがちな受入大学があることに注意！！

領事部からのお知らせ

<https://tokyo.mid.ru/web/tokyo-ja/-/---185>

ロシアビザセンター

<https://interlinkservice.world/japan/en/visa-student#tariff>

もう1つの「ロシアビザセンター」

<https://visa.d2.r-cms.jp/acting/>

1. ビザ・航空券 2

招待状送付が遅れがちな受入大学があることに注意！！

航空券 割高でも変更可能な料金プランを選ぶ！

- ☆ 受入大学の事務の渋滞・遅滞が理由で招待状の入手が遅れても、受入スケジュールに影響のない大学 (e.g. MGU) と影響のある大学がある！ 後者の代表は SPbU。規定の日にちまでに到着していないと、次のセメスターにならないと受け入れてくれない。昨年度、招待状が先方の事情で遅れたのにも関わらず、出発が5ヵ月遅れる被害にあった学生がいた。
- ★ HIV非感染証明、予防接種証明の日付に注意！
基本的に提出前3ヵ月以前のものを受け付けてくれない。
(シングルビザからマルチビザに変更する際に必要)

2. 海外旅行保険

- **本学の制度を利用する留学 ⇒
学研災付帯海外旅行保険に加入**

それ以外は、民間の保険に加入

www.jees.or.jp/gakkensai/pdf/futaikaigaku/H30kaigaku_gaiyou.pdf

- **保険加入の重要性**
 - 高額な医療費、搬送費用の支払い
 - 賠償請求への対応
 - 現地の文化・風習、言語、法律の違いを踏まえた対処
 - ヘルプデスクによるサポート

万が一に備える！

何か起きてしまっても、被害を最小限に留める！

海外旅行保険 VS. クレジットカード付帯保険

- 「一般的」な違い

	海外旅行保険	クレジットカード付帯保険
保険期間	契約次第	60 or 90日まで
傷害死亡	あり	あり
傷害後遺障害	あり	あり
傷害治療費用	無制限	あり (300～500万円)
疾病治療費用		
救援費用		
緊急歯科治療費用	あり	なし
キャッシュレス治療	あり	あるものもある
疾病死亡	あり	なし
賠償責任	あり	あり
携行品	あり	あり

危機管理サービス（手厚い対応）

（任意）学研災付帯海学に加え 日本エマージェンシーアシスタンス社
による「留学生危機管理アシスタンスサービス」

OSSMA：Oversea Student Safety Management Assistance に加入可

海外旅行保険ではカバーできないケースに対応：

自然災害（地震、噴火、津波）、戦争、内乱・クーデター等

アシスタンスサービス

原則、状況問わず、人命尊重優先で支援・援助・援護の提供

安否確認、病院・搬送手配等（次ページ参照）

→ 付帯海学や他の海外旅行保険（義務）に加入のうえ、OSSMAに任意加入

加入費用：

渡航期間	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7～9月	10～12月
費用	3,240	5,400	10,800	14,580	18,360	21,600	25,920	29,160

詳細：<http://www.tufs.ac.jp/student/studyabroad/crisis/ossma.html>

(ご参考) OSSMAと海外旅行保険のサービス内容比較

対会員

海旅:海外旅行保険

海旅のみ	海旅+OSSMA	平常時
○	○	24時間 365日 日常相談・医療相談対応 (メンタル不調含む)
×	○	渡航先が指示する海旅補償内容と補償額と加入する海旅の内容チェック
×	○	中立的な立場で、リーズナブルなクレジットカードや国際送金、トラベルプリペイドカードのアドバイス
×	○	中立的な立場で、リーズナブルな航空券の買い方のアドバイス
×	○	中立的な立場で、リーズナブルな持病・既往症・常用薬・アレルギーの多言語変換サービスのアドバイス
×	○	トラベルクリニックの紹介
×	○	海外で安全に暮らすための講義と参考となる情報資料の提供 感染症予防に関する対策をアドバイス
×	○	マニュアルベースでは対応できない日常相談の助言・アドバイス
×	○	帰国後の保険請求のための診断書などの翻訳
○	○	マニュアルベースで対応できる日常相談の助言・アドバイス
○	○	保険請求手続き支援
海旅のみ	海旅+OSSMA	緊急時
×	○	事件・事故発生時の危険情報に関する問い合わせ対応
×	○	事件・事故発生時の緊急安否確認(メール・電話)
×	○	事件・事故発生時の緊急安否確認(日本人・外国人スタッフ派遣、現地エージェントなど)
×	○	海旅で支払い対象とならない事件・事故の受付(24時間/365日)
×	○	海旅で支払い対象とならない事件・事故の各種手配
○	○	海旅で支払い対象となる事件・事故の受付(24時間/365日)
○	○	海旅で支払い対象となる事件・事故の各種手配および応急処置費用の立替
×	○	応急処置時\$5000 まで自動的に立替
×	○	病院手配 保険が免責・超過の場合であっても治療支援
×	○	搬送手配 保険が免責・超過の場合であってもチャーター機等を利用した搬送支援
△	○	保険が免責・超過の場合であっても帰国搬送のための治療状況の把握日本人医師、日本人看護師の派遣
△	○	現地空港から日本の空港までの航空会社・搬送用航空機のアレンジ、日本の空港到着後の搬送アレンジ
△	○	保険が免責・超過の場合であっても通訳手配(電話による通訳業務、通訳者の派遣)
△	○	保険が免責・超過の場合であっても大使館連絡代行
×	○	現地での弁護士紹介

3. 登録・届け出

○ TUFStだいま海外留学中に登録（出発前）

http://www.tufs.ac.jp/documents/student/studyabroad/crisis/tobitacenter_tadaimasystem.pdf

- 大学との定期的な連絡
- 渡航情報のアップデート
- 緊急時の安否確認

○ 外務省の「たびレジ」（出発前）

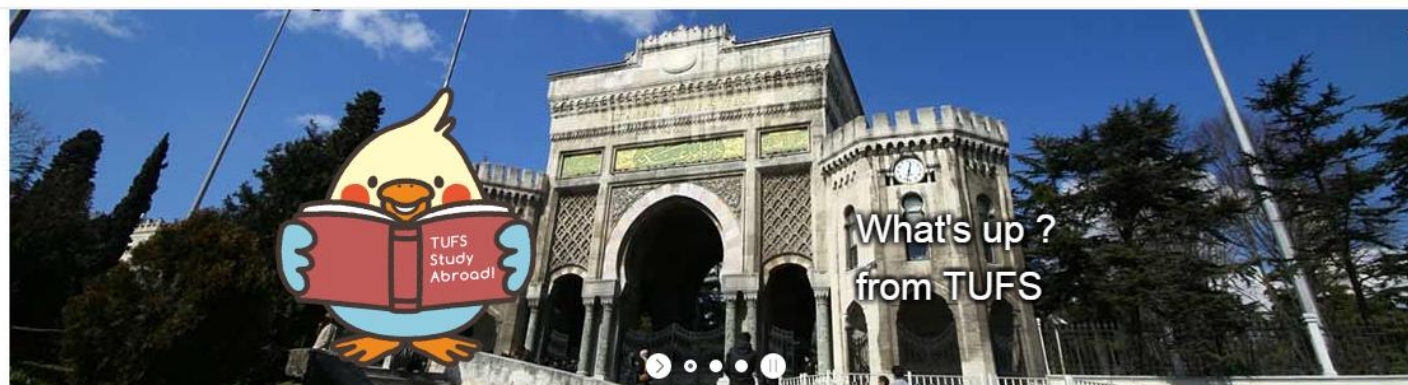
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

- 旅先の安全情報入手
- 旅行中の最新安全情報を受信
- 現地での事件・事故に巻き込まれても素早く支援

○ 外務省の「オンライン在留届」（到着後）

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

- 現地での生活に必要な最新情報を入手
- 現地での事件・事故に巻き込まれても素早く支援
- 領事窓口サービスの利用可能



テスト留学生さんの近況を教えてください

いまどこですか？

- 日本にいます
- 日本にいますが、近く旅行を計画中
- 日本以外にいます

元気ですか？

- 元気です
- まあまあです
- 問題あります

近況や、他の国への旅行予定について書いてください。
留学先国以外への旅行については、日程・行き先等をお知らせください。

Login

テスト留学生さん

[マイページはこちら](#)

大学からのお知らせ

[続きを読む](#)

4. マネー |

現地のATM (банкомат)で現金をおろすためのカードを複数枚用意すること！

VISAデビット機能付き国際キャッシュカード ないしクレジットカード

重要 ⇒ ATMネットワーク «PLUS»に対応していること



4. マネー 2

緊急避難的に日本の家族から送金してもらう場合

<現地の銀行に口座を開く>

Sberbank,VTB等 政府系銀行への日本からの送金は「制裁」の影響で不可能である公算が大きい

<ロシアにおける外資系銀行 Raiffeisenbank や Citibank を開く>

そもそも、留学生に口座を開かせるか？ 特にCitibank はハードルが高そう。ただし、トライしてみる価値はある。

<口座なし送金サービスを使う>

○ ゆうちょ銀行の住所宛送金サービス（要チェック）

https://www.jp-bank.japanpost.jp/kojin/sokin/kokusou/kj_sk_ks_jusho.html

○ コンビニ・ウエスタンユニオン国際送金サービス（事前登録型）

<http://www.wu-moneytransfer.com/>

4. マネー 3

現地の銀行に口座を開く・デビットカード入手

- ・細々とした日常の支払い（買い物、サービス、寮費等）をネットバンキングで
- ・デビットカードでATMや外食の際に使う

原資は

- ・日本から持ち込んだドル・ユーロキャッシュをルーブルに交換して「預金」
- ・日本から持ってきたデビット・クレジットカードでまとめてお金をおろして「預金」
- ・日本からウエスタンユニオンで送金してもらったお金を「預金」
- ・日本からダイレクトに入金（ケースバイケースで可能）
- 注意： まとまった金額の現金は持たない（宿泊先でも移動時も）
リスクは分散しよう！ パスポート、学生証、現金、カード ...
«Не клади все яйца в одну корзину!»

5. スマホ



必需品（連絡、サービスを受ける際の認証等も含め）

SIM Freeの機種を持っていき、現地でSIMカードを購入 (Megafon, Beeline, MTS...)
最も経済的で、安心な方法

いま日本で使っているスマホがSIM Freeでない場合、SIMロックを外してもらう
手続きをするか、SIM Free機種を購入（新品・中古）

寮を含め、大学構内に無料WiFi（スピードはまちまち）
その他 WiFiを提供するカフェ、レストラン、地下鉄

モバイルバッテリー - 必要



SNS:

FB, Twitter, WhatsApp, Viber, VK (В Контакте) 等は「使える」
Line は、基本的に使えない。解決策：アプリ「VPN ネコ」？

6. 衣類

重要：冬用の衣類と履物

一般的には、サイズ等を考慮すると日本から持っていく方がベター。

ただし、厚手のコート、マフラー、帽子等はかさばるので、現地で買うことを考えても良い（リーズナブルなもの多い）。

日本から持っていくと便利：

- 防寒機能ウェア（ヒートテック等）
- 手袋（サイズを考慮すると日本から）
- 滑りにくい防寒靴（非常に重要！）

その他：

現地でのインターンシップやあらたまった席に呼ばれる場合に備え、「オフィスカジュアル的」服装を用意しておくが良い。男子：ネクタイは不要

スーツケースに入りきれない場合は、EMSで日本の家族に送ってもらう。

7. 常備薬・サプリ

服用して問題なかった薬・サプリをもっていくこと。

- 日本のかかりつけ医に相談し、留学期間中の薬を処方してもらう（可能であれば）
- 冬は日照時間が短い、あるいは寒いので室内にいることが多いのでビタミンDのサプリは有効（日本で購入しておく）
- ロシアの薬局では処方箋なしに抗生物質やタミフルのような薬も購入できるが、安易に購入しないこと！

8. 出迎え・入寮サポートの有無

MGU / MGIMO / RGGU : 基本的に出迎えはなし

HSE: 出発前に Web 上で 出迎え・入寮の手続きをサポートしてくれるサービスを申し込める (無料) - Buddy 制度

SPbU : 学生チューターによる空港への出迎え、寮までのシャトルバス

FEFU : 確認中

ただし、去年サポートがあっても、今年もあるという保証はない！
去年なくても、今年からサポートを始めるかもしれない！ — 自分で確認！

今年の本学での「[日露ビジネスサマースクール](#)」に参加し、ロシア協定校の学生と交流を深めておくと、留学生活のスタートアップやその後の現地での生活にプラスになります。

9. 持っていて役立ちそうな日用品

- カップ麺やレトルトを持っていくよりは、
つゆ や だしの素、ルーなど調味料を持っていく
- 100均の、電子レンジでパスタを調理できる容器
パスタやその他麺類だけでなく冷凍ペリメニもこれで調理可能



現地に着いてから

- 空港到着時 荷物があるので Yandex Taxi 等を考慮
- ビザの切り替え（長期派遣）

90日間有効のシングルビザ⇒マルチビザへの切り替え
受入大学により手続き期間にバラツキ
1～1ヵ月半で更新

パスポートも一緒に預けるので、切り替え期間に旅行はできない。
ビザ切り替え中で、パスポート・ビザを携帯できないことを示す
証明書 Справка を携帯し、警官の職質に備える。

自分で担当窓口足を運んで問い合わせないと、更新できたかどうか
わからない！

Ненавязчивый сервис
(cf. Навязчивый Навязать / Навязывать)

一般的注意事項（原本携帯義務）

- 以下の携帯（原本）義務

パスポートの原本

入国カード Миграционная карта

到着通知（登録）書 Уведомление о прибытииの半券

どれか1つでも持っていないと

路上で職質にあったときに、たかられる原因をつくってしまう。

日本国大使館の立場

「もし、その場で罰金（賄賂）を要求されたら、拒否すること。

警官の名前、所属等をメモし、大使館に通報する」

そのようにする 勇気・胆力、時間がありますか？

- 入国カード
Миграционная карта

Б (Выезд/Departure)

Российская Федерация/ Республика Беларусь/
Russian Federation Republic of Belarus

Миграционная карта/Serial 40 15
Migration Card № 0470426

Фамилия/Surname (Family name)
Имя/Given name(s)
Отчество/Patronymic

Дата рождения/Date of birth
День/Day 21 Месяц/Month 01 Год/Year 1995 Муж/Male Жен/Female
Гражданство/Nationality ТАДЖИКИСТАН

Документ, удостоверяющий личность/
Passport or other ID
Номер визы/Visa number:

Цель визита (нужно подчеркнуть)
Purpose of travel (to be underlined):
Служебный/Official, Туризм/Tourism,
Коммерческой/Business,
Учеба/Education Работы/Temporary
Частный/Private, Транзит/Transit

Сведения о приглашающей стороне
(наименование юридического лица, фамилия,
имя, отчество) физического лица, населенный
пункт/Name of host person or company, locality

Срок пребывания/Duration of stay:
С/From 26.01.2016 До/To 24.04.2016

Подпись/Signature:

Выезд в Российскую Федерацию/
Республику Беларусь/
Date of arrival in the Russian
Federation/Republic of Belarus
Пулково 21

Выезд из Российской Федерации/
Республики Беларусь/
Date of departure from the Russian
Federation/Republic of Belarus

- 到着通知書(登録)
Уведомление о прибытии

Форма уведомления о прибытии иностранного гражданина в место пребывания
УВЕДОМЛЕНИЕ О ПРИБЫТИИ ИНОСТРАННОГО ГРАЖДАНИНА В МЕСТО ПРЕБЫВАНИЯ

Пожалуйста, заполните форму на русском языке, ручкой с черными или темно-синими чернилами, разборчиво, заглавными печатными буквами и цифрами по следующим образцам:
А В В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Э Ю Я Т V X
А В С D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

1. СВЕДЕНИЯ О ЛИЦЕ, ПОДЛЕЖАЩЕМ ПОСТАНОВКЕ НА УЧЕТ В МЕСТО ПРЕБЫВАНИЯ

Фамилия: _____
Имя, Отчество: _____
Гражданство, подданство: _____
Дата рождения: число _____ месяц _____ год _____ Пол: Мужской Женский
Место рождения: государство _____
Город или другой населенный пункт: _____
Документ, удостоверяющий личность: Вид _____ Серия _____ № _____
Дата выдачи: число _____ месяц _____ год _____ Срок действия: число _____ месяц _____ год _____
Вид и реквизиты документа, подтверждающего право на пребывание (проживание) в Российской Федерации:
Виза Вид на жительство Разрешение на временное проживание Серия _____ № _____
Дата выдачи: число _____ месяц _____ год _____ Срок действия: число _____ месяц _____ год _____
Цель визита: Служебная Туризм Деловая Учеба Работа Частная Транзит Гуманитарная Другая
Профессия: _____ Квалификация, стаж работы по специальности _____
Дата въезда в РФ: число _____ месяц _____ год _____ Срок пребывания до: число _____ месяц _____ год _____
Миграционная карта: Серия _____ № _____
Сведения о законных представителях: _____
Отчета о подтверждении выполнения принимающей стороной и иностранным гражданином действий, необходимых для его постановки на учет по месту пребывания

Настоящим подтверждается, что _____
Фамилия: _____
Имя, Отчество: _____
Гражданство, подданство: _____
Дата рождения: число _____ месяц _____ год _____ Пол: Мужской Женский
Документ, удостоверяющий личность: Вид _____ Серия _____ № _____
в установленном порядке уведомил о прибытии в место пребывания по адресу:
Область, край, республика, АО _____
Район _____
Город или населенный пункт _____
Улица _____
Дом _____ Корпус _____ Строение _____ Квартира _____
Срок пребывания до: число _____ месяц _____ год _____

ОТРЫВНАЯ ЧАСТЬ БЛАНКА УВЕДОМЛЕНИЯ О ПРИБЫТИИ ИНОСТРАННОГО ГРАЖДАНИНА В МЕСТО ПРЕБЫВАНИЯ

安全対策

Бережёного Бог бережёт (「自分の身は自分で守る」をモットー)
Чувствуйте себя как дома.

Но, не забудьте, что в гостях.

以下のサイトを熟読する

欧州(ロシア・NIS諸国)地域海外安全情報

https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcareahazardinfo_18.html

安全の手引き

モスクワ: <https://www.anzen.mofa.go.jp/manual/pdf/russia.pdf>

ペテルブルク: www.st-petersburg.ru.emb-japan.go.jp/anzennotebiki_spb.pdf

ウラジオストク: www.vladivostok.ru.emb-japan.go.jp/files/anzennotebiki2015.pdf

ハバロフスク: www.khabarovsk.ru.emb-japan.go.jp/jp_anzen_tebiki.pdf

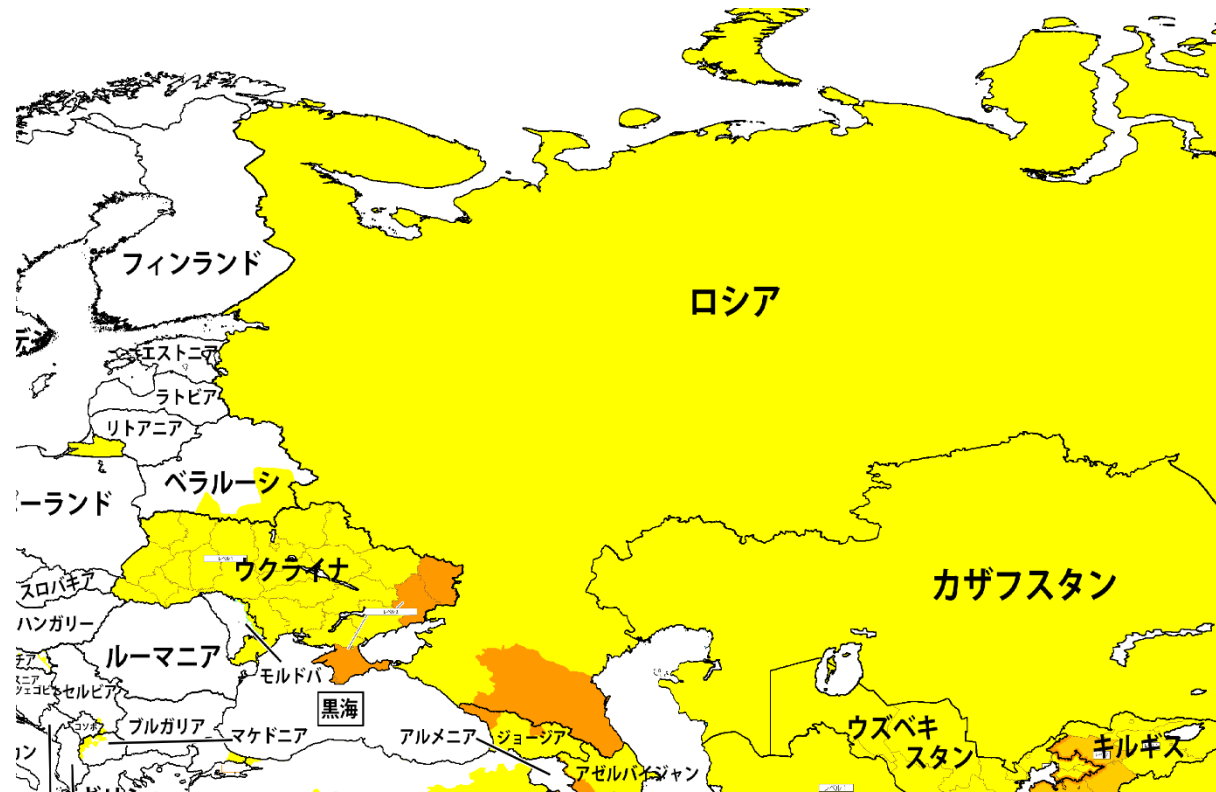
ベラルーシ: www.by.emb-japan.go.jp/files/000325001.pdf

カザフスタン: www.kz.emb-japan.go.jp/jp/safety/anzen_tebiki.pdf

ウズベキスタン: www.uz.emb-japan.go.jp/files/000327413.pdf

ロシア・NIS諸国治安状況

日本国外務省 海外安全HP



凡例：

「レベル1：十分注意してください。」

・その国・地域への渡航、滞在に当たって危険を避けたいため特別な注意が必要です。

「レベル2：不要不急の渡航は止めてください。」

・その国・地域への不要不急の渡航は止めてください。渡航する場合には特別な注意を払うとともに、十分な安全対策をとってください。

「レベル3：渡航は止めてください。（渡航中止勧告）」

・その国・地域への渡航は、どのような目的であれ止めてください。（場合によっては、現地に滞在している日本人の方々に対して退避の可能性や準備を促すメッセージを含むことがあります。）

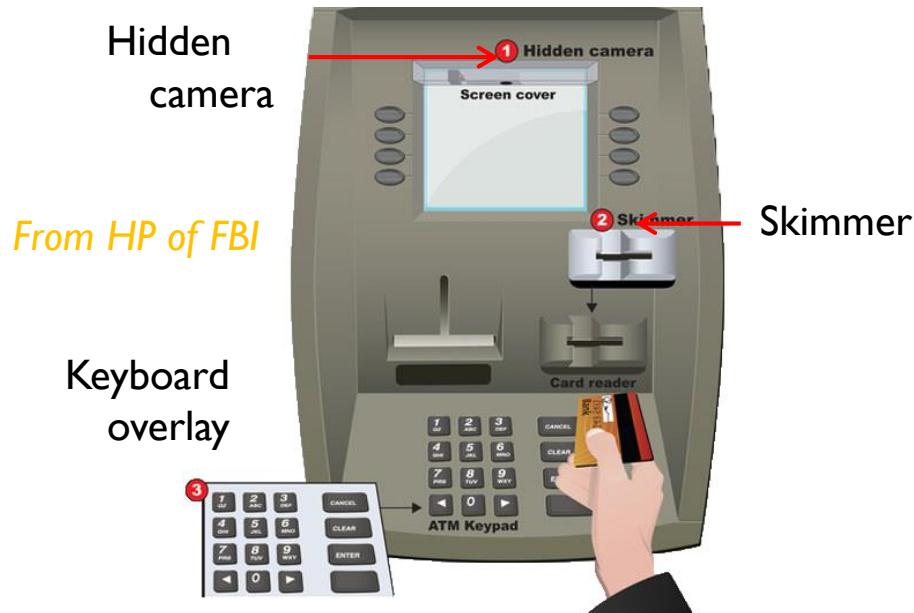
「レベル4：退避してください。渡航は止めてください。（退避勧告）」

・その国・地域に滞在している方は滞在地から、安全な国・地域へ退避してください。この状況では、当然のことながら、どのような目的であれ新たな渡航は止めてください。

一般的注意事項 (ATM)



通りに面したATMの使用
避けよう！



一般的注意事項

- 人の集まるところをできるだけ避ける。ターミナル駅、コンサート会場、集会・デモ等々
- 夜遅い時間の外出を避ける。徒歩、公共交通機関、タクシー問わず
- 警官を見たら「〇〇〇」と思え。しかし、不審な行動をとるな。
- 4月20日(ヒトラーの誕生日)には特に注意 (ネオナチ)
スキンヘッド集団 Скинхеды (Головобритые)
- 白タクは使わない、Yandex Taxi でも注意を怠らない。
- 公共交通機関で移動中のスリに注意
- 歩きスマホ、公共交通機関で移動中のスマホ→隙をつくる→ひったくり
- 酔っ払ったら 出歩かない！
- 強盗→無抵抗主義 (命あつての物種) 金品を進んであげる？
- 交流ではなく、「交際」を求めて近づいてくる人に注意！



一般的注意事項

- 私自身が遭遇した事案(25年間の在留中)
- **モスクワ** クツーゾフ通りを歩行中、ジプシーの子どもたち5～6人に羽交い締めされ、ズボンの後ろのポケットに入れてあった財布を取られそうになった。
- **ペテルブルク** ネフスキー通りでタクシーを降りてから目的地までの数十メートルの間で財布をすられた。全く気づかなかった。
- **モスクワ** モスクワでの15年間の運転歴で、3度 接触事故に遭った(もらい事故)。

一般的注意事項



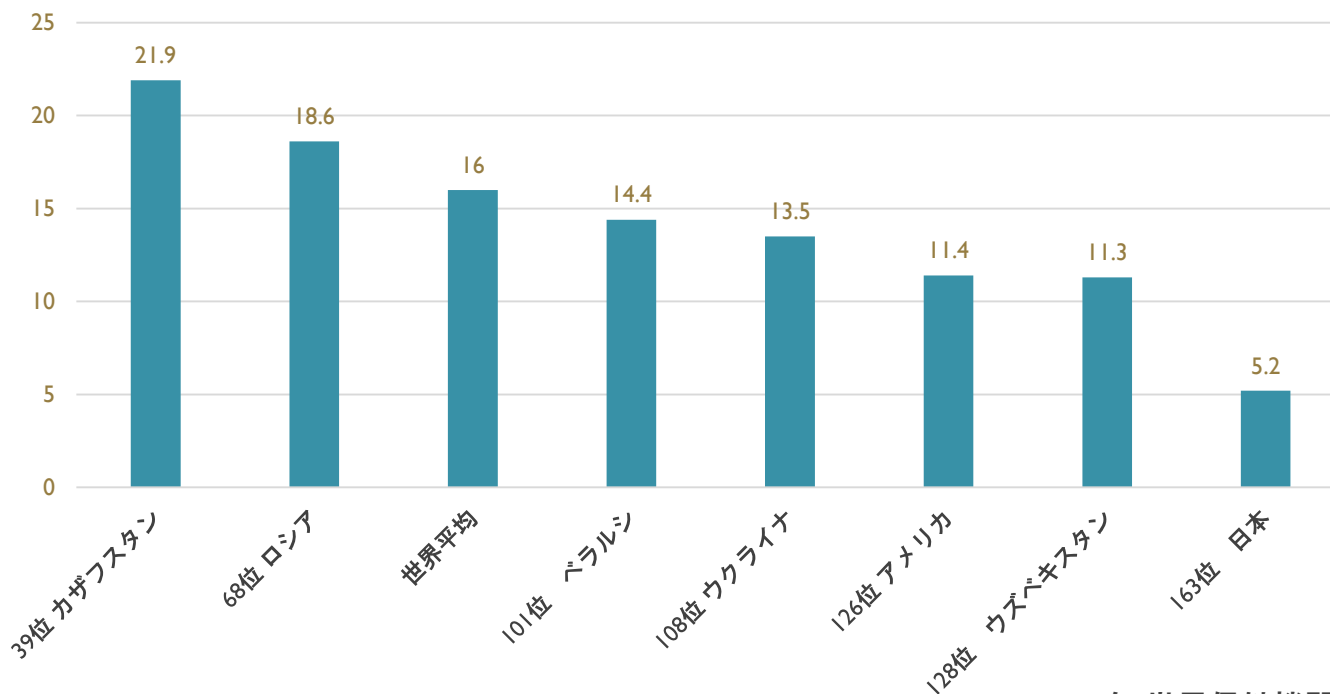
注意事項

- 最も大きなリスクは 交通事故

人口10万人あたりの
交通事故死者数ランキング
(横断歩道で特に注意！)



交通事故死者数ランキング



注意事項（地下鉄のエスカレーター）

危険な乗り物！



「運航速度」が速い
片側を駆け降りる人々
急ブレーキ



しっかり 手すりに つかまろう

医療・健康管理

ロシアで注意すべき病気

風邪、花粉症、食中毒、インフルエンザ、乾燥性皮膚炎、結核、HIV他の性感染症

(注意事項)

冬季うつ病

ビタミンD不足

大気汚染

冬季の寒さ・乾燥



(日本から持っていくべきもの)

体温計, 温度計・湿度計, 氷枕,
使い慣れた医薬品(総合感冒薬, 胃腸薬, 漢方薬, サプリメント,
目薬, 保湿剤)など。

医療・健康管理

- **偏食をしない**（ロシアの食堂でも積極的に新鮮な野菜サラダを摂る、ビーツ свёкла、そばの実 гречка - 体に良い。
オートミール овсяная каша, гречневая каша (на молоке, воде)
ただし、砂糖は控えめに！ Ты состоишь из того, что ты ешь!
- **ロシアの水は硬水**(カルシウム、マグネシウム豊富)
お腹がゆるくなる、結石を誘発する。水道水は感染症の心配なく生活水としては使えるが、そのまま飲まない！ 水道管の問題。フィルターで浄水し、煮沸したうえで飲料用とする。あるいはミネラルウォーターを飲む。



- **食品衛生管理はどこでも良いとは限らない** Fastfood? 日本食?
- **お酒は**（リラックスさせてくれるが）基本的に体を痛める飲み物
特にウォッカは「最悪」 ストレートで一気飲みは「自殺行為」
Самый «чистый» крепкий напиток?

医療

- 厚生労働省検疫所 「海外渡航のためのワクチン」

<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>

◎推奨 ○活動上リスクがある場合に接種
(ロシア)

- ◎ **麻疹風しん混合ワクチン** Прививки от кори / краснухи

短期・長期(1ヵ月以上)ともに

今までに2回接種していない、もしくは接種既往が不明

- ◎ **破傷風ワクチン** Прививки от столбняка

けがをする可能性が高い人

破傷風・ジフテリアワクチンを12歳に受けると、20代前半位まで免疫

その後は、1回の追加接種で10年間有効。

- **A型・B型肝炎ワクチン** Прививки от гепатита A / B

衛生状態の悪い地域で生活する場合(A) 血液に接する可能性(B)

- **狂犬病ワクチン** Прививки от бешенства

発病すればほぼ100%が死亡

イヌだけでなくキツネ、アライグマ、コウモリなどの動物に咬まれることによって感染
動物と接触する機会が多い、僻地に長く滞在する予定の人(咬まれてからも接種可)

- **ダニ媒介脳炎ワクチン** Прививки от клещевого энцефалита

沢に沿った斜面や森林の笹原、牧草地などに生息するマダニから感染

ロシアの森でキノコ狩りをしたい人は要検討

医療

- 病気になったら、怪我をしたら、

モスクワ European Medical Center 保険でキャッシュレス
+7 495 933-66-55 www.emcmos.ru/en/main

総合病院 予約制 日本人の医師(江崎先生)

ペテルブルク EuroMed Clinic 保険でキャッシュレス

+ 7 812 327 03 01 <https://euromed.ru/> 保険適用

日系企業MTC(代表・鬼島さん)が医療サポート(通訳含む)を提供

+7 812 570-2786 kijima@mtcjapan.ru <http://mtcjapan.ru>

ウラジオストク

ウラジオストクの医療機関: 在ウラジオストク日本国総領事館のHP

www.vladivostok.ru.emb-japan.go.jp/itpr_ja/00_000029.html

北斗画像診断センターが医療コンサルティングサービス

込み入った病気・怪我→一時帰国して治療

現地医療情報

ミンスク

ベラルーシの医療事情

www.by.emb-japan.go.jp/j/iryoku.html

アルマトイ

カザフスタン医療事情

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/europe/kazakh.html>

タシケント

ウズベキスタン医療事情

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/europe/uzbeki.html>

医療

いろいろな痛みをロシア語で

鈍い痛み

тупая боль

鋭い痛み

острая боль

焼けるような痛み

жгучая боль

疼痛（うずく・しくしく）

ноющая боль

ズキンズキンという痛み

пульсирующая боль

チクチクする痛み

колющая боль

引き裂かれるような痛み

режущая

貫かれるような痛み

пронзительная боль

ひどい痛み

дикая боль

筆舌に尽くしがたい痛い

неописуемая боль

耐えられない痛み

непереносимая / нестерпимая боль

その他

ベラルーシからロシアへの「入国」について

★空路のみOK(いまのところ)！！

ロシア・ベラルーシの国籍を持たない第三国の国民は徒歩、鉄道、バス、車等でベラルーシ・ロシア国境を越えてはならない。なぜなら、陸路の入国管理施設がないから。

陸路でロシアに入国すると、行政罰として 2000^{ルーブル}。支払いを怠ると、3年間のロシア入国禁止措置

最も重要な電話番号

ロシア	固定電話から	携帯電話から
消防	01	010
警察	02	020
救急車	03	030
ガス事故	04	040
共通		112

➡ モスクワ・ペテルブルクでは
まず EMC / EuroMed に Tel.

	日本国大使館	日本国総領事館 (部)
モスクワ	+7-495-229-2550	+7-495-229-2520
ペテルブルク		+7-812-314-1434
ウラジオストク		+7-4232-26-75-02
ハバロフスク		+7-4212-413-044
ミンスク	+375-17-203-6233	
アルマトイ	+7-7172-97-78-43	
タシケント	+998-71-120-80-60	

モスクワ： 大学の世界展開力強化事業(ロシア)
現地コーディネーター(インターンシップ担当)
松川直子さん naochka@gmail.com

ペテルブルク： MTC Japan 代表
鬼島一彦さん kijima@mtcjapan.ru Tel. +7-905-235-2065

帰国前にこれだけは忘れないで！

留学先で成績証明書をもらうこと

ТРАНСКРИПТ (Transcript)

世界展開力強化事業（ロシア）への積極的参加を！！

TUFS日露ビジネス人材育成

2017年 8月 ～ 2022年3月



TUFS 展開力 ロシア



<https://tufs-tenkai2rus-jp.com/>



東京外国語大学
Tokyo University of Foreign Studies

RUSSIA MOSCOW ST. PETERSBURG VLADIVOSTOK TOKYO
【2017年度 大学の世界展開力強化事業】採択事業
日露人的交流の飛躍的拡大に貢献するTUFS日露ビジネス人材育成プログラム



ロシアでの実施記録

上の画像は、2018年6月にモスクワのデロイト様で実施された、日露学生合同による「グループワーク型インターンシップ」の様子

平成30年度(2018年)の実績

※カッコ内は「実施場所、インターンシップタイプ、業種」

【モスクワ及び周辺】

2019年3月19日(火) (トベリ、会社ツアー型、製造)
日立建機・トベリ工場にてインターンシップ実施 レポート準備中

- 東京外国語大学 -

