



Foreign Affairs and  
International Trade Canada

Affaires étrangères et  
Commerce international Canada

# GUIDE FOR PARTICIPANTS COMING TO CANADA



ワーキングホリデー・プログラム参加者  
カナダ滞在情報ガイド

Canada

## ワーキングホリデー・プログラム参加者のためのカナダ滞在情報ガイド

はじめに

セクション 1: 新たにカナダに来られる方のための基礎知識

セクション 2: カナダの就労許可証の取得

セクション 3: SIN カードの取得

セクション 4: Résumé(履歴書)の準備

セクション 5: 仕事を探す

セクション 6: カナダにおける労働者保護

セクション 7: カナダの所得税申告

セクション 8: 住まいを見つける

セクション 9: 医療

セクション 10: 安全

セクション 11: 通貨、税金、銀行

セクション 12: 通信

セクション 13: カナダ国内の移動

セクション 14: カナダの冬を満喫する

終わりに

## はじめに

カナダでの生活は、多くの点で、他の国で生活するのと似ています。しかし、カナダの日常生活には、カナダならではの特徴があるということを知っておくことが大切です。例えば、入国前に、カナダの医療保険や自動車の運転免許に関する規制を知っておけば、時間や資金の節約ができますし、滞在をより一層実りあるものにするすることができます。このガイドを、カナダ国内の就労および生活の便利なガイドとして役立てていただければ幸いです。このたびのカナダ滞在をきっかけとして、皆さんとカナダその文化、人々との関係が末永く続くことを願っております。

### セクション 1: 新しくカナダに来られる方のための基礎知識

国土および天候、人々、政府、法律、人権、教育、医療:

<http://www.cic.gc.ca/english/newcomers/before-canada.asp> (英語・フランス語)

カナダの歴史およびシンボル:

<http://www.cic.gc.ca/english/resources/publications/look/look-06.asp> (英語・フランス語)

カナダ大使館ウェブサイト カナダについて (日本語)

[http://www.canadainternational.gc.ca/japan-japon/about-a\\_propos/index.aspx?lang=jpn&menu\\_id=36](http://www.canadainternational.gc.ca/japan-japon/about-a_propos/index.aspx?lang=jpn&menu_id=36)

### セクション 2: カナダ入国時の就労許可証の取得

カナダの空港に到着して、最初にあなたを出迎えるのはカナダ・ボーダー・サービス・エージェンシー (CBSA) の審査官です。入国審査官 (BSO) からは、以下の書類の提示が求められます。

- パスポート
- ワーキングホリデー・プログラムへの参加を認める、カナダ市民権・移民省 (カナダ大使館査証部) 発行の Letter of Introduction (許可証の通知書)
- 機内で記入、サインを済ませた CBSA Declaration Card (カナダ・ボーダー・サービス・エージェンシー申告カード)

入国審査官は、あなたに2、3質問したうえで、CBSA Declaration Cardへの記入を行います。その後、提示した書類は返却されます。

その後、Immigration Secondary Examination Area (入国管理二次審査エリア) に案内されます。ここでは、別の入国審査官が書類を審査し、カナダで就労するための入国要件を満たしているかどうかを判断するための質問を行います。カナダへの入国前に、民間の医療保険への加入を必ず済ませておいてください。保障期間は、最低でも滞在期間をカバーしていなければなりません (医療のセクションを参照)。また、2か月

間の生活を賄うに十分な資金を持参していることも証明する必要があります。

就労許可証は、各自の状況と入国審査官に提示した情報に応じた種類のものが発行されます。ワーキングホリデーでカナダに入国する参加者には就労許可証が発行されます。

健康診断を必要とする国に、過去5年間に6ヶ月以上滞在していた方は、カナダへの入国前に、カナダで認可されている健康診断の受診を済ませておく必要があります。このような方には査証部が、健康診断受診の案内をします。保育、医療サービス、在宅介護サービス、初等・中等教育の分野での就労を希望する方は、カナダへの入国後に健康診断を受ける必要があります。カナダ入国後の健康診断は、カナダ市民権・移民省の指示を受けてください。

入国審査官から就労許可証を交付されたら、すべての項目に正しく記入されていることをその場で確認してください。なお、就労許可証はパスポートにホチキスでとめてある場合もあります。この時点であれば間違いはすぐに修正することができますが、Examination Area (審査エリア)を出た後では2週間以上かかる場合があります。

就労許可証の「employer (雇用主)」の欄が「open (自由)」もしくは「any employer (雇用主を問わず)」と記入されており、「employer location (雇用主の所在地)」の欄が空欄になっていることを確認してください。

有効期限が正しく記載されていることを確認してください。

就労許可証に記載の情報に間違いのないことを確認したら、荷物を引き取り、Exit/Sortie (出口)のサインに従って進んでください。この時点で、入国審査官はあなたのCBSA Declaration Card (カナダ・ボーダー・サービス・エージェンシー申告カード)を回収したうえで、カナダ・ボーダー・サービス・エージェンシー・エリアの出口まで誘導するか、あるいは荷物検査のため別のエリアまで案内します。

就労許可証でカナダの大学に入学することはできません。カナダの大学に入学するには就学許可証が必要です。しかし、研修期間が6か月以下の短期研修コースであれば、就学許可証がなくても履修が可能です。すでに就労ビザが付与されている場合は、カナダ滞在中に就学許可証の申請をすることができます。注：就労許可証と就学許可証を同時に所持することはできません。カナダ国内での就労許可証から就学許可証に切り替えについての詳細情報は、カナダ市民権・移民省のウェブサイト([www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca))をご参照ください。

### セクション 3: SIN カードの取得

友人の家やホステルにしばらく滞在しながら仕事や住まいをゆっくり探したいという方もいれば、まず仕事を見つけてから、勤務先のそばに住居を見つけたいとお考えの方もいらっしゃるでしょう。いずれの場合であっ

でも、カナダ国内で就労し、給与の支払いを受けるのであれば、入国後できるだけ早く(3日以内)、社会保険番号(SIN)を申請しなければなりません。SINは、カナダの労働者登録システムの一部の番号で、アメリカの社会保障番号やオーストラリアの納税者番号と同様の機能を持つものです。求職中であればSINは不要ですが、雇用主が合法的な給与支払制度に基づいて給与の支払いをする際は、SINが必要になります。

SINの申請フォームは空港に用意されているため入国と同時に入手できます。または、Canada Post(郵便局)やService Canadaのオフィス([www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca))にも置いてあります。

SINカードの発行を受けるには、記入済みの申請フォームとパスポート、就労許可証を最寄りのService Canadaのオフィスに持参する必要があります。SINカードは即日、もしくは数日以内に発行されます。発行は無料ですが、再発行には10ドルの手数料がかかります。ワーキングホリデー・プログラムの参加者としてカナダで就労する外国人に対しては、有効期限が1年間のSINが発行されます。

#### セクション 4: Résumé(履歴書)の準備

カナダで使われているrésumé(履歴書、レジュメと発音)は、日本で使われているものとは若干異なります。以下のガイドラインを活用して、履歴書(curriculum vitae (C.V.)と呼ばれることもあります)を作成(改良)しましょう。

履歴書に盛り込む内容:

- 個人情報(氏名、住所、電話番号およびEメールアドレス)
- スキル/資格の概要
- 学歴
- 職歴
- ボランティアの経験
- 活動および趣味

履歴書に盛り込んでではない内容:

- 年齢/生年月日
- 性別
- 社会保険番号(SIN)
- 名前と連絡先以外の個人情報(例:身長、病歴、人種、宗教)
- 本人の写真

理想的な履歴書とは:

- タイプ打ちで体系化されている。
- 文法やスペルのミスがない。
- 簡潔である(長さは1~2ページ)。
- スキルや経験の記述に能動的な動詞(例:“accomplished”, “created”, “improved” “achieved”など)を使用し、文章に動きが感じられる。
- 書式は箇条書きにし、経歴は時系列ではなく新しい順にする。つまり、学歴、職歴、ボランティアの経験は、直近のものが先頭にくる。
- すでに終了した仕事および業績は、過去形で記載する。

教育制度や資格の基準は国によってさまざまであり、必ずしも同じではありません。以下のヒントを利用して、あなたの学業成績をカナダの雇用主向けにわかりやすいように記入しましょう。

- 大学で履修した授業や成績を羅列しない。
- 修了した教育水準を記載する際は総称を用いる。例:「elementary(初等—小学校)」、「secondary(中等—中学・高校)」、「post-secondary(中等後—大学、短大、専門学校)」
- ケベック州での就労を予定している場合は、フランス語の履歴書を用意する。
- 履歴書は、カナダで使用されている標準的な紙サイズ、8.5インチ x 11インチ(レターサイズ)に書式設定して印刷する。

履歴書は、就業を予定している仕事に合うように作成してください。専門的な職種ではこれまでのキャリアの中で最も目覚ましい業績を強調し、パートタイムやアルバイトではこれまで経験した職種を就業時期の新しい順にリストアップするのが望ましいでしょう。

## セクション 5: 仕事を探す

ワーキングホリデー・プログラムでカナダに来る方のほとんどが、サービスおよび観光業(レストラン、バー、ホテル)、または小売業、事務職の仕事に就く傾向がありますが、専門職や今後のキャリア形成に直結した職業に就くことも可能です。

熱心に職探しを行うほど、早く仕事が見つかる可能性は高くなります。観光関連の仕事を探している場合は、冬のスキーリゾートやマリンスポーツに特化した夏のリゾートなど、観光客がピークを迎えるシーズン中は、仕事が見つかるチャンスは格段に高くなります。注:ブリティッシュ・コロンビア州ウィスラー周辺のスキーリゾートの採用活動は10月にスタートしますが、こうしたリゾートの多くは11月中旬から12月上旬にオープンし、一年のうちの一定の期間しか営業しないのが一般的です。一時的に失業する場合があるということからも、

最低2か月間の生活を賄える十分な経済的余裕をもってカナダに入国することが必要になります。

一般的に避けるべき職場：

- 雇用主が職務内容について都合の悪いことは言わない(例えば、残業が恒常的に発生したり、夜勤や深夜勤務のみの募集であるといったことにまったく言及していない)。
- 通常考えられないことを求められる(例えば、接客系のポジションで、顧客にすぐに釣銭を渡せるよう自分の小口現金を携帯することが義務付けられているが、それで消耗品を購入したり、支払いを立て替えたりすることは一切ない)。
- 訪問販売の仕事
- 無給の研修期間がある(カナダ国内で就労する際に与えられる雇用保護を受ける権利については、カナダにおける労働者保護のセクションを参照)。

*パートタイムそれとも専門職？*

カナダの滞在は、刺激的で楽しく、文化的に豊かなものにしたいものです。したがって、仕事を探す際には、苦勞して「完璧な仕事」を探すのではなく、アルバイトやパートタイムも視野に入れて探すことをお勧めします。どんな仕事であっても、カナダでの就労経験はあなたの履歴書を印象的なものにするでしょう。実際、過去の参加者からは、本国に戻った際、たとえパートタイムであってもキャリア形成に関連した仕事を見つけるのに大いに役立ち、それは想像をはるかに上回るものであったという報告が寄せられています。英語やフランス語、あるいはその他の言語を話す能力も、将来のキャリア形成にとって大きなプラスとなるでしょう。

カナダで、将来のキャリア形成に関連した専門職に就くことをお考えの場合は、職探しにさらに時間がかかることを心構えておく必要があります。

*飛び込み作戦*

雇用主の多くは、地元紙に求人広告を出してはしません。「飛び込み作戦」は、パートタイムの仕事を見つけるに当たって有効な戦略といえるでしょう。要するに、ある職場が気に入ってここで働けたらいいなと思ったら、マネージャーに会って仕事をさせてもらえないかどうか訊いてみるのです。この方法は、人通りの多い場所にある小売店やショッピングモールで最も有効です。

*ユース・サービスセンター (SCCY: Service Canada Centres for Youth)*

ほとんどのSCCYは、通常、4月末から8月末までの夏季期間中しか営業していません。また、そこに掲示されている求人案件のほとんどは、サービス業関連と単純労働の仕事です。センターでは、職探しの戦略や履歴書および面接試験の準備についてグループセッションを開催しています。また、多くのセンターでは、コンピュータや電話(市内通話のみ)、ファクシミリ(市内送信のみ)を使用することができます。詳しい情報については、Service Canadaのウェブサイトをご覧ください。

[www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/youth/centresyouth.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/youth/centresyouth.shtml)

### インターネット

求職中の方に対して、カナダの連邦政府および州政府が運営しているものなど豊富なウェブサイトが用意されており、オンラインで支援が受けられます。

すべてが職探しに特化しているわけではありませんが、以下に列記したものは、雇用関連全般について支援を行っているものの中でもっとも人気の高いウェブサイトです。

- Brainhunter (ITとエンジニアリング関連の仕事): [www.brainhunter.com](http://www.brainhunter.com)
- Canadajobs: [www.canadajobs.com](http://www.canadajobs.com)
- CareerBuilder: [www.careerbuilder.com](http://www.careerbuilder.com)
- CharityVillage (非営利セクターの仕事): [www.charityvillage.com](http://www.charityvillage.com)
- CoolJobsCanada: [www.cooljobscanada.com](http://www.cooljobscanada.com)
- Craigslist (トップページから州を選ぶ): [www.craigslist.org/about/sites](http://www.craigslist.org/about/sites)
- Employment News: [www.employmentnews.com](http://www.employmentnews.com)
- Go2 The resource for people in tourism (観光関連の仕事):  
[www.go2hr.ca/CareersbrinTourism/tabid/76/Default.aspx](http://www.go2hr.ca/CareersbrinTourism/tabid/76/Default.aspx)
- Hotjobs: [www.hotjobs.ca](http://www.hotjobs.ca)
- Jobpostings (カナダの学生向けジョブサイト): [www.jobpostings.ca](http://www.jobpostings.ca)
- Monster: [www.monster.ca](http://www.monster.ca)
- Service Canada Job Bank: [www.jobbank.gc.ca/Intro\\_eng.aspx](http://www.jobbank.gc.ca/Intro_eng.aspx)
- Superjobs: [www.superjobs.net](http://www.superjobs.net)
- Working.com (カナダの小売業): [www.canadianretail.com](http://www.canadianretail.com)
- Workopolis: [www.workopolis.com](http://www.workopolis.com)

### 人材派遣会社

人材派遣会社は、正社員が病気や休暇で休んでいる場合、あるいは、短期間のプロジェクトで増員する必要がある場合に、臨時労働者を採用するというものです。表計算やスライドのプレゼンテーション・ソフトウェアの使用に長けているなど、事務関連の仕事に対応できる参加者にはうってつけの選択肢と言えます。派遣会社の中には、会計や金融サービス、ITを専門にしているものもあります。Yellow Pages(イエローページ、職業別電話番号簿)には、「Employment Agencies(人材派遣会社)」の項目にこうした派遣会社が載っています。派遣会社は、将来の雇用主となる個々の依頼人から報酬の支払いを受け、給与からの適切な控除等、あなたの雇用に関わるあらゆる側面について全責任を負います。その意味で、派遣会社は、就労する会社ではありませんがあなたの雇用主となります。

### 人脈づくり



新たな知り合いが増えてきたら、できるだけ多くの人に自分が現在求職中であることを話しましょう。仕事の多くは、公の媒体を通じて求人広告を出しているわけではなく、こうした個人であれば新しいポジションの求人がいつ出るかを知っているかもしれません。サービス業はスタッフの回転率が高い業種ですが、特にブリティッシュ・コロンビア州のウイスラーやアルバータ州のバンフ近郊の観光地は、この傾向が高いと言えます。知り合いの中には、あなたを即採用できる立場にある家族や友人を持つ人がいる可能性もあります。

### 案内広告

ほとんどの地元紙には、案内広告の欄に求人欄があります。大都市には日本語の地元紙もあります。

### 営業時間

小売店は一般に、午前9時または10時に開店し、午後6時ごろに閉店します(現地時間)。店によっては、金曜日(場合によっては木曜日)は夜遅くまで営業しているところもあります。ショッピングモールは、平日は午後9時まで営業していますが、土曜日は午後5時で閉店となります。日曜日に営業しているかどうかは州や都市によって異なりますが、仮に営業していたとしても、開いているのは大手小売りチェーンの支店のみということがほとんどです。多くのコンビニエンスストアや街角の店は、その多くが年中無休で24時間営業しています。

### カバーレターを書く

カバーレターはすべての職種で必要とされるものではなく、例えば、レストランやバーのほとんどのウェイトアのポジションでは不要です。しかし、専門職や管理職については、特に、履歴書をEメールやファクシミリで送る場合、カバーレターをつけることで履歴書の付加価値を高めることができます。

可能であれば全体を3段落に分け、以下の点に沿って段落を構成しましょう。

- 1: 応募する仕事に対する関心と、そのポジションの情報をどこで知ったかを書く。
- 2: あなたの経験やスキルを所定の職務要件と関連付ける。
- 3: 詳細については履歴書(例: "see enclosed", "see attached"-「添付参照」)を参照してもらい、面接の機会を得られるよう依頼する。

先方からの照会に対応できるよう、電話番号やEメールアドレス等、連絡先の情報を明記しましょう。レター末尾にはサインをします。電話番号がない場合は、代わりにこちらから後日雇用主に対して確認の連絡を入れると伝えましょう。共用コンピュータから場所を問わずに閲覧できるウェブメールのアドレスを示してもよいでしょう。

### 直接会ってもらう

あなたが興味を持った特定の企業について、誰かが、その会社は人を「採用していない」と言ったとしても、その言葉を安易に信じてはいけません。できれば、直接自分で先方に確認しましょう。

以下のガイドラインを活用して、将来の雇用主に最高の印象を与えましょう。

- 先方がリラックスして喜んで会ってもらえる可能性が高い午前中に連絡を取る。一日のうちでもっとも忙しくなると思われる時間帯は避ける。
- 先方に出向く場合は、ひとりで行く。友人の同伴は厳禁。
- 良識的な服装をし、清潔な身だしなみを心がける。
- 面接の場所には時間通り、あるいは数分前に訪問する。
- 自己紹介をし、しっかりと握手をする。目を見て話す。
- 極度に内気、もしくは極度に積極的に見せないようにする。
- 面接の時間を設けてくれたことに対する感謝の意を示す。
- マネージャーに履歴書を渡す。あなたを採用する権限があるのはマネージャーのみ。
- 就労を希望する雇用主に、必ず自分で面接のフォローアップをする。先方をもう一度訪問するか、電話やEメールで面接の時間を設けてもらった感謝の意を述べる。先方からのまたの連絡を心待ちにしていることを明確に伝える。

## セクション 6: カナダにおける労働者保護

カナダの雇用基準は、外国人、カナダ国民の別を問わず、カナダ国内で就労するすべての個人に適用されます。つまり、カナダ国内で働く場合、あなたにはカナダ人と同じ雇用保護を受ける権利が与えられます。基準については、カナダ国内の職場は、連邦もしくは州の規制を受けます。カナダ労働法は連邦の法律ですが、労働省は各州・準州の管轄です。

あなたは、自身の状況に適用される雇用基準を知っておく必要があります。ただし、カナダ国内のほとんどの業種は州の規制下にあり、カナダの労働人口の90パーセントはこれらの業種に雇用されています。カナダの職場の残りの10パーセントは、連邦の規制を受けています。例えば、銀行、空港、鉄道、幹線道路など、州あるいは国を超えた移動が発生するものについては、連邦の管轄となります。連邦政府の規制を受ける業種および産業に関する情報については、Human Resources and Skills Development Labourのウェブサイト([www.labour.gc.ca](http://www.labour.gc.ca))をご覧ください。

カナダの労働諸法令では、最低賃金や時間外労働、休暇手当(vacation pay)といった労働者保護に関する内容が規定されています。

労働者保護の例として、以下に、人口や外国人居住者が多い州に適用されるものを取り上げました。

### 最低賃金

カナダではどの州でも最低賃金法が施行されていますが、最低賃金の金額は州によって若干異なります。連邦政府の規制下にある職場の労働者に適用される最低賃金については、労働者が普段就労している州または準州の成人の最低賃金率と同等のものが適用されます。

注:カナダの労働諸法令では、いかなる雇用主も、研修中の労働者に対して最低賃金以上の賃金を支払わなければならないことが規定されています。研修中の賃金の支払いを拒む雇用主の下では決して働かないでください。

Human Resources and Skills Development Canadaのウェブサイトには、カナダ国内各州の最低賃金のガイドラインが掲載されています。

<http://srv116.services.gc.ca/dimt-wid/sm-mw/rpt1.aspx?lang=eng>

### 時間外労働

大半の州では、週当たりの法定労働時間を超える労働が発生した場合、発生した時間外労働に対し、1時間単位で通常の時給の1.5倍の賃金を支払うことが義務付けられています。ブリティッシュ・コロンビア州およびケベック州の週当たり法定労働時間は40時間、アルバータ州とオンタリオ州では44時間です。連邦政府の規制下にある事業については、1日当たりの法定労働時間は8時間、週当たりの法定労働時間は40時間と規定されていますが、特殊なケースでは、これらの時間外労働の基準の適用に柔軟な対応がされる場合もあります。

### 休暇手当 (Vacation pay)

カナダでは、退職時に賃金全額の4パーセントを休暇手当として受け取る権利が付与されます。雇用主によっては、給与小切手の発行のたびに4パーセントを加算することで、この休暇手当を分割で支払っている場合もあります。

### 休日給与 (Holiday Pay)

休日については、休日出勤をしていなくてもカナダの法律で定められた休日について支払いを受ける権利が付与される場合があります。あなたが就労している州に適用される基準に関する詳細、および、あなたが法定休日について支払いを受ける要件を満たしているかどうかの確認は、労働基準に関するウェブサイトのセクションをご覧ください。連邦政府の規制下にある業種で就労している被雇用者は、Human Resources and Skills Development Labourのウェブサイト([www.labour.gc.ca](http://www.labour.gc.ca))をご確認ください。

### 休憩時間

5時間の継続的な労働ごとに30分間、無給の食事休憩を取る権利が付与されます。休憩中に呼び出しがあ

れば働くスタンバイの状態の場合も、その時間について賃金の支払いを受ける権利が与えられます。

### 給与小切手(Pay Cheques)

カナダでは、ほとんどの雇用主が従業員に対して2週間ごとに給与の支払いをしています。雇用主は必ず、給与小切手または口座振り込みと共に、給与明細書を発行しなければなりません。

給与明細書には以下の情報が記載されます。

- 給与期間中の就業時間数および時間給(給与が時間単位で支払われている場合)
- 給与総額(控除前の合計額)
- 源泉徴収額(例: Canada Pension Plan(CPP:カナダ年金制度)またはQuebec Pension Plan(QPP:ケベック年金制度)、雇用保険(EI)、所得税)
- 給与の正味支払い額(源泉徴収後の金額)

### 源泉徴収

給与明細書に記載される給与天引きについて、以下に簡単に説明します。

Canada Pension Plan(CPP:カナダ年金制度)/Quebec Pension Plan(QPP:ケベック年金制度)  
給与期間ごとに、カナダ年金制度(ケベック州で就労している場合はケベック年金制度)に対し、当該期間の給与総額のおよそ4パーセント相当額を掛け金として支払うことが義務付けられています。これらの掛け金は、払い戻しができません。

雇用保険(EI)  
給与期間ごとに、カナダの失業労働者のための基金に対し、当該期間の給与総額のおよそ2.1パーセント相当額を掛け金として支払うことが義務付けられています。しかし、残念ながら、カナダの永住権を持っていないと、実際に失業しても失業手当を受ける資格はありません。CPP/QPPの掛け金と同様に、この基金へ払い込んだ掛け金は払い戻しができません。

- 所得税(以降のカナダの所得税申告のセクションを参照)

### 解雇に関する権利

雇用から3か月が経過していない場合、もしくは意図的な違法行為が発覚した場合は、雇用主は事前の通告なしに解雇することができます。職場が州の規制下にあり、雇用期間が3か月以上1年未満の場合、雇用主が解雇を行うには1週間前の解雇通告が必要になります。職場が連邦政府の規制下にあり、雇用から3か月以上経過している場合には、雇用主には2週間前の解雇通告、もしくは2週間分の賃金の支払いが求められます。

### 不服の申し立て

万が一に備え、就労した日時に関する書面の記録や、給与小切手ないし給与明細書の控えを取っておきましょう。雇用主がカナダの労働基準法に規定された義務を果たしていないと思われる場合、あなたが就労している州もしくは準州の労働省または労働当局に不服の申し立てを起すことになります。あるいは、職場が連邦政府の規制下にある場合は、連邦政府の労働当局に不服の申し立てをすることになります。詳しくは、労働基準に関するウェブサイトのセクションに記載されている該当する州のウェブサイトをご確認ください。

Human Resources and Skills Development Canada Labour では、ウェブサイト上で、連邦政府の規制下にある労働者のための情報を提供しています。

[www.hrsdc.gc.ca/eng/labour/contact\\_us/labour.shtml](http://www.hrsdc.gc.ca/eng/labour/contact_us/labour.shtml)

不服の申し立て後、あなたは雇用主と労働基準局の担当官との間で、実態調査のための会談を要請することができます。注：不服の申し立ては、その雇用主の元での就労を終えた後で起すこともできますが、正式な不服の申し立ては、問題の発生後早く行うほど解決しやすくなります。

あなたも雇用主に対して責任を負っていることを忘れてはいけません。退職する決意をしたら、丁寧に、余裕を持って適切にその意思を伝えましょう。

### 労働基準に関するウェブサイト

州政府の規制下にある職場におけるカナダの労働基準に関する詳細情報については、以下の州および準州の労働当局ないし労働省のウェブサイトをご覧ください。

B.C. Ministry of Labour: [www.labour.gov.bc.ca/esb/esaguide](http://www.labour.gov.bc.ca/esb/esaguide)

Government of Alberta Employment and Immigration, Employment Standards: [www.employment.alberta.ca/SFW/1224.html](http://www.employment.alberta.ca/SFW/1224.html)

Saskatchewan Labour Standards: [www.labour.gov.sk.ca/LS](http://www.labour.gov.sk.ca/LS)

Manitoba Employment Standards: [www.gov.mb.ca/labour/standards](http://www.gov.mb.ca/labour/standards)

Ontario: [www.labour.gov.on.ca/english/es](http://www.labour.gov.on.ca/english/es)

Quebec: [www.cnt.gouv.qc.ca/en/home/index.html](http://www.cnt.gouv.qc.ca/en/home/index.html)

New Brunswick Employment Standards: [www.gnb.ca/0308/indexe.asp](http://www.gnb.ca/0308/indexe.asp)

Nova Scotia Employment and Work Places: [www.gov.ns.ca/lwd/employmentworkplaces](http://www.gov.ns.ca/lwd/employmentworkplaces)

Prince Edward Island Labour and Industrial Relations:

[www.gov.pe.ca/cca/index.php3?number=1002354](http://www.gov.pe.ca/cca/index.php3?number=1002354)

Government of Newfoundland and Labrador Labour Standards:

[www.hrle.gov.nl.ca/lra/labourstandards/default.htm](http://www.hrle.gov.nl.ca/lra/labourstandards/default.htm)

Yukon Territory Employment Standards Act:

[www.community.gov.yk.ca/labour/esa.html](http://www.community.gov.yk.ca/labour/esa.html)

Northwest Territories Employment Standards:

[www.ece.gov.nt.ca/Divisions/Labour/index.htm](http://www.ece.gov.nt.ca/Divisions/Labour/index.htm)

Nunavut Territory Labour Standards:

[www.entreprisescanada.ca/gol/bsa/site.nsf/en/su07097.html](http://www.entreprisescanada.ca/gol/bsa/site.nsf/en/su07097.html)

## セクション 7: カナダの所得税申告

カナダで就労する場合、高い確率でカナダの所得税の支払い義務が生じます。税率は給与総額の15パーセントからで、これが所得からの源泉徴収の中で一番大きな割合を占めます。年間の所得額が高い(30,000ドル以上)ほど、課税率も高くなります。詳細は、Canada Revenue Agency (CRA) のウェブサイト([www.craarc.gc.ca](http://www.craarc.gc.ca))をご覧ください。

収入が下限額(Canada Revenue Agencyが設定)を下回る場合は、翌年、支払った税金の一部の還付を受けることができます。逆に、給与からの源泉徴収額が本来の額に満たなかった場合は、追加で税金を払うこととなります。カナダでは、課税年度はカレンダーと同じ暦年ベースです(1月から12月まで)。カナダの所得税は、カナダ国内で就労した年の翌年4月30日までに申告しなければなりません。

所得税申告の手順については、以下の説明をご参照ください。

### ステップ 1: カナダにおける自分の在留資格を判断する

ワーキングホリデー・プログラムの参加者は、そのほとんどが、カナダの所得税の課税について「non-resident(非居住者)」と見なされます。しかし、当該課税年度中に6か月を超えてカナダ国内に居住していた場合は、「resident(居住者)」として所得税の申告をすることとなります。日本はカナダとの間で租税条約を締結していますので、二重に税金を払う必要はありません。詳しくは、インターナショナル・タックスサービスオフィス(1-800-267-5177)までお電話ください。

### ステップ 2: カナダのT4フォーム(源泉徴収票)を入手する

カナダの雇用主は、当該課税年度中のカナダ国内における収入および源泉徴収の合計額を集計したT4フォーム(源泉徴収票)を被雇用者に提出することが法律により義務付けられています。当該課税年度のT4フォームは、通常、翌年1月から3月末の間に発送されます。当該課税年度中に複数の雇用主の下で就労した場合は、必ずそれぞれの雇用主からT4フォームを発行してもらってください。申告書の提出期限である4

月30日までに提出できるようにT4フォームを受領するため、各雇用主にあなたの定住地の住所を必ず伝えるようにしてください。

### ステップ 3: 就労した年度の所得税申告書入手する

必要な申告書類は、申告の手順ガイドと一緒に、カナダ全土の郵便局で入手できます。また、当該年度の所定の申告書は、Canada Revenue Agencyのウェブサイト ([www.cra-arc.gc.ca/tx/bsnss/tpcs/pyrll/mPLY/menu-eng.html](http://www.cra-arc.gc.ca/tx/bsnss/tpcs/pyrll/mPLY/menu-eng.html)) からダウンロードすることもできます。例えば、2008年度のカナダ国内での主な就労地がオンタリオ州であった場合は、オンタリオ州を選択してから、T1 General 2008 Packageをダウンロードします。

カナダの非居住者用税申告書類セットには、以下のフォームが含まれています。

- Schedule 1 Federal Tax (連邦税)、および州用の428フォーム
- Schedule A (カナダの非居住者対象)
- T1234 (このフォームにアクセスしダウンロードするには、当該サイトのSearch (検索) 機能をご利用ください)

課税についてカナダの居住者としての要件を備えている場合は、Schedule 1と主な就労地となった州の428フォームだけで結構です。

自分で申告書を記入するのが不安な場合は、会計士や税理士に有料で申告作業を代行してもらう方法もあります。サービスの手数料の相場は40～60ドルが一般的です。こうしたサービスの提供者を探すには、イエローページの職業別電話番号簿で見つけるか、オンライン ([www.canada411.ca](http://www.canada411.ca)) で検索することができます。コンピュータへアクセスできる環境であれば、例えばQuickTaxなど、カナダ国内で利用可能な税申告書類作成ソフトウェアを利用することもできます。

海外から申告する場合は、[www.taxback.com](http://www.taxback.com)でオンラインのヘルプサービスが利用できますが、手数料が発生します。

### ステップ 4: 記入済みの税申告書類セットを郵送する

すべての項目に記入の済んだ申告書類一式は、T4フォームの原本を添えて以下の住所宛てにご送付ください。

International Tax Services Office  
102A 2204 Walkley Rd  
Ottawa, ON  
K1A 1A8 Canada

### 特に注意すべき点

非居住者として申告する場合は、カナダ国外の所得についての申告は不要です。従って、フォームのカナダ国外の所得については0.00ドルと記入してください。居住者として申告する場合は、カナダ国外の全世界で得た所得について申告しなければなりません。

居住者として申告する場合は、基礎控除を受けることができます。基礎控除とは、Schedule 1に詳述されているように、非課税対象となる所得額(2008年度は10,100ドル)を指します。また、非居住者であっても、当該年度の総所得の90パーセントがカナダ国内で発生したものであれば、この額に相当する控除を受けることができます。その場合、基礎控除額はカナダ国内での滞在時間に応じた調整が必要です(カナダ国内での就労が6か月の場合は、基礎控除額は、10,100ドルの半分、5,050ドルに減額されます)。

カナダ国外からカナダの所得税を申告し、かつ、税金の還付を受ける要件を満たしている場合は、申告書類一式にレターを添えて、希望する還付の送金先と通貨を明記しなければなりません。Canada Revenue Agencyからは、カナダドル、アメリカドル、ユーロのいずれかの通貨で還付を受けることができます。

不明点が解決しない場合は、インターナショナル・タックスサービスオフィス(1-800-267-5177)まで電話でお問合せください。海外からのコレクトコール用窓口(1-613-952-3741)にお電話いただくことも可能です。

## セクション 8: 住まいを見つける

求職中は、カナダ滞在中の住まいについても検討が必要です。就職先が見つかったら、その近辺か、もしくは、少なくとも公共交通機関の駅や停留所のそばに住まいが見つければ通勤が楽になります。

住居探しには以下のポイントがヒントになります。

- 特定の希望エリアを決めたら、窓や家の前庭に「For Rent(空き室あり)」の掲示がないか探す。
- 地元紙の「Classified」セクションや住宅情報誌に、あなたの予算に合うアパートが載っていないかチェックする。
- 地元の大学に行ってみる。ほとんどの大学の学生会館(Student Union Office)には住宅用の掲示板があります。カナダ人の学生と住まいをシェアすれば、素晴らしい経験になるでしょう。夏季期間中は、多くの大学が大学の住宅施設を短期間、宿泊施設として一般開放しています。しかし、8月下



旬までには退去しなければなりません。

- コインランドリーや健康食品店、食料品店等の公共の場所の掲示板をチェックする。
- 家主からは、敷金として最後の月1か月分の家賃の支払いを求められるのが一般的です。敷金の支払いに際しては、必ず領収書を発行してもらってください。

### 賃貸用語

以下の表は、住宅情報に関する案内広告で目にするもっとも一般的な略語を説明したものです。

appls	appliance	lrg or lge	large
apt	apartment	lux	luxury
avail	available	min	minutes
bach	bachelor (one room with kit & bath)	mo	Month
BR or br	bedroom	mod	modern
bsmt	basement	prof	professional
c/port	parking available	ref req	reference required
cable	cable television	reno	renovated
d/w	dish washer	rm	Room
equip	equipped	shr	share
evgs	evenings	spac	spacious
f/p	fireplace	ste	suite
flr	floor	studio	expensive bachelor
furn	furnished	sublet	rental from somebody who is already renting
h/w	hot water tank	unfurn	unfurnished
hwd flr	hardwood floors	+ util	extra for heat and electricity
immac	immaculate	w/d	washer and dryer
immed	immediately	1st and last	first and last months rent in advance
lndry	Laundry facilities	hydro	electricity

ケベック州を除くすべての州では、bachelorまたはstudio(単身用アパート)は、キッチンと浴室が付いた1部屋の間取りの住居を指します。ケベック州では、こうしたアパートは「1 ½ または2 ½ bedroom」と広告に掲載されます。

ケベック州を除くすべての州では、one-bedroom(寝室1部屋)のアパートは、居間とキッチン、浴室、寝室1

部屋の間取りの住居を指すのが一般的です。ケベック州では、こうしたアパートは「3 ½ bedroom」と広告に掲載されます。

ケベック州を除くすべての州では、two-bedroom(寝室2部屋)のアパートは、居間とキッチン、浴室、寝室2部屋の間取りの住居を指します。ケベック州では、こうしたアパートは「4 ½ bedroom」と広告に掲載されます。

### 賃貸契約

可能であれば、年間賃貸契約(Lease)を結ぶのは避けましょう。家主によっては、月極めで部屋を貸す場合もあります。賃貸契約は法的拘束力を持つということに注意してください。6ヶ月間しか住む予定がないなら、1年間の賃貸契約書にサインをしてはいけません。家主が賃貸契約を迫る場合は、退去から契約満了までの間、アパートのまた貸しが可能かどうかを確認してください。

こうした契約書にサインができるのは、あらゆる支払い義務(アパートに生じた損害の賠償等)に対して責任を持つことができる場合のみです。したがって、誰かとシェアしている物件について契約の締結が必要な場合は、入居者全員が契約書にサインし責任を分担すべきです。

賃貸契約書は、あなたと家主の双方が各自一部ずつ契約書の控えを保管することになります。

### 借家人の安全チェックリスト

賃貸契約を結ぶ前に、新たに入居するアパートが安全かどうかを必ず確認してください。

- 各部屋には窓が付いているか？外からの侵入が可能な場合、そうした部屋の窓は鍵がかかるようになっているか？
- 火災報知機が最低ひとつは設置されており、火災時の避難経路が確保されているか？
- 近くに公共交通機関があるか？
- 近隣の環境は安全か？暗くなってからひとりで帰宅しても大丈夫か？
- 家賃に含まれている作り付けの設備はすべてきちんと使えるか？蛇口から出てくるお湯は、やけどするほど熱くないか？トイレはきちんと流れるか？
- ネズミ取りやゴキブリ取りが目立つ場所に置かれていないか？アパートに好ましくない虫やネズミ類が棲みついている形跡はないか？

賃貸契約にサインする前に検討すべきその他の事項:

- 家賃はいくらで、支払い日はいつか？見込み所得を考慮したうえで、家賃の支払いは可能か？
- アパートは家具付きか？
- 小切手または現金での支払いは可能か？現金の場合、領収書を発行してもらえるか？

- 家賃には、暖房、水道、電気といった光熱費は含まれているか？
- 電話を設置できるか？
- 建物の中に洗濯設備はあるか？ない場合、近くに設置あるか？
- 食料品店が近くにあるか？
- 部屋の暖房の温度設定は自分で調節できるか？
- アパート内での喫煙、飲酒は可能か？
- 廊下やエレベーター内での喫煙は可能か？
- 家賃に含まれている電化製品はきちんと動くか？
- 退去時の通知は、何日前にしなければならないか？
- 浴室やキッチンを共有する住人の数は？事前にルームメイトに会い、気が合いそうかどうかを確認できるか？

入居前にアパートの既存の損傷についてリストを作成し、家主にそのコピーを渡しましょう。こうしておけば、家主は既存の損傷についてあなたに支払いの請求をすることはできません。敷金や支払った家賃のすべてに対し、家主に領収書の発行を求めましょう。

カナダ人にも当てはまることですが、自分がサインをする賃貸契約書の意味合いを十分に理解しなければなりません。こうした契約書へのサインは、一定の法的責任を負うことに同意することを意味します。賃貸契約の規約に違反した場合は、法的責任を問われることとなります。

### 借家人保護

賃貸契約については、カナダ国民と同等の権利が付与されます。あなたが家主から不当な扱いを受けていると感じた場合、住んでいる州の政府が、あなたに代わって仲裁に入ることができます。このような場合、以下のウェブサイト・アドレスから、該当する州の省もしくは当局に連絡してください。

British Columbia Residential Tenancy Branch: [www.rto.gov.bc.ca](http://www.rto.gov.bc.ca)

Service Alberta (Landlords and Tenants): [www.servicealberta.gov.ab.ca/Landlords\\_Tenants.cfm](http://www.servicealberta.gov.ab.ca/Landlords_Tenants.cfm)

Saskatchewan (Justice and Attorney General, The Landlord and Tenant Act):

[www.justice.gov.sk.ca/Landlord-and-Tenant-Act](http://www.justice.gov.sk.ca/Landlord-and-Tenant-Act)

Manitoba (Residential Tenancies Branch): [www.gov.mb.ca/finance/cca/rtb](http://www.gov.mb.ca/finance/cca/rtb)

Ontario (Ministry of Municipal Affairs and Housing, Landlord and Tenant Issues):

[www.mah.gov.on.ca/Page2082.aspx](http://www.mah.gov.on.ca/Page2082.aspx)

Quebec (Service Quebec): [www.logement.info.gouv.qc.ca/fr/index.asp](http://www.logement.info.gouv.qc.ca/fr/index.asp)

New Brunswick (Service New Brunswick): [www.snb.ca/irent](http://www.snb.ca/irent)

Nova Scotia Canada: [http://www.snb.ca/e/1000/1000-2/e/1000-2\\_004\\_e.asp](http://www.snb.ca/e/1000/1000-2/e/1000-2_004_e.asp)

PEI: [www.gov.pe.ca/infopei/index.php3?number=20580](http://www.gov.pe.ca/infopei/index.php3?number=20580)

Newfoundland and Labrador Government Services (Residential Tenancies):

[www.gs.gov.nl.ca/cca/tp/residential-tenancies](http://www.gs.gov.nl.ca/cca/tp/residential-tenancies)

Nunavut (Canada Mortgage and Housing): <http://www.gov.nu.ca/en/>

Yukon: [www.community.gov.yk.ca/consumer/landtact.html](http://www.community.gov.yk.ca/consumer/landtact.html)

NWT: [www.cmhc-schl.gc.ca/en/co/reho/yogureho/fash/fash\\_006.cfm](http://www.cmhc-schl.gc.ca/en/co/reho/yogureho/fash/fash_006.cfm)

## セクション 9: 医療

### 医療保険

カナダ人は全国民が利用できる公的医療制度の恩恵を受けています。この公的医療は、カナダ保険法 (Canada Health Act) の要件を満たしたもので、各州によって運営されています。医療保険の運営方法も州によって違いがあります。カナダの大半の州では、短期の居住者に対して保険の加入を認めていません。

カナダの公的医療保険には加入できないことから、カナダに入国した瞬間から保険の保障を受けられるよう自ら民間の医療保険に加入し、その保険の保障期間を、最低でも帰国までの間有効であるようにしておくことが極めて重要です。カナダ滞在中に医療保険の保障期間を延長することは困難を伴うこともあるため、必ず、保険期間が滞在期間全体をカバーするようにしてください。入国前に自分で保険の手配をした方が、カナダに入国してからVisitor to Canadaの保険を購入するよりも、長期的に見て経済的です。

カナダの医療は非常に高価(1日当たり最高で数千ドル)になることがあるため、継続的に保険に加入していることが重要です。手続きは、加入する個人保険によって変わってきます。そのため、保険証券を読むか、保険会社に問い合わせを確認してください。

カナダ滞在中に保険期間の延長が必要になった場合は、現在加入している保険の保障期間が切れる前に、延長手続きを行ってください。その際、保険証券の番号と保険証券の発行日、満期日、保険の種類を保険会社に知らせる必要があります。延長した保険の支払いは、既存の保険証券の満期日がくる前に保険会社が受領できるように行いましょう。

カナダ滞在中に保険の延長をするには、2つの方法があります。

- 母国にいる家族や友人に頼んで、あなたの代わりに保険会社もしくは送り出し機関に問い合わせてもらおう。
- 保険会社もしくは送り出し機関に、電話やファクシミリで情報を提供する。支払いは、クレジットカード、もしくは、保険会社あてに郵便為替を送付する。

カナダ滞在中にあなたがカナダの公的医療保険に加入できる可能性は低いですが、居住している州で公的医療保険が適用されることもあり得ると考えられる場合、以下の州のウェブサイトから調べることができます。

- B.C.: [www.health.gov.bc.ca/insurance/msp\\_register.html](http://www.health.gov.bc.ca/insurance/msp_register.html)
- Alberta: [www.health.alberta.ca/health-care-insurance-plan.html](http://www.health.alberta.ca/health-care-insurance-plan.html)
- Saskatchewan: [www.health.gov.sk.ca/health-benefits](http://www.health.gov.sk.ca/health-benefits)
- Manitoba: [www.gov.mb.ca/health/mhsip/index.html](http://www.gov.mb.ca/health/mhsip/index.html)
- Ontario: [www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip](http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip)
- Quebec: [www.ramq.gouv.qc.ca/en/citoyens/assurancemaladie/arriver/ext\\_can.shtml](http://www.ramq.gouv.qc.ca/en/citoyens/assurancemaladie/arriver/ext_can.shtml)
- New Brunswick: <http://www2.gnb.ca/content/gnb/en.html>
- Nova Scotia: [www.gov.ns.ca/health/msi](http://www.gov.ns.ca/health/msi)
- PEI: [www.gov.pe.ca/health/index.php3?number=1020790](http://www.gov.pe.ca/health/index.php3?number=1020790)
- Newfoundland and Labrador: [www.health.gov.nl.ca/mcp](http://www.health.gov.nl.ca/mcp)
- Yukon: [www.hss.gov.yk.ca/programs/insured\\_hearing/health\\_card](http://www.hss.gov.yk.ca/programs/insured_hearing/health_card)
- NWT: [www.hthss.gov.nt.ca/english/services/health\\_care\\_plan/default.htm](http://www.hthss.gov.nt.ca/english/services/health_care_plan/default.htm)
- Nunavut: <http://www.gov.nu.ca/en/>

### 診療および歯科治療

カナダのほとんどの地域では、救急対応が必要になった場合、本人または本人の介助者が固定電話から911に電話を掛けることとなります。一部の奥地では、0をダイヤルし交換手につないでもらわなければならない場合もあります。やむを得ない場合であっても、救急車の搬送は有料です。

胃が痛い、足首をくじいたといったような生命を脅かす危険のないケースでは、予約の要らない診療所を訪ね、そこで医師やナース・プラクティショナーなどの医療スタッフに診察してもらうのが一番でしょう。

医師の診察料は、1回につき50～100ドルが相場です。急患として入院する場合は、本人に代わって病院が保険会社に直接連絡を取ります。保険会社の緊急時の電話番号と保険証券は、常時携行しましょう。

処方してもらう医薬品と医療サービスに対して前払い費用の支払いが必要となるため、領収書はすべて保管しておいてください。保険証券の条件に従い、保険会社を通じて支払った費用の請求をする際、領収書が必要になります。お土産として数千ドルに及ぶ借金を持ち帰ることのないよう、必ず保障内容の充実した保険に加入しましょう！

歯科治療に対する診察費は、治療する歯科医師と必要な治療内容に応じて大きく変わってきます。ちょっとした歯の治療であれば、地元の大学で監督歯科学生に治療してもらうと治療費の節約になります。なおカナ

ダでは、歯科治療は公的医療保険の対象にはなりません。出発前に歯科検診と治療をすませることをお勧めします。

## セクション 10: 安全

### 飲酒

法的に飲酒が認められる最低年齢は、プリンスエドワード島、ケベック州、マニトバ州、アルバータ州、カナダの3準州では18歳となっています。カナダのそれ以外の地域では19歳が法定飲酒年齢とされています。カナダでは最近、自動車を運転中の血中アルコール濃度について、法的上限の引き下げを行いました。アルコールを摂取し、酒気帯び運転をした場合、カナダの法律では刑法上の罪に問われる可能性があります。ですから友人と飲みに出かけ、車で帰宅する必要がある場合には、誰かひとりが飲酒を控えて運転するか、タクシーを使うか、公共交通機関を使うようにしましょう。

公共の場に、「*Arrive Alive! Don't Drink and Drive!* (生きて帰りたいなら、飲酒運転はするな!）」という標識があるのにお気づきになった方もいるでしょう。この標識は、公共キャンペーンの一環としてカナダ国内で行われているもので、アルコール摂取後の飲酒運転という自殺まがいの行為の根絶を呼びかけています。

多くの国では、口の開いた缶ビールを手に人前に出るなど、公共の場での飲酒が認められていますが、カナダでは認められていません。保険証券にも、酒気を帯びた状態で負ったケガに関する費用の負担には一切応じないと書かれている場合があります。

### 喫煙

カナダ全土の公共の場で、*No Smoking* (禁煙)の標識を目にします。法律上、オフィスビルやレストラン、バー、店舗およびその他大半の公共の空間内での喫煙は禁じられています。個人の家やアパートでタバコを吸う際は礼儀をわきまえ、吸ってもいいか、必ず相手の許可を求めましょう。法的に喫煙が認められる最低年齢は、州によってまちまちですが、一般的には18歳か19歳です。喫煙に関する法律の執行についても、各地方自治体によって対応はさまざまです。

### 麻薬

カナダでは、マリファナやハシシ、その他の「気晴らしのための」麻薬を所持、使用、販売することは法律で禁じられています。これらに該当する行為をした場合、厳しい処罰が課せられます。ワーキングホリデーの期間をカナダの刑務所で過ごすことになるような活動には、一切近づかないようにしましょう。

### 性感染症 (STDs)

STDも、ある意味世界中を飛び回る旅行者と言えるでしょう。感染者と無防備な性交渉をしたり、ウイルスに

感染している人と注射器を共有したりすることは、HIVのような病気に感染する原因となります。自分自身やパートナーを守るため、必ずコンドームを使用しましょう。コンドームはドラッグストアならどこでも入手でき、また一部の保健所では無料で配布されています。

## セクション 11: 通貨、小売税、銀行

カナダでの公式の通貨単位はカナダドル(\$)で、1カナダドルは100セント(¢)です。硬貨の金種は、penny(ペニー、1セント)、nickel(ニッケル、5セント)、dime(ダイム、10セント)、quarter(クォーター、25セント)、loonie(ルーニー、1ドル)、toonie(トゥーニー、2ドル)となっています。紙幣(“bills”)の額面は5ドル、10ドル、20ドル、50ドル、100ドルからなり、アメリカの通貨と異なり、額面ごとに色分けされています。50ドルおよび100ドル紙幣は、偽造の問題があるためあまり使用されていません。カナダでも一部の業種では、50ドルを超える金種の紙幣の受け取りを拒否することがあります。

### 紙幣の肖像は誰？

カナダの紙幣に印刷された肖像をご紹介します。

- 5ドル: サー・ウィルフレッド・ローリエ(Sir Wilfrid Laurier)、カナダ初のフランス語圏出身の首相
- 10ドル: サー・ジョン・A・マクドナルド(Sir John A. MacDonald)、カナダの初代首相
- 20ドル: エリザベス二世(Elizabeth II)、イギリスと、カナダを含む英連邦王国15か国の元首
- 50ドル: ウィリアム・ライアン・マッケンジー・キング(William Lyon Mackenzie King)、カナダで最長の首相在任記録を誇る、第二次世界大戦中の首相
- 100ドル: サー・ロバート・ボーデン(Sir Robert Borden)、第一次世界大戦中の首相

カナダの硬貨はすべて、表(heads)にエリザベス二世女王の肖像が描かれています。裏(tails)は、以下の通りさまざまなバリエーションがあります。

- ニッケル: ビーバー(カナダの国章)
- ダイム: ブルーノーズ(有名なノバ・スコシアのスクーナー船)
- クォーター: 通常はカリブーだが、大きな行事を記念したデザインが使用されることもある
- ルーニー: ルーン(カモに似た鳥で、カナダでは主に、湖で見られる)
- トゥーニー: シロクマ

### 消費税

カナダで物品やサービスを購入した際は、州消費税(PST: provincial sales tax)および物品サービス税(GST: Goods and Services Tax)の2種類の売上税が徴収されます。PSTはすべての州(アルバータ州を除く)で徴収されます。PSTの税率は州によって異なりますが、GSTは連邦税であるため、物品およびサー

ビスの購入金額に対して一律5パーセントの税率が適用されます。

こうした売上税は、小売店の値札に含まれていません。そのため、支払いをする際に会計レジで購入価格に加算されます。GSTとPSTを合体させた総合消費税(HST: Harmonized Sales Tax)を徴収する州もあります。

### 銀行

給与の支払いを受けるには、銀行口座を開設する必要があります。家に大金を現金で保管するのは賢明な行為とは言えません。雇用主は、直接あなたの銀行口座に振り込むか、小切手を発行する形で給与の支払いをします。銀行口座の開設は簡単にできます。必要なのは、パスポートなどの身分証明書と就労許可証、クレジットカード、わずかな額の現金だけです。社会保険番号(SIN)の発行がまだの場合は、Service Canadaから発行された「Acknowledgement of Application for a Social Insurance Number(社会保険番号申請の受領書)」を銀行口座開設の際に窓口で提示してください。口座の種類は好きなものを選ぶことができますが、もっとも便利なのは当座預金口座(Chequing account)です。

下記の大手カナダ銀行5行であれば、カナダ全土に支店があり便利です。

- Canadian Imperial Bank of Commerce (CIBC)
- Bank of Montreal (BMO)
- Bank of Nova Scotia (Scotiabank)
- Royal Bank of Canada (RBC)
- Toronto Dominion (TD Canada Trust)

ほとんどの銀行では、口座残高が最低預入残高を下回った場合、毎月の口座維持手数料や取引ごとの手数料が徴収されます。つまり銀行のキャッシュカードを使うたび、あるいは小切手を切るたびに手数料が発生します。サービスの内容および手数料、営業時間は銀行によって異なりますが、ほとんどの銀行が月曜日から木曜日は午前10時から午後4時まで営業し、金曜日は午後6時までです。一部には、土曜日数時間営業しているところもあります。ご自分のニーズに合った銀行を選びましょう。また、給与小切手を口座に振り込んだ場合、そこから現金を引き出すのにどのくらい時間がかかるかも確認しておきましょう。銀行によっては、新規の顧客に対し、5~7日間の一時的な取引停止期間を設ける場合があります。

ほとんどの銀行では、自動銀行機(ABM)、別名ATM(自動現金預け払い機)を利用できるカードを発行してくれます。ATMでは、現金の預け入れ、引き出し、請求書の支払い、口座間の資金移動を24時間、いつでも行うことができます。口座残高が最低預入残高を下回った場合、ATMを使うたびに銀行から手数料が取られることにご注意ください。ほとんどの銀行はInteracシステムを採用しています。このシステムでは、カナダ国内のどのATMからでも自分の口座にアクセスすることができます。他行のATMを使用した場合は、常に



ATMの使用手数料がかかるのでご注意ください。

カナダの銀行は、アメリカの銀行との間でシステム提携をしているため(多くがCirrusネットワーク経由)、アメリカのほとんどのATMから自分の口座にアクセスすることができます。また、ヨーロッパ、オーストラリア、ニュージーランドのATMカードのほとんどは、カナダやアメリカで使用することができます。

本国からの送金には、さまざまな方法があります。

- 本国の銀行口座からカナダの銀行宛ての電信送金。スピーディーかつ安全。
- 国際為替または郵便為替による郵送。経済的だが時間がかかる。
- 1時間以内の送金が可能なグローバルサービス、Western Union経由での送金。最寄りの代理店の所在地は、[www.westernunion.ca](http://www.westernunion.ca)、<http://www.westernunion.co.jp/jp/> (日本語)を参照。

### クレジットカード

クレジットカードは、非常に便利です。クレジットカードを使えば、コンサートや飛行機のチケットの購入、ホテルの予約の際の前金の支払いをしたり、車をレンタルしたり、携帯電話の支払いアカウントの補充をしたりすることができます。北米ではVisaとMasterCardがもっとも広く使われています。

### アメリカの通貨

アメリカの硬貨は、カナダの硬貨と同等のものと見なされており、カナダの硬貨と同等の購買力を有しています。アメリカドルをカナダドルに換金する必要がある場合は、もっとも有利な為替レートで換金できるよう複数の銀行に当たってみましょう。

### チップ

ヨーロッパの一部の国と違い、カナダでは請求書にサービス料が含まれていません。そのため、カナダに来る方の多くは、食事やタクシーに乗車した際にチップを払うという習慣に不慣れと言えます。しかしカナダでは、チップの支払いは実に頻繁に発生します。ウェイターやバーテンダー、タクシーの運転手、美容師、ピザの配達人などは、チップに頼って生活しているのです。税抜き請求額の10パーセントから15パーセントがチップの妥当な金額ですが、サービスが良かった時は多めに払ってください。サービスが粗末だった場合は、ご自分で判断して良識的な対応を取ってください。小売店の販売員にはチップを払う必要はありません。

## セクション 12: 通信

### 固定電話

Bell Canadaは、電話を発明したカナダ人、アレクサンダー・グラハム・ベル(Alexander Graham Bell)にち

なんだ名前が付けられた会社です。Bellはカナダ国内で営業する最大手の電話会社ですが、自宅に固定電話を引く際は、RogersやTelus、Shawなど、他の電話会社のサービスを選ぶこともできます。電話機自体については、現在利用している電話会社からレンタルするか、小売店からご自分で直接購入することができます。

電話の設置工事を行う会社からは、正確な住所と電話を設置したい部屋について訊かれます。有効な身分証明書に加えて、200～300ドルほどの前金の支払いを求められることがあります。電話料金については、他の国で見られるような通話時間に応じた課金ではなく、毎月定額の基本料金が請求されます。ボイスメール等の機能を追加した場合は、その分の料金が加算されます。

近年、多くの民間の長距離電話会社がカナダのマーケットに参入しているため、色々な店を回ってもっともお得なサービスを探してみるとよいでしょう。

州にもよりますが、公衆電話からの市内通話には、通話時間に関係なく1通話当たり25～50セントの料金がかかります。テレホンカードやクレジットカードでも電話をかけられます。この方法だと、大手電話会社と契約するよりも経済的です(ただし、公衆電話のある場所まで行かなくてはなりません)。

#### *携帯電話 (Cell Phones, Mobiles)*

北米以外からカナダに来る場合は、携帯電話を持参してもカナダでは使用できないか、使用できても相当高い通話料金がかかります。(北米では、携帯電話を「mobile」ではなく「cell」と言う傾向があります。)

カナダで携帯電話を購入する場合、さまざまな携帯電話会社が、ありとあらゆる種類のサービスや機能、料金プランを用意しています。ほとんどのプランでは、着信と発信の両方で料金が発生します。携帯電話の機種自体は、購入におよそ75～100ドルかかります。さらに、携帯電話用のプリペイドカード(Pay-as-you-Go card)を購入することもでき、このカードを使うと、カナダ国内で60分通話でき、値段は25ドル程度です。現在、ほとんどの会社で、年間契約の必要のない月極め請求プランが用意されています。

携帯電話サービス提供会社でもっとも知名度の高いものは以下の通りです。

- Bell Mobility: [www.bellmobility.ca](http://www.bellmobility.ca)
- Fido: [www.fido.ca](http://www.fido.ca)
- Koodo Mobile: [www.koodomobile.com](http://www.koodomobile.com)
- Rogers: [www.rogers.ca](http://www.rogers.ca)
- Solo Mobile: [www.solomobile.ca](http://www.solomobile.ca)
- Telus Mobility: [www.telusmobility.ca](http://www.telusmobility.ca)
- Virgin Mobile: [www.virginmobile.ca](http://www.virginmobile.ca)

電話のかけ方について以下に説明します。

- Local (市内通話-ほとんどのカナダの市町村で): 10ケタの番号) (3ケタのエリアコード+ 7ケタの番号)
- Long Distance (カナダとアメリカへの長距離通話): 1 + 3ケタのエリアコード+ 7ケタの番号
- Long Distance (国際電話): 011 + 国番号+ 市外局番+ 電話番号
- Directory Assistance: 411 (市内の番号); 1 + 市外局番+555 1212 (市外の番号案内-ひとつの案内につき75セントかかります。)
- Operator (電話局交換手): 0
- Emergency (警察、救急車、火事) : 911

### 郵便

Canada Postは、ドラッグストアやコンビニエンスストアの中に設けられています。郵便物の配達は月曜日から金曜日に行っていますが、大きな荷物は自宅まで配送されません。代わりに荷物が届いたという通知が郵送されますので、その通知と身分証明書を持って届いた荷物を引き取りに行きます。Canada Postでは、こうした荷物を2週間保管します。小さな町では、郵便物は個々の家に配達されず、住人が地元の郵便局まで郵便物を引き取りに行く必要があります。郵便物は、局留め郵便として1週間のみ保管されます。郵便料金は、封書もハガキも同じ料金が適用されます。郵便物には必ず、6ケタの郵便番号を明記してください。

郵便料金:

- カナダ国内宛ての定型郵便: 1通当たり54セント
- アメリカ宛ての定型郵便: 1通当たり98セント
- 海外宛ての定型郵便: 1通当たり1.65ドル

### 時間帯

カナダは、面積世界第2位の広大な国土(領土)を有し、6つの時間帯が存在します。時間帯のシステムは、カナダ太平洋鉄道の開通に尽力したカナダの技術者、サー・サンフォード・フレミング(Sir Sandford Fleming)が、太平洋岸と大西洋岸を結ぶ鉄道事業を運営するに当たって、機能的な時刻表を作成するために考案したものです。サスカチュワン州以外のすべての州では、一年を通して日光を最大限活用するため、夏時間と標準時の2種類が交互に使われています。4月上旬に時計の針が1時間進められ、10月中旬に、元通り1時間遅く設定されます。

## セクション 13: カナダ国内の移動

あなたにとってカナダでの体験は、住まいと職場のエリアだけに限定されたものであってはなりません。さらに足を踏み入れ、カナダ特有の美しさと多様性をぜひ探求してください。カナダは都市も素晴らしいですが、雄大な自然に囲まれた地方にも足を踏み入れなければカナダを本当に堪能することはできません。The Economistには、ノルウェーとニュージーランドと並び、カナダは世界3大景勝国のひとつに数えられています。また、ファースト・ネーションの民族が作り出すユニークな美術工芸品の素晴らしさをぜひあなたの目で確かめてください。

### 飛行機での移動

飛行機は、北米一帯を移動するにはもっとも効率的かつスピーディーな移動手段です。カナダの大手航空会社、Air CanadaとWestJetの2社は、カナダのほとんどの都市に就航しています。短距離航空会社としては、Porter Airlinesが、トロント・アイランド空港からオタワ、モントリオール、ハリファックスおよび数々のアメリカの都市に飛んでいます。

カナダの航空会社はすべてオンライン予約サービスを行っており、たいいていの場合、片道のフライトについて各種料金が提示されています。目的地に向かう飛行機で格安の片道料金を見つけた場合は、帰りも同じような格安料金で済ませたいのならば、帰りの日程を柔軟に考える必要があります。カナダの旅行代理店ではどこでも、国内線の予約サービスを提供しています。手数料はかかりますが、最終的には、そこで得られる知識によってお金と時間を大幅に節約できるため、手数料を払う以上の価値があると言えます。ほとんどの旅行代理店では、国内線を含めてオンライン予約サービスを行っています。

### バスでの移動

カナダ人が「バス(bus)」という言葉を使うときは、ローカル路線のバスか高速バスのどちらかを指します。カナダのバス会社は、国内全土に信頼のおけるバスの広域路線網を抱えており、主要都市間のダウンタウンを結ぶ路線については運行本数が多くなっています。大手バス会社としては、オンタリオ州東部およびケベック州西部ではVoyageurがよく知られています。Greyhoundはカナダのほとんどの地域をカバーしており、Greyhound Canada PassやPoint-to-Point Passのようなパスを発行しています。Acadianバス会社は、アトランティック・カナダで路線バスの運行をしています。Moose Travel Networkは、トロントを起点として、乗り降り自由な観光バスツアーをカナダ中部および西部で運営しています。

### 列車での移動

VIA Rail Canadaは、カナダで旅客鉄道サービスを提供している会社です。カナダ人の50パーセント近くが居住するオンタリオ州とケベック州を跨ぐケベック・シティ・ウインザー・コリドーと呼ばれるエリアに、多彩な路線を擁しています。Ocean号はモントリオール・ハリファックス間を結ぶ列車で週2本の運行、Canadian号はモントリオールとトロントからバンクーバーまでの区間で運行しています。なおCanadian号は、レジャイナ、カルガリー、バンフは通っていません。

### 自動車での移動

レンタカーの代理店はカナダ全土にあります。イエローページの「Automobile Renting(レンタカー)」の項目をチェックしてみてください。価格は競争が激しいので低価格です。有利な条件で車を借りるには、複数の代理店を当たってみるとよいでしょう。大半の代理店では、25歳未満で主要なクレジットカードを持っていない場合、車を借りることができません。カナダを含め、どの国でも、外国に滞在中に車を購入するのはお薦めできません。手続きが複雑で、特に年齢の若い人に対する保険料がかなり高いからです。

### 北米での運転

国際運転免許証(International Drivers Permit)と自国の免許証で運転できますが、運転できる期間は州によって異なります。国際運転免許証カナダ入国前に取得する必要があります。ドライバー職に就こうとされている方は、車を運転することになる州の運輸当局からカナダの運転免許証の交付を受ける必要があります。

日本とカナダ各州は免許相互協定を結んでいますので、切り替えが可能です。日本の免許からカナダの免許への切り替えに関する詳細は、在カナダ日本大使館または領事館にお問い合わせください。

カナダでは、制限速度はキロメートル(kms)で掲示されます。都市部の法定制限速度は、通例時速50キロです。一方、幹線道路の法定制限速度は時速100キロです。交差点の交通整理は信号による自動制御で、環状交差点(Roundabout)はまれです。自動車の通行は日本と逆の右側通行です。

### 短期の宿泊施設

カナダの主要都市には、Hostelling International等が運営するユースホステル、あるいは、Global Village Backpackersやthe Canadiana Backpackers Inn、SameSunのように独自に運営されているホステルがあります。

以下のウェブサイトから、主要なホステルに関する情報をご覧ください。

- Hostelling International Canada: [www.hihostels.ca/en/home.aspx](http://www.hihostels.ca/en/home.aspx)
- Global Village Backpackers: [www.globalbackpackers.com](http://www.globalbackpackers.com)
- Canadiana Backpackers Inn: [www.canadianalodging.com](http://www.canadianalodging.com)
- SameSun Backpackers Lodges: <http://samesun.com>

夏季期間中は、多くの大学が大学の寮を短期間、宿泊施設として一般開放しています。8月下旬までには退去し、9月上旬から秋学期が始まるカナダの大学生のために部屋を開けなくてはならないものの、こうした寮を夏季中宿泊施設として借りることは魅力的です。

## セクション 14: カナダの冬を満喫する

冬はどこも一様に厳しいというわけではなく、カナダほどの広大な国土を誇る国では、天候も地域によって多様です。例えばオンタリオ州トロントの冬はアメリカの近隣都市のシカゴよりも穏やかですが、マニトバ州ウィニペグでは凍てつくような厳しい寒さになることがあります。一方、ブリティッシュ・コロンビア州ビクトリアは、太平洋に面したバンクーバー島の南端に位置し、1年中ゴルフを楽しむことができます。

とはいえ冬季(12月から3月)には、カナダ国内ならば場所を問わず吹雪があり、草原州(Prairie provinces: アルバータ州、サスカチュワン州、マニトバ州)およびオンタリオ州、ケベック州では気温が氷点下まで落ち込みます。大西洋沿岸部の冬の天候は一般的に、太平洋沿岸部ほど温暖ではありません。

チヌーク(Chinook)は、カルガリーおよびアルバータ州南部一帯特有の気象パターンです。冬でも特に寒さの厳しい日には、これらの地域の住人は、朝、マイナス20度の中を防寒着を着込んで家を出ますが、夕方には気温が摂氏プラス20度にまで上昇するため、防寒着を手にとって帰宅するのです！これは自然発生現象ですが、温かさはわずか数時間しか続きません。一方トロントでは、「湖水効果(lake effect)」と呼ばれる現象が発生します。近くにオンタリオ湖があることで寒気が暖められるため、トロントから遠く離れた北部の郊外で発生した大型の吹雪が、オンタリオ湖近辺まで南下することはありません。

カナダの住宅の暖房はセントラル・ヒーティングです。屋外の気温がマイナス19度のときに室内の温度を19度前後に保つには大量の燃料が消費されるため、冬の暖房費は非常に高くなります。そのため、家を借りる際、暖房用の燃料を自分で負担しなければならない場合は、その費用を考慮に入れましょう。大半のアパートの暖房は電気動いており、暖房費は家賃に含まれているかもしれませんが、念のため家主に確認しておくといでしょう。

外出時の防寒方法として、カナダ人は下にシャツとセーターを着込み、その上に冬用のジャケットを羽織るといった具合に、冬物衣類を「重ね着」する傾向があります。カナダ人はスタイルにも敏感です。そのため、防寒も大切ですが、見た目も重要です！カナダの都市にある各種ディスカウント衣料店や、Salvation ArmyやSt. Vincent de Paulのような慈善団体が運営する古着屋でも、魅力的な冬物が見つかります。カナダの中でも寒さが厳しい地域に住む予定の方は、耐寒性手袋や耐寒性ブーツ、厚手の冬物のコートがあると安心でしょう。合成素材でできたものであれば、手ごろな値段で買うことができます。そして帽子をかぶりましょう。ヘアスタイルが崩れるとしても、凍傷になるよりは帽子で頭髪がペタンコになった「hat hair」の方がましです。

したがって、気温がマイナス20度を下回る場合や、体感温度を下げる強風が吹いているときは、外出をする際には全身をすっぽりと覆うことが大切です。こうした状況では、人間の肌、特に手足は、露出すると数分で

凍傷になる危険があるためです。気温が氷点下の時は、肌の露出は極力避け、長時間のハイキング等は避けてください。時間の長い短いに関わらず外出する必要がある場合は、頻繁に室内に入って暖を取り、体を温めるようにしましょう。

カナダの一部の大都市では、公共交通網が歩行者用地下通路と直結しているため、冬の間も移動がしやすくなっています。トロントとモントリオールの2都市では、明るい大規模な地下道が市の中心部に張り巡らされ、地下鉄から直接地下道を通してホテルやショッピングモールに行くことができます。カルガリーのダウンタウンの中心部にある大きな建物は、それぞれPlus 15と呼ばれる長大なガラス張りの歩行者用地上通路でつながっています。Plus 15という名称は、通路が地上からおよそ15フィート(約4.6メートル)上にあることにちなんでいます。ノバ・スコシア州ハリファックスにも、ダウンタウンの中心部に似たようなものがありますが、規模はかなりこじんまりしています。また、マニトバ州ウィニペグも、冬の間極めて厳しい気候となるため、市民が「Winterpeg」と呼んでいる歩行者用地下通路がダウンタウンの名物となっています。

## 終わりに

最後に、皆さんがカナダやカナダの人々の魅力を発見し、母国に持ち帰る素晴らしい思い出が皆さんの人生の貴重な財産となることを願ってやみません。本ガイドに関するご意見、ご提案は、[tokyo.whp-pvt@international.gc.ca](mailto:tokyo.whp-pvt@international.gc.ca)までEメールにてご連絡ください。