ワビケン留学

世界へ旅立つ経験をあなたに

カナダ 生活 マニュアル

2 日本での準備

カナダへのお金の持ち込み方法とクレジットカード

お金の持ち込み方として、現金、クレジットカード、キャッシング、海外送金の4つが挙げられます。ご自身で選ぶことができますが、クレジットカードは必ず持ち込むことをおすすめ致します。

① 現金

現金に関しては、現地に到着してからの家賃や食費、交通費などの、初めの出費や生活費を考えると最低でも30万円ほど持ってくることをおすすめします。

② クレジットカード

カナダはカード先進国ですので、買い物や食事のほとんどをクレジットカードで精算しています。カードの種類はVISA、Masterが非常に主流で、JCBやダイナースなどはカナダではほとんど使えません。

③ キャッシング

日本のクレジットカードを使用して、カナダのATMで現金を引き出す海外キャッシングも可能です。ただし、渡航前に海外キャッシングが利用できるカードかどうかを必ず確認しておきましょう。

④ 海外送金

銀行口座を開設後、日本からカナダへ、またカナダから日本へ行った海外送金ができるようになります。ただし、着金するまでに、3〜5営業日かかり、銀行にもよりますが、送金手数料が3,000〜6,000円ほどかかります。

携帯端末が海外で使えるか（SIMフリー携帯であるか）の確認

現在お使いの端末がSIMフリー携帯であれば、カナダのSIMをご利用いただけます。

ちなみにSIMフリー携帯とは、通常日本の携帯電話会社で購入した携帯電話はその携帯電話会社専用のSIMカードしか使えないようになっています。（＝SIMロック状態）
それをSIMロック解除して、どの携帯会社でも使用可能な状態にしたものがSIMフリー携帯です。SIMロックの解除はお使いの携帯電話会社でやってもらうか、元からSIMフリーになっているものを購入する必要があります。

SIMフリー携帯があれば海外渡航後も現地でSIMカードを購入して入れ替えるだけで、すぐに使用できるようにな ります。カナダでも日本の様にプランを契約してカナダのSIMに入れ替える場合が多いため、SIMフリー携帯を持 ち込む方法をおすすめしています。弊社が取り扱っているSIM契約プランがございますので、お気軽にご相談くだ さい。

2 日本での準備

出発前の公的手続き

留学やワーキングホリデーなどで、1年以上の長期間日本を離れる場合、住民票、国民健康保険、確定申告の各種公的手続きが必要になります。確定申告は手続き必須ですが、住民票の移し、国民健康保険/社会保険の手続きに関しては個人の自由です。また、学生の場合と社会人の場合やご自身の状況によって、メリット・デメリットが変わってきますので、詳しくはお近くの役所でお尋ねください。

保険

ワーキングホリデー、留学における保険の加入に関しては大きく2つの方法があります。

① クレジットカード付帯保険

クレジットカードに付帯している海外保険もご利用いただけます。ただし保障されるのが 3 カ月という短期間の内容が一般 的です。詳しくは、ご利用のカード会社にお問い合わせください。

② 日系の海外留学保険

カナダ留学ワールドでは、格安の留学・ワーホリ保険から充実の保険内容のプランまで幅広くご紹介しております。 格安保険に関しては本来は一般公開されておらず、提携している一部のエージェントのみが取り扱えるものになります。 資料請求ができますので、資料を見て保証内容をご確認してみてください。なお、保険のお申し込みは通常渡航 3 カ月前か ら渡航の前日まで可能です。格安保険の詳細については、弊社までお問い合わせください。

3 カナダ到着後手続き

携帯電話

カナダにおいて携帯電話を利用するために必要となる準備は、お持ちの携帯端末が SIM フリーであるかそうでない かによって、以下の2パターンに分かれます。



上記の他、日本と同様に長期で契約することで割引となるプランなどもありますが、契約期間が少なくとも1年からとなる ものが一般的なため、1年以上の長期滞在が確実な学生ビザ保持者以外の方はできません。 また、重ねての案内となりますが、カナダでは SIM カードのみの購入が契約プランが安い場合が多いため、SIM フリー 携帯を持ち込む方法をおすすめしています。

携帯ブランドおすすめ（Telstra, Optus, Vodafoneについて）
例）28日間プリペイドプラン　$30　40GB
※2022年現在の情報となります。情報は随時変更される可能性があります

無料Wifiが使えるスポット
空港,、カフェ、 大型ショッピングモールなど

在留届

在留届とは、海外で 3 カ月以上滞在する人が住所を決めた際に、その地を管轄する大使館または総領事館に住所、氏名、連 絡先等を提出するものです。
海外では日本人の方々が事件・事故や思わぬ災害に巻き込まれることがあるかもしれません。万が一、皆様がこのような事 態に遭った際には、提出された在留届をもとに安否確認を行い、日本国内の身内の方からの安否確認などの情報をいち早く 提供することができます。
https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/ にアクセスいただき、 在留届を提出する をクリックし、手順に従って申請してください。

Social Insurance Number (SIN)

Social Insurance Number：SIN (ソーシャルインシュアランスナンバー)とは社会保険番号のことです。カナダで働く場合、ワーキングホリデー ビザであればSINを取得しなければなりません。 また、働く際には雇用主に見せる必要があります。ワーキングホリデービザでSINを取得する場合「9」から始まる番号を取得します。 カナダ到着 後、オンライン申請が可能で、約2週間ほどで登録した住所へ書類が届きます。そのため、カナダに滞在する住所 が決まってから申請するのがおすすめです。

3 カナダ到着後手続き

銀行口座の開設

・カナダの銀行のご紹介

①Royal Bank of Canada (RBC)
・最大手の銀行。カナダ国内1,400支店以上
・本社はモントリオールとトロント
・日本語通訳サービス無料

②The Toronto-Dominion Bank (TD)
・カナダ第2位の銀行
・バンクーバー支店は日本語対応サービスあり
・ワーホリ、学生ビザ向けに半年口座維持手数料無料のサービスあり

③Bank of Montreal (BMO)
・カナダ最古の歴史をもつカナダ第3位の銀行
・口座維持費がお得な学生向けのプランあり

・口座開設の流れ

口座開設で必要となる物

・パスポート
・ワーキングホリデービザ、学生ビザ
・SIN
・学生ビザの方の場合、学校から発行される書類(CoE やオファーレターなど)

口座開設時の手順

1.上記必要となる物を持ってお近くの支店へ行きます。
2. 口座を開設したい旨を伝えます。
3. パスコードの決定などを銀行スタッフと一緒に行います。
4. 2~4週間以内に作成したカードが、登録した住所もしくは支店に届きます。

3 カナダ到着後手続き

銀行口座の開設　英会話フレーズ

◆「Hello, I would like to open a new account.」
「銀行口座を新規開設したいのですが。」

○「Sure. May I have your passport?」
「かしこまりました。パスポートを拝見してもよろしいですか？」

○「Could you please fill in this form?」
「こちらの用紙に記入いただけますか？」

◆「Sure./Ok.」
「分かりました。」

○「How much would you like to deposit into your account?」
「口座にいくら入金しますか？」

◆「I would like to deposit $100.」
「100ドルの入金をお願いします。」

○「Please choose your PIN number.」
「暗証番号をお決めください。」

銀行口座開設　単語集

bank account　銀行口座
account type　口座の種類
account number　口座番号
amount　金額
interest　利子
saving account　普通口座
term deposit　定期預金口座

ATM　単語集

deposit　預け入れ
withdrawal　引き出し
balance　口座残高
note　お札
coin　小銭
transaction　取引
transfer　振込
Insert your card　カードを入れてください
Enter your PIN　暗証番号を押してください
deposit　預け入れ

3 カナダ到着後手続き

家探し

家探しの詳細については、別紙の 家さがしマニュアル をご参照ください。

仕事探し

お仕事の探し方には主に2つあり、ウェブサイトで探す方法と自分の足を運んで探す方法です。

① ウェブサイトで探す方法

大きく分けて「日系のメディア会社が運営しているクラシファイドページ」と「ローカル企業の求人が多いサイトやクラシファイド」があります。各社の「仕事」ページから場所や職種などを選択して探すことができ、日系のクラシファイドは日系企業の求人がほとんどを占めます。

日系のメディア会社が運営しているクラシファイドページ

Jpcanadaバンクーバー最大クラシファイド
https://www.jpcanada.com/
e-Mapleトロント最大クラシファイド
http://www.e-maple.net/

ローカル企業の求人が多いサイトやクラシファイド

・Indeed　https://ca.indeed.com/
・Kijiji　https://www.kijiji.ca/
・Craigslist　https://geo.craigslist.org/iso/ca
・カナダ政府　jobbank.gc.ca

② 自分の足を運んで探す方法

また、レジュメ配りと呼ばれる飛び込みで自身の足で探す方法もあります。こちらに関しては、度胸と根気のいる方法です。効率はあまり良くなく 10~20 件配って数件応答が来る程度のことが多いですが、オーナーやマネージャー等のお店の方とその場で話すチャンスがあったり、自分でお店や職場の環境や雰囲気を見ることができるメリットもあります。

③ 知人からの紹介

一つずつ求人欄を見て応募していくよりも確実なのがこの方法。同じ留学生仲間や、ワーホリ仲間にどんな仕事をしているのか聞いて、空きがあったら紹介してもらう。学校の先生・スタッフ、同じハウスメイトや外国人の知人からも紹介してもらい仕事が GETできることもあります。

④ SNSを使用する方法

近所やお気に入りのカフェのSNSをフォローして求人情報があり次第応募したり、直接求人を検討していないかコンタクトを取る方法や、Facebookなどのコミュニティーで自分を売り込む方法もあります。
事件や危ないことに巻き込まれないよう自分の住所やプライベートな情報には気をつけてください。

4 タビケン留学のサポートについて

無料サポート一覧

項目	サポート	料金	内容
渡航前	カナダ留学相談	無料	学校、ビザ、滞在方法、渡航時期、都市など
渡航前	現地情報のご提供	無料	カナダの基本情報、気候、渡航予定の都市についてなど
渡航前	留学費用見積もり作成	無料	ご希望のプランに沿ってお見積もりを作成します
渡航前	滞在先のご相談	無料	主要ウェブサイトのご紹介、基本的な滞在方法をご案内します
渡航前	航空券情報のご案内	無料	お得な航空券が入手できる方法、航空会社の情をご案内します。弊社と提携のあるパートナーより代理手配も可能です
渡航前	海外保険のご案内	無料	弊社と提携のあるお得な海外旅行保険、ワーキングホリデー保険、留学保険をご案内します
渡航前	生活マニュアルの送付	無料	カナダ生活で必要となる情報をまとめた留学生活マニュアルをデータでお送りします
渡航後	到着後の生活オリエンテーショ ン	無料	カナダ到着前に、現地での生活に対する注意点や各種手続きの説明後、不安な点などにお応えします
渡航後	携帯電話手続きサポート	無料	携帯電話の事前設定や、SIMカードのご案内をいたします
渡航後	銀行口座開設のご案内	無料	銀行口座開設方法のご案内をいたします
渡航後	在留届サポート	無料	在留届の提出方法をご案内します

4 タビケン留学のサポートについて

無料サポート一覧

項目	サポート	料金	内容
渡航後	SINナンバーサービス	無料	仕事をする上で必要となるSINナンバー（納税者番号）取得のご案内をします
渡航後	公共交通機関の乗り方サポート	無料	主要都市の主な公共交通機関の乗り方をご案内しますご希望の方へは具体的なアクセスのサポート
渡航後	仕事の探し方のご案内	無料	カナダ現地でのお仕事探しの方法をご案内いたします
学校	学校費用見積もり作成	無料	興味がある、また進学希望の学校のコースに関するお見積もりを作成します
学校	学校資料の送付	無料	現地の各教育機関が発行する資料をお送りします
学校	各学校への見学手配	無料	各種教育機関への見学のお手配をします
学校	語学学校入学手続き	無料	各種語学学校への入学手続きを代行いたします

4 タビケン留学のサポートについて

無料サポート一覧

項目	サポート	料金	内容
VISA	ワーキングホリデービザ申請手続き	無料	ワーキングホリデービザ申請のお手伝いをします
VISA	学生ビザ申請手続き（日本から）	無料	必要書類準備のご案内からビザ入力代行まで日本からの学生ビザ申請のお手伝いをします
VISA	学生ビザ手配手続き（カナダ国内）	無料	必要資料準備のご案内からビザ入力代行までカナダからの学生ビザ申請のお手伝いをします
VISA	観光ビザ手配	無料	観光ビザ申請のお手伝いをします

4 タビケン留学のサポートについて

無料サポート一覧

項目	サポート	料金	内容
その他	緊急連絡サービス	無料	渡航や到着時のトラブルに対応したサービスです
その他	2カ国留学サポート	無料	カナダ留学前、留学後にフィリピン留学を検討される方へサポートを行います
その他	人生相談・キャリアのご相談	無料	将来のキャリアや日本の就職に関することなどご相談頂けます
その他	英語学習に関するカウンセリング	無料	現地での英語習得に向けた勉強方法や教材のアドバイスをします

※すべてのサポートはオンラインでの となります。

▼▼有料オプションサービス▼▼
・ホームステイや 生寮など 在先手配
・ ボランティア
・インターンシップのお手配など

5 リスト

持ち物リスト

必要な持ち物		
☐	パスポート	海外留学にパスポートは必須です。有効期限もしっかり確認。
☐	パスポートのコピー	留学中のいざという時や身分証明のためにコピーを用意しておく。
☐	航空券・Eチケット	事前に紙にコピーをしておき、スマホやタブレットに保存していつでも出せるようにしておけば安心。
☐	現金	学校にて支払いする費用、および現地でのお小遣い分を持参。 (現地通貨・日本円両方とも)
☐	クレジットカード	VISA, MasterCard をおススメ!　JCB は一部の店舗でしか利用できない。
☐	スマートフォン	スマホは慣れない海外で地図、電車やバスの乗り換え確認が簡単にできるので便利。
☐	ノートパソコン・タブレット	学校の課題やレジュメ（履歴書）編集、Facebookなどの活用にあると便利。 パソコンやタブレットは精密機械で機内へ手荷物。預かり荷物にすることは出来ない。
☐	国際免許証	日本の免許証と一緒に持っておくとすぐに使用可能。 都市にいる場合は領事館で翻訳してもらえれば日本の免許証と翻訳を所持で運転可。
☐	住所・地図&電話番号	緊急連絡先、滞在先の情報を印刷した紙（スマホ紛失時や充電切れに対応するため）と、スマホなどにも保存。迷ったり、移動する時にすぐ出せる状態だと安心。
☐	学校からの書類	入学許可証、滞在先住所・連絡先など印刷して持参。
☐	海外旅行保険証書	海外保険に加入している人は必ず保険証書を持参。
☐	モバイルバッテリー・コード	着いてすぐは特に地図アプリなどの機能で電池の消耗が激しい。公共交通機関で充電できることもあるので、モバイルバッテリーやコードは必須。
☐	ビザの証明	ビザの証明を紙で印刷、スマホに保存。

5 リスト

持ち物リスト

日用品		
☐	眼鏡、眼鏡ケース	現地で用意するのは簡単ではない。 機内はとても乾燥しているのでメガネを持っていくことをお勧め。
☐	コンタクト	現地でも購入可。ただし処方箋が必要なことがある。かさばらなければ持って行く。
☐	コンタクト保存液	現地でも購入可。液体で重く荷物になるので現地での購入をお勧め。
☐	化粧品	日本のほうが品質が良い。直接肌に触れるものは使い慣れたものが安心。持参することをお勧め。ただ、オーガニック大国なので肌の負担にならないよう試すのもあり！
☐	日焼け止めクリーム	日本の物のほうが品質が良い。 カナダの日差しは強いので外出する際は必要。肌を焼きたい場合は現地でオイル を購入するか、数値の低い日焼け止めを使用。火傷や水膨れ、熱が出る→経験済み。
☐	洗顔料、ソープ	現地でも購入可。最初の数日分だけで十分。 オーガニック大国なので肌の負担にならないよう試すのもあり！
☐	シャンプー、コンディショナー	現地でも購入可。最初の数日分だけで十分。 海外の有名製品多く、オーガニック大国なので肌の負担にならないよう試すのもあり！
☐	爪切り	現地でも購入できますが、小さくスペースを取らないので持参することをお勧め。
☐	耳かき	ダイソーで購入できますが、かさばるものでもないので日本から持って行くと良い!
☐	歯ブラシ	海外製はヘッドが大きく磨きにくいです。使い慣れた物を持参することをお勧めします。
☐	バスタオル、ハンドタオル	現地でも購入可。
☐	ヘアブラシ	現地でも購入可能。
☐	ポケットティッシュ	持ち運び用に持ってくるのもありです。現地でも購入可能。

5 リスト

持ち物リスト

衣類・装飾品		
☐	トップス	約7枚(例)Tシャツ=4枚・ポロシャツ=1枚・シャツ=2枚 ファームに行く際は必ず日除け・虫除けのため汚れてもいい長袖の方が良い。
☐	上着・パーカー	荷物にならないような薄手の軽いものがあると便利。
☐	ジャケット・アウター	普段着るもの数枚と、フォーマルな場で着れるものを１枚持って いくのが理想。
☐	ズボン・スカート	長ズボンと短パン、フォーマルと普段用どちらもあると良い。
☐	ベルト	必要な方
☐	下着類	一週間分程度（手洗いする場合これより少なくても〇）
☐	靴下	一週間分程度
☐	靴	動きやすいスニーカー等がお勧め。ビーチサンダルは現地購入可。 女性はフォーマルようにヒールを１つ持っていくか現地購入。 カジノや高級レストラン、クラブなど服装に規定（ドレスコード）がある場合が多い。
☐	帽子	なるべく、つばの部分が大きいものを持ってくると良い。
☐	サングラス	紫外線がかなり強いので必須アイテム。紫外線カット率の高いものが良い。
☐	パジャマ	薄手のパジャマと厚めのパジャマの２タイプ用意しておくと便利です。
☐	水着	海に行きたい方は必需品です。 ただし、現地の方が種類も豊富でリーズナブルに購入できます。
☐	タイツ・ストッキング	女性の方はフォーマルな場面で履くことがあり、日本のものは海外のものに比べて質がいいので持ってくと良い。日本の冬用の裏起毛タイツはスタッフ必需品。

5 リスト

持ち物リスト

医薬品・衛生用品		
☐	頭痛薬	バファリン等の鎮痛剤 現地でも購入可（パナドールなど）
☐	風邪薬	飲み慣れたものを持参してください。現地購入可。 もし悪化した場合はすぐに病院へ！
☐	胃腸薬(正露丸)	食生活や現地の水が原因でお腹を下すことがある。お腹の弱い方は持参すると良い。
☐	酔い止め	乗り物酔いがひどい方は持参。現地で購入可。
☐	痒み止め	蚊やベッバグ、ノミやダニなど、特に田舎にいく予定の人は持っておくと安心。 現地購入可能。ひどい場合は病院で診察を受ける。
☐	ニキビ薬	食事の急な変化や慣れない環境でのストレスで肌が荒れることある。 使い慣れたものがある場合は持っていくと安心。
☐	絆創膏	日本の絆創膏は質がいいので荷物にならない程度に持ってくると良い。
☐	生理用品	日本の方が断然に質が良いです。 現地でも購入可。
勉強に必要な物		
☐	筆記用具	現地でも購入可。シャープペンやボールペン、消しゴムなど。 行きの飛行機で入国カードを記入するので、手荷物で持っていくと良い。ハサミ注意。
☐	ノート・ルーズリーフ	現地購入可能だが、紙質は日本のものが良い。
☐	下敷き	必要な方は是非
☐	単語帳	必要な方は是非

5 リスト

持ち物リスト

電子機器		
☐	カメラ	観光する予定があれば持っておくと良い。
☐	変換器・変圧器	日本製の電化製品を持ってきて使いたい方は必ず海外の電圧にも対応しているのか確認。 海外の電圧に対応していない場合は必ず変圧器や変換機が必要。
☐	ヘアードライヤー・アイロン	ドライヤーに関しては電圧の違いから高確率で壊れる。現地での購入をお勧め。 ヘアアイロンは海外での電圧に対応してるものであれば OK。安価で現地購入可。
持っていくと便利な物		
☐	マスク	念のため1箱ほど持参することをお勧め。
☐	お土産	親しくなった方、お世話になる方へのお土産を少し持っていくと◎ 特にホームステイの方は家族構成を見て日本のお土産を持っていく。
☐	裁縫道具	ボタンが取れてしまった時などに使えるので持って行くと良い。
☐	折りたたみ傘	現地でも購入可能ですが値段がお高め。 日本の折り畳み傘は小さく丈夫で長持ちするので持っておくと良い。
☐	ハンガー	日本のハンガーのように両サイドの部分が伸びたりするタイプのものはない。 かさばらない程度に持ってくると良い。
☐	洗濯ネット	ダイソーで購入できるが、かさばらないので持っておくと良い。 こちらの洗濯機強めのものが多く、ホームステイ で一緒に洗ってもらう際の目隠しにも。
☐	洗濯紐・コンパクト洗濯バサミ	ファームやバックパッカーなどで室内で洗濯物を干す際に便利。

5 リスト

持ち物リスト

その他（ご自分で必要と思うもの）		
☐	ヒートテック	現地ユニクロでも購入可能ですが、日本で買うより高値なのでk持ってきておいた方がいいです。
☐	整髪料	髪に付けるクリームやワックスなどは日本人には日本製が1
☐	日本食	インスタントみそ汁、ふりかけ、お茶漬け、緑茶(お茶)等かさばらないものがお勧め。 入国の際、食べ物を持っている旨申告必須。都市部なら現地でも購入可。
☐	マスキングテープ	貼ってはがせるので割と重宝。ノートやいろんなところに付箋やメモ代わりにも。 現地購入可（Washi tape)。
☐	デオドラントシート	現地でロールオンやスプレータイプは購入可。 シート派の人は日系店で購入できるかもしれないが日本から持っていった方が◎
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

5 リスト

緊急時の連絡先一覧

電話先	電話番号
警察・消防・救急	911
在バンクーバー日本国大使館	(604) 684-5868
在トロント日本国総領事館	(416)363-7038
タビケン留学	092-717-8821
自分のクレジット会社	
学校	
送迎（ピックアップがある場合）	
保険会社	
日本語対応の病院	
滞在先	
親族・友人など日本の緊急連絡先	

6 タビケン留学について

営業時間

営業時間：10:00〜19:00
定休日：水・祝日

住所 連絡先

〒810-0041 福岡県福岡市中央区大名1丁目3－29, Daimyo582, 6階

HP：http://tabiken.com

緊急用LINE ID：morrowworld
緊急電話番号：050 3749 5949

SNS

YouTube：https://www.youtube.com/@moro1151?sub_confirmation=1
instagram：https://www.instagram.com/tabiken_ryugaku/
facebook：https://www.facebook.com/MorrowWorld/