

出発前に家族に渡せば、
留学中の荷物発送も安心!

留学先に送ってベンリ!

国際郵便

らくらくナビ

EMS

海外に
荷物を送るのがつむずかしい?
ちゃんと送れるかな……。



これ1冊あれば
大丈夫。
私がお案内
しましょう。



 **日本郵便**
POST

身軽に
留学出発!

Enjoy Studying Abroad / JAPAN POST SERVICE

ERASER



季節の衣類。特にかさばる冬物は、留学先の気候に合わせて選ばう。



カップめんや乾物、おせんべいなど。留学中は日本の味が恋しくなるもの。

留学中に送ってもらおう!

生活に慣れてくると必要になる生活雑貨や季節の衣類、かさばる荷物などは、留学先の状況が確認できたら送ってもいいでしょう。



日本文化を紹介するグッズは必ず役に立つ。書道具やけん玉、風鈴なども。



スポーツや音楽で言葉の壁を越えて友だちづくり。用具や楽器は使い慣れたものを。



日本の文房具は質がよく、使いやすいと海外でも人気。ちょっとしたプレゼントにも。

出発直前に、留学先に郵送するもの <<<



留学先で使われている言語に応じた辞書を忘れずに。日本語で書かれた学習参考書も役に立つ。



フォーマルな洋服。欧米ではパーティーで着る機会も多い。お気に入りの衣類。海外で買うとサイズや好み合わないことも。



日用品には使い慣れたものがベター。出発前にまとめ買いをしておこう。



ホストファミリーへのお土産も。日本のお菓子は美味しいと評判。



自分の生い立ちや家族、友人のことなど、日本での様子わかる写真集。

※あて先の国や地域によっては、送れない場合があります。

まずチェック

Section 1

留学先にはコレを送ろう!



留学に必要なもの、たくさんありますよね。衣類や生活雑貨、辞書・参考書、ガイドブック……。でも、すべてを持って行くのはたいへん。出発時に送るものと、あとから送ればいいものとを分けて身軽に留学しましょう。

どれも必要なものばかりね。でも、こんなには持って行けないわね。

手荷物は少なく、身軽に出発!

バッグに入れて持参するもの <<<



携帯電話。海外で使えるよう事前に国際ローミングサービスへの申込みを。



日本語で書かれた現地のガイドブック。学校や滞在先の連絡先、入学許可証も忘れずに。



ノートパソコン。国際ローミングサービスのほか、海外用モジュラーアダプターやモデムセイバーが必要になることも。



現金やトラベラーズチェック、パスポートなどの貴重品は、もちろん肌身離さず。

出発時の手荷物は必要最小限に抑えて、衣類や日用品は国際郵便で送りましょう。



国際郵便におまかせ! すぐに使わないものは郵送しましょう。



体験者の声を聞いてみよう

送ってほしいものは PCの動画通話で

お気に入りの洋服や雑貨などは、言葉では説明しづらいもの。そこで、私はPCの動画通話を活用。留学中に必要になったものは、PCで親と動画通話し、画面に映してもらいながら確認しました。これなら間違えようがありません！
(高校時代にカナダへ留学/女性)

海外でがんばる息子に 電気毛布の親心

ロンドンの冬はずいぶん冷えるようですね。しかも、夜中になると寮のヒーターが切れてしまうと聞いて、ふとんと電気毛布を送ってあげました。本人は我慢できると言っていたのですが、親としては気にかかりますからね。圧縮袋に詰めればかんたんに送れますよ。
(イギリスに留学中の息子を持つ母親)

待ち遠しかった 「マンガ雑誌」定期便

大好きだったマンガの週刊誌を家族に頼んで毎月買ってもらい、2か月に一度まとめて送ってもらっていました。それが届くのが待ち遠しくて。留学先にも売っていたのですが、店が限られていて、価格も日本よりかなり高いのです。他にもテレビドラマやお笑い番組を録画したDVDを送ってもらったな。
(高校2年生でイギリスに留学/男性)

浴衣や着物でお国自慢 パーティーでも注目の的

留学先ではいろいろな国から来ている外国人学生が集まって、お国自慢を披露する催しがよくありました。そんなとき役に立つのが、浴衣や着物。注目度バツグンですよ！
(アメリカの高校で勉強中/女性)

贈り物は日本の伝統品 という思い込み

「ホームステイ先へのお土産は“和物”に限る」と思いきや、そこにはすでに折り紙や扇子や羽子板などが山のように……。日本人留学生を何度も受け入れたことのある家族だったので。贈り物も留学先を見てから決めるべきなのかも。
(アメリカでホームステイ体験/男性)

実例でナットク

Section 2

送って正解! お役立ちグッズ

実際に留学した人たちの声を聞いてみよう!
留学先で役に立ったものや、持って行ったけどあまり使わなかったもの、逆に意外なものが大活躍! なんてこともあるようです。留学準備の参考になりますよ!

日本の味、送ろうか? 食生活が気がかりで

海外では入手しづらい「だし醤油」。かんたんに和食を作りたいときに幅広く使える優れたもので、娘に送ったら喜ばれました。他にも昆布やかつおのだしの素、切り干し大根なんかも喜んでくれましたよ。
(アメリカの大学に娘を送り出した母親)

出発前に用意しよう! 「コレ送ってねBOX」

留学前にダンボール箱を用意して、滞在先に送ってほしいものを自分で詰めておきました。あとからあれこれ説明するのは面倒ですからね。さらに留学中、必要になったものをリストにして家族に伝え、その箱に追加して送ってもらいました。
(大学留学でアメリカ生活を体験/女性)

パーティーで大活躍 電気たこ焼き器

関西出身の僕にとって「たこ焼き」は自慢の食文化。パーティーで披露すればウケるに違いないと思い、電気たこ焼き器を送ってもらいました。予想どおり「美味しい!」と大評判。滞在先でたこ焼きブームが到来したほどです! ただし、日本とは電圧が違うので変圧器も忘れずに。
(オーストラリアへ高校留学/男性)

そうそう、これも送ってあげたわね。

意外と役に立って、助かったよー。

全部持って行くのはたいへん。留学先での生活に慣れてきたころ、必要なものを送りましょう。

やっぱり私には 日本の化粧品が一番

海外の化粧品には要注意。お肌に合わないものもあるから、日本から定期的に送ってもらうといいですね。シャンプーやリンス、サニタリー用品もそう。常備薬も飲み慣れたものをあとから送ってもらいました(※)。
(交換留学でオーストラリアへ/女性)
※次のものは航空危険物に該当するため、海外へ送ることはできません。
▶アルコールを含むもの(香水、マニキュア、除光液、ネイルアート用接着剤)、高圧ガスを含むもの(ヘアスプレー、スプレー式ファンデーション)など

ワンポイントNAVI

ホームステイ先への心遣いも忘れずに

ホームステイをするなら、ホストファミリーへ感謝の気持ちを込めて贈り物をしましょう。日本から気のきいたものを送ってもらうといいですね。たとえば、日本のお菓子はきれいに個包装されていて、海外でもとても喜ばれます。クリスマスや誕生日、結婚記念日などに心のこもったメッセージを添えて送みましょう。
(留学ジャーナル カウンセラー)





EMSのほかにも、荷物を速さや料金に応じた3つの方法で送ることができる「国際小包」や、小形・軽量の物品や印刷物を送るのに適した「小形包装物」「印刷物」など、国際郵便にはさまざまなサービスがあります。

2kgまでの物品なら「小形包装物」、5kg以下の本や雑誌は「印刷物」、それ以上の重さがある荷物はEMSか国際小包、と使い分けるのがコツです。

国際郵便の使い分け

荷物を早く届けたいなら

EMS
国際小包 [航空便]

荷物を安く送りたいなら

国際小包 [SAL便]
国際小包 [船便]

送るものが限定されているなら

小形包装物
(2kgまでの物品)
印刷物
(5kgまでの書籍)

国際小包

速さが異なる3つの発送手段で、最大30kgまでの荷物を世界各国・地域へ。

<p>[航空便] スピード重視。3~6日程度で配達</p>	<p>[エコノミー航空 (SAL) 便] 船便より速く、航空便より安い(※)</p>	<p>[船便] お得な料金で、配達まで約1~3か月</p>
--	---	--

※SAL便は、取扱い国・地域が限られています。

国際通常

荷物の種類と重さで選ぶ2つのサービス。それぞれ、航空便、SAL便(※)、船便の取扱いがあります。

<p>[小形包装物] 最大2kgまでの小さな物品</p>	<p>[印刷物] 最大5kgまでの書籍や雑誌</p>
---	---------------------------------------

※SAL便は、取扱い国・地域が限られています。

比べて
選ぼう

サービスの種類と送り方
—重さやお届けまでの速さで使い分け

ワンポイントNAVI

海外に送れないものに要注意!

法令や条約などによって、国際郵便では送ることができないものがあります。また、国や地域によって送れるものが制限されている場合もあるので、注意しましょう。

- | | | |
|--|---|---|
| <p>★貴重品(EMSのみ)
現金やトラベラーズチェック、宝石など</p> <p>★危険物(代表例)
●火薬類(花火、クラッカーなど)
●引火性液体(ライター用燃料、マニキュア、香水、消毒液など)</p> | <p>●高圧ガス(スプレー缶、カセットコンロ用ガスなど)
●可燃性物質(マッチ、炭など)
●酸化性物質(漂白剤など)
●毒物類(殺虫剤、農薬など)
●腐食性物質(水銀、水銀を含む体温計など)</p> | <p>●放射性物質
★麻薬類
★生きた動物
★わいせつな物品
★あて先の国や地域が禁止するもの</p> |
|--|---|---|

留学先に送れないものは、ゆうびんホームページの「国・地域別情報」でチェック!

ゆうびんホームページ ➡ 国際郵便 ➡ 国・地域別情報
<http://www.post.japanpost.jp/cgi-kokusai/>

EMSの送り方を見よう



なるほどベンリ

Section
3

国際郵便を活用しよう!



留学先への荷物はEMSか国際小包で

送りたいものは決まったけど、どうやって送ればいいのか……。

日本郵便の国際郵便サービスなら、荷物の種類や重さ、スピード、料金など条件に応じたさまざまなサービスが選べます。

「国際スピード郵便(EMS)」は、北米やオーストラリアなら概ね3~5日程度、ヨーロッパなら2~5日程度でお届けする国際郵便の中で最速のサービスです(※)。世界120以上の国や地域あてに、最大で30kgの荷物や書類を送れます。

電話1本で集荷もOK。配達状況が確認できる追跡サービスや、海外からでもウェブで手軽に申し込める無料のEMSラベル印字サービスも。送り方はかんたんだから、留学出発時や留学中に日本の親元から発送してもらうのに最適です。

※お届けの日数は目安であり、差し出した日は含みません。また、通関・運送便・現地での取扱いなどの状況により、さらに日数がかかる場合があります。

これがイチオシ

国際スピード郵便(EMS)
—安心・便利・お得で速い!

安心

200万円までの損害賠償制度
(2万円を超える場合は追加料金が必要です)

配達状況をウェブで確認できます
(確認できない国や地域があります)

あて先の国や地域によっては
配達予定日も検索可能

便利

電話1本で1個から集荷に伺います

面倒なラベル作成もウェブで無料オーダー可能

無料のEMS包装材も用意

お得

料金は900円からと断然お得
(アジアあて300gまでの場合)

最寄りの郵便局や日本郵便の支店から送れます

さらに、一度に10個以上送れば割引も

速い

国際郵便で最速のサービス

北米・ヨーロッパ・オーストラリアあては、概ね2~5日程度でお届け
(東京都内から送る場合の目安)

※差し出した日は含みません。また、通関・運送便・現地での取扱いなどの状況により、さらに日数がかかる場合があります。

送ることができる国や地域、料金、お届け日数、各種サービスの詳細は、ゆうびんホームページで。

ゆうびんホームページ ➡ 国際郵便
<http://www.post.japanpost.jp/int/>

Section
4

これはカンタン

EMSはこうして送る



国際スピード郵便(EMS)を利用して荷物を発送するまでの流れを見てみましょう。手順に沿って進めればとってもカンタン。家族にも伝えれば、留学中いつでも日本から送ってもらえますね。

Step 1



送れるかな？ 中身や重量・サイズをチェック！

あて先の国や地域はEMSで荷物を送れるところ？

EMSを取り扱わない国や、配達エリアが限られている国があります。

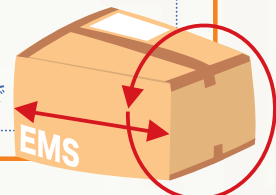
送る荷物の中身はその国や地域に送れるものかな？

あて先の国や地域によっては、送ることができないものや、郵送に一定の条件が課されているものがあります。

重さやサイズは制限の範囲内かな？

重さ=最大30kgまで
長さ=1.5mまで、胴回り合わせて3mまで
あて先の国や地域によって利用できる重さやサイズが異なります。要チェック！

重さ=30kgまで
長さ=1.5mまで
長さ+胴回り=3mまで



Step 2



料金と配達日数を確かめよう

EMS料金表を見てみよう

EMSの料金は「荷物の重さ」と「あて先の国・地域」で決まります。料金表を見れば一目でわかるよ。

お届け日数表を見てみよう

概ね2～5日程度で世界各国・地域に届くのがEMS(※)。あて先の国や地域と日本国内の荷物を差し出す場所(都道府県)によってお届けの日安が変わります。確認しておきましょう。

※差し出した日は含まれません。また、通関・運送便・現地での取扱いなどの状況により、さらに日数がかかる場合があります。

損害賠償の保険料も確認を

万が一荷物が破損した場合や届かなかった場合でも、内容品の価格が2万円までなら保険料は無料で損害賠償されます。追加の保険料を払えば、それ以上の補償を受けることもできます。

補償額=最高200万円まで



ゆうびんホームページ ➡ EMS
<http://www.post.japanpost.jp/int/ems/>

①内容品の英訳例も載っています

国際郵便
ご利用方法
内容品の英語訳

リストに掲載しているものでも、国によっては送れない場合がございます。詳しくは国・地域別情報をご覧ください。

国・地域別情報

食品	医薬品	衣類	日用品	その他
品名	英語			
あ行	あ	青のり	GREEN LAVER	
		味付け海苔	FLAVORED LAVER	
		あずき	RED BEANS	

EMSラベルに英語で記入する「内容品」の記載例がわかります。
ご利用方法の流れ ➡ 内容品の正確な記載について ➡ 内容品の英語訳

ワンポイントNAVI

ゆうびんホームページを活用して!

EMSなど国際郵便の送り方は、ゆうびんホームページに詳しく載っています。「ご利用の流れ」がわかりやすく図解されているので、アクセスしてね!

ゆうびんホームページ ➡ 国際郵便 ➡ ご利用方法の流れ
<http://www.post.japanpost.jp/int/use/>

Step 4



準備完了、郵便局で発送

無料の集荷サービスも

お申込みは、集荷専用電話番号へ
(年中無休 9:00～19:00)

☎ 0800-0800-111

集荷専用電話番号におかけいただき、集荷に向う地域の郵便番号7ケタを押しいただくことで、担当支店におつなぎします。

※担当支店により集荷受付時間が異なります。あらかじめご了承ください。

Step 3



箱詰めや包装をして必要書類の作成を

厳重に梱包しよう

海外あての荷物は、厳重に梱包するのがポイントです。また、郵便局や日本郵便の支店では、無料のEMS包装材(袋状)を用意していますので、書類や小さい物品を送る場合に利用しましょう。

- 箱はしっかりと上下3か所をテープで留める
- クラフト紙やエアクッションに包んで!
- すきまには新聞紙などを詰めて!

EMSラベルに必要事項を記入しよう

ラベルの記入方法(p.9参照)を参考に必要事項を記入しましょう。あて先や送り主、内容品の記入は正確に。



EMSラベルは、郵便局および日本郵便の支店にあります。

税関への申告書類が必要かを確認

あて先の国や地域によっては、インボイス(p.10参照)などの税関への申告書類が必要になります。

これなら心配ないわ。さっそく送ってあげよう!



仕上げはラベルの書き方です

EMSを送ることができる国や地域、料金、お届け日数などの詳細は、ゆうびんホームページで。

インボイスの書き方

※インボイスのフォーマットは、ゆうびんホームページからダウンロードできます。

インボイスは、海外に物品を送る際に税関への申告、検査などで必要な場合があります。また、あて先の国や地域によって必要書類の種類や枚数が異なりますので、気をつけましょう。

- 1 差出人の氏名と正確な住所、電話番号
- 2 受取人の氏名と正確な住所、電話番号
- 3 インボイスの作成年月日(発送日)
- 4 EMSラベルの「お問い合わせ番号」を記入
- 5 EMSの場合:EMS
国際小包の場合:Parcel Post
- 6 商業目的の場合のみ記入
- 7 当てはまるものにチェック
- 8 EMSラベルと同様、英語やフランス語、または、あて先の国や地域で通用する言語で記入
「生活用品」などのあいまいな品名はNG
重さ、数量、単価、合計金額も物品ごとに、もれなく記入
- 9 通貨を明記(日本円には「JPY」を付けて)
- 10 郵便物の個数、総重量、内容品の原産国
- 11 差出人のサイン(漢字やひらがなでもOK)

※このほか、税関告知書も必要書類の1つですが、EMSや国際小包のラベルにはこれが2枚組み込まれているので作成不要。ただし、国や地域によっては3枚必要になることも。その場合は、税関告知書補助用紙に記入するか、ラベルに付いている税関告知書をコピーして添付してください。

INVOICE				
インボイス作成日 (Date): June 1, 2011		作成地 (Place): JAPAN		
1 依頼主 (Sender): Taro Yubin 3-2, Kasumigaseki 1-chome Chiyoda-ku, TOKYO 100-8798 JAPAN TEL03-xxxx-xxxx FAX03-xxxx-xxxx	郵便物番号 (Mail Item No.): EJ093200143JP	2 送達手段 (Shipped Per): EMS	3 支払い条件 (Terms of Payment):	
2 お届け先 (Addressee): Ms. Hanako Yubin, c/o Mr. Harold Jones 3025, Theresa Street Los Angeles, California 90501 USA TEL +1 xxx xxx xxxx FAX +1 xxx xxx xxxx	備考 (Remarks): <input type="checkbox"/> 有償 (Commercial value) <input checked="" type="checkbox"/> 無償 (No Commercial value) <input type="checkbox"/> 贈物 (Gift) <input type="checkbox"/> 商品見本 (Sample) <input type="checkbox"/> その他 (Other)	4 合計 (Total): 3.3kg, F.O.B., JAPAN, 20,000 JPY		
内容品の記載 (Description)	正味重量 (Net Weight) Kg	数量 (Quantity)	単価 (Unit Price) 通貨 (Currency) JPY	合計額 (Total Amount)
Clothes Pants	1.0kg	2	6,000 JPY	12,000 JPY
Miscellaneous articles Magazine Contact lens	2.0kg 0.3kg	5 2	400 JPY 3,000 JPY	2,000 JPY 6,000 JPY
10 郵便物の個数 (Number of pieces): 1 総重量 (Gross weight) Kg: 3.8kg 原産国 (Country of Origin): JAPAN	11 署名 (Signature): 郵便太郎			

ギモン解決! 国際郵便FAQ

●お米は海外に送れるの?

送れる国と送れない国があります。ゆうびんホームページの「国・地域別情報」で確認を。

●化粧品を送るには、どうすればいい?

アルコール成分を含むもの(香水、マニキュア、除光液、ヘアカラーなど)や、高圧ガスを含むもの(ヘアスプレーなど)は、航空危険物に該当しますので、海外に送ることはできません。それ以外は、ラベルに個々の品名(例:化粧水 SKIN LOTION、乳液 MILKY LOTIONなど)を具体的に記載し、さらに「Alcohol free」と明記して送ります。

●「こわれもの」扱いはありますか?

国際郵便に「こわれもの」扱いはありません。こわれやすいものを送る場合は、緩衝剤を使って厳重に梱包してください。

●ラベルに内容品が書き切れない……。

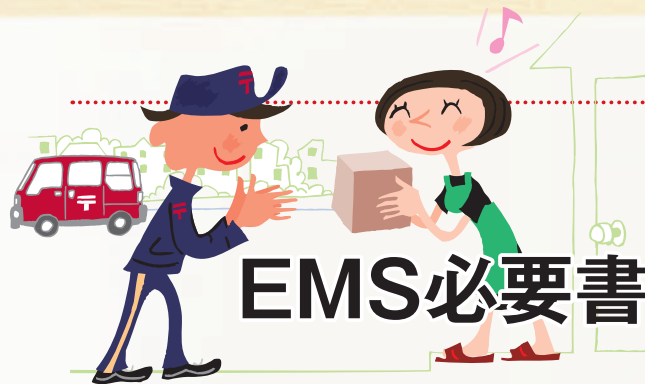
税関告知書補助用紙(※)に内容品をすべて記入し、郵便物に貼付してください。なお、ラベルの内容品欄には「See the attached document」と記入してください。
※税関告知書補助用紙のフォーマットは、ゆうびんホームページからダウンロードできます。

●海外に送った荷物が届かない。今どこにあるか調べられる?

EMSや国際小包は、ウェブで配達状況を確認することができます(※)。配達状況を確認してもわからない場合は、最寄りの郵便局や日本郵便の支店で調査の手続きを行ってください。なお、調査は、発送の翌日から6か月以内であれば可能です。
※確認できる国や地域は限られています。

ゆうびんホームページには、他にもいろいろの質問と回答が掲載されています。チェックしてね。

ゆうびんホームページ ➡ 国際郵便 ➡ よくあるご質問
<http://www.post.japanpost.jp/int/question/>



ひと目でわかる

EMS必要書類の書き方

Section 5

EMSラベルの書き方

1 FROM (信付先) Name & Address: Taro Yubin, 3-2, Kasumigaseki 1-chome, Chiyoda-ku, TOKYO, 100-8798

2 TO (お届け先) Name & Address: Ms. Hanako Yubin, c/o Mr. Harold Jones, 3025, Theresa Street, Los Angeles, California 90501, USA

3 郵便番号: 100-8798

4 内容品名: PANTS, MAGAZINE, CONTACT LENS

5 数量・重さ・価格: 2, 1.0, 12,000 JPY; 5, 2.0, 2,000 JPY; 2, 0.3, 6,000 JPY

6 合計額: 20,000 JPY

7 危険物でないことを示すためにチェック

8 差出人のサイン

9 郵便物番号: EJ093200143JP

10 郵便物の個数・総重量・内容品の原産国

11 受取人の氏名

12 受取人の住所、郵便番号、国名、電話番号・FAX番号

差出人について

- 1 発送年月日
- 2 差出人の氏名、住所、郵便番号、電話番号・FAX番号
住所は以下の順番で
1) 番地、町名 丁目
2) 市区名、都道府県名

内容品などについて

- 3 内容品を英語やフランス語、または、あて先の国や地域で通用する言語で記入
英訳例はゆうびんホームページを参考に(p. 8参照)
- 4 個人の場合は「Personal Use」と記入
- 5 原産国は、商業目的の場合のみ記入
- 6 個数・重さ・価格(日本円には「JPY」を付けて)
- 7 贈物・身のまわり品など当てはまるものをチェック
- 8 危険物でないことを示すためにチェック
- 9 差出人のサイン(漢字やひらがなでもOK)
- 10 2万円を超える損害賠償を希望する場合に金額を記入(ただし、追加料金が必要です)

受取人について

- 11 受取人の氏名
留学しているご家族の名前を Mr./Ms.+名+姓の順で
ホームステイの場合は、続けてホストの氏名をc/oを付けて記入
- 12 受取人の住所、郵便番号、国名、電話番号・FAX番号
住所は以下の順番で
1) 部屋番号、寮名・学校名
2) 住所番号、街路名
3) 都市名、地方名、州名 郵便番号
電話・FAX番号の頭に国番号を忘れずに

ワンポイントNAVI

ラベル印字は海外からもオーダー OK

EMSラベルにあて先や差出人を記入するのはけっこうたいへん。荷物を送ってもらいたいけど、うちの親は英語が苦手……。そんなあなたには、日本郵便の「EMSラベル印字サービス」がおすすめ!
「国際郵便マイページサービス」に登録してウェブで

オーダーすれば、あて先や差出人欄を印字したEMSラベルをお届けします。留学先からオーダーして日本の親元にラベルを届ければ、面倒なラベル記入の手間が省け、いつでも発送してもらえるから便利です!
※オーダーしたラベルのお届け先は、日本国内に限ります。

ゆうびんホームページ ➡ 国際郵便 ➡ 国際郵便マイページサービス
<https://www.int-mypage.post.japanpost.jp/>

手軽に
海外発送！

国際郵便についての詳しい情報・お問い合わせは

ゆうびんホームページ ➡ 国際郵便


<http://www.post.japanpost.jp/int/>

お客様サービス相談センター

☎0120-5931-55 (フリーコール)


受付時間 [平日]8:00~22:00 [土・日・休日]9:00~22:00 ※海外からはつながりません。

携帯電話の場合は

▶  0570-046-666

※通話料はお客さまのご負担となります。
(PHSではご利用になれません)

For English

▶  0570-046-111

発行 郵便事業株式会社 国際事業本部 国際事業部
〒100-8798 東京都千代田区霞が関1丁目3番2号
企画制作 株式会社アルク
制作協力 株式会社留学ジャーナル

※本冊子の内容を無断で転用、転載することは禁じます。
※本冊子記載の情報は、平成23年6月現在のものです。
※本冊子記載の情報は、予告なく変更される場合があります。ご了承ください。