

生活基础篇 / II.生活 / 1.住房

●租房（一户建・公寓）●

租借一户建或公寓等时，通常会先去不动产（房地产交易商）公司。您的工作单位或大学有时也会为您提供有关租房的各种信息。通过车站里或超市里的免费传单，也可以获得租房的相关信息。

●与不动产（房地产交易商）签房屋租赁合同时所需的材料●

|                 |                                                                                                        |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①出示身份证明         | 携带在留卡或者护照等证件。                                                                                          |
| ②签房屋租赁合同并盖章（印章） | 在不动产公司的房屋租赁合同上签名并盖章（关于印章的详细介绍请参考第 17 页）。有的公司仅签名就可以。                                                    |
| ③保证人            | 在你无法支付房租时，代替你付款的人。最好请日本人来做保证人。现在利用“家賃債務保証制度（房租债务保证制度）”做担保的人也在增多。                                       |
| ④押金             | 暂时存放在房东处，如有拖欠房租时用来抵付的保证金。通常的押金相当于 2～3 个月的房租。如果在搬家时已付清房租，那么这笔押金会退还给您。如果房间内有物品被损坏或弄脏，可能会从押金中扣除这部分作为修缮费用。 |
| ⑤礼金             | 向房东支付的费用。一般相当于一个月的房租，不会退还。也有不用支付礼金的租房。                                                                 |
| ⑥中介手续费          | 支付给不动产公司的手续费。根据日本宅建业法（宅地建筑交易业法），收取上限为 1 个月的房租。                                                         |
| ⑦房租             | 租借住房（一户建或公寓）时每个月需缴纳的租金。通常在每个月底预交下个月的房租。                                                                |
| ⑧管理费<br>（公共支出费） | 用以维持和管理电梯、走廊等和其他入住者共同使用部分的费用。<br>一般是和房租一起每个月支付。                                                        |
| ⑨损害保险费          | 为了防备火灾、房屋漏水等事故的发生，租房者在入住期间需要加入房屋损坏保险。加入时请记得确认保险的赔付内容。                                                  |

●更新租赁合同●

租赁一户建或公寓，合同一般为两年一签。更新时有时需要向不动产公司支付更新手续费。

●解约●

解约时，根据房屋租赁合同内容，提前（通常在一个月前）通知房东或者是不动产公司。如果不通知就搬走或者临近搬家才通知，须支付违约金。另外，搬家时请将水电煤气费付清。房间里不要遗留您自己购买的家具或其他物品，并将房间打扫干净恢复到入住时的整洁状况后，再将房屋钥匙交还房东。即使您已将房间清扫干净，可能还需要支付清洁费。因为还会有专业人员对房间进行彻底清洁。

※ 确定住处后，请去区政府办手续。详情请参照第 8 页。

●公营住宅●

公营住宅是为住房有困难的人提供的住宅。与民营住宅相比房租便宜，但是需符合一定的条件才能申请入住。详情请参照宫城县或仙台市的网页。

|                             |                   |                                                                                                                |
|-----------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 仙台市建设公社募集课                  | TEL: 022-214-3604 | 申请入住市营住宅<br><br>(一年四次: 6 月、9 月、12 月、3 月)<br><br>征募单亲家庭和育儿家庭、及多子家庭入住，有时也会在规定的四次以外的时期募集入住者。<br><br>接受有关市营住宅的各种咨询 |
| 宫城县住宅供给公社<br>入居管理课<br>入居管理班 | TEL: 022-224-0014 | 申请入住县营住宅<br><br>(一年四次: 6 月、9 月、12 月、3 月)<br><br>接受有关县营住宅的各种咨询                                                  |

＊市营住宅入居募集的多种语言指南＊

SenTIA 国际化事业部网页

＊仙台多文化共生中心 口译辅助电话 (TEL: 022-224-1919) ＊

生活基础篇 / II. 生活 / 2. 水・电・煤气

开始使用水、电和煤气时、以及使用停止时需要申请。

|           | 水                                                                                                                          | 电                          | 煤气                                 |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 联系窗口      | 仙台市水道局<br>电话服务中心                                                                                                           | 各民营公司                      | ・ 仙台市煤气局<br><br>・ 民营公司<br>(液化石油气)  |
| 使用申请      | 搬迁住址确定后，请尽快申请。                                                                                                             |                            |                                    |
| 申请方法      | 请致电服务中心。                                                                                                                   | 请拨打各公司的服务电话，或在网上申请。        | 请致电煤气公司派人员前来开通煤气。开通时，您本人必须在家。      |
| 支付时间      | 2 个月一次                                                                                                                     | 1 个月一次                     | 1 个月一次                             |
| 支付方式      | 使用水、电、煤气需要支付费用。请选用以下任意一种方法支付。<br>① 收到寄来的付费单后到银行窗口或便利店去支付。<br>② 通过银行或邮局的账户自动支付。※需事先申请。(办理银行账户时，请看第 16 页)<br>③ 用信用卡支付。※需事先申请 |                            |                                    |
| 搬出时办理停用手续 | 搬家（包括回国）时，停止使用水、电、煤气需要联系相关部门。请在大约 5 天之前，打电话通知各相关部门。                                                                        |                            |                                    |
| 备注        | 自来水可以直接饮用                                                                                                                  | 仙台市供电的家庭电压为 100V，电频为 50Hz。 | 煤气分为城市煤气和液化石油气两种。请使用和煤气种类相对应的煤气器具。 |

**【自来水】**仙台市水道局服务中心

TEL: 022-748-1111 (受理时间: 平日 8:30-19:00、周六 8:30-17:00)

[https://www.suidou.city.sendai.jp/nx\\_html/06-madoguchi/06-301.html](https://www.suidou.city.sendai.jp/nx_html/06-madoguchi/06-301.html)

**【电】**请咨询您所使用的电力公司。

**【煤气】**根据所居住的一户建・公寓楼, 联系的单位有不同。

|                  |                                                                                                                                      |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 都市煤气<br>(仙台市煤气局) | 搬家专用电话 TEL: 0800-800-8978, 或 022-256-2111<br><a href="https://www.gas.city.sendai.jp/">https://www.gas.city.sendai.jp/</a> (日、英、中、韩) |
| 液化石油气            | 请向房东或房地产公司咨询各煤气公司的电话。                                                                                                                |

## 生活基础篇 / II. 生活 / 3. 电话

仙台市的电话区号为 022。用手机拨打固定电话时需要加上区号。

### ●购买手机・SIM 卡●

可在手机公司的销售店铺或电器商店购买。

**【购买时需要的材料 (因通信公司而异)】**

身份证明, 记载有您在日本住址的材料和银行存折账号 (关于开设银行账户请参照第 16 页) 等

### ●使用公用电话●

在日本使用公用电话时, 可投 10 日元、100 日元的硬币或者使用电话卡。如果使用 100 日元硬币时, 不退零钱。

### ●拨打国际长途电话●

电话公司的识别代号 (0033 或者是 001) + 010 + 对方国家国际区号 + 对方的地方区号 + 电话号码

## 生活基础篇 / II. 生活 / 4. 互联网

### ●想用家里的电脑上网时●

可在电器店向网络服务公司申请, 也可在线申请。

网络服务公司数量众多, 费用及提供的各种配套服务也不尽相同。

※ 在电器店申请时, 需要身份证明 (在留卡等), 可能还需要确认你的住宅的网络连接状况。

生活基础篇 / II. 生活 / 5. 邮政

可根据「〒」符号找到邮局或邮筒。

另外，也可以通过电脑・智能手机使用“邮政国际汇款”服务。

详情请参照：日本邮政网页 <https://www.post.japanpost.jp/index.html>

英文邮政  
指南服务

日本邮政网页（英）[https://www.post.japanpost.jp/index\\_en.html](https://www.post.japanpost.jp/index_en.html)  
■ 邮件等再次投递申请时：  
WEB 申请  
[https://www.post.japanpost.jp/receive/redelivery\\_form/](https://www.post.japanpost.jp/receive/redelivery_form/)  
电话申请  
TEL：0570-046-111（收取通话费）  
每日 8:00-21:00

●当您的信箱里收到「不在等联络票」时●

您不在家时，会收到有关您的挂号邮件、邮政包裹或国际邮件的递送通知单。此时您可以选择去此联络票背面记载的邮局领取（前往邮局取邮件等时需要带上该联络票、印章、身份证明并需要盖章或是签字），也可以打电话或者在网上告知邮局您希望再次投递的日期。

※ 邮件及邮政包裹的保管期限在「不在等联络票」上有记载。

没有联系邮局的话，邮件或包裹会被退回给寄件人。

【邮件・国际邮件用不在等联络票】

【邮政包裹用不在等联络票】

【邮政包裹・邮政用不在等联络票背面】

## 生活基础篇 / II. 生活 / 6. 钱款

### ●开设银行账户●

领取工资等时，需要银行的账户。可直接去银行办理，有的银行也可以在智能手机上用专用软件开账户。请确认各银行的网页。

※ 银行的窗口只能用日语。请和会日语的人一起去办理。另外，根据银行不同，有的需要事先预约，有的银行办理手续需要一定时间。

### 【需要的东西】

・本人身份证明（在留卡等）

※ 在银行开账户时，除了外交官和特别永住者以及没有在留卡的人之外，都要求出示在留卡。若申请日距在留期满日不足三个月，则无法开户，请在更新了在留期间之后再申请开户。

在留资格为“留学”或“技能实习”的人，除在留卡外，还需提示学生证或工作证。

・印章（对于外国人，有的银行也承认签名）

### ●解约银行账户●

在您回国时、或搬到国外时，需要到银行注销银行账户。

### 【需要的东西】

・银行卡（如有存折也带上）、印章（承认签名的银行则无需）、本人身份证明（在留卡）等

※ 把银行账户出售、出借或转让给他人是违法犯罪行为。为避免被卷入犯罪事件，请务必在回国前注销您的账户。

※ 如果因在留期间的延长或在留资格的变更等换成新的在留卡时，请向银行窗口出示更新后的在留卡。如未及时更新，会导致账户无法使用。

### ●关于 ATM●

ATM 是用于提取存入银行现金的提款机。若使用所持账户银行的 ATM 的话，通常从早上 9 点至晚上 6 点的时间段内无需支付手续费。除此之外的时间段或节假日则需要支付手续费。便利店等处也设置有 ATM。

生活基础篇 / II. 生活 / 7. 印章

●购买印章●

在日本通常使用印章代替签名。印章上刻有自己的姓和名。您可以去印章专门店刻制印章。

●印章登记●

购买汽车或签约一些合同时，您必须事先在区政府办理印章登记。只有进行过住民登记，并满 15 周岁的居民才可以办理印章登记。一个人仅限登记一个印章。只可登记刻有住民登记时登记的本人姓名的印章。详情请咨询各区政府。

生活基础篇 / II. 生活 / 8. 垃圾

●扔生活垃圾●

根据垃圾种类不同，收集日（扔垃圾日）也不同。请在各收集日的早上 8 点半之前，将垃圾放到指定的垃圾收集处（扔垃圾的地方）。家庭垃圾和塑料制品及容器包装垃圾请装入指定的垃圾袋（指定袋）后扔出。指定袋在超市或便利店等商店均有出售。

|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>生活垃圾</div> <div>请将厨余及家居生活中产生的各种垃圾，装入绿色的指定垃圾袋里并扎紧袋口，以防袋中的垃圾掉出。</div> <div></div>                                           | <div>塑料资源</div> <div>请将 100% 塑料材料垃圾装入红色的垃圾袋里并扎紧袋口，以防袋中的垃圾掉出。</div> <div></div>                        |
| <div>金属罐、玻璃瓶、塑料瓶等</div> <div>请直接放入垃圾收集处的黄色塑料回收管内。</div> <div>干电池、充电宝和水银</div> <div>体温计需要装入透明塑料袋后，再放入黄色塑料管内。</div> <div></div> | <div>纸类</div> <div>请按报纸·传单、纸箱、纸盒、杂志·杂纸 4 种分类后，再用绳子捆好（杂志和杂纸也可以放入塑料袋或纸箱内），然后放到指定的地方。</div> <div></div> |

详情请参照：SenTIA 国际化事业部网页

若需要仙台市发行的「资源与垃圾的分类与排放方法」手册，可到市政府、区政府或仙台多文化共生中心领取。此外，在视频网站 YouTube 也可观看有关扔垃圾方法的视频。

仙台 扔垃圾 视频 

## ●处理大件垃圾●

桌子、衣柜等最长部分的长度超过 30 公分的废弃物，被视为大件垃圾。扔大件垃圾需要付费。如果不向大件垃圾处理中心进行申请，则不能随便丢弃大件垃圾。

### 【申请处理大件垃圾的手续】

#### ① 可用日语拨打大件垃圾处理中心的电话（TEL：022-716-5301）。

受理时间：平日 9:00-17:00（节假日也受理）

※ 大件垃圾的回收有规定的日子。请提前申请。

告知工作人员扔何种物品及尺寸大小，工作人员会告诉你受理号码、需缴纳的金额以及扔垃圾的指定日期。

#### ②购买手续费缴纳票。

去便利店，根据大件垃圾处理中心的工作人员告诉你的金额，购买相应的手续费缴纳票。在缴纳票上写上你的受理号码，贴在大型垃圾比较容易看见的位置上。

#### ③在指定收集日的当天早上 8 点半之前，放在工作人员告知您的指定地点。

※ 有些大件垃圾可在网上申请废弃处理。（日语）

<https://www.sendai-sodai.jp/eco/view/sendai/top.html>

※ 大件垃圾排放方法录像『Guide on How to Dispose of Bulky Waste In Sendai City』

（英语）<https://www.youtube.com/watch?v=jWKQGHq5IRI>

**\* 下列物品，仙台市不进行回收。请您向购买的商店咨询。**

空调・电视・冰箱・冷冻柜・洗衣机・衣物烘干机・电脑・轮胎・汽油・灭火器・液化气罐・  
废油（灯油）・火药类・烈性药品・毒物・农药・涂料・大型保险柜・钢琴・大型电池・  
摩托车（排量超过 50cc 以上）・汽车

给大件垃圾受理中心打电话需要用日语提供帮助时，或者不知怎么扔垃圾时，可以咨询**仙台多文化共生中心**（TEL：022-224-1919 E-mail：[tabunka@sentiia-sendai.jp](mailto:tabunka@sentiia-sendai.jp)）。

生活基础篇 / II. 生活 / 9. 电视・广播

●电视●

如果您安装了电视，有必要和NHK（日本放送协会）签定收视合同并支付收视费。收视费根据合同内容不同而异。详情请咨询NHK。

**NHK 免费电话** TEL: 0120-151515

**营业时间:** 包括周末及节假日在内, 每天 9:00-18:00 (年末年初除外)

**NHK 收费窗口** <https://www.nhk-cs.jp/>

(此页面可以选择日语和英语)

●收听外语广播节目● ※ ( ) 里面的数字表示调频

|                    |                                                                                                |    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 多种语言广播(生活信息)       | ラジオ3 (76.2)、fm 泉(79.7)、<br>エフエムたいはく(78.9)、エフエムなとり(80.1)<br><br>详情见:<br>SenTIA 国际化事业部网页         | FM |
| GLOBAL TALK (防灾信息) | Datefm(エフエム仙台) (77.1)<br><br><a href="https://datefm.jp/bousai/">https://datefm.jp/bousai/</a> | FM |

●在网上收看/收听国际节目●

NHK 国际放送是面向海外播放的日本新闻和相关话题的 24 小时节目。

在日本国内也可在网上收看。

**NHK WORLD JAPAN 电视** 24 小时播放英语节目。

**NHK WORLD JAPAN 广播** 用 17 种语言进行广播的电台。

网站及应用程序提供 19 种语言的服务。

详情请参照 NHK 的网页 **NHK WORLD** <https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

生活基础篇 / II. 生活 / 10. 派出所

派出所由轮班或日勤的警察执勤，处理各种犯罪和纠纷，并为保护居民安全进行巡逻。遭遇犯罪或是丢失东西时，可以去派出所找警察帮助。平时可确认好离自家最近的派出所的位置。

## 生活基础篇 / II. 生活 / 11. 町内会

住在同一地区的居民，以互助和亲睦为目的举办各种自发性活动的组织被称为“町内会”。入会可加深邻里间的交流（会费因町内会不同有所差异，此费用是用于美化您所居住的区域内的环境、举行防灾训练以及举办以增进邻里和睦为目的等各种活动）。

**入会之后，可以获取下列信息。**

- ①可以收到由仙台市和宫城县刊发的宣传册（「市政信息」・「县政信息」）
- ②可以收到町内会主办的各种活动信息

## 生活基础篇 / II. 生活 / 12. 税金・年金（养老金）・福祉

### ●关于税金●

在日本居住的所有人，不分国籍，都必须交税。税金有多种类型。

（例）所得税、住民税（市县民税）、消费税（包括地方消费税）、小型汽车税、汽车税等。

### ●关于回国时的市县民税的缴纳●

市县民税是当年1月1日时住民所居住的市町村向住民征收的税种，根据前一年（1月1日～12月31日）的收入所得实行征收，即使年度中途搬家或是回国也必须缴纳。

※ 一年的收入在一定金额以下时不需交纳市县民税。回国时，请委托税务管理人代理缴纳，或者在回国前提前定好缴纳方法按时纳税。

### ●关于年金（养老金）●

年龄在20岁至60岁之间居住在日本的话，有必要加入公共年金。公共年金有两种。详情请咨询各区的保险年金课或地区的年金事务所。

#### ・厚生年金

如果您就职受雇，公司将代办加入厚生年金的手续。您的保险费将从工资里扣除。

#### ・国民年金

如果您没有加入厚生年金，则需要加入国民年金。

※ 拖欠保险费的话，在留资格有可能得不到更新。

### ※ 一次性退还金

如果您缴纳了 6 个月以上的保险费，但是在还没到拿年金就回国时，可以领取退还金。请款单可于回国前在地方的年金事务所领取，也可以从日本年金机构的网页下载，回国 2 年之内通过邮寄申请。详情请查阅日本年金机构的网页。

**短期在留外国人一次性退还金**（英、中、韩、越南、葡萄牙、西班牙及其他 8 种语言）

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese->

[system/withdrawalpayment/payment.html](https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html)（此页面可选择多种语言）

## ●福祉服务●

为残疾人・智力障碍者・精神病人・重病患者提供的残疾人保健福祉服务以及为高龄老人提供高龄者保健福祉服务。详情请咨询各区的残疾老龄课。

**\* 仙台多文化共生中心 口译辅助电话（TEL：022-224-1919）\***

## 生活基础篇 / III. 健康管理 / 1. 健康检查

居住在仙台的市民可以接受仙台市进行的健康检查。

详情请参照：SenTIA 国际化事业部网页

## 生活基础篇 / III. 健康管理 / 2. 医院

日本的医院分为设施完备的大医院（综合医院）和平常就诊的诊所或小医院。身体不适时，请先去附近的诊所或小医院就诊。

※ 有些综合医院，需要有介绍信才能就诊。

## ●去诊所或医院●

① 首先给诊所或医院打电话（必要时进行预约）。

② 携带健康保险证（※）去诊所或医院。把健康保险证交给前台。

※ 即使加入了健康保险，如果没有携带保险证，须支付全额医疗费。

※ 初次在该医疗机构就诊或是每月第一次就诊时，需要出示健康保险证。

※ 自 2025 年 12 月 2 日起，健康保险证已更换为个人编号保险证或资格确认书。

有关个人编号保险证/资格确认书的详细信息，请参阅以下页面。