

Handbook



カナダコープ留学センター

持ち物リスト

2

手荷物に入れることをオススメするもの

✓	持ち物	ワンポイント
	パスポート *	必要な残存期間はカナダ出国予定日 + 1日。ビザの有効期限はパスポート期限と同日になるため（延長も含め）残存期間に余裕がない場合は更新をおすすめ
	ビザの許可通知書 *	学生ビザ、ワーホリビザの許可通知書（POEレター） ※要印刷 印刷した許可通知書とパスポートを一緒に保管しておくこと
	入学許可証 *	学校から公式発行された入学許可証 ※要印刷
	Coopレター *	学校から公式発行されたCoopレター（Coopの場合）※要印刷
	預金残高証明書（英文） *	入国1ヶ月以内に発行された最新の残高証明書（英文）の原本。申請時に提出したものは古いと判断される場合あり。資金目安が不足している場合は要相談
	カナダ滞在先の連絡先と住所 *	入国時に確認あり。ホームステイの滞在先、学校、現地サポート（オフィス）、代理店の情報（住所と連絡先）を事前にまとめておく。家族にも共有しておく
	滞在先の予約確認書	ホテルなど予約を伴っているものであれば、予約時の確認書 ※要印刷
	空港送迎の情報 *	空港送迎サービスを利用の場合、連絡先や集合場所が記載された書類またはメール
	現金 *	現地で預金や引出しできるようになるまでの生活資金（5～10万円） カナダの空港や市内での両替がおすすめ。日本でも1万円ほど両替しておくくと安心
	航空券 *	航空券予約時の予約確認書（Eチケット） ※要印刷 観光ビザの入国の場合、帰国時の航空券提示も必要
	海外旅行損害保険証 *	旅行保険加入時に発行された保険証。入国時に提示が必要なため出発前加入が必須 データの場合は事前に印刷しておくこと
	国際運転免許証	運転免許証をお持ちの方であれば、即日で国際運転免許証の発行が可 住民票がある都道府県の警察の運転免許センターに要確認
	クレジットカード *	Visa・Mastercardの取り扱い店が多く、最低1枚の持参をおすすめ 身分証明書として使えるところもあり
	国際キャッシュカード	4ページ目参照
	スマートフォン *	SIMロックがかかっていないスマホの持参がおすすめ 日本での契約を止めておく場合は通信キャリアに相談
	SIMカード	6ページ目参照
	ノートパソコン	授業のレポート作成、ライティング、リスニングの自習時に便利 カナダで購入する場合は、日本語環境に設定できるかを要確認
	USBメモリー	課題の提出など、資料を印刷したい時に役立つ
	電子辞書	現地では日本語対応のものを購入しにくいいため持参がおすすめ スマホの場合、オフラインで使えるアプリがおすすめ
	筆記用具 *	記入を求められた時に備えて、手荷物の中に入れておくこと
	予備用マスク *	万が一、紛失した時のための予備用マスク
	ポケットティッシュ	機内や通学時のかばんに入れておくとたまに便利

スーツケース（預託荷物）に入れることをオススメするもの

✓	持ち物	ワンポイント
	パスポートのコピー *	パスポートを紛失した時のため、コピーを取ってスーツケースに保管
	保険会社・カード会社の連絡先	加入している保険会社・カード会社の連絡先がすぐ分かれば、万が一の時も安心
	アプリのバックアップコード	日本の電話番号（SMS）は使えなくなるため、電話番号による認証を利用している方は要注意。バックアップコードなど、スマホを紛失時に復元できる準備を
	衣類 *	学校用のカジュアルな衣服に加えて、フォーマルな衣服も1着あると便利
	下着 *	海外ではサイズが合わないことも多いため、日本からの持参をおすすめ
	ヒートテック	カナダの冬は寒く、地域によっては極寒のためヒートテックは重宝 バンクーバーやトロントにはユニクロあり
	ダウンジャケット	スーツケースの場所を取られてしまうため現地調達も視野に カナダで購入できるものは極寒仕様のものが多い
	通学用バッグ	リュックなど、日常的に使えるカバンがあると便利（現地購入も可）
	運動靴・スリッパ・サンダル	サイズが小さい靴などは手に入りにくい場合もあり、日本からの持参がおすすめ スリッパやサンダルは、ホームステイ先や寮生活で役立つ場合あり（現地購入も可）
	常備薬・医薬品 *	カゼ薬や胃腸薬は飲み慣れているものを日本から持参 持病のある方は、医師に処方せん（英文）を書いてもらっておくこと
	マスク・体温計 *	予備用のマスクと、万が一の際の体温計があると安心
	パーソナルケア用品 *	スキンケア、洗顔フォーム、クレンジング、日焼け止めなど、身体に使う消耗品は 現地製が合わない場合も。シャンプーなど、大手海外メーカーのものは現地購入可
	化粧品・生理用品	基礎化粧品、スキンケア類、ファンデーションなどは持参する人が多い 生理痛がひどい人は薬も忘れずに
	コンタクト・メガネ・目薬	現地購入も可能だが日本から持参している人が多い 紛失や破損時に備えて、予備を持っていくと安心。目薬は日本からの持参がおすすめ
	洗濯物干し・洗濯用ネット	部屋に衣類を干したい時に便利。荷物を少なくしたい方は洗濯紐がおすすめ。 海外の洗濯機は強力なことが多く、洗濯ネットもたまに便利
	充電器・変圧器	コンセントの形は日本と同じA型。電圧は日本100V、カナダ110V ACアダプターの記載に「100～240V」と記載されていれば、そのまま使用可
	ドライヤー・ヘアアイロン	海外対応品、または変圧器を持参すれば、現地でも使用可
	参考書	日本語で書かれた参考書や専門書は重宝するため、重くなりすぎない程度で持参を 荷物を軽くしたい方は、ネットで読める参考書の利用がおすすめ
	文房具・ノート *	日本の文房具は質が高いため、使い慣れているものの持参をおすすめ
	ホストファミリーへのお土産	ホームステイを予定している方は、お土産を持参すると喜ばれることも
	日本の写真・家族写真	外国人とのコミュニケーションで、話の話題にすることができる 日本文化を感じる雑貨もあり
	その他	耳せん、アイマスク、携帯用ウォシュレット、爪切り、耳かき、お箸、コップ、 日本食品、調味料、折り畳み傘、水着など（ご自身で必要なものをご検討ください）

カナダ留学では多くの現金を持ち歩くことは避けて「カード」や「小切手」の利用がおすすめです。また長期留学や現地就労を予定している方は、銀行口座を開設し、インタラクティブカード（デビットカード）を上手に活用しましょう。

日本での準備方法

● キャッシュカード（日本の銀行）

海外対応のキャッシュカードを使用し、現地ATMからカナダドルを引き出すことができます。海外ATMネットワークである「Cirrus」や「PLUS」のマークを確認しましょう。すべてのATMに対応しているとは限らないため、別の方法と組み合わせての利用がおすすめ。金融機関によって、利用限度や海外パスワードの設定にも注意が必要です。

● クレジットカード

キャッシュレスが進んでいるカナダでは、クレジットカードやデビットカードを使用する人が多くなっています。日本で発行した「VISA」や「Mastercard」も利用可能なため、最低1枚はクレジットカードを持参するのがおすすめです。買い物のみならず、スマホの月額契約や航空券のネット購入時にも役立ちます。

● 国際キャッシュカード

Mastercardの「キャッシュパスポート」、アプラス（新生銀行グループ）の「MoneyT Global」など、留学生向けの海外プリペイドカードがあります。引出しの手数料はかかりますが、発行手数料は無料のため、長期留学やワーキングホリデーの方向けに人気があります。

現地での準備方法

● デビットカード

カナダの銀行口座を開設すると「キャッシュカード」が発行されます。ATMから現金を引き出すことはもちろん、買い物や飲食店では「デビットカード」としても利用が可能です。店頭やレジに「Interac」のステッカーがあるところで利用でき、カナダでは「インタラクティブカード」と呼ばれています。

● 小切手

カナダの銀行口座を開設すると「小切手」の利用も可能となります。日本ではあまり馴染みがありませんが、カナダでは家賃や光熱費の支払いで利用されています。小切手を使用すると、数日後に銀行口座から引き落とされます。カナダ生活では重宝することが多いので、銀行口座の開設時に、小切手の使い方、書き方を確認しておきましょう。

両替

「日本の空港」「現地の空港」「現地の市内」などで、カナダドルへの両替ができます。現地のレートがよいことが多く、空港では入国審査後のロビーに両替所があります。また市内の両替所はさらにレートがよいことがあるため、空港での両替は最低限にしておき、後々の両替がおすすめです。1ドル、2ドルの硬貨も持っておくと便利です。

インターネット

ネットの普及率が高いカナダでは、日本から持参した「ノートパソコン」や「タブレット」をそのまま使用できます。学校はもちろん、カフェや図書館など、様々な場所でネットを利用できます。大手通信会社である「TELUS」や「SHAW」が通信回線を提供しており、バンクーバーやトロントには日本語で相談できる店舗もあります。

● ホームステイ先

ホームステイの場合、家主の契約内容によってネット環境が異なります。無線LAN（WiFi）や部屋に有線LANがあれば、ネットを使うことが可能です。ご自身でプロバイダーを契約したい場合は、家主の方に相談した上で、各会社（TELUS、SHAW、NOVUSなど）のプランを検討しましょう。

● インターネット通話がおすすめ

ひと昔前は、カナダから日本に電話する方法として「国際電話」が主流でした。しかし現在は「LINE」や「Zoom」「Skype」などのインターネット通話が主流となっています。（SIMロックがかかっていない）お使いのスマホをカナダに持参することで、Instagram、TwitterなどのSNSもそのまま利用できます。

スマホ・携帯電話

● 日本からスマホを持ち込み

おすすめは、普段から使い慣れているスマートフォンを「日本から持参する方法」です。現地のSIMカードを使用することで、日本と同じように利用できます。ただしSIMフリーでない（SIMロックがかかっている）場合や機種によっては、海外利用できないものもあります。2021年10月以降に販売されている通信キャリアは、SIMロックが廃止されており、それ以前の機種でもSIMロックを解除できる場合があります。契約先の会社に確認してみましょう。

● 現地でスマホを購入

カナダ現地でもスマートフォンを購入できます。ただし日本に帰国後の利用には注意が必要です。購入する機種によっては、メーカー保証や修理サポートを受けられないことがあります。海外購入したスマートフォンを日本で使うためには、日本国内で定められている認証基準に適合している必要（技適マークの有無）があります。

● プリペイド式の携帯電話

アプリを利用せず、現地通話とメッセージだけであれば、プリペイド式の携帯電話を購入する方法もあります。プリペイド式とは、必要な通話分のプリペイドカードを事前購入する（先払い）プランです。携帯本体は約CA\$100～月額料金もないため、格安で携帯電話を持つことができます。主に短期滞在者向けの方法です。

● 通信キャリア契約に必要なもの

現地の通信キャリア契約に欠かせないものは「身分証明書」です。クレジットカード、パスポート、滞在先住所と電話番号を示すものなど「2種類」の身分証明書の提示が必要になります。契約時は「クレジットカード」の提示を求められるため、忘れずに持参しましょう。（持っていない人は保証金を支払う方法も）

SIMカード

● 日本の通信キャリア（海外ローミングプラン）

Softbank、docomo、auなど、大手携帯キャリアには海外から通信できる「海外ローミングプラン」があります。最近では、楽天モバイルやahamoから、追加料金なしで海外ローミングサービスを利用できるプランも登場しています。しかし長期滞在の留学は通信費も高額になりがち。一般的にはカナダ現地の通信会社の利用がおすすめです。

● カナダの通信キャリア



Rogers（ロジャース）
<https://www.rogers.com>



Bell（ベル）
<https://www.bell.ca>



TELUS（テラス）
<https://www.telus.com>



Fido（ファイド）
<https://www.fido.ca>

● マンスリープラン

カナダの大手通信会社には「TELUS」「Rogers」「Bell」などがあり、それらの通信回線を利用した「SIMカード」があります。月々の通信料金を支払うマンスリープランは、一度契約すると、解約手続きするまで自動更新されます。解約の手間はありますが、プリペイド式よりも料金が割安のため、長期滞在の方におすすめです。

● プリペイドプラン

プリペイドプランは、利用期間ごとに決められた料金を先払いするプランです。上限額に達したら自動でサービスが終了するため、新しいプリペイドを追加購入しながら利用を続けていきます。解約の手間がないというのがメリットのため、1～3ヶ月の短期滞在の方におすすめです。

SIMカードの入手方法

● 日本でオンライン購入

「Phone Box」や「カナダトクモバ」といった複数の会社が、日本へSIMカードの配送を行っています。また「Amazon」や「楽天」でも、カナダのSIMカードが販売されており、日本にいながら簡単に購入できます。

● 現地に着いてから購入

通信会社の代理店は市内にいくつもあり、大きなショッピングモールにも携帯電話会社のショップが揃っています。空港内の売店、スーパー、コンビニなど、街中のいたるところで、SIMカードを購入できます。

準備方法

カナダの医療費は高く、無保険での生活には高いリスクを伴います。ビザ申請を伴う場合は、入国審査時に「保険加入を証明する」必要があり、証明不足からビザが認められないケースも珍しくありません。そのため旅行保険の出発前加入は「必須」となっています。

日本の保険会社

日本の各保険会社から「留学生向けの保険」が提供されています。当社では、JTB系列である大手保険会社「ジェイアイ損害火災保険」を案内しています。旅行会社ならではのサービスに加えて、ネットでは「業界最安値水準」です。

● メリット

- ・日本語に対応している
- ・サポートが充実している
- ・親御様などが日本でも相談できる

● サービス例

- ・日本語サポート窓口（24時間）
- ・カナダの医療機関、病院予約
- ・電話による医療通訳
- ・盗難時の手続きサポート
- ・キャッシュレス メディカルサービス
- ・キャッシュレス リペアサービス

● デメリット

デメリットは費用が高いことです。1ヶ月あたり15,000円～20,000円が保険料の相場となります。初期契約は1年までですが、現地延長が可能なため、2年まで保険加入できます。日本の保険会社は「出発後」に申込みできないため、事前の契約が必要です。



ジェイアイ損害火災保険
Tabiho（タビホ）

カナダの保険会社

カナダには留学生やワーホリの方でも加入できる民間の保険会社があります。一例として「Allianz Global Assistance」「tugo」「Manulife」「Tisi student」「JF Insurance」などがあります。

● メリット

メリットは費用が安いことです。保険プランの補償内容にもよりますが、1日あたり約CA\$2～、年間「7～9万円」に収まることがあります。

● デメリット

- ・日本語対応が不可（特に緊急時は要注意）
- ・加入手続きやサポートが不便
- ・日本での相談や問い合わせにハードルがある

クレジットカード付帯保険

保険料を抑える方法として「クレジットカード付帯保険」を利用する方法があります。クレジットカード付帯保険とは、最大90日間まで使えるクレジットカード付帯の旅行保険のことです。一般的に補償額が低く、費用を抑えられる反面、利用には十分な注意が必要です。日本出発前の保険加入は、入国時の「ビザ認可」の加点対象となっています。クレジットカード保険の場合、ビザが認可されないリスクもあるため、ビザを伴う留学ではおすすめできません。

バンクーバーまでは成田空港（東京）からの直行便で「約9時間」、トロントまでは「約15時間」で到着します。直行便で向かう方も、別のカナダ内の空港で乗継ぎする方も、最初に到着した空港で「入国審査」を受けることになります。

STEP 1 空港到着（入国審査の場所まで移動）

空港到着後は「Immigration・入国審査」や「Customs・税関審査」の案内板に従って入国審査エリアに向かいましょう。時期や到着時間にもよりますが、すべての審査を通過し、到着ロビーに着くまでに約1時間かかります。「NON RESIDENTS（非居住者）」『VISITORS（観光客）』の列に並ぶようにしましょう。

STEP 2 キオスクで税関申告書を発行

バンクーバー、カルガリー、モントリオールの空港に入国する場合、キオスク（Kiosk）と呼ばれる入国審査の専用端末で手続きをするため「入国カード」や「税関申告書」の記入は不要です。（一部の空港に入国する場合のみ機内で配られる税関申告書を記入します。）

キオスク（Kiosk）を利用する場合は、スクリーン上で言語（日本語）を選択し、タッチパネルの指示に従って、パスポートの写真ページのスキャン、顔写真の撮影、指紋のスキャン、税関についての質問などに回答してきます。終了後、税関申告書（レシート）がプリントアウトされますので、そのレシートを持って入国審査へお進みください。

STEP 3 入国審査

入国審査エリアに着いたら列に並び、審査官に呼ばれたら窓口へ向かいましょう。入国審査では以下のビザに応じた書類を提出し、審査官からの質問に回答していきます。

● 学生ビザ・ワーキングホリデービザの方

- ・パスポート
- ・税関申告書またはキオスクで発券されたレシート
- ・学生ビザ、ワーキングホリデービザの「許可通知書」
- ・学生ビザの場合、学校発行の「入学許可証」
- ・滞在先の住所（滞在先の予約書もしくは確認書等）
- ・帰国時の航空券・eチケット
（片道航空券で入国する場合、後購入の旨を伝える）
- ・銀行の残高証明書（英文）
- ・海外保険の加入証明書

● 観光、ビザ免除（eTA）の方

- ・パスポート
 - ・税関申告書またはキオスクで発券されたレシート
 - ・帰国時の航空券（eチケット）
- （※）パスポート以外の書類は
出発前にすべて印刷、紙で提出できるように準備
- （※）観光、ビザ免除（eTA）で入国する方は
帰国航空券が必須のため、「往復航空券」を準備

無事に入国審査を終えたら、プリントアウトされた税関申告書が戻されるので、税関を通るまでなくさずにとっておきましょう。入国審査の場では、携帯電話、カメラなどの電源は切って使用はお控えください。

● 入国審査での主な質問と回答例

(1) カナダにきた目的 (What is the purpose of your visit?)

解答例: To study / To study English (留学) / For sightseeing (観光目的)

(2) 滞在期間 (How long will you be staying in Canada?)

解答例: 6 months. (6ヶ月です)

予定の滞在期間をそのまま答えましょう。最初はeTA (観光) で入国し、その後にワーキングホリデーや学生ビザに切り替える予定の方も、この場では最初の渡航目的や期間を回答するとスムーズです。

(3) 滞在場所 (Where will you be staying?)

解答例: ●● hotel in downtown. (中心地にある●●ホテルに滞在予定です)

ホームステイ先の住所やホテル名を伝えましょう。すぐに答えられるようにメモを用意しておきましょう。

STEP 4 預けた荷物を受け取る

入国審査後は「Baggage Claim」の案内板に従って「荷物受取所」に向かいます。搭乗機の便名が表示されたターンテーブルへ向かい、事前に預けた荷物を受け取りましょう。

万が一、荷物が見つからない場合は、空港スタッフにバゲージクレームタグ (荷物を預けた際に受け取った控え) を見せて、確認してもらいましょう。荷物に破損等があった場合も (税関を通る前に) すぐに空港スタッフに伝えるのがおすすめです。税関を出た後、破損に気付いても対応してもらえないことがあるためです。

STEP 5 移民局へ向かう (重要)

「ワーキングホリデービザ」や「学生ビザ」で入国する場合は、荷物を受け取ったら「移民局・Immigration」へ向かいます。万が一忘れてしまうと、ビザ発給を受けられないことがあります。(観光・eTAで入国する方は不要)

移民局 (Immigration) は、荷物受取所の隣にあります。(税関を通過する前ですのでご注意ください) 移民局の中には荷物を持っていけないため、貴重品やビザ発給に必要な書類だけを持ち、スーツケースは置いておきましょう。

順番待ちは、混んでいないと10~20分、混んでいると1時間以上かかることもあります。審査官からの質問が分からない場合は「分からない」としっかりと答えましょう。適当に返答しないことが大切です。

● 共通で必要なもの

・ パスポート

● 学生ビザの方

・ 学生ビザの「許可通知書」
・ 入学許可証

● ワーキングホリデービザの方

・ ワーキングホリデービザの「許可通知書」
・ 銀行の残高証明書 (英文)

発給されたビザの氏名、期限、性別、種別に誤りがないかその場でご確認ください。誤りがあった場合、その場で審査官に伝えることが重要です。万が一税関を通過した場合、到着ロビーの「ビザオフィス」にお向かいください。

STEP 6 税関を通過する

荷物を受け取りビザの発給が完了したら「税関」へ向かいます。入国審査で返却された税関申告書を審査官に渡しましょう。まれに抜き打ちで荷物検査をしているので、スーツケースの中身を見せるように言われた場合は落ち着いて指示に従いましょう。万が一の際は、日本語の通訳を依頼することができます。

カナダへ持ち込める免税範囲	
蒸留酒 1.14リットル まで	タバコ（紙巻）：200本
ワイン：1.5リットル	タバコ（葉巻）：50本
ビール：8.5リットル	タバコ製品：200g
土産品：合計金額 60カナダドル以内	※ 酒類やタバコの持ち込みは18～19歳以上（州で異なる）

※火器、武器、食品（肉類、乳製品、野菜、果物等）、動物、植物、鳥類、昆虫、種、ナッツ等は持ち込み不可

※現金、外貨を含め、10,000カナダドルを持ち込む場合は申告が必要

STEP 7 到着ロビー

税関を通ったら入国手続きは無事終了となります。事前に空港送迎サービスを申し込みされた方は、事前の案内に従って、担当者と合流ください。いよいよカナダ生活のスタートです！

● eTAとは？

電子渡航認証（eTA）とは、ビザが必要でない外国籍の旅行者が、空路でカナダに入国する場合に必要なものです。通常「6ヶ月以内」のカナダ滞在はビザが不要、eTAのみで入国できます。eTAはネットから有料取得でき、出発の「72時間前」までに申請します。eTAは最長5年間（またはパスポートの有効期限まで）有効です。

なお「学生ビザ」「ワーキングホリデービザ」の方は、ビザと一緒にeTAが自動的に発行されるため、単独での申請は不要となります。つまり、eTAは「観光ビザ」で入国する方のみ必要な手続きです。



eTA 公式サイト（日本語）



eTA 申請ガイド（日本語）

● アメリカ経由での入国はESTAの申請を忘れずに！

アメリカ経由でカナダに入国する場合、米国の法律によりESTA（電子渡航認証システム）の取得が義務付けられています。eTAと同じく出発前の「72時間前」までに、ESTAを申請しておく必要があります。申請はインターネットから可能です。



ESTA 申請手順（動画） | 米国大使館公式



ESTA 公式サイト

項目の詳細

1. 姓・名
2. 生年月日（西暦下2桁・月・日）
3. 国籍
4. 同行者の情報（同行者がいる場合）
5. 日本での現住所
6. 日本での現住所（国名）
7. 日本での現住所（郵便番号）
8. カナダ入国時の渡航手段
9. 搭乗便名
10. 主な入国目的
 - ・ Study：留学
 - ・ Personal：観光
 - ・ Business：商用
11. 入国経路
 - ・ 米国（アメリカ）から
 - ・ 米国以外からの直行便
 - ・ 米国以外からの米国経由
15. カナダの滞在日数
17. パスポート通りの署名
18. 入国日（西暦下2桁・月・日）

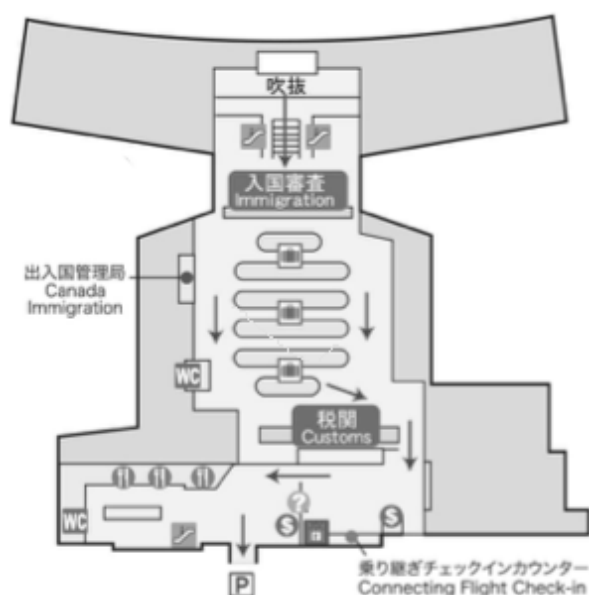
12. 以下のものを持っていますか？
- ・火気、その他武器類
 - ・業務用の品物、用具、商品サンプル等
 - ・製品（肉類、果物、野菜、卵、乳製品、動物、鳥類、昆虫、植物、種、花、ナッツ）
 - ・合計金額が10,000カナダドル以上の通貨、または換金できる通貨代替物
13. 別送の荷物（船による輸送等）はありますか？
14. カナダで農場へ行く予定はありますか？
16. 免税範囲を超える物品を持っていますか？

カナダ留学で利用される二大空港が「バンクーバー国際空港」と「トロント・ピアソン国際空港」です。

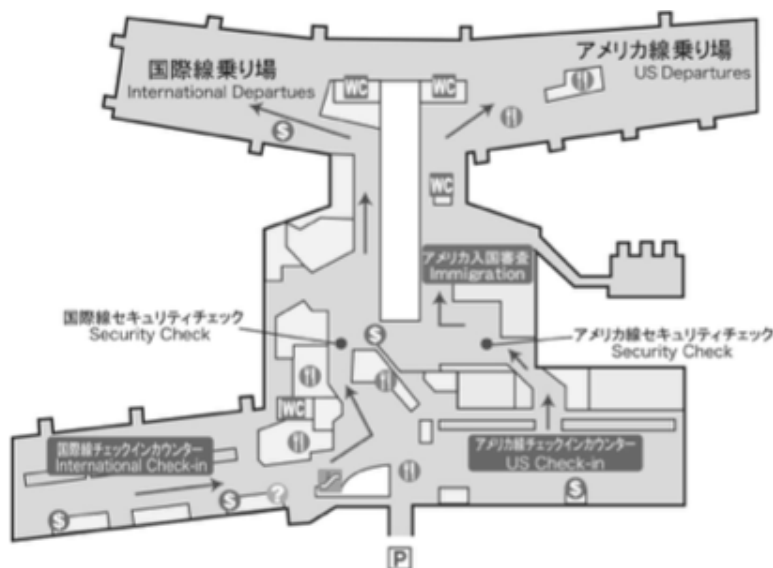
No. 1 バンクーバー国際空港（国際線ターミナル）

バンクーバー国際空港（YVR）は、到着が1階、出発が2階に分かれており、到着してからの入国審査、荷物受け取り、税関、到着ロビーはすべて1階の同じフロアにあります。

到着フロア 1階



出発フロア 2階



● ダウンタウンへの行き方

バンクーバー空港からダウンタウン（中心部）へは、スカイトレイン（カナダライン）で行くことができ、乗り場は到着ロビーを出た駐車場ビルの1階にあります。

乗車券は自動発券機から、1ゾーン、2ゾーンなどの乗車区間を選び購入、ダウンタウンまでは「2ゾーン」です。価格はCA\$9.25（コンパスカード利用：CA\$8.45）となります。支払い方法は、現金、クレジットカード、デビットカードなどに対応しています。

タクシーの場合、市内までは約25分、料金はゾーン制となっており、ダウンタウンまではCA\$32～38（チップ別）です。無認可のタクシーには十分ご注意ください。

● バンクーバー空港に関する外部リンク

バンクーバー空港の詳細を確認したい方は、以下の「おすすめ外部リンク」からも情報をご確認いただけます。



空港利用 完全ガイド | LIFE Vancouver

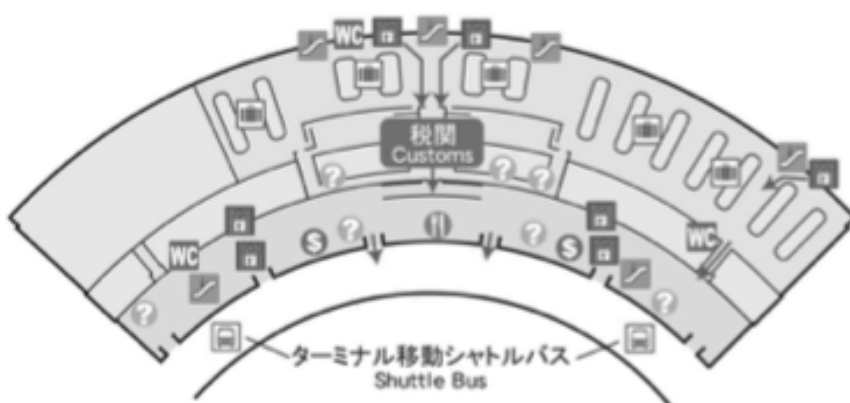
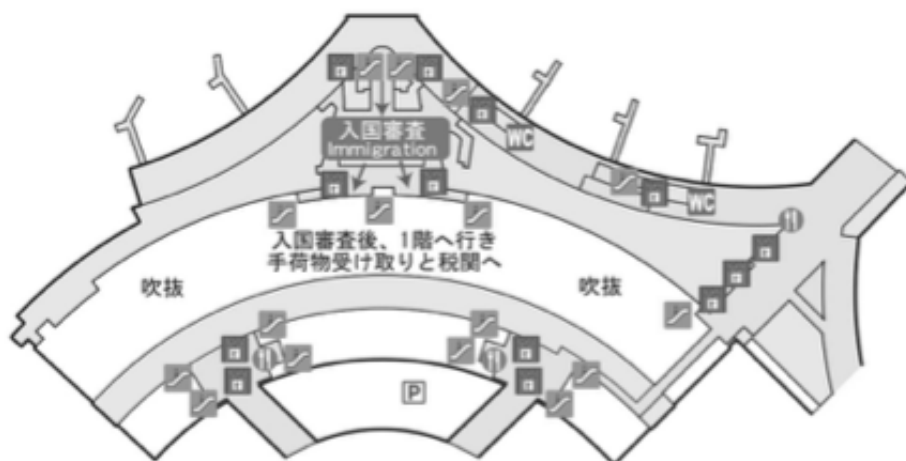


YVR 空港公式サイト（英語）

No. 2 トロント・ピアソン国際空港（ターミナル1）

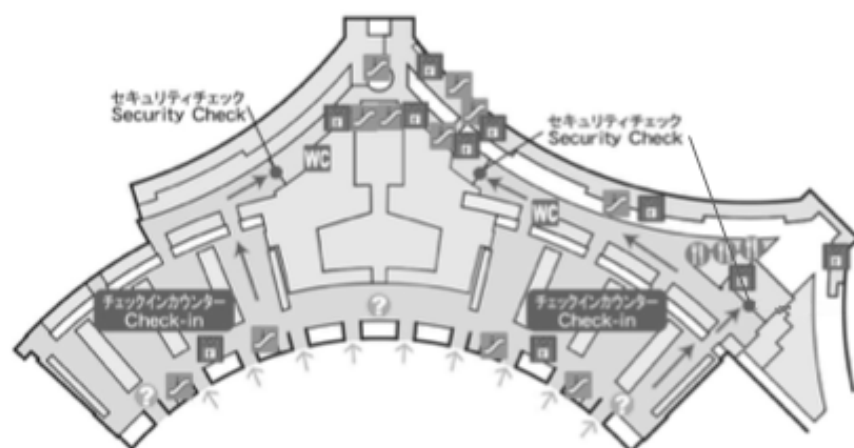
トロント・ピアソン国際空港（YYZ）はカナダ最大の国際空港です。ターミナルは2つに分かれており、日本からのエア・カナダは「ターミナル1」に到着します。各ターミナル間は、LINKトレイン（空港内の電車）やシャトルバスでの移動が可能です。

到着フロア 2階



到着フロア 1階

出発フロア 3階



● ダウンタウンへの行き方

トロント・ピアソン国際空港からダウンタウン（中心部）へは、空港連絡鉄道のUPエクスプレス（Union Pearson Express）が便利です。空港とユニオン駅を結び、所要時間は約25分、CA\$12.35（PRESTOカード：CA\$9.25）となります。タクシーで市内まで行く場合の所要時間は約30分、料金はCA\$50～60（チップ別）です。

滞在施設へのご移動は、空港お出迎えサービスを利用しているかどうかで行き方が異なります。
出発1〜2週間までに詳細をご案内させていただきます。ご不明な場合は事前にお問い合わせください。

STEP 1 空港で担当者と合流

空港お出迎えサービスをご利用の場合、入国手続き後の到着ロビーにて、担当者と合流する流れとなります。スタッフはお客様の「氏名」や「学校名」を書いた紙を持っています。まずは自分の名前、学校名を探してみましょう。

担当者を見つけたら、声をかけ間違いないかを確認しましょう。不安な場合は、ID（身分証明書）を見せてもらうようお願いください。

STEP 2 担当者と合流できなかった場合

万が一、到着時間の変更や入国審査の影響で担当者との合流に失敗した場合、事前に共有された送迎サービスの緊急連絡先、ホームステイ先、学校担当者等にお電話いただきますようお願いいたします。

緊急連絡先は出発前のメールでもご案内いたします。空港到着後はすぐに電話を使えるよう、日本出発前にカナダの「SIMカード」と「SIMフリーのスマホ」を準備していく方法がおすすめです。

STEP 3 自分で滞在施設に向かう場合

空港お出迎えサービスを利用しない場合、事前に共有された住所や行き方を参考に、滞在場所までご自身で向かっていただく流れとなります。

日本を出発前にGoogleマップ等で、空港からの道順を確認しておきましょう。ダウンタウンまでの行き方（電車やタクシー）については次ページをご参照ください。

STEP 4 学校スタート（初日は早めに学校へ）

無事に滞在施設に到着したら、いよいよ留学生活が始まります。学校が始まるまでに日数がある場合は、一度学校を訪れ、滞在先からの「通学路」や「所要時間」の確認をしておくのもおすすめです。

初日はどの学校でも「入学手続き」があるため、遅刻せずに学校へ向かいましょう。パスポート、入学許可証、海外旅行の保険契約書のコピー等、ホームステイや滞在施設の住所、電話番号の控えなどを準備しておきましょう。

STEP 5 オリエンテーション・レベルテスト

通常は初日に、校舎、設備、生活に関するオリエンテーションが実施されます。学校やコースによっては「プレイスメントテスト」と呼ばれるレベルテストがありますが、事前のテスト勉強は不要、リラックスして受験しましょう。

最初は慣れない生活が続き、時には厳しさを感じることもあるのが海外留学です。しかし現地生活に慣れてくると、少しずつ余裕もできます。「新しい出会い」や「新しい生活」を思う存分、楽しみましょう。

在留届とは、海外に「3ヶ月以上」滞在する方を対象した届出です。外務省が海外在住の日本人を管理するためのもので、緊急事態が起こった時の救援データベースにもなっています。3ヶ月以上を超える留学でも「提出義務」があるため、必ず提出しましょう。

提出方法

現地到着後の「オンライン申請」がおすすめです。都道府県の旅券窓口や大使館等で在留届（用紙）を入手いただき、現地の窓口に出す方法もありますが、近年では「オンライン申請」が一般的になっています。

● 外務省/オンライン在留届

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



外務省 / オンライン在留届

● よくある質問

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

在留届は「現地到着後」にお手続きいただくものとなります。事前提出はできませんので、到着後のご提出をお忘れなようご注意ください。（用紙入手は出発前も可）

SIN (Social Insurance Number) とは、カナダ国内で仕事するための「社会保険番号」です。就労ビザ (Work Permit) と合わせて、仕事を始めるためには申請が必須となります。費用は無料です。

申請方法

SIN (Social Insurance Number) は、現地到着後に提出するのが基本です。「オフィス」「オンライン」「郵送」の3つの方法があります。記載方法に不安がある方は、オフィスに訪れての提出がおすすめです。

● オフィス提出

バンクーバー市内で申請する場合、Sinclair Center (シンクレアセンター) にある「Service Canada Center」で申請できます。申請時は、ビザ (学生ビザ、就労ビザ) とパスポートの提出が必要です。窓口では「両親の名前」と「母親の旧姓」を聞かれるため、あらかじめ準備しておきましょう。当日その場で社会保険番号を受け取れます。トロント、カルガリー、モントリオールなどに滞在予定の方は、それぞれの地域に申請センターがあります。



Sinclair Centre, Office 125, 757 W Hastings St, Vancouver, BC V6C 1A1

● オンライン申請

政府サイト (<https://sin-nas.canada.ca/en/Sin/>) からオンラインでの申請が可能です。申請後は約2週間で、SIN (Social Insurance Number) が自宅に届きます。すぐに社会保険番号の発行が必要な方、記入方法に不安がある方は、対面 (オフィス) での申請がおすすめです。

● 郵送申請

直接オフィス申請に行くのが難しい方のみ、郵送申請が利用できます。政府サイト (<https://lifevancouver.jp/sin>) から申請書類 (NAS2120) をダウンロードし記入後、必要書類とともに「Service Canada Social Insurance Registration Office PO Box 7000 Bathurst, New Brunswick E2A 4T1」宛てに郵送します。

● その他

SIN (Social Insurance Number) は悪用される場合がありますので、発行された社会保険番号は、他人と共有しないようご注意ください。また申請後に引越ししても住所変更の届出は不要です。

長期留学や就労予定の方は、現地での口座開設がおすすめです。「Royal Bank of Canada」「CIBC」「Scotiabank」「TD Canada Trust」「BMO」が、カナダの5大銀行と呼ばれています。広範囲に支店がある銀行を選びましょう。ホームステイ先や学生寮、学校に近い銀行を利用すると便利です。

銀行口座の種類

カナダの銀行口座は、主にチェックングアカウント（当座預金口座）とセービングアカウント（定期預金口座）に分かれています。「チェックングアカウント」は、日常の支払いや預金用の口座です。口座を開設すると、デビットカードと小切手を受け取ることができます。利息はつかないことが多く、維持手数料にも注意しましょう。

「セービングアカウント」は、利息がつく貯金用の銀行口座です。出入れは自由にできるものの引き出し手数料がかかったり、引き出し回数や金額に制限があります。取引頻度によって、有利な口座を選びましょう。

銀行口座があればできること

● 小切手

カナダの銀行口座を開設すると「小切手」がもらえます。小切手は、宛名、日付、金額、内容、署名を書くことで支払いに使用できます。

● オンラインバンキング

オンラインバンキングに対応している銀行であれば、インターネットを利用した預金や支払いも可能となります。

● 日本からの海外送金の受取り

日本の銀行から、カナダの銀行口座へ海外送金ができます。万が一、現金を失ってしまった緊急時には、ご親族の方など、協力者の方に海外送金を依頼しましょう。日本のネットバンクを持っていると、海外からもアクセスできるため、役立つことがあります。

口座開設に必要なもの

カナダに居住している（住所がある）人であれば、外国人でも銀行口座を開設できます。銀行によっては、SIN（Social Insurance Number）や、2種類の身分証明書（ID）を求められる場合があります。開設する銀行が決まったら、必要書類について確認してみましょう。

● 身分証明書

パスポート、国際運転免許証、カナダの運転免許証、学生証、VISAなどのクレジットカード

● 現在住所を証明する郵便物

銀行によっては不要な場合もあります

カナダには、郵便局（Canada Post）が駅やストア内にあります。郵便の場合、日本への航空便で1週間前後で届きます。大型荷物はクロネコヤマトの「国際宅急便」の利用がおすすめです。同じく航空便で、1週間前後で日本に荷物を送ることができます。

カナダの郵便局でできること

● 国内郵便

カナダ国内宛て、アメリカ宛て、その他の国宛ての郵便があります。切手は郵便局やスーパーで手に入れるか、料金が含まれた専用封筒を購入することもできます。ポスタルコード（郵便番号）も覚えておきましょう。バンクーバーは最初「V」がついた6桁のアルファベットと数字、トロントは「M」、カルガリーは「T」から始まります。

● 国際郵便

郵便局（Canada Post）から、日本宛てに郵便物を送ることができます。手紙・ハガキ（定形）は CA\$2.71、定形外は重さによって料金が異なります。大型荷物を送る際は、クロネコヤマトの「国際宅急便」の利用がおすすめです。

● 転送サービス

郵便局に住所変更届を出すことで「転送サービス」を利用できます（身分証明書と手数料が必要）。窓口に行けない場合、Canada PostのWebサイトからも申請可能です。長期不在になる時は「Hold Mail」を使いましょう。



郵便局（Canada Post）
<https://www.canadapost.ca>



クロネコヤマト / YAMATO TRANSPORT
<https://www.yamatoamerica.com/cs/>

日本からカナダに荷物を送る

日本からカナダに荷物を発送する方法として「航空便」と「船便」があります。またカナダへの海外配送を取り扱っている会社は、郵便局、UPS、FedEx、DHLなどがあります。



郵便局（EMS / SAL）
<https://www.post.japanpost.jp/int/index.html>



UPS
<https://www.ups.com/jp/ja/Home.page>



FedEx
<https://www.fedex.com/ja-jp/home.html>



DHL
<https://www.dhl.com/jp-ja/home.html>

公的医療制度

カナダには州ごとに設けられた公的医療制度があります。例えば、ブリティッシュコロンビア州（バンクーバー）やオンタリオ州（トロント）の公的医療保険に加入すると、医療費が原則無料となります（一部の入院費、歯科治療、薬代は別）。留学の場合も、6ヵ月以上の学生ビザ、就労ビザを持っている方は加入の対象となります。

● MSP（バンクーバー）

MSP（Medical Service Plan）とは、BC州の公的医療保険です。6ヵ月以上の学生ビザ、就労ビザを持っている方であれば、MSPに加入できます。学生ビザの保険料は月額CA\$75、ワーホリビザは無料ですが、規定の就労時間を証明するため雇用主のレターが必要となります。



MSP 申請方法 ワーホリ加入条件

● 公的医療制度の注意点

公的医療制度は、申請から保険適用までに「約3ヶ月」かかります（無保険期間あり）。また有効な医療施設は原則、ブリティッシュコロンビア（BC）州のみとなります。例えば、国内旅行など、別の州を訪れた時には注意が必要です。また観光ビザや滞在が6ヶ月未満の方はMSPに加入することはできません。

● 旅行保険の加入は「必須」

カナダの医療費は高く、無保険での生活には高いリスクを伴います。ビザ申請を伴う場合は、入国審査時に「保険加入を証明する」必要があり、証明不足からビザが認められないケースも珍しくありません。そのため、旅行保険の出発前加入は「必須」と言えます。旅行保険については別ページで解説しています。

こんな時どうする？

● 緊急 ▶ 救急車（911）

万が一、カナダで病気やケガをしてしまった際、緊急を要する場合には「911」で救急車を呼ぶことができます。救急車は最寄りの総合病院に直行、搬送された病院では優先的に診察されます。緊急度を考えて利用しましょう。

● 病気 ▶ ウォークインクリニック・病院

風邪や軽いケガの際は、ウォークインクリニック（24時間）やホームドクターの診療が一般的です。大きい病院のほとんどは予約制となります。ホームステイの家主や学校のマネージャーに、生活圏内の病院やクリニックを確認しておきましょう。加入している旅行保険会社の提携病院では「キャッシュレスサービス」を使えることもあります。

● 事故 ▶ 緊急連絡（911）

事故や事件に遭遇した場合は「911」に電話をかけましょう。（警察、救急、消防共通の緊急連絡先）。最初に「Japanese」→「Help Ambulance」→ 日本語通訳に繋がります。車の事故の場合、保険会社への連絡も重要となります。

カナダの生活情報を集めるには「ネット掲示板」がおすすめです。特にシェアハウス検索や物の個人売買、仕事探しは「掲示板」が主流となっています。その他、観光地やアクティビティが網羅されているガイドブックや、口コミや周辺情報については「Googleマップ」もうまく活用してみましょう。

リンク先

● Craigslist (クレイグスリスト)

カナダで最も有名な掲示板（英語）です。シェアハウス、仕事探し、ローカルサービス、物の売買など、あらゆる検索に役立ちます。圧倒的な情報量があるため、上手く活用してみましょう。



Craigslist

<https://geo.craigslist.org/iso/ca>

● Kijiji (キジジ)

Craigslistと同じく、英語版のコミュニティサイトです。留学ではシェアハウスを検索する目的でよく利用されています。日本人のみならず、海外の生徒も利用しているのが特徴です。



Kijiji

<https://www.kijiji.ca>

● イーメイプル カナダ

イーメイプルカナダは、日本語で運営されている現地生活サイトです。留学やワーキングホリデー向けの生活情報が豊富で、バンクーバー、トロントを中心にカナダ全土の情報が記載されています。



イーメイプル

<http://www.e-maple.net>

● JPカナダ

イーメイプルカナダと同じく、日本語で運営されているカナダの掲示板です。日本語でシェアハウスを探したい方によく利用されています。



JPカナダ

<https://www.jpcanada.com>

● Google マップ

カナダでもGoogleマップを利用できます。地図を検索はもちろん、乗換案内、路線図、ドライブルートなど、レストランやホテル情報を検索するのにもおすすめです。



Google マップ

<https://www.google.com/maps>

在カナダ日本大使館・総領事館

● 在カナダ日本国大使館

住所：255 Sussex Drive Ottawa Ontario K1N 9E6
TEL：613-241-8541
URL：https://www.ca.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

● 在バンクーバー日本国総領事館

住所：1177 West Hastings Street Vancouver B.C. V6E 2K9
TEL：604-684-5868
URL：https://www.vancouver.ca.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

● 在トロント日本国総領事館

住所：Suite 3300 TD North Tower 77 King Street West Toronto Ontario M5K 2A1
TEL：416-363-7038
URL：https://www.toronto.ca.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

● 在モントリオール日本国総領事館

住所：1 Place Ville Marie, Suite3333 Montréal Quebec H3B 3N2
TEL：514-866-3429
URL：https://www.montreal.ca.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

● 在カルガリー日本国総領事館

住所：Suite 950 517-10th Avenue SW Calgary Alberta T2R 0A8
TEL：403-294-0782
URL：https://www.calgary.ca.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

クレジットカードの紛失時

● カナダ発行の場合



VISA



Mastercard

● 日本発行の場合



VISA



Mastercard



JCB

CHECK LIST

[illegible]

MEMO

[illegible]



カナダコープ留学センター

Copyright GRM Co., Ltd. All Rights Reserved.

このコンテンツの無断転載を禁じます。
全ての著作権は株式会社グローバルリソースマネジメントに帰属します。