

仙台生活便利手册

【简体中文】

序 言

欢迎您来到“森林之都”仙台。

仙台的新生活即将开始。生活在异国他乡的不同文化中，一定会有感到困惑和不安的时候。

为帮助各位朋友解决在生活中可能遇到的各种问题，尽快适应仙台的生活，我们特意编写了这本手册。

在此，我们向在完成这本手册的过程中给予了大力协助的每一位人士表示感谢！

另外，为使这本手册不断完善和实用，我们恳切希望能听到您使用后的感受和宝贵意见。
为此深表感谢。

祝愿各位在仙台的生活舒适愉快！

仙台市

为 2025 年 11 月时的信息。刊登内容有可能发生改变。

せんだいせいかつべんりちょう
仙台生活便利帳

にほんご
【日本語】

はじめに

ちり みやこ せんだい
「杜の都」仙台へようこそ。

これから仙台で新しい生活が始まります。いざ、違う文化の中で暮らしてみると、
いろいろわからないことや不安なことが出てくるとおもいます。

せんだいし せんだい く てつだ ほん つく
仙台市は、みなさんの仙台での暮らしをお手伝いするために、この本を作りました。

この本の作成においてご協力いただいたみなさん一人ひとりに感謝いたします。

また、この本をさらに使いやすく実用的なものにするために、ぜひあなたが感じた
ことを聞かせてください。

みなさんの仙台での暮らしが快適なものとなることを願っています。

せんだいし
仙台市

れいわ ねん がつげんざい じょうほう けいさいないよう へんこう ばあい
令和7年11月現在の情報です。掲載内容は変更となる場合があります。

目 录

■ 此手册的使用方法.....	1
■ 市政府・区政府.....	2
■ 紧急情况.....	3
事故・事件.....	3
急病・火灾.....	3
在夜间或节假日急病或受伤时.....	3
■ 地震.....	4
地震发生前应做的准备.....	4
如果地震发生了.....	6
摇晃停止后.....	6
■ 台风、暴雨.....	7
应对台风及暴雨的准备.....	7
仙台市灾害多种语言支援中心.....	7
■ 生活基础篇.....	8
I. 在留相关事宜.....	8
确定住处后办理登记.....	8
搬家时.....	8
从事在留资格以外的工作.....	9
离开日本后再次入国.....	9
在留卡丢失或被盗.....	10
个人编号制度（社会保障/纳税编号制度）.....	10
II. 生活.....	11
1. 住房.....	11
租房（一户建・公寓）.....	11
与不动产签房屋租赁合同时所需的材料.....	11
更新租赁合同.....	12
解约.....	12
公营住宅.....	12
2. 水・电・煤气.....	13
3. 电话.....	14
购买手机・SIM卡.....	14

もくじ

■ この本の使い方 ^{ほん つか かた}	1
■ 市役所・区役所 ^{し やくしょ く やくしょ}	2
■ 緊急 ^{きんきゅう}	3
事故・事件 ^{じ こ じけん}	3
急病・火事 ^{きゅうびょう か じ}	3
夜間や休日に急病やけがをしたとき ^{やかん きゅうじつ きゅうびょう}	3
■ 地震 ^{じしん}	4
地震が起こる前にできること ^{じしん おこる まえ}	4
もしも地震が起こったら ^{もしも じしん おこ}	6
揺れがおさまったら ^ゆ	6
■ 台風・大雨 ^{たいふう おおあめ}	7
台風や大雨に備えてできること ^{たいふう おおあめ そな}	7
仙台市災害多言語支援センター ^{せんだいしさいがい た げん ご し え ん}	7
■ 生活基礎編 ^{せいかつ き そ へん}	8
I. 在留関係 ^{ざいりゅうかんけい}	8
住む場所が決まったら、届出をします ^{す ばしょ き とどけで}	8
引越しをする ^{ひっこ}	8
持っている在留資格以外で仕事をする ^{も ざいりゅうしかく いが い しごと}	9
日本国外に行き、その後再入国したい ^{にほんこくがい い ごと さいにゅうこく}	9
在留カードを無くした／盗まれた！ ^{ざいりゅう な ぬす}	10
マイナンバー制度（社会保障・税番号制度） ^{まいなんばーせいど しゃかいほしょう ぜいばんごうせいど}	10
II. 生活 ^{せいかつ}	11
1. 住宅 ^{じゅうたく}	11
家・アパートを借りる ^{いえ か}	11
不動産会社との契約で必要なもの ^{ふどうさんがいしゃ けいやく ひつよう}	11
契約を更新する ^{けいやく こうしん}	12
解約する ^{かいやく}	12
公営住宅とは？ ^{こうえいじゅうたく}	12
2. 水道・電気・ガス ^{すいどう でんき}	13
3. 電話 ^{でんわ}	14
携帯電話・SIMカードを買う ^{けいたいでんわ か}	14

使用公用电话	14
拨打国际长途电话	14
4. 互联网	14
想用家里的电脑上网时	14
5. 邮政	15
当您的信箱里收到「不在等联络票」时	15
6. 钱款	16
开设银行账户	16
解约银行账户	16
关于 ATM	16
7. 印章	17
购买印章	17
印章登记	17
8. 垃圾	17
扔生活垃圾	17
处理大件垃圾	18
9. 电视・广播	19
电视	19
收听外语广播节目	19
在网上收看/收听国际节目	19
10. 派出所	19
11. 町内会	20
12. 税金・年金（养老金）・福祉	20
关于税金	20
关于回国时的市县民税的缴纳	20
关于年金（养老金）	20
福祉服务	21
Ⅲ. 健康管理	21
1. 健康检查	21
2. 医院	21
去诊所或医院	21
个人编号保险证或资格确认书/健康保险	22

こうしゅうでんわ でんわ 公衆電話から電話をかける.....	14
こくさいでんわ 国際電話をかける.....	14
4. インターネット.....	14
じたく つか 自宅のパソコンでインターネットを使いたい.....	14
5. 郵便.....	15
はうすに「ふざいとうれんらくひょう はい ポストに「不在等連絡票」が入っていたら.....	15
6. お金.....	16
ぎんこうこうざ かいせつ 銀行口座を開設する/つくる.....	16
ぎんこうこうざ かいやく 銀行口座を解約する.....	16
ATM について.....	16
7. 印鑑.....	17
いんかん か 印鑑（はんこ）を買う.....	17
いんかんとろうく 印鑑登録をする.....	17
8. ごみ.....	17
せいかつ だ 生活ごみを出す.....	17
そだい だ 粗大ごみを出す.....	18
9. テレビ・ラジオ.....	19
テレビ.....	19
がいこくご ばんぐみ き 外国語のラジオ番組を聞く.....	19
こくさいほうそう み き 国際放送をインターネットで見ると聞く.....	19
10. 交番.....	19
11. 町内会.....	20
12. 税金・年金・福祉.....	20
ぜいきん 税金について.....	20
きこく し しけんみんぜい のうぜい 帰国時における市県民税の納税.....	20
ねんきん 年金について.....	20
ふくし 福祉のサービス.....	21
Ⅲ. 健康管理.....	21
けんこうしんさ 1. 健康診査.....	21
びょういん 2. 病院.....	21
しんりょうじょ びょういん い 診療所/病院に行く.....	21
ほけんしょう しかくかくにんしょう けんこうほけん マイナ保険証または資格確認書/健康保険について.....	22

IV. 儿童	23
1. 怀孕・分娩・婴儿	23
怀孕后	23
孕妇支援补助金（首次）	23
分娩育儿一次性补助金	23
助产制度	23
婴儿出生后	24
孕妇支援补助金（第二次）・生育支援金	24
孩子生病时	24
婴幼儿的体检	24
孩子的龋齿预防	24
2. 幼儿	25
儿童预防接种	25
儿童补贴	25
想送孩子去保育所	25
认可保育所	25
认可外保育设施	26
想让孩子上幼儿园	26
想把孩子托送到获得认可的儿童园	26
想把孩子托送到地方型保育事业设施	27
所有儿童都可以利用的入托制度	27
亲子活动设施（NOBISUKU）	27
想去儿童馆和儿童中心	27
3. 学校	28
仙台市立小学和中学	28
高中等	28
SenTIA 外国背景儿童支援仙台咨询台	29
归国・外国籍儿童等及其家长的支援	30
仙台市内的外国人学校	30
V. 交通	31
1. 公共交通	31
乘坐公交车	31

IV. こども	23
1. 妊娠・出産・赤ちゃん	23
妊娠したら	23
妊婦支援給付金（1回目）	23
出産育児一時金	23
助産制度	23
赤ちゃんが生まれたら	24
妊婦支援給付金（2回目）・出産育児支援金	24
こどもが病気になったら	24
赤ちゃんの健康診査	24
お子さんのむし歯予防	24
2. 幼児	25
こどもの予防接種	25
児童手当	25
こどもを保育所に預けたい	25
認可保育所	25
認可外保育施設	26
こどもを幼稚園に行かせたい	26
こどもを認定こども園に預けたい/行かせたい	26
こどもを地域型保育事業に預けたい	27
こども誰でも通園制度	27
親子で遊べる場所（のびすく）	27
児童館/児童センターに行きたい	27
3. 学校	28
仙台市立の小・中学校	28
高等学校等	28
SenTIA外国につながる子どもサポートせんだい相談デスク	29
帰国・外国人児童生徒等やその親のためのサポート	30
仙台市内の外国人学校	30
V. 交通	31
1. 公共交通機関	31
バスに乗る	31

乘坐地铁.....	32
购买地铁的一次乘车券.....	32
购买icsca乘车卡.....	32
购买一日乘车券.....	32
购买定期券（月票）.....	33
乘坐 JR 线电车.....	33
乘坐长途汽车.....	33
乘坐出租车.....	33
2. 汽车・摩托车・自行车.....	34
在日本驾驶汽车或摩托车.....	34
办理外国驾照换证手续.....	34
汽车和摩托车的注册登记.....	35
加入保险.....	35
骑自行车.....	35
遵守日本的交通规则.....	36
VI. 工作.....	38
■ 其他信息.....	39
学习日语.....	39
日语能力测试.....	39
日本留学奖学金.....	39
获取信息.....	40
县厅・市政府・区政府的联系方式.....	43
仙台市的公共设施.....	43

附录：对话指指通、仙台周边电车地铁路线图

ちかてつ の	地下鉄に乗る.....	32
ちかてつ かい じょうしゃけん か	地下鉄の1回ごとの乗車券を買う.....	32
いくすか か	icscaを買う.....	32
いちじょうしゃけん か	1日乗車券を買う.....	32
ていきけん	定期券.....	33
せん でんしゃ の	JR線の電車に乗る.....	33
ちようきより の	長距離バスに乗る.....	33
の	タクシーに乗る.....	33
じどうしゃ じてんしゃ	2. 自動車・バイク・自転車.....	34
にほん くるま うんてん	日本で車やバイクを運転する.....	34
がいこくめんきょ き か	外国免許から切り替える.....	34
じどうしゃ どうろく	自動車やバイクを登録する.....	35
ほけん はい	保険に入る.....	35
じてんしゃ の	自転車に乗る.....	35
にほん こうつうきそく まも	日本の交通規則を守りましょう.....	36
しごと	VI. 仕事.....	38
ほか じょうほう	■ その他の情報.....	39
にほんご べんきよう	日本語を勉強する.....	39
にほんごのうりよくしけん	日本語能力試験.....	39
にほんりゅうがくしょうがくきん	日本留学奨学金.....	39
じょうほう え	情報を得る.....	40
けんちよう しゃくしょ くやくしょ れんらくさき	県庁・市役所・区役所の連絡先.....	43
せんだいし こうきょうしせつ	仙台市の公共施設.....	43
ふろく ゆび かいわ せんだいしゅうへんろ せんす	付録：指さし会話、仙台周辺路線図	

此手册的使用方法

此手册是以居住在仙台还不到三个月的人为主要对象编写的。

在公益财团法人仙台观光国际协会（SenTIA）国际化事业部的主页上，我们还登载了更详细的信息以及这本册子上没有介绍的一些内容，欢迎参阅。

公益财团法人 仙台观光国际协会（SenTIA）国际化事业部网页（HP）



此手册使用的日语，是面向外国朋友的简单日语。

注 1）使用语言的缩写：日语→日、英语→英、中文→中、韩语→韩

上述以外的语言，用越南语→越南的方式来缩写表示。

注 2）此手册上所登载的公共费用等金额，会有变动的可能。

仙台多文化共生中心（SenCUL, 森卡露）开放时间 9:00-17:00

闭馆日：星期日、法定节假日、第二个星期一、年末年初。

若作为闭馆日的星期一适逢节假日，则顺延至下一周星期一闭馆。

我们为外国籍住民提供生活咨询以及有关创建多文化共生地区的咨询服务，并以多语种提供在仙台市内生活有用的信息。

此外，还为想学日语的朋友们提供有关日语讲座方面的信息。

可由咨询员直接应对的语种：英语，中文，韩语，越南语，尼泊尔语

TEL: 022-265-2471 E-mail: tabunka@sentia-sendai.jp

以下语种可通过口译辅助电话及视频应对。

英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语、葡萄牙语、西班牙语、泰语、俄语、印尼语、他加禄语、意大利语、法语、德语、马来语、高棉语、缅甸语、蒙古语、僧伽罗语、印地语、孟加拉语、乌尔都语、乌克兰语等

口译辅助电话（TEL: 022-224-1919）。



口译辅助电话网页

定期举行面向外国人的专家咨询会。

可以向宫城县行政书士会，仙台律师会，仙台出入国在留管理局，宫城劳动局，东北税理士会及仙台市创业支援中心 ASSISTA 免费咨询。需要预约。



专家咨询会网页

この本の使い方

この本は、仙台に住んで3か月未満の方を主な対象として作成しています。

公益財団法人 仙台観光国際協会（SenTIA）の国際化事業部ホームページ（HP）に、さらに詳しい情報やこの本に掲載していない情報を載せています。

ぜひ参考にしてください。

公益財団法人 仙台観光国際協会（SenTIA）の国際化事業部ホームページ（HP）



この本で使用している日本語は、外国人の方向けに、やさしい日本語で記載しています。

注1) 言語の表記：日本語→日、英語→英、中国語→中、韓国語→韓、

上記以外の言語はベトナム語→ベトナムのように表記しています。

注2) この本に記載している公共料金などの金額は、変更になる場合があります。

仙台多文化共生センター（SenCUL） OPEN 9:00-17:00

休館日：日曜、祝日、第2月曜日、年末年始。休館日となる月曜日が祝日の場合は翌月曜日。

外国人住民の生活相談や、多文化共生の地域づくりに関する相談に応じています。
仙台での生活に役立つ情報を多言語で提供しています。

また、日本語を勉強したい人のための、日本語講座の情報もあります。

英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語は、相談員が直接対応します。

TEL：022-265-2471 Email：tabunka@sentia-sendai.jp

通訳サポート電話と映像通訳では、下記の言語で相談対応を行っています。

英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・ポルトガル語・スペイン語・タイ語・
ロシア語・インドネシア語・タガログ語・イタリア語・フランス語・ドイツ語・
マレー語・クメール語・ミャンマー語・モンゴル語・シンハラ語・ヒンディー語・
ベンガル語・ウルドゥー語・ウクライナ語など

通訳サポート電話（TEL：022-224-1919）



通訳サポート電話 HP

外国人のための専門相談会を定期的に行っています。

宮城県行政書士会、仙台弁護士会、仙台出入国在留管理局、

宮城労働局、東北税理士会、仙台市起業支援センターアシスタ

に相談できます。相談は無料です。予約が必要です。



専門相談会 HP

关于在仙台市政府或区政府办理手续时的相关咨询

在仙台市政府或区政府办理各种手续时，如果有不明白的问题，请利用仙台市综合电话服务中心「杜之都咨询电话」。除日语外，还可以使用其他 5 种语言咨询。

仙台市综合电话服务中心「杜之都咨询电话」	
TEL: 022-398-4894	
受理时间	全年无休 8:00-20:00（周六・日，节假日以及 12 月 29 日～1 月 3 日期间为 8:00-17:00）
应对语言	日语、英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语 ※ 日语以外的其他语言以 3 方通话方式应对。

●以下情况欢迎咨询●

(1) 在仙台市政府或区政府办理手续时

不知该去哪个部门、怎么办理手续、或者办理手续时需要带什么材料等时，我们可为您解答。

例如 ・ 住址变更的时候

- ・ 孩子出生的时候
- ・ 办理国民健康保险手续的时候
- ・ 办理个人编号卡手续的时候等



(2) 想知道怎么扔垃圾时

解答垃圾收集日，垃圾分类方法等以及扔垃圾时的相关规定等疑问。

例如 ・ 扔垃圾的时间

- ・ 纸类垃圾（杂志、纸箱等）的分类方法
- ・ 金属罐、瓶子、塑料瓶以及电池的抛弃方法

(3) 不知该向哪里咨询时

如果不知该向仙台市政府或区政府的哪个部门咨询的时候，可打电话服务中心问询。

※ 电话服务中心不能解答时，可能会请仙台多文化共生中心等协助。

※ 在区政府，综合支所通过视频翻译进行多种语言应对

对应语种：英语・中文・韩语・越南语・尼泊尔语・乌克兰语・俄语・其他 10 语种

※ 仙台市网页有自动翻译功能

请打开主页右上角的” Foreign language”，选择语种，点击 Automatic Translation（外网链接）（尼泊尔语除外）

市役所・区役所での手続きなどについての問い合わせ

市役所・区役所での手続きなどでわからないことがあるときは、仙台市総合コールセンター「杜の都 おしえてコール」を利用しましょう。日本語のほか、5つの言語に対応しています。

仙台市総合コールセンター「杜の都 おしえてコール」

TEL : 022-398-4894

受付時間	年中無休 8:00-20:00 (土日祝 休日12月29日～1月3日は8:00-17:00)
対応言語	日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語 ※日本語以外は、3者間通話での対応となります。

●こんな時に問い合わせてください●

(1) 市役所・区役所での手続きなどを知りたいとき

どこに行ってもどんな手続きをすればよいのかや、手続きのときに必要な持ち物などについてお答えします。

例えば・住所が変わったとき

- ・子どもが生まれたとき
- ・国民健康保険の手続き
- ・マイナンバーカードの手続きなど



(2) ごみの出し方を知りたいとき

ごみを出す日やごみの分け方など、ごみを出すときのルールなどについてお答えします。

例えば・ごみを出す時間

- ・紙のごみ(雑誌、段ボールなど)の分け方
- ・缶・びん・ペットボトル、乾電池の出し方

(3) どこに問い合わせたらよいかわからないとき

市役所や区役所のどこに問い合わせたらよいかかわからないときも、コールセンターに聞いてください。

※ コールセンターで答えられないときは、仙台多文化共生センターなどへの連絡をお願いすることがあります。

※ 区役所、総合支所では映像通訳で多言語対応を行っています。

対応言語：英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・ウクライナ語・ロシア語・他10言語

※ 仙台市HPには自動翻訳機能があります。

HP 右上の“Foreign Language”から言語を選んで、Automatic Translation(外部サイトヘルリンク)をクリックしてください(ネパール語を除く)。

紧急情况 ※ 仅限紧急时拨打。不受理任何咨询和询问。

警察：110（事故・事件）

救护车・消防车：119（急病・火灾）（可应对 20 国语言 ※）

英语、中文、韩语、泰语、越南语、印尼语、他加禄语、尼泊尔语、葡萄牙语、西班牙语、
法语、德语、意大利语、俄语、马来语、缅甸语、高棉语、僧伽罗语、印地语、孟加拉语

- 不知是否该叫救护车时可电话咨询「成年人急救咨询电话」
#7119 或者 TEL：022-706-7119（仅限日语） 24 小时 365 日
- 儿童夜间患急病或受伤时的咨询电话「宫城县儿童夜间安心热线」
#8000 或者 TEL：022-212-9390（仅限日语）每日 19:00-次日 8:00

●夜间或节假日患急病或受伤时，可以去下列医院（医疗机构）就诊：

仙台市急诊中心 若林区舟丁 64-12 TEL：022-266-6561	内科	平日	19:15-次日 7:00
		周六	14:45-次日 7:00
		周日、节假日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-次日 7:00
	外科	平日	19:15-23:00
		周六	14:45-23:00
		周日、节假日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
	整形外科、 眼科、 妇科、耳鼻喉科	周日、节假日	9:45-12:00, 13:15-17:00
仙台市北部急病诊疗所	内科、外科	平日	19:15-23:00
		周六	14:45-23:00



※ 緊急の時だけ電話してください。相談や問い合わせはしないでください。

警察：110 (事故・事件)

救急車・消防車：119 (急病・火事) (20言語での多言語対応 ※)

英語、中国語、韓国語、タイ語、ベトナム語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語、ポルトガル語、スペイン語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、ロシア語、マレー語、ミャンマー語、クメール語、シンハラ語、ヒンディー語、ベンガル語

●救急車を呼ぶか迷ったときの相談電話「おとな救急電話相談」
#7119 または TEL：022-706-7119 (日本語のみ) 24時間365日

●こどもの夜間の急病やけがをしたときの相談電話「宮城県こども夜間安心コール」
#8000 または TEL：022-212-9390 (日本語のみ) 毎日 19:00-翌日8:00

●夜間や休日に急病やけがをしたとき、開いている病院 (医療機関) は下記のとおりです。

せんたいしきゅうかん 仙台市急患センター わかばやしくるなちよう 若林区舟丁64-12 TEL：022-266-6561	ないか 内科	へいじつ 平日	よくじつ 19:15-翌日7:00	
		どようび 土曜日	よくじつ 14:45-翌日7:00	
		にちようび 日曜日・ しゅくきゅうじつ 祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, よくじつ 18:00-翌日7:00	
	げか 外科	へいじつ 平日	19:15-23:00	
		どようび 土曜日	14:45-23:00	
		にちようび 日曜日・ しゅくきゅうじつ 祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00	
	せいけいげか　がんか 整形外科・眼科・ ふじんか 婦人科・ じびいんこうか 耳鼻咽喉科	にちようび 日曜日・ しゅくきゅうじつ 祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00	
	せんたいしほくぶきゅうかんしんりょうじょ 仙台市北部急患診療所	ないか　げか 内科・外科	へいじつ 平日	19:15-23:00
			どようび 土曜日	14:45-23:00

青叶区堤町 1-1-2-2F TEL: 022-301-6611		周日、节假日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
仙台市夜间休日儿童急病诊疗所 太白区 Asuto 长町 1-1-1-1F TEL: 022-247-7035	儿科 (限内科疾患)	平日	19:15-次日 7:00
		周六	14:45-次日 7:00
		周日、节假日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-次日 7:00
仙台牙科医师会 上门诊疗・ 残疾人・节假日夜间牙科诊疗所 若林区荒井 6-12-4 TEL: 022-261-7345	牙科	周六	18:00-21:30
		周日	10:00-11:30, 13:00-15:30,
		节假日	18:00-21:30

※ 在节假日，市内的医院（医疗机构）进行轮流值班应对急诊病人（节假日值班医生制度）。
 门诊时间：9:00-16:00
 详情：仙台市政府网页

地震

地震什么时候发生无法预测。为了应对可能发生的地震，请记住以下的防灾知识。

●地震发生前应该做好的准备●

(1) 设想一下

如果现在地震发生了，你该怎么办？设想可能发生的各种场景，并与家人或朋友就如何应对进行讨论

(2) 确认家中是否安全

家具或电视等是否有倒下的可能？天花板的照明器具使用轻便的灯具比较安全。
 在床边准备好拖鞋、收音机和手电筒。

(3) 确认自家的周围以及道路是否安全

确认自家附近可以避难的安全地点，比如不会有东西从上方落下的宽敞地方等。
 如果住在海边的话，请确认好附近可以避开海啸的安全高地。

(4) 确认避难所

仙台市立小学和中学等设施为指定避难所。

避难所一览表 → [SenTIA 国际化事业部主页](#)

あおばくつゆめあ 青葉区堤町1-1-2-2F TEL：022-301-6611		にちようび 日曜日・ しゅくきゅうじつ 祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
せんだいしやかんきゅうじつ 仙台市夜間休日こども急病 診療所 しんりようじよ 診察時間 たいはく 太白区あすと長町1-1-1-1F TEL：022-247-7035	しょうにか 小児科 ないかけいしつかん (内科系疾患のみ)	へいじつ 平日 どようび 土曜日	19:15-翌日7:00 14:45-翌日7:00
せんだいしかいしがいざいたくほうもん 仙台歯科医師会 在宅訪問・ しょうがいしや きゅうじつやかん しんりようじよ 障害者・休日夜間歯科診療所 わかばやくあらい 若林区荒井6-12-4 TEL：022-261-7345	しか 歯科	にちようび 日曜日・ しゅくきゅうじつ 祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-翌日7:00
		どようび 土曜日	18:00-21:30
		にちようび 日曜日・ しゅくきゅうじつ 祝休日	10:00-11:30, 13:00-15:30, 18:00-21:30

※ 当番の病院（医療機関）が休日に急病患者を診療する制度（休日当番医）もあります。

診察時間：9:00-16:00 まで

詳しくは：仙台市HP

地震

地震はいつ起きるか分かりません。地震が起きた時に備えて、次のことを覚えておきましょう。

●地震が起こる前にできること●

(1) イメージしてみる

いま、地震が起きたらどうしますか？ いろいろな場面を想像しながら、家族や友人とよく話し合ってみましょう。

(2) 家の中の安全確保

家具やテレビなどは倒れてきませんか？ 天井のライトは、軽いほうが安全です。
ベッドの脇にスリッパやラジオ、懐中電灯を準備しましょう。

(3) 家のまわり、道路の安全を確認

上から物が落ちてこない広い場所など、家の近くの安全な場所を確認しましょう。
海の近くでは津波から逃げられる高い安全な場所を確認しましょう。

(4) 避難所の確認

仙台市立の小学校や中学校などが避難所に指定されています。

避難所リスト → SenTIA 国際化事業部 HP

(5) 事先与家人和朋友商量好联系方式

灾害发生后的短时间内，手机难以接通。请事先与家人和朋友商量好紧急联系方式及汇合地点。

(6) 准备好避难时要带出的必需品

将下列物品准备好放入包内（以能腾出双手的双肩包为宜）：

- 在留卡复印件 · 现金（多准备点硬币） · 内衣、袜子 · 手套 · 收音机
- 雨具（雨伞等） · 手电筒 · 急救用品 · 手机（充电宝） · 塑料袋
- 可以立即食用的食品 · 您自身的所需物品（常用药物、隐形眼镜、生理用品等）
- 卫生用品（口罩、体温计、香皂、便携式简易厕所、消毒液等）

(7) 进行邻里交流

平日里和邻居打招呼，促进交流。参加当地的防灾训练，以提高防灾意识。

(8) 确认地震时获取信息的方式

在地震发生的几分钟之后，电视或收音机会播报地震规模的大小、各地的震级以及是否会引发海啸等信息。在巨大海啸或者海啸警报发布后，NHK 电视台的副频道，会以英、中、韩・朝、越南和葡萄牙语进行播报。

国际广播“NHK WORLD JAPAN”的官方应用程序自 2025 年 4 月起，利用推送通知的功能，就日本国内发生的地震、海啸预警等，以 11 语种发布紧急信息（英语、中文[简体字・繁体字]、葡萄牙语、越南语、法语、印地语、印度尼西亚语、韩语、俄语、西班牙语、泰语）。

※ SenTIA 与仙台市内的广播电台合作，用英语、中文、韩语提供相关信息。另外，如果订阅与浏览 SenTIA 的电子杂志、Facebook 或 X（旧 Twitter），也可获得各种信息。

同时请记住仙台市灾害多种语言支援中心（详情见第 7 页）。

登记 SenTIA 的电子杂志・
Facebook・X（旧 Twitter）



电子杂志



Facebook



X（旧 Twitter）

(5) 家族や友人と連絡方法を決めておく

災害の後しばらくの間は、携帯電話はつながりにくいです。家族や友人と連絡方法や待ち合わせ場所を決めておきましょう。

(6) 逃げる時、持ち出すものをまとめておく

リュックサックに入れるもの（両手を使えるリュックサックが便利です）

- ・ 在留カードのコピー ・ 現金（コインを多めに） ・ 下着、靴下 ・ 手袋 ・ ラジオ
- ・ 雨具（傘など） ・ 懐中電灯 ・ 救急セット ・ 携帯電話（バッテリー） ・ ビニール袋
- ・ すぐ食べられるもの ・ あなたが必要なもの（いつも飲んでいる薬、コンタクトレンズ、生理用品など） ・ 衛生用品（マスク、体温計、せっけん、携帯型簡易トイレ、消毒液など）

(7) 地域の人たちとの交流

日頃から、近所の人にあいさつをするなど、交流を深めましょう。地域で行われる防災訓練に参加して、防災の知識を高めましょう。

(8) 情報の入手方法の確認

地震が起こると数分以内に地震の規模や各地の揺れの大きさ、津波が発生するかどうか、テレビやラジオで放送されます。大津波警報または津波警報が発表されると、NHKテレビは、副音声で英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、ポルトガル語で放送します。国際放送「NHKワールド JAPAN」の公式アプリでは、2025年4月からプッシュ通知機能を使って、日本国内における地震の発生や津波警報などの緊急情報を11言語（英語、中国語[簡体字・繁体字]、ポルトガル語、ベトナム語、フランス語、ヒンディー語、インドネシア語、ハングル、ロシア語、スペイン語、タイ語）で発信しています。

- ※ SentIAは仙台市内のラジオ局と協力し、英語、中国語、韓国語で情報を提供します。またSentIAのメールマガジンやFacebook、X（旧Twitter）に登録していると、情報を受け取ることができます。

仙台市災害多言語支援センター（P7）のことも覚えておきましょう。

SentIAのメールマガジン・

Facebook・X（旧Twitter）の登録



メールマガジン HP

Facebook

X（旧Twitter）

●如果发生地震了●

在家时

- (1) 保护好头部 (2) 不要慌张地往外跑

在外面时

- (1) 远离围墙和自动贩卖机 (2) 小心广告牌及窗户玻璃等的落下

在学校或商店里

- (1) 保护好头部 (2) 注意悬挂的灯具等
(3) 不要慌张地往外跑

●摇晃停止后●

- ①查看四周・・・确认是否安全
②关掉使用的火源
③打开门确保出口
④通过电视或收音机获取信息・・・有关用外语播放的信息，请参照第 19 页
⑤注意海啸・・・如果在海边，请尽快地撤到越高、越远离海岸的地方
⑥招呼周围的人，互助互援。
⑦自家房屋危险时，去避难所等安全的场所

【地震紧急速报】

这是在强烈地震发生前发布地震信息的系统。手机会响起特别铃声。详细请确认您的手机通信公司。

针对地震的预防以及地震发生时的应对措施，进行简单易懂的说明。

●多种语言防灾录像『地震！那个时候该怎么办？』

<https://www.youtube.com/watch?v=C97zMYKVmCA>

(日、英、中、韩、越、尼泊尔及其他 6 国语言)



●防灾手册『关于发生地震时如何做好自我保护的建议』

SenTIA 国际化事业部网页

https://int.sentia-sendai.jp/c/download/information/bousai_c.pdf

(日、英、中、韩、越、尼泊尔及其他 5 国语言)

※ 在仙台多文化共生中心免费发放防灾手册



●もしも地震が起こったら●

家の中にいるとき

- (1) 頭を守る (2) あわてて外に飛び出さない

外にいるとき

- (1) ブロック塀や自動販売機から離れる (2) 看板や窓ガラスなどの落下に注意

学校や店などにいるとき

- (1) 頭を守る (2) つり下がっている照明器具などに注意
(3) あわてて外に飛び出さない

●揺れがおさまったら●

- ① 周りを見わたす・・・安全確認
- ② 使っていたら火を消す
- ③ ドアを開けて出口を確保する
- ④ テレビやラジオで情報収集・・・外国語放送をしています。詳しくはP19へ
- ⑤ 津波に注意・・・海の近くでは、より早く・より高く・より遠くへ行く
- ⑥ 周りの人に声をかけ、助け合う
- ⑦ 家が危ないときは、避難所などの安全な場所へ行く

【緊急地震速報】

強い地震が起こる前に、地震を教えてくださいのシステムです。

携帯電話から特別な音が流れます。詳しくは、利用している携帯電話会社に確認してください。

地震に対する備えや、地震が発生した場合の対応について、分かりやすく説明しています。

●多言語防災ビデオ「地震！その時どうする？」

<https://www.youtube.com/watch?v=G7UZNu7IUP8>

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他6言語)



●冊子「地震から身を守るためのアドバイス」

SenTIA 国際化事業部 HP

https://int.senia-sendai.jp/j/download/information/bousai_j.pdf

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他5言語)



※ 仙台多文化共生センターで、冊子を無料で配布しています。

台风、暴雨

平时做好防范准备很重要。请经常确认天气预报。此外，和应对地震的发生一样，请务必确认好避难所、与家人朋友的联络方式，准备好避难时的必需品，与邻里进行交流也极为重要。

●应对台风及暴雨的准备●

(1) 确认防灾地图

仙台市政府制有本市的防灾地图。请查看此地图确认自己住处附近的危险区域。防灾地图：从仙台生活地图 (<https://www2.wagmap.jp/sendacity/Portal>) 选择「防灾」(日)

可收听的危险分布图：通过专用应用程序 (Uni-Voice) 可确认危险区域。

(支持日语・英语・中文・韩语・越南语・尼泊尔语)



SenTIA
博客

(2) 暴雨时发布的 5 个等级的避难信息

警戒级别到达 4 级时，所有人都需要离开危险的场所进行避难。请经常确认警戒级别并据此采取相应的避难措施。

暴雨时发布的 5 个等级的避难信息警报

警戒级别 1、2 是由气象厅发布，而警戒级别 3 至 5，则由仙台市政府在发出避难信息时一起发布。请大家确认警戒级别，采取相应的避难行动。



警戒级别 1
はいがいれ べる
警戒レベル1

请查看最新的气象信息。

警戒级别 2
はいがいれ べる
警戒レベル2

请确认逃离的道路和逃离的场所。

警戒级别 3
はいがいれ べる
警戒レベル3

高龄者等进行避难
(高齢者等避難)
老年人或身体行动不便的人请避难，其他的人请做好避难准备。

警戒级别 4
はいがいれ べる
警戒レベル4
【全体人员避难】
【全員避難】

避难指示
(避難指示)
因发生灾害，十分危险。
请立即进行避难！

警戒级别 5
はいがいれ べる
警戒レベル5

紧急时确保自身安全
(緊急安全確保)
灾害已经发生！
请采取行动，保护自身的安全。

级别由 1 至 5 的顺序，紧急程度增强。

仙台市灾害多种语言支援中心

自然灾害发生时，将在仙台多文化共生中心里设立“仙台市灾害多种语言支援中心”，用外语为大家提供信息。如果遭遇困难或希望用外语咨询时，请拨打下面的电话。详情请浏览 SenTIA 国际化事业部的网页。

TEL: 022-224-1919 <https://int.sentia-sendai.jp/saigai/>

(日、英、中、韩、越、尼泊尔)



台風・大雨

事前の対策が大切です。天気予報をよく確認しておきましょう。また、地震と同様に、避難所の確認、家族や友人との連絡方法、持ち出し用品の準備、地域の人たちとの交流なども大切です。

●台風や大雨に備えてできること●

(1) ハザードマップを確認する

仙台市には、ハザードマップがあります。自分の家の近くの危険な場所を確認しておきましょう。ハザードマップ：せんだいぐらしのマップ (<https://www2.wagmap.jp/sendacity/Portal/>) から「防災」を選ぶ(目)。

耳で聴くハザードマップ：専用のアプリ(Uni-Voice)で危険な場所を確認できます。(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール)



SenTIAブログ

(2) 大雨の時に出来る5段階の避難情報

警戒レベル4で、危険な場所から全員避難します。警戒レベルを常に確認して、適切に避難しましょう。

大雨の時に出来る5段階の避難情報

警戒レベル1・2は気象庁より発表され、市では警戒レベル3～5を避難情報等と一緒にお知らせします。警戒レベルを確認して、適切な避難行動をしましょう。



警戒レベル 1
いま 天気予報 今の天気の情報 を調べてください。

警戒レベル 2
逃げるための道、 逃げる場所を確認してください。

警戒レベル 3
高齢者等避難
お年寄りや体が自由に動かない人は逃げてください。他の人は逃げる準備をしてください。

警戒レベル 4
【全員避難】
避難指示
災害のため、とても危険です。すぐに逃げてください。

警戒レベル 5
緊急安全確保
災害が起きています。命を守る行動をしてください。

レベル1から5の順に緊急性が高まります。

仙台市災害多言語支援センター

自然災害が起こったときは、仙台多文化共生センターに「仙台市災害多言語支援センター」が設置されます。外国語で情報提供などを行います。困ったときや外国語で相談したいときに連絡してください。詳しくは、SenTIA 国際化事業部 HP を見てください。

TEL : 022-224-1919 <https://int.sentia-sendai.jp/saigai/>

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール)



生活基础篇 / I. 在留相关事宜

●确定住处后办理登记●

中长期在留者住处（居住地）确定后，请于开始居住日起 14 天之内带上在留卡（尚未获取在留卡时，请携带护照），去当地的区政府办理登记。提交迁入申报表后，可办住民票。

※ 在留卡必须随身携带（16 岁以上的居民）

* 什么人是在中长期在留者？ *

不符合下列各项条件的人：

- ①居留期限为三个月以内的人
- ②在留资格为「短期滞在」的人
- ③在留资格为「外交」或「公用」的人
- ④依据法务省令决定的相当于上述①到③的外国人
- ⑤特别永住者
- ⑥无在留资格者
- ⑦持有“特定活动（告示第 53 号）”（数字游民）在留资格的人
- ⑧持有“特定活动（告示第 54 号）”（数字游民所携配偶或子女）在留资格的人

* 什么是住民票？ *

记有住民的姓名和居住地址，是证明住民居住关系的文件。在签订汽车买卖契约或办理租借房屋等手续时，都需要住民票副本（一份 300 日元）。

●搬家时●

* 仙台市内搬家 *

请在搬家后 14 天内到新居的区政府办理手续。请携带在留卡，个人编号卡（如持有的话）。

* 搬迁到仙台市外 *

搬家前，请到一直居住的区政府办理迁出手续。搬迁地址若在日本国内可领到「迁出证明书（如果您持有个人编号卡的话将不会发行此证明书）」。拿此证明书，在搬迁后 14 天内到新居的政府部门办理迁入手续。请携带在留卡及个人编号卡（如果您持有的话）。

※ 持有个人编号卡的人，日本国内的迁出手续可以通过个人编号服务平台（行政手续在线窗口 <https://myna.go.jp/>）在网上办理。

生活基礎編 / I. 在留関係

● 住む場所が決まったら、届出をします ●

中長期在留者は、住所（住居地）が決まったら、住みはじめてから14日以内に在留カード（まだ、在留カードを受け取っていない場合はパスポート）を持って、住んでいる地域の区役所に行き、届出をします。転入届を出すと住民票が作成されます。

※ 在留カードはいつも持っていなければいけません（16歳以上の方）

* 中長期在留者とは？ *

次の項目に当てはまらない人です。

- ① 在留期間「3月」以下の人
- ② 在留資格「短期滞在」の人
- ③ 在留資格「外交」又は「公用」の人
- ④ ①から③の外国人に準じるものとして法務省令で定める人
- ⑤ 特別永住者
- ⑥ 在留資格を持っていない人
- ⑦ 在留資格「特定活動（告示53号）」（デジタルノマド）の人
- ⑧ 在留資格「特定活動（告示54号）」（デジタルノマドが帯同する配偶者か子）の人

* 住民票とは？ *

住民の名前や住所を記録した帳票で、住民の居住関係を証明したものです。車の売買契約や住居の賃貸契約の手続きなどで、住民票の写しが必要になります。（1通300円）

● 引越しをする ●

* 市内で引越す場合 *

引越してから14日以内に引越し先の区役所で手続きしてください。

在留カードと、マイナンバーカード（持っている場合）をお持ちください。

* 仙台市以外に引越す場合 *

それまで住んでいたところの区役所で引越す前に転出届の手続きをします。引越し先の住所が日本国内の場合「転出証明書（マイナンバーカードを持っている場合は発行されません）」がもらえます。それを持って、引越してから14日以内に引越し先の役所で転入届の手続きをします。在留カードと、マイナンバーカード（持っている場合）もお持ちください。

※ マイナンバーカードをお持ちの方は、日本国内への転出届をマイナポータル（行政手続き

※ 关于如何解约租赁合同（一户建・公寓），请参照第 12 页。

●从事在留资格之外的工作（有收入的情况）●

需要办理资格外活动的许可证。请在出入国在留管理局办理手续。
所持在留资格为「永住者」、「日本人的配偶者等」、「永住者的配偶者等」和「定住者」时无需申请此许可证。

●离开日本后再次入国●

在留期间的有效期内临时出国，之后又再次入日本国，并希望以同样的在留资格在留时，需要在出国前获得再入国的许可。
再入国许可分单次和许可期间内多次使用的数次许可。再入国许可的有效期限仅在留期间内，原则上最长为 5 年（特别永住者为 6 年）。

「视同再入国许可」

中长期在留者在离开日本一年之内（特别永住者为两年内）再入国的话，原则上不需要办理再入国许可（称为「视同再入国许可」）。
出入国时请务必带上有效的护照和在留卡。

有关在留相关事宜，详情请咨询：

外国人在留综合信息中心	平日 8:30-17:15 TEL: 0570-013904 (IP 电话、从国外拨打的电话 TEL: 03-5796-7112) (日、英、中、韩、越、尼泊尔及其他 11 国语言)
仙台出入国在留管理局	〒983-0842 宫城野区五轮 1-3-20 TEL: 0570-022259 (导航热线) E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp (日、英) (用电子邮件咨询时，将由东京出入国在留管理局答复)
出入国在留管理厅 (关于中长期在留者的在留管理制度的相关手续)	https://www.moj.go.jp/isa/index.html (日、英、中、韩、越、尼泊尔等)
外国人在留支援中心 (FRESC)	平日 9:00-17:00 TEL: 0570-011000 (日、英) (IP 电话、从国外拨打的电话 TEL: 03-5363-3013) https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html

のオンライン窓口。<https://myna.go.jp>にて、オンラインで手続きすることもできます。
 ※ 家・アパートを解約する方法は、P12に書いてあります。

●持っている在留資格以外で仕事をする（収入をとまなう場合）●

資格外活動の許可が必要です。出入国在留管理局で手続きをします。

ただし、「永住者」「日本人の配偶者等」「永住者の配偶者等」「定住者」の在留資格の方は許可を受ける必要はありません。

●日本国外に行き、その後再入国したい●

在留期間内に一時出国し、再び入国して、それまでの在留資格で在留しようとする場合、出国前に再入国の許可を得ておきます。

再入国許可は1回のみ使えるものと、許可期間内は何回でも使える数次有効のものがあります。再入国許可の有効期間は、在留期間内に限られ、原則最長で5年（特別永住者の方は6年）です。

「みなし再入国許可」

中長期在留者が日本国外へ出るとき、出国から1年以内（特別永住者は2年以内）に再入国する場合は、原則として再入国許可は必要ありません（これを「みなし再入国許可」といいます）。有効なパスポート及び在留カードが必要です。

在留関係について詳しくは

外国人在留総合 インフォメーションセンター	平日 8:30-17:15 TEL：0570-013904 （IP電話・海外からの電話 TEL：03-5796-7112） （日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他11言語）
仙台出入国在留管理局	〒983-0842 宮城野区五輪1-3-20 TEL：0570-022259（ナビダイヤル） Email： info-tokyo@i.moj.go.jp （日・英）（Eメールでの問い合わせには、東京出入国在留管理局が対応します）
出入国在留管理庁 （中長期在留者の在留 管理制度に関する手続き）	https://www.moj.go.jp/isa/index.html （日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他）
外国人在留支援センター （FRESCO）	平日 9:00-17:00 TEL：0570-011000（日・英） （IP電話・海外からの電話 TEL：03-5363-3013） https://www.moj.go.jp/isa/support/fresco/fresco01.html

●在留卡丢失或被盗时●

①去附近的警察局，领取记载何时何处丢失或被盗等的证明（被盗申报受理证明等）后，就可领到申报受理号。

→如果有人将您丢失的在留卡送到警察局，您会接到通知。

②带上证明和申报受理号去出入国在留管理局，办理再交付申请。

③如果没有特别的情况，当日就可拿到新的在留卡。

注意）再交付申请手续，务必在您发觉在留卡丢失或被盗的那天起的 14 天内进行处理。需要带上护照和一张尺寸为（4cm×3cm）的照片。

●个人编号制度（社会保障/纳税编号制度）●

凡是在日本有住民票的人，都会领到 12 位数字的「マイナンバー（个人编号）」。有住民票的外国人（中长期在留者和持有特别永住者资格的人等）也会获得个人编号。记载有个人编号的「个人编号通知单」，会以挂号信的方式邮寄到您住民票上登记的地址。

个人编号在您缴纳社会保险、纳税及办理灾害对策的行政手续等时使用。您需要把个人编号提交给您的工作单位或打工的地方，另外，在申请大学的奖学金时也需要个人编号。个人编号一生不变。请不要弄丢个人编号卡（※），也不要将您的号码随意提供给他人，请谨慎保管。

※ 「个人编号卡」

拿到通知，向各市区町村政府申请后，您就会领到可作为个人身份证明来利用各种服务的个人编号卡。个人编号卡是记载有您的姓名、住址、出生年月日、性别和个人编号，并印有您本人照片的 IC 卡。

详细请查阅：出入国在留管理厅网页 [制作个人编号卡，享受便利生活吧！](#)

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/mynumbercard.html>

（可以查阅日语及其他多种语言）

※ 当您的在留资格更新・变更时，也需要办理个人编号卡的更新手续。如果在个人编号卡的有效期内没有办理的话，该卡将作废，补发需要花费手续费。详细信息请咨询所居住区的区政府・综合支所

※ 从 2026 年 6 月左右起，将可实现在留卡和个人编号卡的一体化。

详细信息：出入国在留管理厅官网 [在留卡与个人编号卡一体化 Q&A](#)

https://www.moj.go.jp/isa/11_00051.html

（除日语外，也提供多语言版本供您查阅）

●在留カードを無くした／盗まれた！●

- ① 近くの警察署に行きます。いつ・どこで無くした、盗まれたなどの証明書（盗難届受理証明書など）をもらいます。そこで、届出番号をもらいます。
→誰かが見つけて警察署に届けたら、連絡がきます。
- ② 証明書と届出番号を持って、出入国在留管理局に行きます。再交付申請をします。
- ③ 問題なければ、その日のうちに在留カードがもらえます。
注意）再交付申請は、無くした・盗まれたことに気づいた日から14日以内に手続きをしなければいけません。パスポート・写真（4cm×3cm）が1枚必要です。

●マイナンバー制度（社会保障・税番号制度）●

日本で住民票を持っている一人ひとりに、12桁の「マイナンバー（個人番号）」が振り当てられます。住民票のある外国人（中长期在留者と特別永住者など）にもマイナンバーは割り当てられます。マイナンバーは「個人番号通知書」に記載されて、住民票登録後に登録した住所に簡易書留で送付されます。

このマイナンバーは社会保障、税、災害対策分野などの行政手続などで利用され、アルバイトや仕事をする際に勤務先に提出したり、大学で奨学金を申請する際にも必要となります。マイナンバーは一生変わりません。マイナンバーカード（※）をなくしたり、必要がないときにマイナンバーを他人に提供したりせず、大切に扱きましょう。

※ 「マイナンバーカード」

マイナンバーの通知後に市町村に申請をすると、身分証明書として様々なサービスに利用できる「マイナンバーカード」が交付されます。マイナンバーカードは、氏名、住所、生年月日、性別、マイナンバーが記載された、顔写真付きのICカードです。

詳しくは： 出入国在留管理庁HP [マイナンバーカードを作って、便利に生活しましょう](#)

う！ <https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/mynumbercard.html>

（日本語の他、多言語で見ることができます）

- ※ 在留資格の更新・変更をする場合は、マイナンバーカードの更新手続きも必要です。マイナンバーカードの有効期限内に手続きをしなければ、そのカードは失効し再発行には手数料がかかります。詳しくはお住まいの区の区役所・総合支所にお問い合わせください。
- ※ 2026年の6月頃から、在留カードとマイナンバーカードを一体化できるようになります。
詳しくは： 出入国在留管理庁HP [在留カードとマイナンバーカードの一体化Q&A](#)

https://www.moj.go.jp/isa/11_00051.html（日本語の他、多言語で見ることができます）

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 （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。 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。

生活基礎編 / II. 生活 / 1. 住宅

●家・アパートを借りる●

家・アパートを借りるときは、普通はまず、不動産会社に行きます。賃貸物件(住居)の情報は、勤務先や大学などで教えてくれることがあります。駅構内やスーパーなどで配布している無料のパンフレットで賃貸物件を探すこともできます。

●不動産会社(宅地建物取引業者)との契約で必要なもの●

① 身分証明書の提示	在留カードまたはパスポートなどを持っています。
② 賃貸契約書の記入と捺印(印鑑)	不動産会社が作成する契約書に名前を記入して、捺印(印鑑：詳しくはP17へ)します。サインで可能なこともあります。
③ 保証人	あなたが家賃などを払えなくなったときに、あなたの代わりにお金を支払う人のことです。日本人になってもらいます。最近では、「家賃債務保証制度」を利用することも多くなっています。
④ 敷金	家賃の未払い分に充てるため家主に預けておくお金。家賃の2か月～3か月分です。家・アパートを引越すときに家賃の未払いがなければ戻されます。部屋の中のものを壊したり汚したりしてしまった場合は、その費用が差し引かれることがあります。
⑤ 礼金	家主に支払うお金です。家賃1か月分程度ですが、礼金は戻りません。礼金が必要ない物件もあります。
⑥ 仲介手数料	不動産会社に支払う手数料です。宅建業法(宅地建物取引業法)では、家賃の1か月分が上限です。
⑦ 家賃	家・アパートを借りるための1か月分の賃貸料のことです。普通は毎月月末までに翌月分を払います。
⑧ 管理費(共益費)	エレベーターや廊下など、他の入居者と共用で使用する部分の維持管理費用です。普通は家賃に加えて毎月支払います。
⑨ 損害保険料	万一の火災や水漏れに備えて、入居している間は損害保険に加入する必要があります。補償内容をよく確認しておきましょう。

●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 (一年四次: 6 月、9 月、12 月、3 月) 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。 接受有关市营住宅的各种咨询
宫城县住宅供给公社 入居管理课 入居管理班	TEL: 022-224-0014	申请入住县营住宅 (一年四次: 6 月、9 月、12 月、3 月) 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) ＊

●契約を更新する●

家・アパートを借りる契約の期間は普通2年間です。更新するときに、不動産会社に事務手数料を支払うこともあります。

●解約する●

契約を解除したいときは、契約内容に従って事前（普通1か月前）に家主か不動産会社に知らせます。何も言わずに引越したり、引越しの直前に知らせたりすると、違約金というお金を払わなければなりません。また、引越しのときは光熱水費（水道代、ガス代、電気代）の支払いをしてください。あなたが買った家具や器具などを家・アパートに残していかないよう、元通りのきれいな状態に戻して、家主に鍵を返しましょう。あなたがきれいに掃除したとしても、専門の業者が部屋を掃除するため、クリーニング代の支払いが必要な場合があります。

※ 住所が決まったら、区役所に行って手続きします。詳しくは、P8

●公営住宅とは？●

公営住宅は、住宅に困っている方のための住宅です。

民間の住宅と比べて安い家賃で住むことができますが、申込みできる人の基準があります。

詳しくは、宮城県や仙台市のHPを見てください。

仙台市建設公社 募集課	TEL：022-214-3604	市営住宅入居の申込み (年4回：6月，9月，12月，3月) ひとり親・子育て・多子世帯向け募集、随時募集もあり。 市営住宅に関する相談
宮城県住宅供給公社 入居管理班	TEL：022-224-0014	県営住宅入居の申込み (年4回：6月，9月，12月，3月) 県営住宅に関する相談

市営住宅入居募集の多言語案内

SentIA 国際化事業部 HP

仙台多文化共生センター 通訳サポート電話（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 电话服务中心	各民营公司	・ 仙台市煤气局 ・ 民营公司 (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。 ① 收到寄来的付费单后到银行窗口或便利店去支付。 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) 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。

生活基礎編 / II. 生活 / 2. 水道・電気・ガス

水道、電気、ガスを使い始めるとき、使い終わるときには申込みが必要です。

	水道	電気	ガス
連絡窓口	仙台市水道局 コールセンター	民間会社	仙台市ガス局 民間会社 (プロパンガス)
使用申込	住むところが決まったら早めに		
申込方法	コールセンターに電話をしてください。	コールセンターに電話するか、インターネットから申し込んでください。	電話をして、ガス局／ガス会社のスタッフに来てもらい、ガスを使えるようにしてもらいます。そのとき、あなたは一緒にいなければいけません。
支払い	2 か月ごと	1 か月ごと	1 か月ごと
支払方法	水道、電気、ガスを使ったら、料金の支払いが必要です。次のどれかの方法で支払ってください。 ① 郵便で届いた請求書を、銀行の窓口やコンビニエンスストアなどに持って行って支払う。 ② 銀行・郵便局の口座から自動的に支払う。※事前の申込が必要です。 (銀行の口座を作るときは、P16へ) ③ クレジットカードで支払う。※事前の申込が必要です。		
退去に伴う停止	住んでいる家・アパートを出て別なところへ引っ越すとき(自分の国へ帰るときも含みます)は、水道、電気、ガスを止める連絡が必要です。 5日くらい前までにそれぞれの連絡先に電話をしてください。		
備考	水道の水は、そのまま飲むことができます。	仙台市で供給される電気の電圧と周波数は100V・50Hzです。	ガスには都市ガスとプロパンガスがあります。ガス器具はガスの種類に合ったものを使用してください。

【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

【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 (仙台市煤气局)	搬家专用电话 TEL: 0800-800-8978, 或 022-256-2111 https://www.gas.city.sendai.jp/ (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。

【水道】^{すいどう} 仙台市水道局^{せんだいいすいどうきょく}コールセンター

TEL : 022-748-1111 (受付時間 : 平日 8:30-19:00、土曜 8:30-17:00)

https://www.suidou.city.sendai.jp/nx_html/06-madoguchi/06-301.html

【電気】^{でんき} 各電力会社^{かくでんりょくがいしや}に問い合わせ^とせてください。

【ガス】あなたが住^すんでいる家・アパート^{いえ}によって連絡先^{れんらくさき}が変わります。

都市ガス ^{とし} (仙台市ガス局) ^{せんだいにし ききょく}	引越 ^{ひっこ} し専用電話 ^{せんようでんわ} TEL : 0800-800-8978 または 022-256-2111 https://www.gas.city.sendai.jp/ (日・英・中・韓) ^{にち えい ちゅう かん}
プロパンガス	家主 ^{やぬし} や不動産会社 ^{ふどうさんがいしや} に連絡先 ^{れんらくさき} を聞いてください。

生活基礎編 / II. 生活 / 3. 電話

仙台市^{せんだいし}の市外局番^{しがいきよくばん}は 022 です。携帯電話^{けいたいでんわ}から電話^{でんわ}をかけるとき、市外局番^{しがいきよくばん}が必要です。

●携帯電話・SIMカード^{けいたいでんわ}を買う●

携帯電話会社^{けいたいでんわがいしや}のお店^{みせ}か、電器店^{でんきてん}で買^かうことができます。

【購^{こう}入^{にゅう}するときに必要^{ひつよう}なもの(会社^{かいしや}によって違^{ちが}うこともあります)】

身分証^{みぶんしやう}、日本^{にほん}の住所^{じゅうしょ}がわかるもの、銀行口座^{ぎんこうこうざ}の口座番号^{こうざばんごう} (口座開設^{こうざかいせつ}は P16) など

●公衆電話^{こうしゅうでんわ}から電話^{でんわ}をかける●

日本^{にほん}の公衆電話^{こうしゅうでんわ}は 10円、100円硬貨^{えん}およびテレホンカード^{えんこうか}で使^し用^{よう}することができます。

100円硬貨^{えんこうか}を使^し用^{よう}した場合^{ばあい}、お釣^つりはでません。

●国際電話^{こくさいでんわ}をかける●

電話会社^{でんわがいしや}の識別番号^{しきべつばんごう} (0033 または 001) + 010 + 相手国番号^{あいてこくばんごう} + 相手先^{あいてさき}の市外局番^{しがいきよくばん} + 電話番号^{でんわばんごう}

生活基礎編 / II. 生活 / 4. インターネット

●自宅^{じたく}のパソコンでインターネット^{つが}を使^{つか}いたい●

電器店^{でんきてん}でプロバイダ^{もうしに}に申^{もうしに}込^{ほうほう}め方法^{ほうほう}とオンラインで申^{もうしに}込^{ほうほう}め方法^{ほうほう}があります。

プロバイダはたくさんあるので、様々^{さまざま}な料^{りょう}金^{きん}コースやプランがあります。

※ 電器店^{でんきてん}でプロバイダ^{もうしに}の申^{もうしに}込^{ほうほう}めをするときは、身分証^{みぶんしやう} (在留カード^{ざいりゅう}など) が必要^{ひつよう}なほか、住^すんでいるアパートやマンションの接^{せつ}続^{ぞく}状^{じょう} 況^{きよう}を調^{しら}べる必要^{ひつよう}があるかもしれません。

くわ
ぎょう しくは：日本郵便HP <https://www.post.japanpost.jp/index.html>

[illegible]

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。

生活基礎編 / II. 生活 / 6. お金

●銀行口座を開設する/つくる●

給与の受取をするときなど、口座の開設が必要です。銀行の窓口に行くか、銀行によっては、スマートフォンの専用アプリによる口座開設も可能です。

各銀行のWeb サイト等を確認してください。

※ 銀行の窓口では、日本語で案内をします。日本語のわかる人と一緒に行きましょう。

また、金融機関によっては、事前に予約が必要な場合や、手続きに時間がかかる場合もあります。

【必要なもの】

・本人確認書類（在留カードなど）

※ 銀行では、外交官や特別永住者の方、在留カードを交付されていない方を除き、必ず在留カードを提示します。在留期間満了日が口座開設の申込日から3か月以内の場合、口座開設できません。在留期間更新の手続き終了後に申し込みます。在留資格が「留学」「技能実習」の方は、在留カードとともに、学生証、社員証を提示します。

・印鑑（外国人の場合、サインを認める銀行もあります）

●銀行口座を解約する●

帰国する時など、日本国外に転出するときには口座の解約が必要です。

下記を持って銀行に行きます。

【必要なもの】

・キャッシュカード（通帳がある場合は通帳も）、印鑑（サインの場合は不要）、本人確認書類（在留カード）など

※ 口座を売買したり、他人に貸したり、譲り渡すことは犯罪です。犯罪に巻き込まれないよう帰国する時は、必ず口座の解約をしましょう。

※ 在留期間の延長、在留資格の変更等により、在留カードを更新した際は、更新後の在留カードを銀行窓口で提示してください。更新しないと、利用できなくなることがあります。

●ATMについて●

銀行に預けているお金を出し入れする機械です。取引銀行のATMであれば多くの場合、平日朝9時ごろから夜6時ごろまで手数料無料で利用できます。それ以外の時間帯や休日は、利用手数料がかかります。コンビニエンスストアなどにあるATMを利用することもできます。

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。

生活垃圾 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。 	塑料资源 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。  
金属罐、玻璃瓶、塑料瓶等 请直接放入垃圾收集处的黄色塑料回收管内。 干电池、充电宝和水银 体温计需要装入透明塑料袋后，再放入黄色塑料管内。 	纸类 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。 

●印鑑（はんこ）をかう●

日本ではサインの代わりに印鑑（はんこ）を使います。自分の苗字や名前が彫ってあります。印鑑は、印鑑専門店で作ってもらうことができます。

●印鑑登録をする●

車を買うときや何かの契約をするとき、あなたの印鑑を区役所などで登録しなければいけないことがあります。印鑑登録ができるのは、住民登録をしている15歳以上の方です。印鑑登録は1人1つのみです。住民登録をしている名前ではないものが彫ってある印鑑では、登録することはできません。詳しくは、各区役所へ問い合わせてください。

●生活ごみを出す●

種類ごとの収集日（ごみを出す日）当日の早朝から朝8時30分までに決められた集積所（ごみを出す場所）に出してください。家庭ごみ、プラスチック製の製品と容器包装は、指定のごみ袋（指定袋）に入れて出します。指定袋は、スーパーやコンビニエンスストアなどで売っています。

家庭ごみ

台所の生ごみなど、家の中で出たごみは緑色の指定袋に入れて、中身が出ないように袋の口を結んで出します。



プラスチック資源

プラスチック素材100%のごみは、赤色の指定袋に入れて、中身が出ないように袋の口を結んで出します。



缶・びん・ペットボトルなど

缶・びん・ペットボトルなどは直接、筒型乾電池やモバイルバッテリー、水銀体温計は透明な袋に入れて、集積所の黄色い回収箱の中へ出します。



紙類

新聞・折込チラシ、段ボール、紙バック、雑誌・雑がみの4種類に分けて、ひもで結んで出します。雑誌・雑がみは、ビンール袋や紙箱で出すこともできます。



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）。

くわ せんてい あ こくさいかじぎょうぶ
詳しくは：SenTIA 国際事業部 HP

せんだいし しげん わ かた だ ほん しゃくしょ くやくしょ
仙台市「資源とごみの分け方・出し方」のパンフレットが欲しいときは、市役所、区役所、
せんだいた ぶん かきょうせい わりょう はいふ
仙台多文化共生センターで無料で配布しています。また、ごみの出し方が分かる映像が、
どうが どうこう
動画投稿サイトYouTube にアップされています。  仙台 ごみ出し 動画 検索

●粗大ごみを出す●

テーブル、タンスなど、いちばんなが ぶぶん なが
一番長い部分の長さがだいたい 30 cm より長いものは、粗大ごみと
して出します。有料です。

粗大ごみ受付センターに申し込まないと、捨てることができません。

【粗大ごみを出すための申し込み手順】

① 粗大ごみ受付センター（TEL：022-716-5301）に日本語で電話します。

受付時間：平日 9:00-17:00（祝日・休日も受付します）

※ 粗大ごみを出す日は、決まっています。早めに申込みましょう。

どんなものを出すか、サイズはどのくらいかを話してください。受付番号や料金、ごみを出す日を教えてください。

② 手数料納付券を買います。

コンビニエンスストアへ行き、受付センターから教えてもらった金額分の手数料納付券を買います。納付券には受付番号を記入して、粗大ごみのよく見えるところに貼ってください。

③ 指定された収集日の朝8時30分までに、受付センターから言われた場所に出してください。

※ インターネットを利用して申し込める粗大ごみもあります。（日本語のみ）

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

※ 粗大ごみの捨て方ビデオ『Guide on How to Dispose of Bulky Waste In Sendai City』
（英語のみ）<https://www.youtube.com/watch?v=jWKQGhQ5IRI>

※ 下記は、仙台市では回収しません。買った店などに相談してください。

エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機・衣類乾燥機・パソコン・タイヤ・ガソリン・
消火器・プロパンガスボンベ・廃油（灯油）・火薬類・劇薬・毒物・農薬・ペンキ・大型金庫・
ピアノ・バッテリー・オートバイ（50cc 超）・自動車

粗大ごみ受付センターに電話するために日本語の手伝いが必要なときや、ごみの出し方について
分からないときは、**仙台多文化共生センター（TEL：022-224-1919**

Email：tabunika@sentia-sendai.jp）まで連絡してください。

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)、 エフエムたいはく(78.9)、エフエムなとり(80.1) 详情见: 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) https://datefm.jp/bousai/	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。

生活基礎編 / II. 生活 / 9. テレビ・ラジオ

●テレビ●

テレビを設置した場合は、NHKと放送受信契約して、受信料を支払います。受信料は、契約内容によって異なります。詳しくは、NHKへ問い合わせてください。

NHKフリーダイヤル TEL：0120-151515

対応時間：土日祝日を含む 9:00-18:00（年末年始を除く）

NHK受信料の窓口 <https://www.nhk-cs.jp/>（このページから日本語と英語の言語選択ができます）

●外国語のラジオ番組を聞く● ※（ ）カッコ内は、周波数

多言語放送局（生活情報）	ラジオ3 (76.2)、fm いずみ(79.7)、 エフエムたいはく(78.9)、エフエムなとり(80.1) 詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP	FM
GLOBAL TALK（防災情報）	Date fm(エフエム仙台)(77.1) https://datefm.jp/bousai/	FM

●国際放送をインターネットで見る・聞く●

NHKの国際放送では、海外向けに日本のニュースや話題を24時間放送しています。日本国内でもインターネットで視聴できます。

NHKワールド JAPAN テレビ 24時間英語テレビ放送です。

NHKワールド JAPAN ラジオ 17言語で放送するラジオサービスです。

ウェブサイトやアプリでは、全19言語でサービスを提供しています。

詳しくは：NHKのHP [NHK WORLD https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/](https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/)

生活基礎編 / II. 生活 / 10. 交番

交番は、交替または日勤の警察官が勤務し、犯罪や様々なトラブルに対応したり、地域住民の安全を守るためにパトロールをしています。犯罪の被害に遭ったり、落とし物をしたときは、交番で相談をすることができます。家の近くにある交番を確認しておきましょう。

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。

生活基礎編 / II. 生活 / 11. 町内会

同じ地域に住む人々が、地域社会での助け合いや、親睦を図る自主的な活動を行っている組織を町内会といいます。地域の人たちと交流を深めることができます。

(会費は町内会によって異なりますが、町内の清掃活動や防災訓練、レクリエーション行事などの活動のために使われます。)

入会すると、以下のような情報を得ることができます。

- ① 仙台市、宮城県で出している広報紙(「市政だより」・「県政だより」)
- ② 町内会主催の各種催し物の情報

生活基礎編 / II. 生活 / 12. 税金・年金・福祉

●税金について●

日本国内に住んでいる人は、国籍に関係なく税金を払わなければなりません。

税金の種類はたくさんあります。

(例) 所得税、住民税(市県民税)、消費税(地方消費税含む)、軽自動車税、自動車税など。

●帰国時における市県民税の納税●

市県民税は、1月1日現在の住所地の市町村から、前年(1月1日～12月31日)の所得に対して課税され、年度途中に引越し、帰国をしても納税しなければなりません。

※ 年間所得額が一定以下であれば、市県民税はかかりません。帰国の際には、本人に代わって市県民税を納める納税管理人を選定するか、もしくは予定納税の方法で納税をします。

●年金について●

あなたが20歳から60歳までで日本に住んでいる場合、公的年金に加入する必要があります。

公的年金には2種類あります。

詳しくは、各区の保険年金課か、地域の年金事務所へ問い合わせてください。

・厚生年金

あなたが会社に雇われて仕事につくと、会社では厚生年金に加入する手続きをします。

あなたの保険料は給料から引かれます。

・国民年金

あなたが厚生年金に加入していない場合、国民年金に加入する必要があります。

※ 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。

※ 保険料を滞納すると、在留資格を更新できない場合があります。

※ 脱退一時金

保険料を6か月以上納め、年金を受け取らずに帰国する場合、受給することができます。

請求書は帰国前に地域の年金事務所で受け取るか、日本年金機構のHPから入手し、帰国後2年以内に郵送で請求します。添付書類や注意事項など、詳しくは、日本年金機構のHPを見てください。

短期在留外国人の脱退一時金（英・中・韓・ベトナム・ポルトガル・スペイン・他8言語）

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

[system/withdrawalpayment/payment.html](https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html)（このページから言語選択可）

●福祉のサービス●

身体障害者・知的障害者・精神障害者・難病患者のための障害者の保健福祉サービスや

高齢の方のための高齢者保健福祉サービスがあります。

詳しくは、各区の障害高齢課へ問い合わせてください。

* 仙台多文化共生センター 通訳サポート電話（TEL：022-224-1919）*

生活基礎編 / Ⅲ. 健康管理 / 1. 健康診査

仙台市に住んでいる人は、仙台市で行っている健康診査を受けることができます。

詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP

生活基礎編 / Ⅲ. 健康管理 / 2. 病院

日本には設備が整った大きい病院（総合病院）と、普段から身近なお付き合いをする診療所／病院があります。具合が悪くなったら、まずは近くの診療所／病院に行ってください。

※ 総合病院は、紹介状がないと受診できない場合があります。

●診療所／病院に行く●

① まずは診療所／病院に電話します。（必要があれば予約します。）

② 健康保険証（※）を持って診療所／病院に行きます。健康保険証を受付に渡します。

※ 保険に入っている、健康保険証を持っていかないと、全額払わなければいけません。

※ 初めての診療や月の最初に診療を受けるとき、受付へ健康保険証を提出します。

※ 令和7年12月2日より、健康保険証はマイナ保険証または資格確認書に切り替わりました。

マイナ保険証／資格確認書について、詳しくは次のページをご覧ください。

③ 初次看门诊时，需要填写问诊表。填写完交给前台。

问诊表（問診票^{もんしんひょう}）…获知患者身体状况的问询表

下载各种语言版本的问诊表 → <https://www.kifjp.org/medical/>

（由神奈川国际交流财团和国际交流 HEARTY 港南台用 23 国语言编译制作）

④ 被叫到名字后，进入诊疗室接受诊疗。

⑤ 支付医疗费。如果需要服药，会拿到处方单。

⑥ 凭处方单去药店拿药，届时支付药费。

当您在寻找有会外语的医生和职员的医院及牙科医院，或在预约就诊方面需要帮助时，可以和

仙台多文化共生中心联系。(TEL: 022-224-1919 E-mail: tabunka@sentia-sendai.jp)

仙台多文化共生中心不提供医疗翻译的业务服务。

宫城县国际化协会，接受医疗机构的请求派遣「保健・医疗翻译支援者」。详情请咨询

公益财团法人宫城县国际化协会（MIA）。

TEL 022-275-3796 Email: mail@mia-miyagi.jp

●关于个人编号保险证或资格确认书/健康保险●

在日本居住，需加入以下保险中的一个。加入保险后，个人编号卡在注册登记保险证的利用后，便可作为保险证使用。个人编号卡如没有注册登记保险证的利用时，则发给资格确认书。

如果不加入保险，去医院时需自己负担全额医药费。（加入后只需负担 30%）

①**社会保险（被雇用者保险）**…有工作单位的人，由雇主办理手续。保险费将从你的工资里扣除。

②**国民健康保险**…没加入①的人须加入此保险。携带在留卡、护照及银行卡去各区政府服务窗口办理加入手续。

详情请查看 SenTIA 国际化事业部网页

③ 初めて受診する場合は、問診票を書きます。終わったら受付に渡します。

問診票…あなたの身体の状況を知らするための質問用紙

多言語版問診票ダウンロード → <https://www.kifjp.org/medical/>

(かながわ国際交流財団と国際交流ハーティ港南台が23言語で作成しています。)

④ 呼ばれたら、診察室に入って診察を受けます。

⑤ 診察料を支払います。薬が必要なときは、処方箋をもらいます。

⑥ 処方箋をもらったときは、薬局に行ったら処方箋と薬を交換します。

そのとき、薬代を払います。

外国語ができる医者やスタッフのいる病院や歯医者の情報を見つけるための手伝いや、病院

への予約の手伝いが必要な人は、**仙台多文化共生センター** (TEL:022-224-1919 Email:

talxunka@sentia-sendai.jp) まで連絡してください。

仙台多文化共生センターでは医療通訳を行っています。

宮城県国際化協会では、医療機関の要請に応じて「保健・医療通訳サポーター」を派遣してい

ます。詳しくはお問合せください。

公益財団法人宮城県国際化協会 (MIA)

TEL:022-275-3796 Email: mail@mia-miyagi.jp

●マイナ保険証または資格確認書/健康保険について●

日本に滞在する場合は、下記のどちらかの保険に加入します。加入してマイナンバーカードの

保険証利用登録をするとマイナ保険証が使えます。マイナンバーカードの保険証利用登録をし

ていない場合には資格確認書をもらえます。

加入しないと、病院に行ったとき、全額を自分で払わなければいけません。

(加入の場合は30%負担)

① **社会保険(被用者保険)**…仕事をしている場合、雇用主が手続きをします。あなたの保険料は給料から引かれます。

② **国民健康保険**…①に加入していない場合に加入します。各区役所の窓口で在留カードとパスポートと銀行のキャッシュカードを持って加入の手続きをします。

詳しくは: **SenTIA 国際化事業部 HP**

生活基础篇 / IV. 儿童 / 1. 怀孕・分娩・婴儿

●怀孕后●

去所居住的区保健福祉中心或各综合支所保健福祉课提交怀孕登记。

① 领取母子健康手册（日、英、中、韩、越南、尼泊尔及其他 5 种语言）

- ・这是一本记录怀孕过程、婴儿发育等情况的手册。

② 领取附有孕妇体检补助票等的附册（孕产妇手册）

- ・使用体检补助票，可在注册医疗机构接受最多 16 次的孕妇健康检查。
- ・可以在注册齿科医疗机构接受 1 次齿科健康检查。
- ・产后可在注册医疗机构接受最多 2 次的产妇健康检查。

③ 接受保健指导

- ・保健福祉中心面向孕妇及其家属举办母亲/双亲学习班。

●孕妇支援补助金（首次）●

在发放母子健康手册时，我们会为您介绍可领取 5 万日元孕妇支援补助金（首次）的制度。

●分娩育儿一次性补助金●

加入国民健康保险的人，请在各区的保健福祉中心保健年金课，宫城综合支所保险年金课，秋保综合支所保健福祉课申请。加入社会保险的人，请在工作单位申请。

●助产制度●

因收入少，支付生孩子所需费用有困难的情况，根据您的收入可以减少您的支付额，帮助您解除后顾之忧，安心生产的制度。此制度的利用，对家庭的课税状况有一定条件要求。请向各级政府咨询。

详细请参阅：仙台市网页

生活基礎編 / IV. こども / 1. 妊娠・出産・赤ちゃん

●妊娠したら●

各区の保健福祉センターや各総合支所保健福祉課に妊娠届を提出します。

① 母子健康手帳が渡されます。(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他5言語)

- ・妊娠中の経過・赤ちゃんの発育の記録などを書く手帳です。

② 妊婦健康診査助成券などが付いている別冊(妊産婦編)が渡されます。

- ・この助成券を使って、登録医療機関で妊婦健康診査を最大16回受けられます。
- ・歯科健康診査は、登録歯科医療機関で1回受けられます。
- ・出産後は、登録医療機関で産婦健康診査を最大2回受けられます。

③ 保健指導があります。

- ・保健福祉センターでは、妊婦やその家族に母親/両親教室を行っています。

●妊婦支援給付金(1回目)●

母子健康手帳をお渡しするときに、5万円の妊婦支援給付金(1回目)がもらえる制度をご案内します。

●出産育児一時金●

国民健康保険であれば、各区の保健福祉センター保険年金課、宮城総合支所保険年金課、

秋保総合支所保健福祉課の窓口で申請しましょう。

被用者保険(社会保険)であれば、職場に申請します。

●助産制度●

収入が少ないため出産費用が準備できない場合、収入に合わせて少ない費用で安心して出産できる制度です。利用できる人は、世帯の課税状況に条件があります。各区役所などで相談できます。

詳しくは：仙台市HP

●婴儿出生后●

请在 14 天内向区政府提交出生证明。

另外，请尽早通过扫描母子健康手册附册（孕产妇篇）中的二维码，提交出生联络票（区政府会联系您进行新生儿家访。另外你会收到附有婴幼儿体检受诊票、疫苗接种券的附册（婴幼儿篇））。

此外，如孩子的父母双方都为非日本国籍时，孩子出生后需要进行在留资格的申请。

请在孩子出生后 30 天内，前往管辖您所居住地的出入国在留管理官署办理。

但如果孩子在出生后 60 天内离开日本的话，则无需进行在留资格的申请。

「分娩・育儿指南」

是介绍怀孕、分娩及育儿的手册

SenTIA 国际化事业部网页

<https://int.sentia-sendai.jp/child/guide/c/>（日、英、中、韩）



●孕妇支援补助金（第二次）・生育补助金●

在对新生儿家访时，我们会为您介绍可以得到 5 万日元的孕妇支援补助金（第 2 次）及 9 万日元的生育补助金的制度。

●孩子生病时●★紧急情况时，请看第 3 页。

SenTIA 国际化事业部网页

●婴幼儿的体检●

使用母子健康手册附册（婴幼儿篇）的受诊票，去指定的医疗机构，可以享受 3 次免费的健康检查。

●孩子的龋齿预防●

您可以使用母子健康手册分册里的补助券，到注册齿科医疗机构，接受一次免费的牙齿涂氟。

详情请参阅：仙台市网页

●赤ちゃんが生まれたら●

14日以内に区役所に出生届を出します。

また、なるべく早く、母子健康手帳別冊（妊産婦編）にある二次元コードから、出生連絡票をご提出ください（区役所から赤ちゃん訪問のご連絡をいたします。また、乳児健康診査受診票、予防接種券の付いている別冊（乳幼児編）が送付されます）。

その他、外国人夫妻（父親が母親のどちらかが日本国籍の場合を除く）の間にも子どもが生まれた場合は、在留資格取得の申請を行う必要があります。

この申請は出生の日から30日以内に居住地を管轄する出入国在留管理官署において行ってください。

なお、出生の日から60日以内に日本から出国する場合は、在留資格取得の申請の必要はありません。

「出産・子育てガイド」

妊娠・出産・子育てについて、説明しています。

SenTIA 国際化事業部 HP



<https://int.sentia-sendai.jp/child/guide/i/>（日・英・中・韓）

●妊婦支援給付金（2回目）・出産育児支援金●

赤ちゃん訪問のときに、5万円の妊婦支援給付金（2回目）と9万円の出生育児支援金ももらえる制度をご案内します。

●子どもが病気になったら● ＊緊急の場合はP3へ

SenTIA 国際化事業部 HP

●赤ちゃんの健康診査●

母子健康手帳別冊（乳幼児編）に入っている受診票を使って登録医療機関で、無料の健康診査を3回受けることができます。

●お子さんのむし歯予防●

母子健康手帳別冊に入っている助成券を使って登録歯科医療機関で、無料のフッ化物歯面塗布を1回受けることができます。詳しくは：仙台市HP

生活基础篇 / IV. 儿童 / 2. 幼儿

●儿童预防接种●

预防接种是为了预防疾病而进行的疫苗注射。为保护身体免受疾病侵害，日本法定的预防接种不需要付费（免费），但对接种年龄和接种次数有明确规定。如需接种疫苗，请尽早咨询附近的区政府等部门。

详细请参阅：仙台市网页

●儿童补贴●

是养育孩子的人从市里领取的补助金。居住在仙台，并养育有从零岁到 18 岁（满 18 岁的年度末为止）孩子的人可以领取儿童补贴。

孩子出生日，或搬到仙台之日的第二天起的 15 天之内，到各区区政府等办理手续。延误了申请，可能会拿不到延误月份的钱。请尽早办理手续。

详细请参阅：仙台市网页

●打算送孩子去保育所●

家长如果因工作、上学、生病或分娩等原因无法照顾孩子时，可以把孩子托放到保育所。保育所接收出生后 4 个月到学龄前的儿童。保育所分为仙台市认证的**认可保育所**，及除此之外的**认可外保育设施**。如果您选择认可保育所，需要到有第一希望保育所的区政府保育给付课或宫城综合支部保健福祉课进行申请，而认可外保育设施的入所则需直接向该保育所进行申请。

●认可保育所●

【保育时间】※ 因保育所而异。

一般为 7:00（～7:30）至 18:00（～18:30） ※ 也有可延长保育时间的保育所。

※ 中午提供午餐（若为 3 岁以上的儿童，有的保育所要求自带主食）。需要接送。保育费用是根

●こどもの予防接種●

予防接種とは病気にならないためにうける注射です。病気から体を守るために日本の法律で決められた予防接種は、お金はいりません（無料です）が、うけられる年齢や回数は、決まっています。予防接種をうけたいときは、早めに近くの区役所などにご相談ください。

詳しくは：仙台市HP

●児童手当●

こどもを育てている人が市からもらうお金です。仙台に住んでいて、0歳から18歳になった年の年度末までのこどもを育てている人がもらえます。

こどもが生まれた日、仙台に引越してきた日の翌日から15日以内に各区役所などで手続きをします。手続きが遅れると、遅れた月分のお金がもらえない場合もあります。

早めに手続きをしましょう。

詳しくは：仙台市HP

●こどもを保育所に預けたい●

親が仕事や学校、病気、出産などで保育できないとき、こどもを保育所に預けることができます。だいたい生後4か月から小学校就学前までのこどもが対象です。保育所には、仙台市の認可を受けている認可保育所と、それ以外の保育施設である認可外保育施設があります。

認可保育所は第一希望の保育所がある区役所保育給付課または宮城総合支所保健福祉課に入所の申し込みをし、認可外保育施設を利用したい場合は、直接各施設に申し込みます。

●認可保育所●

【保育時間】※ 保育所によって異なります。

概ね7:00（～7:30）から18:00（～18:30）まで ※ 延長保育あり。

※ お昼には給食（3歳以上については主食持参のところもあります。）が出ます。

送り迎えが必要です。保育料は世帯の市民税額などに応じて決められます。

据该家庭的市民税额等决定的（3 岁至 5 岁班级的儿童免费）。

保育所入所指南： SenTIA 国际化事业部网页

详细请参阅：仙台市网页

保育所提供的其他保育服务 ※ 请直接向各保育所申请。

①临时托儿	家长工作或生病时，可临时将孩子托放到保育所。
②节假日托儿	家长在周日或节假日因工作等事由无法照看孩子时，可托放到保育所。

●认可外保育设施●

关于认可外保育设施的服务内容请直接咨询各保育所。如果满足一定的条件，在上限额的范围内可以领取仙台市保育费相关补贴。

认可外保育设施一览表： 仙台市网页

※ 部分认可外的保育设施也在夜间或节假日提供托儿服务，详情请直接向这些保育所咨询。

●想让孩子上幼儿园●

入园对象为满 3 岁到学龄前的儿童。
请直接向希望入园的幼儿园申请。4 月入园的申请手续，大多从前一年的 11 月就开始办理。保育费用若未超过减免的上限额则为免费。

●想把孩子托送到获得认可的儿童园●

儿童园是兼有保育园和幼儿园功能的设施。
以学龄前的儿童为对象，为不满 3 岁的儿童提供保育服务，而对 3 岁以上的儿童则同时进行教育和保育。另外，也以本地的育儿家庭为对象进行育儿援助。
保育费用根据该家庭的市民税额等确定（3 岁至 5 岁班级的儿童免费）。

※ 入园年龄因各设施而异，请直接向儿童园确认。

详细请参阅：仙台市网页

(3歳児クラスから5歳児クラスまでの保育料は無料です)。

保育所入所案内：SenTIA 国際化事業部 HP

詳しくは：仙台市HP

保育所で行っているそのほかの事業 ※直接それぞれの保育所に申し込みます。

①一時預かり	保護者が仕事や病気などのとき、一時的に保育を行います。
②休日保育	保護者が日曜・祝日に仕事などのとき、保育を行います。

●認可外保育施設●

認可外保育施設のサービス内容は各園へ直接問い合わせてください。一定の要件を満たす

場合、上限額の範囲内で仙台市から保育料分の給付を受けることができます。

認可外保育施設一覧：仙台市HP

※ 認可外保育施設の中には、夜間・休日の保育などを行っているところもあります。

入所の申し込みは直接その保育施設に連絡してください。

●こどもを幼稚園に行かせたい●

満3歳から小学校に入るまでのこどもが対象です。

入園は希望する園に直接申し込みます。4月入園の申し込みは前の年の11月から受け付けるところが多いです。保育料は、上限額の範囲内で無料です。

●こどもを認定こども園に預けたい/行かせたい●

保育所と幼稚園の機能をあわせ持つ施設です。

小学校就学前までのこどもを対象に、3歳未満児には保育を、3歳以上児には教育・保育を提供します。また、地域の子育て家庭を対象に子育て支援も行います。

保育料は世帯の市民税額などに応じて決められます。(3歳児クラスから5歳児クラスの保育料は無料です。)

※ 園によって受け入れ年齢が異なります。直接園に確認してください。

詳しくは：仙台市HP

●想把孩子托送到地方型保育事业设施●

所谓地方型保育事业设施是指以 3 岁以下的儿童为对象的、规模比较小的保育设施。申请方法与保育所相同。

●所有儿童都可利用的入托制度●

这是一项育儿支援制度，不限父母是否因工作无法照料，凡出生后 6 个月至未满 3 岁的幼儿，每月均可在保育所等设施接受一定时间的托管服务。详情请参阅：仙台市官网

●亲子活动设施（NOBISUKU）●

育儿交流广场（NOBISUKU），是以婴幼儿和家人为对象的育儿支援设施。可以带孩子在免费的「广场」玩耍，还可以咨询有关育儿的问题。收费的「临时托儿」以出生后 6 个月到入学前的孩子为接收对象。可利用日和时间因设施不同而异。利用时需事先进行会员登记和申请。

详细请参阅：仙台市网页

●想去儿童馆/儿童中心●

该设施是以通过“玩”来促进孩子健康，丰富孩子心灵为目的，大致是按小学学区进行配置的。

18 岁以下的任何人都可使用。

详细请参阅：仙台市网页

※ 想要使用保育所或其他设施的服务，但不清楚怎么申请…

- 可以咨询仙台多文化共生中心。
- 利用外国人支援会 OASIS 提供的免费“随行志愿者”服务（详情请参照第 40 页）。

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

●こどもを地域型保育事業に預けたい●

3歳未満のこどもを対象にした、比較的小さな保育施設です。

申し込み方法は保育所入所と同じです。

●こども誰でも通園制度●

親が仕事で保育ができないなどの理由を問わず、生後6か月から満3歳未満のこどもを対象に、月に一定時間まで保育所などの施設を利用することができる、こどもの育ちを応援する制度です。詳しくは：仙台市HP

●親子で遊べる場所（のびすく）●

子育てふれあいプラザ（のびすく）は、乳幼児とその家族を対象とした子育て支援の施設です。無料の「ひろば」では、親子で遊んだり、子育てに関する相談をすることができます。

有料の「一時預かり」は、生後6か月から就学前まで、こどもを預けることができます。

利用できる日や時間は各施設で違います。利用には事前に会員登録と申し込みが必要です。

詳しくは：仙台市HP

●児童館／児童センターに行きたい●

「あそび」を通じてこどもたちの健康の増進と心の豊かさを育てることを目的とした施設で、

おおむね小学校区ごとに整備しています。0歳から18歳未満まで誰でも利用できます。

詳しくは：仙台市HP

※ 保育所やその他の施設を利用したいけれど、申し込みの仕方が分からない…

・仙台多文化共生センターに相談することができます。

・外国人支援の会OASISの「付き添いボランティア（詳しくはP40）」のサービスを無料で

利用することができます。

仙台多文化共生センター 通訳サポート電話（TEL：022-224-1919）

生活基础篇 / IV. 儿童 / 3. 学校

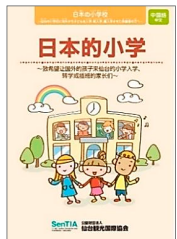
●仙台市立小学和中学●

- 想让孩子进入小学・中学就读，需要在仙台市教育委员会学事课办理手续。
 - ・学校根据居住地区而定。
 - ・不需要交学费。但要交午餐费（伙食费）和教材费。
 - ・用日语上课。
- ※ 若孩子在日本短期居留（2 个月之内），可办理临时入学。
- 详情请咨询：仙台市教育委员会学事课 TEL：022-214-8860

介绍日本的小学、中学以及学校生活，内容简单易懂。

●手册 【日本的小学】

SenTIA 国际化事业部主页
https://int.sentia-sendai.jp/child/school/c/pdf/China_JES.pdf
（日、英、中、韩、越南、尼泊尔、他加禄）



●手册 【日本的中学】

SenTIA 国际化事业部主页
https://int.sentia-sendai.jp/c/download/information/chinese_jhs.pdf
（日、英、中、韩、越南、尼泊尔、他加禄）



※ 仙台多文化共生中心免费发放。

●高中等●

- 日本的高中，需要参加入学考试并且合格后才能就读。
- 日本的高中主要分为“公立高中”和“私立高中”。
- 入学考试用日语进行。报名参加考试需要符合一定条件。
- 详情请咨询仙台市教育委员会 高中教育课（电话：022-214-8422）。

生活基礎編 / IV. こども / 3. 学校

●仙台市の小・中学校●

こどもを小・中学校に通わせるためには、仙台市教育委員会学事課で手続きが必要です。

- ・住んでいるところで、通う学校が決まります。
- ・授業料はかかりません。昼食代（給食費）や、教材費などはかかります。
- ・授業は日本語です。

※ 滞在期間が短い場合（2か月以内）は、仮入学をすることができます。

詳しくは、仙台市教育委員会学事課（TEL：022-214-8860）へ問い合わせてください。

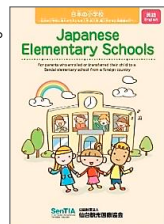
日本の小学校・中学校、学校生活について、分かりやすく説明しています。

●冊子「日本の小学校」

SenTIA 国際化事業部 HP

https://int.sentia-sendai.jp/child/school/e/pdf/English_JES.pdf

（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・タガログ）

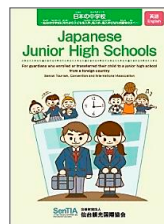


●冊子「日本の中学校」

SenTIA 国際化事業部 HP

https://int.sentia-sendai.jp/child/school/i/pdf/japanese_ihs_e.pdf

（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・タガログ）



※ 仙台多文化共生センターで、冊子を無料で配布しています。

●高等学校等●

日本の高校は、入学試験を受けて、合格すると通うことができます。

日本では、大きく分けて「公立高校」と「私立高校」があります。

入学試験は日本語で行われます。入学試験を受けるにはいくつか条件があります。

詳しくは、仙台市教育委員会 高校教育課（TEL：022-214-8422）へ問い合わせてください。

有关日本高中和高中入学考试的简明说明

●SenTIA 面向外国背景学生的高中升学网站

该网站针对初中生及计划报考高中的学生，介绍日本高中的情况、学费等相关信息。

SenTIA 国际化事业部网站

<https://int.sentia-sendai.jp/child/advance/c/>（日・英・中・尼泊尔）



●面向母语非日语儿童及家长的升学指导说明会（宫城）

这是面向计划在日本升读高中的中小學生及家长的说明会。

手册“升学指南”可以从网站下载。

HP：<https://shinro-miyagi.jimdofree.com/chinese/>

（日・英・中・韩・越南・尼泊尔・他加禄・西班牙）

※ 仙台多文化共生中心也免费发放此手册。



●SenTIA 外国背景儿童支援仙台咨询台●

此咨询台接受来自外国背景儿童及家长、学校、教师以及从事儿童日语指导教师的咨询。也可以使用外语咨询。

我们在入学・转学手续、学校适应、儿童日语、升学咨询及报考等多方面为您提供支持。

详情请咨询 SenTIA(电话：022-268-6260)或仙台多文化共生中心（电话：022-224-1919）。

SenTIA 国际化事业部网站

<https://int.sentia-sendai.jp/child/support/c/>

（日・英・中・韩・越南・尼泊尔・他加禄・俄）



日本の高校や高校受験について、分かりやすく説明しています。

●SenTIA外国につながる子どものための高校進学サイト

日本の高校や学費などについて、中学生やこれから高校受験を

予定している人向けに説明しています。

SenTIA国際化事業部 HP

<https://int.sentia-sendai.jp/child/advance/j/> (日・英・中・ネパール)



●日本語を母語としない子どもと親のための進路ガイダンス宮城

日本で高校進学を希望している小・中学生や親のための

説明会です。冊子「進路ガイドブック」はサイトから

ダウンロードできます。

HP : <https://shinro-miyagi.jimdofree.com/>

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・タガログ・スペイン)

※ 仙台多文化共生センターで、冊子を無料で配布しています。



●SenTIA外国につながる子どもサポートせんだい相談デスク●

相談デスクでは、外国につながる子どもとその保護者、学校や先生、こどもに日本語指導など

をしている先生からの相談を受けています。外国語で相談することもできます。

入学・編入手続き、学校での適応、こどもの日本語、進学相談や受験など、さまざまな面でサポートしています。

詳しくは、SenTIA (TEL : 022-268-6260) か、仙台多文化共生センター (TEL : 022-224-1919) に相談してください。

SenTIA国際化事業部 HP

<https://int.sentia-sendai.jp/child/support/j/>

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・タガログ・ロシア)



●面向归国・外国籍儿童等及其家长的支援●

服务和团体名称	活动内容	咨询单位
为归国及外国儿童学生等派遣指导协助员事业 自动翻译机租借	为在仙台上公立小学或中学的外国儿童派遣指导员。另外，我们还提供自动翻译机、翻译工具的租借服务。	教育委员会国际教育推进课 TEL: 022-214-8961
外国儿童支援会	帮助外国儿童学习日语及学校的教科书内容，举办志愿者研修会等。	事务局 TEL: 090-2793-8899
简明日语俱乐部	每周六 10 点到 12 点，对与外国有关联儿童的日语学习进行辅导。	青叶区中央市民中心 TEL: 022-263-5010

●仙台市内的外国人学校●

学校法人南光学园 东北国际学校	TEL: 022-348-2468
学校法人 Horizon 学园 仙台校	TEL: 022-739-9622
东北朝鲜初级高级中学	TEL: 022-229-2131

●**帰国・外国人児童生徒等やその親のためのサポート**●

サービス／団体名	活動内容	問い合わせ先
帰国・外国人児童生徒 等指導協力者派遣 事業 自動翻訳機の貸出	仙台市内公立小・中学校の授業 を受ける際にサポートする 協力者を派遣します。また、 自動翻訳機、翻訳ツールの貸出も 行っています。	青葉区国際教育推進課 TEL：022-214-8961
外国人の子ども・ サポートの会	こどもの日本語学習・教科学習サ ポート、ボランティアの研修会な どの開催	事務局 TEL：090-2793-8899
さと日本語クラブ	毎週土曜日の10時から12時、 外国に由来のあるこどもの日本語 学習をサポートします。	青葉区中央市民センター TEL：022-263-5010

●**仙台市内の外国人学校**●

学校法人南光学園 東北インターナショナルスクール

TEL：022-348-2468

学校法人ホライゾン学園 仙台校

TEL：022-739-9622

東北朝鮮初中高級学校

TEL：022-229-2131

生活基础篇 / V. 交通 / 1. 公共交通

●乘坐公交车●

仙台市内运行的公交车有市营公交车和宫城交通公交车。

公交车的乘坐方法

a)



在仙台乘坐公交车时，从中间门上车，前门下车。

若用现金付费，请在车时从图①所示的地方取整理券。

使用 icsca 等 IC 卡乘车时，请如图②所示，刷卡扫码。

b)



听到您想要下车的车站时，请按车里的按钮。

c)



下车时付费。

用现金支付时，把整理券投入图③所示的地方，然后按显示的金額付费（不找零钱）。需要换零钱时，请在下车前，按图④所示的地方投入钱。车内可换零钱的货币仅限 1000 日元纸币、500 日元硬币、100 日元硬币及 50 日元硬币。

使用 IC 卡支付时，如图⑤所示刷卡。

※ IC 卡的余额不够时，在公交车内可以充值。需要充值时，请告诉司机（不找零钱）。

●バスに乗る●

せんだいしな い し みやぎこうつう はし
仙台市内には市バス、宮城交通バスなどが走っています。

バスの乗り方

a)



せんだい
仙台のバスは、真ん中のドアから乗り、前から降ります。現金で支払うときには①の
ところから整理券を取ってください。icscaなどのICカード乗車券を使うときには、
②の表示のところにタッチしてください。

b)

お 降りたいバス停の名前が聞こえたら、
バスの中についているボタンを押してください。



c)



うんちん お しはら
運賃は降りるときに支払います。

げんきん しはら
現金で支払うときは、③に整理券を最初に入れてから、表示さ
れている金額を入れてください。お金を両替したいときは、
降りる前に④のところに現金を入れてください（おつりはだま
せん）。両替ができるお金は、1,000円札、500円硬貨、
100円硬貨、50円硬貨だけです。



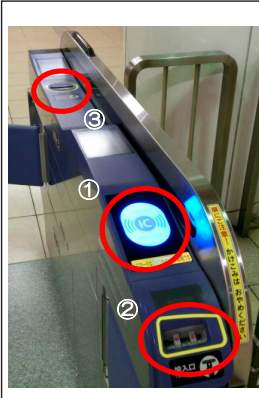
ICカード乗車券を使うときは、⑤の表示のところにタッチし
てください。

※ ICカード乗車券に入れたお金が少ないときは、バ
スの中でも現金を入れることができます。バスを運転して
いる人に言ってください（おつりは出ません）。

●乘坐地铁●

仙台有 2 条地铁线（南北线和东西线）。

地铁的乘坐方法



在仙台乘坐地铁时，进出站都要通过自动检票口。

使用 ICSCA 等 IC 乘车卡时，进出站时请在①处刷卡。使用一次乘车券及一日乘车券时，请将乘车券从②插入，从③取出。出站时，也请将乘车券从②插入。一次乘车券，出站时不会再从③出来，但一日乘车券，出站时，会从③出来，别忘了取走。

●购买地铁一次乘车券●

可以在地铁站的自动售票机上购买。

● 购买 ICSCA 卡 ●

可以在地铁站的自动售票机上及定期券购买处等购买。



●购买一日乘车券（一日内可无限次乘车）●

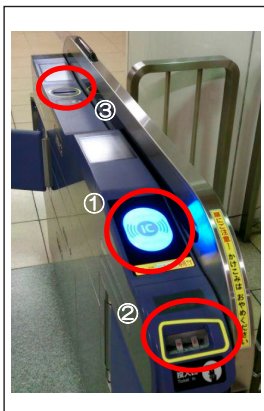
公交车的一日乘车券，可以在地铁站的定期券购买处等购买。

地铁的一日乘车券，可以在地铁站的自动售票机上购买。

●ちかてつ の 地下鉄に乗る●

せんだいし ちかてつ せん ちかてつ ちかてつ ちかてつ
仙台市の地下鉄は2つの路線（南北線・東西線）があります。

ちかてつ の かに 地下鉄の乗り方



せんだい ちかてつ の お
仙台の地下鉄は、乗るときも、降りるときも自動改札機とお通ります。

いくすか じょうしゃけん つか の
icscaなどのICカード乗車券を使うときには、乗るときもお降りるときも、①の表示のところにタッチしてください。

かい じょうしゃけん にちじょうしゃけん つか の
1回ごとの乗車券や1日乗車券を使って乗るときは、②のところに乗車券を入れて、③のところから取ってください。降りるときも、②のところに乗車券を入れてください。1回ごとの乗車券は、降りるときには③から出てきませんが、1日乗車券は降りるときにも③から出てくるので取ってください。

●ちかてつ かい じょうしゃけん か 地下鉄の1回ごとの乗車券を買う●

か
買うことができるところ：地下鉄駅にある券売機で買うことができます。



●いくすか か icscaを買う●

か ちかてつき けんばいき か
買うことができるところ：地下鉄駅にある券売機や
ていきけん
定期券うりばなどで買うことができます。

●にちじょうしゃけん か にちなんかい の お じょうしゃけん ● 1日乗車券を買う（1日何回も乗り降りすることができる乗車券）●

か にちじょうしゃけん ちかてつき ていきけん か
買うことができるところ：バスの1日乗車券は地下鉄駅にある定期券うりばなどで買うことができます。地下鉄の1日乗車券は地下鉄駅にある券売機で買うことができます。

●购买定期券（在规定的路线内可无限次使用的乘车月票）●

可以在地铁站的定期券购买处等购买。

想了解更多信息，请联系以下部门。

仙台市营公交车・地铁	交通局信息中心	TEL: 022-222-2256（日）
	交通局失物招领中心	TEL: 022-223-4812（日）
	交通局网页	https://www.kotsu.city.sendai.jp/
	（日，英，中，韩，越南，尼泊尔等）	
宫城交通公交车	宫城交通总公司	TEL: 022-771-5310
	北部方面:富谷营业所	TEL: 022-358-9031（失物招领）
	南部方面:仙台营业所	TEL: 022-243-2131（失物招领）
JR 东日本	仙台站失物招领中心	TEL: 022-227-0255
	JR East InfoLine （英、中、韩）	TEL: 050-2016-1603

●乘坐 JR 线电车●

JR 的车票，除在车站以外，也可到各旅行代理店购买。

●乘坐长途汽车●

往返仙台和其他城市之间时，也可乘坐客运长途汽车。例如，从仙台至东京乘长途汽车需要 5 小时 30 分左右。车票需要提前预约。详情请咨询各长途汽车公司。

●乘坐出租车●

大部分的出租车，加上司机最多可乘 5 人。前方副驾处的灯如果显示「空車^{くうしゃ}」，你可以招手打车。出租车左侧后面的车门会自动打开，请等车门自动打开后再上车。起步价写在乘车方的车窗上，请事先确认。车费是采用时间和距离并算制，所以，即使是等红灯或堵车时也会计车费。夜晚 10 点至凌晨 5 点之间，车费会贵一些。

不会说日语时，可以将要去的地方写在纸上交给司机。

仙台多文化共生中心 口译辅助电话（TEL: 022-224-1919）

●定期券（決まったところで何回も乗り降りすることができる乗車券）●

買うことができるところ：地下鉄駅にある定期券売り場などを買うことができます。

もっと知りたいときは、次のところに連絡してください。

仙台市バス・地下鉄	交通局案内センター	TEL：022-222-2256（日）
	交通局忘れ物センター	TEL：022-223-4812（日）
	交通局ホームページ	https://www.kotsu.city.sendai.jp/
	（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール他）	
宮城交通バス	宮城交通 本社	TEL：022-771-5310
	北部方面：富谷営業所	TEL：022-358-9031（忘れ物）
	南部方面：仙台営業所	TEL：022-243-2131（忘れ物）
JR東日本	仙台駅忘れ物センター	TEL：022-227-0255
	JR East InfoLine（英・中・韓）	TEL：050-2016-1603

●JR線の電車に乗る●

JRの切符は、駅のほか旅行代理店でも買うことができます。

●長距離バスに乗る●

仙台と他の都市の間には、長距離バスが走っています。たとえば、仙台～東京は5時間30分くらいです。予約が必要です。詳しくは、各バス会社へ問い合わせてください。

●タクシーに乗る●

タクシーのほとんどは、運転手をふくめて5人乗りです。フロントガラス助手席側のランプが「空車」になっていれば、手をあげて止めることができます。左側後部のドアが自動で開きます。開くまで待ってください。初乗り基本料金は、乗車側の窓に掲示してあるので確認してください。運賃は時間距離併用制です。信号や渋滞などで車が動かなくても、運賃は上がります。夜10時から朝5時までは割増料金となります。

日本語ができない場合は、行き先が書いてあるメモを運転手に渡すとよいでしょう。

仙台多文化共生センター 通訳サポート電話（TEL：022-224-1919）

●在日本驾驶汽车或骑摩托车●

需要持有日本的驾驶执照或国际驾驶执照。考取日本驾驶执照，有两种方法：

- ・用外国驾驶执照换取
- ・通过学科考试，适应性考核，技能考核取得。学科考试可以从 20 种语言中选择。请通过宫城县驾驶执照中心的网页或电话预约。

●办理外国（日本以外的国家）驾照换证手续●

申请手续（审查资料）之前，需要提前调整（提前联系）。

驾照中心 TEL: 022-373-3601（内线 275） / 平日 15:00-17:00

外国 驾照 换证 方法	条件	・在取得驾照的国家获取驾照后曾居住 3 个月以上 ※ 通过护照来确认取得驾照后在该国的居留时间，如果无法确认出入国记录的印章时，则需要提交其它证明（如毕业证明、雇用证明、纳税证明等）。 ・驾照没有过期 ・现在的居住地是宫城县内
	需要的材料	・驾驶执照申请书（可在驾驶执照中心领取） ・1 张照片（3×2.4cm、黑白・彩色均可。凡戴帽、有背景、露齿的照片均不可） ・住民票的副本（可在区政府取得） ※ 记载有除个人编号以外所有项目的住民票副本(持有日本驾照者也同样需要)。关于住民票请查看第 8 页 ・外国的汽车驾驶执照等 ・护照（有过期的旧护照也需一并提交） ・日本的汽车驾驶执照（仅限持有者） ・外国驾照的日文翻译（*1）
其它		办理手续时，根据外国驾照的发行国不同，可能只需要接受适应性测试（视力检查等），也有可能需要参加学科考试（有数种外语可选进行考试）以及确认驾驶技能的考试。即使考试不合格也须交考试费用。此外若无法用日语进行交流，请随同翻译人员一同前往参加考试。

●日本で車やバイクを運転する●

日本の運転免許証か国際運転免許証などが必要です。日本の免許証を取るには、2つの方法があります。

- ・外国免許（日本以外の免許）からの切替えて取る方法
- ・学科試験、適性試験、技能試験を受けて取る方法。学科試験は20カ国語から選ぶことができます。宮城県運転免許センターのホームページ、または電話で予約してください。

●外国免許（日本以外の免許）から切り替える●

申請手続き（書類審査）の前に、事前調整（事前連絡）が必要です。

運転免許センター TEL：022-373-3601（内線275）／ 平日 15:00-17:00

がいこくめんきょ 外国免許 からの きりか 切替え	じょうけん 条件	・運転免許を取得した国に、取得後3か月以上住んでいたこと ※ パスポートで取得国の交付後の滞在期間を確認しますが、出入国がスタンプなどで確認できない場合は他の証明書などが必要です。（卒業証明書、雇用証明、納税証明など） ・運転免許の有効期限が切れていないこと ・住所が宮城県
	ひつよう 必要な もの	・運転免許申請書（運転免許センターにあります。） ・写真1枚（3×2.4cm、白黒・カラーどちらも可。帽子をかぶっているもの、背景があるもの、歯が見えているものは不可。） ・住民票の写し（区役所でもらいます） ※ 個人番号以外すべての項目が記載されているもの（日本の免許証を持っている人も同様に必要です）住民票について、詳しくはP8へ ・外国の自動車運転免許証など ・パスポート（古いパスポートがあれば全て） ・日本の運転免許証（持っている人のみ） ・外国の運転免許証を日本語に翻訳したもの（*1）
ほか その他		てつづ めんきょしょう はつきゅうこく てきせいしけん しりょくけんさ 手続きは、免許証の発給国によって、適性試験（視力検査など）のみの ばあい がつか かくにん すう こくご じゅけんかのう うんてんぎのう かくにん おこな ばあい 場合と、学科の確認（数か国語で受験可能）と運転技能の確認を行う場合 があります。不合格でも受験手数料が必要です。また、日本語による会話 ができない方は、通訳者に同行してもらってください。

(※1) 有的国家的大使馆和领事馆提供驾照的日文翻译服务。

此外, JAF 也提供收费翻译。请从 JAF 网页上申请。

(TEL: 022-783-2826 周一至周五 10:00-17:00)。

●汽车和摩托车的注册登记●

若拥有汽车或摩托车, 需要对其进行登记。请与购买的商店或下列单位联系。

普通汽车	东北运输局宫城运输分局	TEL: 050-5540-2011
轻量汽车	轻量汽车检查协会宫城主管事务局	TEL: 050-3816-1830
排量为 126cc 以上的摩托车	东北运输局宫城运输分局	TEL: 050-5540-2011
排量在 125cc 以下的摩托车	主要停放地所在的区政府税务会计课/综合支所税务担当课	

●加入保险●

如果发生交通事故致人受伤, 可能要支付高额的赔偿费。

拥有汽车或摩托车的人, 必须要加入机动车赔偿責任保險(通称自賠責保險)。任意保險也建议加入。在购买或获赠汽车时, 请务必确认是否加入了保险。您可以向汽车销售店或保险公司申请加入保险。另外, 骑自行车时也必须加入自行车伤害赔偿保险。在自行车店维修(收费)时可以加入“TS 标志”等保险。自行车伤害赔偿保险, 还可以在网上及便利店加入。另外, 也可以加入汽车保险或火灾保险等的“特约”。

●骑自行车●

- 拥有自行车后需要办理防盗登记手续, 并对车辆进行定期检查和维修。
- 请不要把自行车停放在道路上, 请放在自行车停车场。若在禁止停放处停放, 会被撤收到自行车保管处。要支付罚金才能取回。

※ 自行车停车场地图请参照

<https://www.city.sendai.jp/jitenshataisaku/kurashi/machi/kotsu/jitensha/churinjo/map.html>

(日、英)

(※1) 国によって、大使館や領事館で日本語に翻訳してもらえます。

また、JAFでも有料で翻訳文を作成します。JAFのHPから申請してください。

(TEL：022-783-2826 平日のみ 10:00-17:00)

●自動車やバイクを登録する●

自動車やバイクを所有する場合、登録が必要です。買った店か下記に連絡します。

ふつうじどうしゃ 普通自動車	とうほくうんゆきよみやぎょうんゆしきよく 東北運輸局宮城運輸支局	TEL：050-5540-2011
けいじどうしゃ 軽自動車	けいじどうしゃけんききょうかい 軽自動車検査協会 みやぎしゅかんじむしょ 宮城主管事務所	TEL：050-3816-1830
はいきりょう 126cc以上のバイク 排気量 126cc以上のバイク	とうほくうんゆきよみやぎょうんゆしきよく 東北運輸局宮城運輸支局	TEL：050-5540-2011
はいきりょう 125cc以下のバイク 排気量 125cc以下のバイク	しゅ ていちば くやくしよざいむかいけいか そうごうししよざいむだんとうか 主たる定置場のある区役所税務会計課・総合支所税務担当課	

●保険に入る●

事故を起こして人にけがをさせると、お金をたくさん請求されることがあります。

自動車やバイクの所有者は、自動車賠償責任保険（通称自賠責保険）に加入しなければなら

りません。任意保険にも入りましょう。車を買ったり、もらったときは、必ず保険に入っ

ているかどうか確認してください。車を買った店や、保険会社で申し込むことができます。

また、自転車に乗るときも、自転車損害賠償保険に入らなければなりません。自転車の保険

には、自転車の店で点検や整備（有料）を受けると入ることができる「TSマーク」などが

あります。自転車損害賠償保険は、インターネットやコンビニエンスストアでも入ることが

できます。その他、自動車保険や火災保険などの「特約」でも入ることができます。

●自転車に乗る●

・自転車所有したら、防犯登録と点検・整備をしましょう。

・自転車道路にはとめないでください。駐輪場にとめましょう。駐輪禁止の場所にとめる

と撤去され、自転車保管所に移動されます。引き取るときに、お金を払わなければいけません。

※ 駐輪場マップ

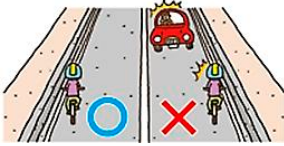
<https://www.city.sendai.jp/jitenshataisaku/kurashi/machi/kotsu/jitensha/churinjo/map.html>

(日・英)

●请遵守日本的交通规则●

- 包括自行车在内的车辆要在道路左侧行驶，
- 有下列标识的人行道，自行车也可通行。
- 包括自行车在内，酒后不可骑（开）车。
- 「仙台市有关自行车安全利用的相关条例」中，规定了骑自行车时必须遵守的规则。详细内容
请查阅仙台市网页。

<https://www.city.sendai.jp/jitensha/foreign.html>（日、英、中、韩、越南、尼泊尔）



有用的信息：
《您知道吗？您遵守了吗？
骑自行车时的交通规则和礼仪》
（政府宣传部门在线）



道路标志



道路标志

（普通自行车等和行人等专用）

【自行车】

- 在人行道上骑车时，行人优先，必须靠车道一侧慢行（以随时都能停下来的速度慢行）。
- 要戴头盔保护头部。
- 天黑后要打开灯骑行。
- 禁止边骑车边打电话或使用智能手机，骑车时不能打伞和手提东西，也不能将东西挂在车把上等。
- 禁止戴着耳麦或耳机边听音乐边骑车。
- 不可骑车载人或并排骑行。



※ 3年内两次以上被警察发现骑车时违反交通规则者，
必须参加交通安全的讲座。

※ 若发生自行车交通违规（不遵守交通规则），则必须要缴纳罚款。

违规行为有 113 种。

《主要违规行为与罚款》

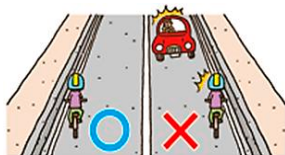
- 使用手机（手持手机） 12000 日元
- 无视信号灯 6000 日元
- 违反通行规定（逆行・在人行道骑车等） 6000 日元
- 未按规定停车让行 5000 日元
- 佩戴耳机（边听大音量音乐边骑车） 5000 日元
- 并排骑行 3000 日元
- 2人同乘一辆车（骑车带人） 3000 日元



●日本の交通規則を守りましょう●

- ・自転車を含め車は道路の左側を走りましょう。
- ・下の写真の標識・標示がある歩道は、自転車で通行することができます。
- ・自転車も含めて、お酒を飲んだら車を運転してはいけません。
- ・「仙台市自転車の安全利用に関する条例」で、自転車利用者が守らなければいけないことを定めています。詳しくは、仙台市のホームページを見てください。

<https://www.city.sendai.jp/jitensha/foreign.html> (日・英・中・韓・ベトナム・ネパール)



お役立ち情報：
「知ってる？ 守ってる？」
自転車利用の交通ルールとマナー
(政府広報オンラインより)



道路標示



道路標識

(普通自転車等および歩行者等専用)

【自転車】

- ・歩道を走るときは歩行者(歩いている人)優先で、車道寄りを徐行(いつでも止まれる速さでゆっくり走る)しなければなりません。
 - ・ヘルメットをかぶって頭を守りましょう。
 - ・暗くなったら、ライトをつけて運転しましょう。
 - ・携帯電話・スマートフォンの通話や操作、傘や物を持ちたり、ハンドルに掛けるなどをして運転してはいけません。
 - ・ヘッドホンやイヤホンを使用して運転してはいけません。
 - ・2人乗りや横に並んで運転してはいけません。
- ※ 3年以内に2回以上警察に摘発された自転車運転者は、講習を受けなければなりません。
- ※ 自転車の交通違反(交通ルールを守らない)をすると反則金を払わないといけません。



違反となる行為は113種類あります。

《主な違反行為と反則金》

- ・携帯電話の使用(保持) 12,000円
- ・信号無視 6,000円
- ・通行区分違反(逆走・歩道通行等) 6,000円
- ・一時不停止 5,000円
- ・ヘッドホンの使用(大音量の音楽を聞きながらの運転) 5,000円
- ・並んでの走行 3,000円
- ・2人乗り 3,000円



【汽车】

- 包括后座的所有乘车者都必须系安全带。
- 不满 6 岁的小孩必须使用车载儿童座椅。



【摩托车】

- 必须要带头盔

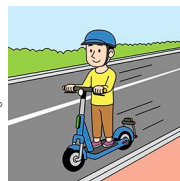


【电动滑板车等（特定小型电动自行车）】

- 使用者必须 16 岁以上。
- 必须在车道左侧，以时速 20 公里以下行驶。
- 原则上不可在人行道上行驶。

※对符合一定标准的滑板车，只要时速在 6 公里以下，作为例外也可以行驶。

- 必须加入自赔责保险。
- 戴上头盔保护头部。



「电动滑板车等的安全使用指南」

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/torikumi/kotsu_joho/kickboard.files/202310_reaflet.pdf

（英・中・越南・韩）

「面向行人和骑车人的日本交通安全指南」

https://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/trafficsafety/traffic_safety_english.pdf（英）

https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/06_traffic_safety_cn.pdf（中）

https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/07_traffic_safety_kr.pdf（韩）

https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/05_traffic_safety_pt.pdf（葡萄牙）

道路交通标志



禁止通行



禁止车辆驶入



停车让行



前方有学校、
幼儿园、保育所等

多种语言交通安全 DVD

介绍安全骑车的方法及发生自行车事故时的对策，简单易懂。

<https://www.youtube.com/watch?v=81dVPgljF5g>



（日、英、中、越南、尼泊尔）

じどうしゃ
【自動車】

- 後部座席も含めすべての座席でシートベルトをつけましょう。
- 6歳未満のこどもは、チャイルドシートを使用しなければなりません。



【バイク】

- ヘルメットをかぶらなければなりません。



でんどう きくボード など とくていこがたでんどうきつきしてんしゃ
【電動キックボード等（特定小型電動機付自転車）】

- 運転できるのは16歳以上の方です。
- 車道の左端を、時速20km以下で走らなければなりません。
- 歩道は原則走行できません。

※ 例外的に、基準を満たす車体のみ時速6km以下であれば

走ることができます。

- 自賠責保険に必ず入らなければなりません。
- ヘルメットをかぶって頭を守りましょう。



でんどう きくボード など あんぜんりよう
「電動キックボード等の安全利用ガイド」

https://www.keishichometro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/tonikumi/kotsu_joho/kickboard.files/202310_reaflet.pdf

(英・中・ベトナム・韓)

ほこうしゃ じてんしゃ にほん こうつあんぜん
「歩行者と自転車のための日本における交通安全ガイド」

https://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/trafficsafety/traffic_safety_english.pdf (英)

https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/06_traffic_safety_cn.pdf (中)

https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/07_traffic_safety_kr.pdf (韓)

https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/05_traffic_safety_pt.pdf (ポルトガル)

どうろひょうしき
道路標識



つうこうど
通行止め



しゃりょうしんにゅうきんし
車両進入禁止



いちじていし
一時停止



がっこう ようちえん 保育園、保育所

などあり

たげん こうつあんぜん
多言語交通安全DVD

じてんしゃ あんぜん りようほうほう じてんしゃ し こ お
自転車の安全な利用方法や自転車事故を起こしてしまったらどうするか
などを、分かりやすく説明しています。

https://www.youtube.com/watch?v=A_8EITjItM

(日・英・中・ベトナム・ネパール)



生活基础篇 / VI. 工作

持有允许就劳的在留资格时，只要工作内容符合其在留资格，就可以在日本工作。

介绍工作的机构（需要登记）

仙台公共职 业安定所	宫城野区榴冈 4-2-3 仙台 MT 大楼 4 楼 TEL: 022-299-8819
	【外国人雇用服务角】
	中文服务时间：每周二 10:00-15:30（12:00-13:00 除外）
	英语服务时间：每周四 10:00-15:30（12:00-13:00 除外）
	* 对应的星期和时间有变更的可能。 也可上网查询→ https://www.hellowork.mhlw.go.jp/ （日）

您还可以通过车站内或者超市里摆放的免费小册子找工作。

【找工作时常使用的词汇】

就劳资格证明书	证明您具有在日本工作资格的证明材料。
资格外的活动	从事您所持在留资格之外的工作时，需要该许可证明。 留学生打工时也需要此许可证明。详情请参照第 9 页。
简历(附带照片)	填写学历、职业经历等个人经历的履历表，提交给应聘的工作单位。打工时有时也需提交简历。 填写简历的方法, 可参照以下网站: https://www.tia.toyota.aichi.jp/jp-site/e-learning/ (丰田日语学习支援系统在线学习: 英、中、葡萄牙、西班牙) ※ 除个人简历外, 有时也需要提交职业经历表。
材料筛选	企业或店家, 参考您的简历, 考虑决定录取与否。
面试	企业或店家负责人与您见面, 并向您提出各种问题, 根据您的回答等决定是否录取。届时, 会参考您的个人简历。

面向外国留学生的就职指南

ジャッソ (独立行政法人日本学生支援机构) 编撰 (日、英)

https://www.iasso.go.jp/rvugaku/after_study_j/job/guide.html

生活基礎編 / VI. 仕事

就労可能な在留資格をもって、仕事の内容が在留資格に合ったものであれば、日本で仕事をすることができます。

仕事を紹介している機関（紹介を受けるには、登録が必要です）

ハローワーク 仙台	宮城野区 榴岡 4-2-3 仙台MTビル 4F TEL: 022-299-8819 【外国人雇用サービスコーナー】 中国語通訳配置時間：火曜 10:00-15:30 12:00-13:00(除く) 英語通訳配置時間：木曜 10:00-15:30 12:00-13:00(除く) * 対応可能な曜日や時間は、変更になる場合があります。 インターネット検索もできます → https://www.hellowork.mhlw.go.jp/ (日)
-----------------------------	---

駅構内やスーパーなどで配付している、無料のパンフレットで仕事を探すこともできます。

【仕事を探すときに、よく使う言葉】

就労資格証明書	日本で仕事をする資格があることを証明する文書です。
資格外活動	持っている在留資格以外の仕事をするときに、この許可が必要です。 留学生がアルバイトをするときにも、この許可が必要です。 詳しくはP9へ
履歴書（写真付）	学歴や職歴など、自分の経歴を書く用紙です。働きたい企業やお店に、提出します。アルバイトをするときにも必要になります。 書き方は → https://www.tia.toyota.aichi.jp/jp-site/e-learning/ でみるすることができます。 (とよた日本語学習支援システム e-ラーニング・英・中・ポルトガル・スペイン) ※履歴書以外に、職務経歴書が必要になる場合があります。
書類選考	企業やお店が、履歴書を参考にしてあなたを採用するかどうか検討することをいいます。
面接	企業やお店の人とあなたが会って、色々な質問をしながら、あなたを採用するかどうか検討することをいいます。 そのとき、履歴書を参考にします。

外国人留学生のための就活ガイド

JASSO（独立行政法人 日本学生支援機構）作成 (日・英)

https://www.jasso.go.jp/ryugaku/after_study_j/job/guide.html

其他信息

●学习日语●

仙台有各种各样的日语教室，您可以根据自己的要求寻找适合的教室。

教室形式	在教室里使用教科书一起学习。还有面向儿童的教室。
小班学习	以少人数的学习方式学习及会话。
1 对 1 学习	和日语志愿者一起学习。可选择适合自己的时间和地点
网课	有可在网上学习的网站。还有可用外语学习的网站。

详细，请查阅「SenTIA 地区日语教育门户网站」。

<https://www.int.sentia-sendai.jp/nihongo-cn/>



SenTIA 国际化事业部网页

●日本語能力测试●

日本語能力测试，是以母语为非日语的人为对象，每年 7 月和 12 月举行的日语考试。可以在网上报名。

详情请参考 J^{シー}EES（公益财团法人 日本国际教育支援协会）网页

日本語能力测试 <https://info.jees-jlpt.jp/>（日、英）

●日本留学奖学金●

日本有各种面向留学生的奖学金。在以下日本留学生信息网站上，可以查看汇集了各种主要奖学金资料的手册。

日本留学奖学金手册

<https://www.studyinjapan.go.jp/ja/planning/brochures/>（日）

<https://www.studyinjapan.go.jp/en/planning/brochures/>（英）

ほか じょうほう その他の情報

●日本語を勉強する●

仙台には、さまざまな日本語教室があります。自分に合う教室を探すことができます。

きょうしつけいしき 教室形式	へ や あつ べんきょう きょうしつ 部屋に集まって勉強する教室があります。教科書を使います。 こどものための教室もあります。
しょうにんすうがくしゅう 少人数学習	すく にんすう おし 少ない人数で教えてもらったり、話したりできます。
たい 1対1	にほんご かた べんきょう 日本語ボランティアの方と勉強します。 す じかん ばしょ えら 好きな時間や場所を選ぶことができます。
オンライン	べんきょう オンラインで勉強できるサイトがあります。 がいこくご べんきょう 外国語で勉強できるサイトもあります。

詳しくは、「SenTIA 地域日本語教育ポータルサイト」をご覧ください。

<https://www.int.senia-sendai.jp/nihongo/>

せんていあ こくさいかじぎょうぶ
SenTIA 国際化事業部 HP



●日本語能力試験●

日本語能力試験は、日本語を母語としない人のための試験で、毎年、7月と12月に試験があります。試験の申し込みは、インターネットでできます。

詳しくは：JEES（公益財団法人 日本国際教育支援協会）

HP 日本語能力試験 <https://info.jees-ilpt.jp/>（日・英）

●日本留学奨学金●

日本には、留学生を対象とした様々な奨学金があります。下記の日本留学情報サイトから、主な奨学金をまとめたパンフレットをみることができます。

にほんりゅうがくしょうがくきん
日本留学奨学金パンフレット

<https://www.studyinjapan.go.jp/ja/planning/brochures/>（日）

<https://www.studyinjapan.go.jp/en/planning/brochures/>（英）

●获取信息●

有关生活方面的问题与咨询

公益财团法人 仙台观光国际协会 (SenTIA) 国际化事业部 	可用英语对应。平日 9:00-17:30 青叶区一番町 3-3-20 京阪仙台一番町大楼 6 楼 TEL: 022-268-6260 FAX: 022-268-6252 HP : https://int.sentia-sendai.jp/c/ X (旧 Twitter) : https://x.com/SENTIA_info/ Facebook : https://www.facebook.com/sendai.sira/
仙台多文化共生中心 (SenCUL, 森卡露)   口译辅助电话	可用英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语、葡萄牙语、西班牙语、泰语、俄语、印尼语、他加禄语、意大利语、法语、德语、马来语、高棉语、缅甸语、蒙古语、僧伽罗语、印地语、孟加拉语、乌尔都语和乌克兰语对应 为外国籍居民提供生活咨询以及有关创建多元文化共生地区方面的咨询等 开放时间 9:00-17:00 闭馆日: 星期日、法定节假日、第二个星期一、年末年初。若作为闭馆日的星期一适逢节假日, 则顺延至下一周星期一闭馆。 TEL : 022-265-2471 FAX : 022-265-2472 口译辅助电话 TEL : 022-224-1919 E-mail : tabunka@sentia-sendai.jp
面向外国人的专家咨询会 	咨询・口译免费。定期举办。需要预约。 可以向宫城县行政书士会、仙台律师会、仙台出入国在留管理局、宫城劳动局、东北税理士会和仙台市创业支援中心 ASSISTA 咨询。 TEL: 022-265-2471 (仙台多文化中心内)
外国人支援会 OASIS	陪同日语交流有困难或尚未习惯在日生活的外国人到政府机关、教育机构、医院等实施支援的陪同志愿者服务。 TEL: 022-265-2471 (仙台多文化共生中心内)

● 情報 ●

生活に関する質問や相談

公益財団法人 仙台観光国際協会 (SenTIA) 国際化事業部 	英語対応可。平日 9:00-17:30 青葉区一番町 3-3-20 京阪仙台一番町ビル 6F TEL : 022-268-6260 FAX : 022-268-6252 HP : https://int.sentia-sendai.jp/j/ X (旧 Twitter) : https://x.com/SENTIA_info/ Facebook : https://www.facebook.com/sendai.sira/
仙台多文化共生センター (SenCUL)   通訳サポート電話 HP	英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・ポルトガル語・スペイン語・タイ語・ロシア語・インドネシア語・タガログ語・イタリア語・フランス語・ドイツ語・マレー語・クメール語・ミャンマー語・モンゴル語・シンハラ語・ヒンディー語・ベンガル語・ウルドゥー語・ウクライナ語対応可。 外国人住民の生活相談や、多文化共生の地域づくりに関する相談等。 9:00-17:00 休館日：日曜、祝日、第2月曜日、年末年始。休館日となる月曜日が祝日の場合は翌週月曜日。 TEL : 022-265-2471 FAX : 022-265-2472 通訳サポート電話 TEL : 022-224-1919 Email : tabunka@sentia-sendai.jp
外国人のための専門相談会 	相談・通訳無料。定期開催。要予約。 宮城県行政書士会、仙台弁護士会、仙台出入国在留管理局、宮城労働局、東北税理士会、仙台市起業支援センターアシスタに相談可。 TEL : 022-265-2471 (仙台多文化共生センター内)
外国人支援の会OASIS	日本語でのコミュニケーションが不自由であったり、日本の生活に慣れていない外国人に同行し、公的機関、教育機関、病院等でサポートをする付き添いボランティアサービスあり。 TEL : 022-265-2471 (仙台多文化共生センター内)

公益财团法人 宫城县国际化协会（MIA）	可用英语、中文对应。平日 8:30-17:15 青叶区堤通雨宫町 4-17 宫城县仙台合同厅舍 7F TEL: 022-275-3796 https://mia-miyagi.jp/
宫城县外国人咨询中心 （MIA 内）	可用日语・英语・中文・韩语・越南语・他加禄语・印尼语・尼泊尔语・葡萄牙语・泰国语・印度语・西班牙语・俄语・高棉语对应。 平日 9:00-17:00 ※ 节假日及新年期间除外 也可通过三者间通话方式，与其他专家咨询窗口连线进行咨询。（宫城县国际化协会（MIA）内） TEL: 022-275-9990
贴心热线・外语专门热线 （一般社团法人 社会包容支援中心）	可使用英语・中文・韩语及朝鲜语・他加禄语・越南语・泰语・葡萄牙语・西班牙语・尼泊尔语・印尼语（可应对的语言根据时间段不同） ①电话咨询（免费热线）： 每天 10:00-22:00 TEL: 0120-279-226 （从岩手・宫城・福岛县以外的地方拨打：0120-279-338） ※ 在听到录音指南后按「2」号键。 https://www.since2011.net/yorisoi/n2/ ②网上 SNS 咨询： ・通过 Facebook 的 Messenger 的在线咨询： https://www.since2011.net/yorisoi/n2-sns/ ・困惑时提供信息的在线咨询： https://comarigoto.jp/
法务局人权咨询服务外语热线	可用英语・中文・韩语・西班牙语・葡萄牙语・越南语・菲律宾语・尼泊尔语・印度尼西亚语・泰语对应。 平日 9:00-17:00 TEL: 0570-090911
法律阳台・多种语言信息服务	可用英语・中文・韩语・西班牙语・葡萄牙语・越南语・他加禄语・尼泊尔语・泰语・印度尼西亚语对应。 平日 9:00-17:00 TEL: 0570-078377 ※ IP 电话、预付费手机 TEL: 050-3754-5430

こうえきざいだんほうじん 公益財団法人 みやぎけんこくさいかきょうかい 宮城県国際化協会 (MIA)	えいご ちゅうごくごたいおう か へいじつ 英語・中国語対応可。平日 8:30-17:15 あお ば くつつみどりあまみやまち みやぎけんせんたいごうどうちやうしや 青葉区 堤 通 雨宮町4-17 宮城県仙台合同庁舎 7F TEL : 022-275-3796 https://mia-miyagi.jp/
みやぎ外国人相談センター (MIA内)	にほんご えいご ちゅうごくご かんごくご べトナムご たがログご 日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・タガログ語・ インドネシア語・ネパール語・ポルトガル語・タイ語・ヒンデ ィー語・スペイン語・ロシア語・クメール語、対応可。 へいじつ 9:00-17:00 ※祝日、年末年始を除く とりおふん(三者間電話)を利用し、他の専門相談窓口への 相談も可。(公益財団法人 宮城県国際化協会(MIA)内) TEL : 022-275-9990
よりそいホットライン・ がいこくごせんもん 外国語専門ライン (一般社団法人 社会的 ほうせつ 包摂サポートセンター)	えいご ちゅうごくご かんごくご ちやうせんご 英語・中国語・韓国・朝鮮語・タガログ語・ベトナム語・タイ ご べトナムご べトナムご べトナムご べトナムご 語・ポルトガル語・スペイン語・ネパール語・インドネシア語 たいおうか たいおうげんご じかん こと 対応可(対応言語は時間によって異なる) ①電話相談(フリーダイヤル) 毎日 10:00-22:00 TEL : 0120-279-226 (いわて みやぎ ふくしまけんいがい 岩手・宮城・福島県以外から TEL : 0120-279-338) ※ガイダンス後「2」を押す。 https://www.since2011.net/yorisoi/n2/ ②インターネットによるSNS相談 ・Facebook の Messenger を使った通話相談 https://www.since2011.net/yorisoi/n2-sns/ ・困りごと情報提供(チャット相談) https://comarigoto.jp/
ほうむきよく がいこくごじんけんそうだん 法務局・外国人権相談 ダイヤル	えいご ちゅうごくご かんごくご フィリピンご べトナムご 英語・中国語・韓国語・フィリピン語・ポルトガル語・ベトナ ム語・ネパール語・スペイン語・インドネシア語・タイ語 たいおうか 対応可。 へいじつ 平日 9:00-17:00 TEL : 0570-090911
ほう たいげんごじやうほう 法テラス・多言語情報 ていきやう 提供サービス	えいご ちゅうごくご かんごくご べトナムご 英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム ご たがログご べトナムご べトナムご べトナムご 語・タガログ語・ネパール語・タイ語・インドネシア語 たいおうか 対応可。 へいじつ 平日 9:00-17:00 TEL : 0570-078377 ※IP電話・プリペイド携帯電話 TEL : 050-3754-5430

L-Sola 仙台	只提供日语服务（可自带翻译陪同咨询） ①女性相关的咨询 - 面谈(需要预约):周一、周三至周六 9:00-17:00, 周二 9:00-21:00 TEL: 022-268-8302 - 电话咨询:周一、周三至周六 9:00-15:30 TEL: 022-224-8702 - 向律师进行法律咨询:只接受面谈（需要预约, 且需要事前见面咨询） ②性别歧视相关的咨询窗口 周一至周六 9:00-17:00 TEL: 022-268-8043 ※均节假日、每月两次的休馆日、年末年初除外
-----------	--

关于仙台市内的通知

仙台市政信息（网站、应用程序）	由仙台市每月发行。刊登各种制度、活动的通知等。 ● 多语言版概要 https://www.city.sendai.jp/koryu/foreignlanguage/cn/newsletter/index.html (仙台市) ● Catalog Pocket（应用程序） (可通过自动翻译支持英语、韩语、中文繁体字、中文简体字、泰语、葡萄牙语、西班牙语、印度尼西亚语、越南语) https://www.city.sendai.jp/shiminkoho/shise/koho/koho/catalogpocket/cn.html (仙台市)
-----------------	--

仙台市内的观光信息

仙台市观光信息中心	可用英语。每天 8:30-19:00 (12月31日至1月3日为 9:00-17:00) JR 仙台站 3楼 TEL: 022-222-4069
-----------	---

面向外国人的各种信息

仙台市、SenTIA 提供外语信息（网页）	有关生活、防灾、健康、医疗、儿童和家庭等多种语言信息 https://int.sentia-sendai.jp/c/information/ (SenTIA)
外国人生活支援门户网站（网页）	为在日的外国人及其支援者提供生活和工作等多种语言的信息。 https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/ (法务省出入国在留管理厅)

エル・ソーラ^{せんだい}仙台	にほんご ^{たいおう}（ご自身で手配した通訳者の同席可） ①女性相談 ^{めんせつそうだん}・面接相談（要予約）^{ようやく}月曜・^{すいよう}水曜-土曜 9:00-17:00, ^{かよう}火曜 9:00-21:00 TEL：022-268-8302 ^{でんわそうだん}・電話相談 月曜・水曜-土曜 9:00-15:30 TEL：022-224-8702 ^{べんごし}・弁護士による法律相談 面接のみ（要予約、事前に面接相談が ^{ひつよう}必要） ②性別による差別などに関する相談窓口 ^{げつよう}月曜-土曜 9:00-17:00 TEL：022-268-8043 ※いずれも祝日、月2回の休館日、年末年始を除く
--------------------------------	--

仙台市内についてのお知らせ

仙台市政だより（HP、アプリ）	仙台市が毎月発行。制度やイベントのお知らせなど ●多言語版ダイジェスト https://www.city.sendai.jp/koryu/foreignlanguage/jp/kohoshi/ （仙台市） ●カタログポケット（アプリ） （自動翻訳により英語、韓国語、中国語繁体字、中国語簡体字、 タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム 語に対応） https://www.city.sendai.jp/shiminkoho/shise/koho/koho/catalogpocket.html （仙台市）
------------------------	--

仙台市の観光案内

仙台市観光情報センター	英語対応可。毎日 8:30-19:00 （12月31日～1月3日は 9:00-17:00） JR仙台駅 3F TEL：022-222-4069
--------------------	--

外国人向けの情報

仙台市・SenTIAが提供する外国語情報（HP）	生活、防災、健康・医療、子ども・家庭等に関する、多言語情報 https://int.senia-sendai.jp/j/information/ （SenTIA）
外国人生活支援ポータルサイト（HP）	日本に在留する外国人やその支援者に対しての、生活や仕事等の多言語情報 https://www.moi.go.jp/isa/support/portal/ （法務省出入国在留管理庁）

●县厅・市政府・区政府的联系方式●

宫城县厅	青叶区本町 3-8-1	TEL: 022-211-2111
仙台市政府	青叶区国分町 3-7-1	TEL: 022-261-1111
青叶区政府	青叶区上杉 1-5-1	TEL: 022-225-7211
泉区政府	泉区泉中央 2-1-1	TEL: 022-372-3111
太白区政府	太白区长町南 3-1-15	TEL: 022-247-1111
宫城野区政府	宫城野区五轮 2-12-35	TEL: 022-291-2111
若林区政府	若林区保春院前丁 3-1	TEL: 022-282-1111
宫城县综合支所	青叶区下爱子字观音堂 5	TEL: 022-392-2111
秋保综合支所	太白区秋保町长袋字大原 45-1	TEL: 022-399-2111

●仙台市的公共设施●

仙台市有以下公共设施。

○图书馆

市内共有 7 处市立图书馆，办理图书卡后可以免费借阅或预约图书及资料。

详情请参照：仙台市图书馆 <https://lib-www.smt.city.sendai.jp/>

（日、英、中、韩）



○市民中心

市民中心是地区自主活动及终身学习的据点设施。可以作为学习、交流、地区建设的场所。

详细请参阅：市民中心使用指南 <https://www.hm-sendai.jp/siminc/>（日）

除此之外，还有公园、文化设施、体育设施等各种公共设施。



详细请参阅：仙台市网页

※ 仙台市网页有自动翻译功能。请从 HP 右上角的“Foreign Language”中选择语言。

另外，以下设施的入场费，针对外国留学生及家属有免费或打折制度。

对象者	(1) 居住仙台市，拥有「留学」在留资格的人 (2) 持有「留学」在留资格，并在籍于仙台市的大学、短期大学、高等专门学校、专修学校的人 (3) 与(1)或(2)同行的家属 ※ 刊登内容会有变更的情况。 关于详细条件，请直接咨询各设施。
利用方法	请在设施的窗口出示学生证和在留卡

けんちょう しやくしよ くやくしよ けんらくきき
● 県庁・市役所・区役所の連絡先 ●

みやぎけんちょう 宮城県庁	あおば く ほんちょう 青葉区本町 3-8-1	TEL : 022-211-2111
せんだいしやくしよ 仙台市役所	あおば く こく せんちょう 青葉区国分町 3-7-1	TEL : 022-261-1111
あおば く くやくしよ 青葉区役所	あおば く かみさき 青葉区上杉 1-5-1	TEL : 022-225-7211
いすみくやくしよ 泉区役所	いすみ く いすみちゅうおう 泉区泉中央 2-1-1	TEL : 022-372-3111
たいはくくやくしよ 太白区役所	たいはく く ながまちなみ 太白区長町 南 3-1-15	TEL : 022-247-1111
みやぎのくやくしよ 宮城野区役所	みやぎ の く ごりん 宮城野区五輪 2-12-35	TEL : 022-291-2111
わかばやくしよ 若林区役所	わかばやく し ぼ しゅんいんまえちょう 若林区保春院前丁 3-1	TEL : 022-282-1111
みやぎそうごうしよ 宮城総合支所	あおば く しもあや し あざかんのんどう 青葉区下愛子観音堂 5	TEL : 022-392-2111
あきうそうごうしよ 秋保総合支所	たいはくく あきう まちながのくろあざおおはら 太白区秋保町長袋 字大原 45-1	TEL : 022-399-2111

せんだいし こうきょうしせつ
● 仙台市の公共施設 ●

せんだいし い か
仙台市には、以下のような公共施設があります。

としょかん
○ 図書館

しな い か しよ しりつとしょかん りようしや つく としよかんしりよう か しりよう
市内には7箇所の市立図書館があり、利用者カードを作ると、図書館資料を借りたり、資料の
よやく
予約をすることができます。図書館の利用は無料です。

くわ せんだいしとしょかん
詳しくは：仙台市図書館 <https://lib-www.smt.city.sendai.jp/> (にち えい ちゅう かん)
しん



しん
○ 市民センター

ちい き じしゅかつどうおよ しやうがいがくしゅう きやてんしせつ
市民センターは、地域における自主活動及び生涯学習の拠点施設です。

まな こうりゅう ちい き ば つか
学び・交流・地域づくりの場として使うことができます。

くわ しん りようあんない
詳しくは：市民センター利用案内 <https://www.hm-sendai.jp/siminc/> (にち)
しん



このほかにも、公園や文化施設、スポーツ施設など、さまざまな公共施設があります。

くわ せんだいし
詳しくは：仙台市HP

また、以下の施設は、外国人留学生とその家族を対象に、施設の入場料を無料または割引にする制度があります。

たいしりや 対象者	(1)「留学」の在留資格をもつ仙台市に住んでいる方 (2)「留学」の在留資格をもつ仙台市にある大学・短期大学・高等専門学校・専修学校に在籍する方 (3) (1) または (2) に同伴する家族 ※ 掲載内容は変更となる場合があります。 詳しい条件については、直接各施設へ問い合わせてください。
	りようほうほう 利用方法 しせつ うけつけ がくせいしやう さいりやう ていじ 施設の受付で、学生証と在留カードを提示してください。

对象设施	地址・电话・网站
仙台市八木山动物园	太白区八木山本町 1-43 TEL: 022-229-0631 https://www.city.sendai.jp/zoo/index.html 
仙台文学馆	 青叶区北根 2-7-1 TEL: 022-271-3020 https://www.sendai-lit.jp/
仙台市博物馆	青叶区川内 26 TEL: 022-225-3074 https://www.city.sendai.jp/museum/index.html 
仙台市科学馆	 青叶区台原森林公园 4-1 TEL: 022-276-2201 http://www.kagakukan.sendai-c.ed.jp/
仙台市天文台	青叶区锦丘 9-29-32 TEL: 022-391-1300 https://www.sendai-astro.jp/ 
仙台市 历史民俗资料馆	 宫城野区五轮 1-3-7（榴冈公园内） TEL: 022-295-3956 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~rekimin/index.html
仙台市战灾复兴 纪念资料展览	青叶区大町 2-12-1 TEL: 022-263-6931 https://www.hm-sendai.jp/sisetu/sensai/index.html 
地底森林博物馆	 太白区长町南 4-3-1 TEL: 022-246-9153 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~chiteinomori/
仙台市绳文森林广场	太白区山田上之台町 10-1 TEL: 022-307-5665 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~jyoumon/ 
仙台市 秋保大瀑布植物园	 太白区秋保町马场字大滝 5 TEL: 022-399-2761 http://sendai-green-association.jp/green/akiu/
仙台市野草园	太白区茂崎 2-1-1 TEL: 022-222-2324 http://sendai-green-association.jp/green/yasouen/ 

たいしょうせつ 対 象 施 設	しよざいち でんわばんごう 所在地 ・ 電話番号 ・ ホームページ
せんだいし 仙台市 やぎやまどうぶつこうえん 八木山動物公園	たいはくく やぎやまほんちよう 太白区八木山本町1-43 TEL : 022-229-0631 https://www.city.sendai.jp/zoo/index.html 
せんだいぶんがくかん 仙台文学館	 あおばくきたね 青葉区北根2-7-1 TEL : 022-271-3020 https://www.sendai-lit.jp/
せんだいしはくぶつかん 仙台市博物館	あおばくかわうち 青葉区川内26 TEL : 022-225-3074 https://www.city.sendai.jp/museum/index.html 
せんだいしかがくかん 仙台市科学館	 あおばくだいのはらしんりんこうえん 青葉区台原森林公園4-1 TEL : 022-276-2201 http://www.kagakukan.sendai-c.ed.jp/
せんだいしてんちんだい 仙台市天文台	あおばくにしがあか 青葉区錦ヶ丘9-29-32 TEL : 022-391-1300 https://www.sendai-astro.jp/ 
せんだいし 仙台市 れきしひんぞくしりゅうかん 歴史民俗資料館	 みやぎのくごりん つつしがあかこうえんない 宮城野区五輪1-3-7 (榴 岡公園内) TEL : 022-295-3956 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~rekimin/index.html
せんだいしせんさいふっこう 仙台市戦災復興 きねんかんしりょうてんじしつ 記念館資料展示室	あおばくおまち 青葉区大町2-12-1 TEL : 022-263-6931 https://www.hm-sendai.jp/sisetu/sensai/index.html 
ちてい もり 地底の森 ミュージアム	 たいはくくながまらみなみ 太白区長町南4-3-1 TEL : 022-246-9153 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~chiteinomori/
せんだいしじょうもん もりひろば 仙台市縄文の森広場	たいはくくやまだうえのだいちよう 太白区山田上ノ台町 10-1 TEL : 022-307-5665 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~jyoumon/ 
せんだいし 仙台市 あきうおおたましよくふさえん 秋保大滝植 物園	 たいはくくあきう まちば ばあざおおたまき 太白区秋保町馬場字大滝5 TEL : 022-399-2761 http://sendai-green-association.jp/green/akiu/
せんだいしやそうえん 仙台市野草園	たいはくくもがき 太白区茂ヶ崎2-1-1 TEL : 022-222-2324 http://sendai-green-association.jp/green/yasouen/ 

(Yubi-sashi Kaiwa) ゆび かいわ 指さし会話 对话指指通	(Wakarimasu) わ 分かります。 明白。	(Wakarimasen) わ 分かりません。 不明白。
--	------------------------------------	---------------------------------------

あ こうもく ゆび
当てはまる項目を指でさしてください。请用手指指出您想表达的意思。

●緊急 (Kinkyū) ●緊急

(Tasukete kudasai) たす 助けてください！ 救命！	(Kyūkyūsha o yonde kudasai) きゅうきゅうしゃ よ 救 急 車 を呼んでください。 请帮我叫救护车。	(Keisatsu o yonde kudasai) けいさつ よ 警察を呼んでください。 请帮我报警。
---	--	---

●病院 (Byōin) ●医院

(Taichō wa dō desu ka) たいちょう 体調はどうですか？ 身体怎么样？	(Byōin ni ikitai desu) びょういん い 病院に行きたいです。 我想去医院。	(Dōki ga shimasu) どう き 動悸がします。 心慌。
(Atama ga itai desu) あたま いた 頭が痛いです。 头痛。	(Hakike ga shimasu) は け 吐き気がします。 想吐。	(Onaka ga itai desu) なか いた お腹が痛いです。 肚子痛。
(Memai ga shimasu) めまいがします。 头晕。	(Gerī o shiteimasu) げ り 下痢をしています。 腹泻。	(Arerugī ga arimasu) アレルギーがあります。 有过敏症。

●災害 (Saigai) ●灾害

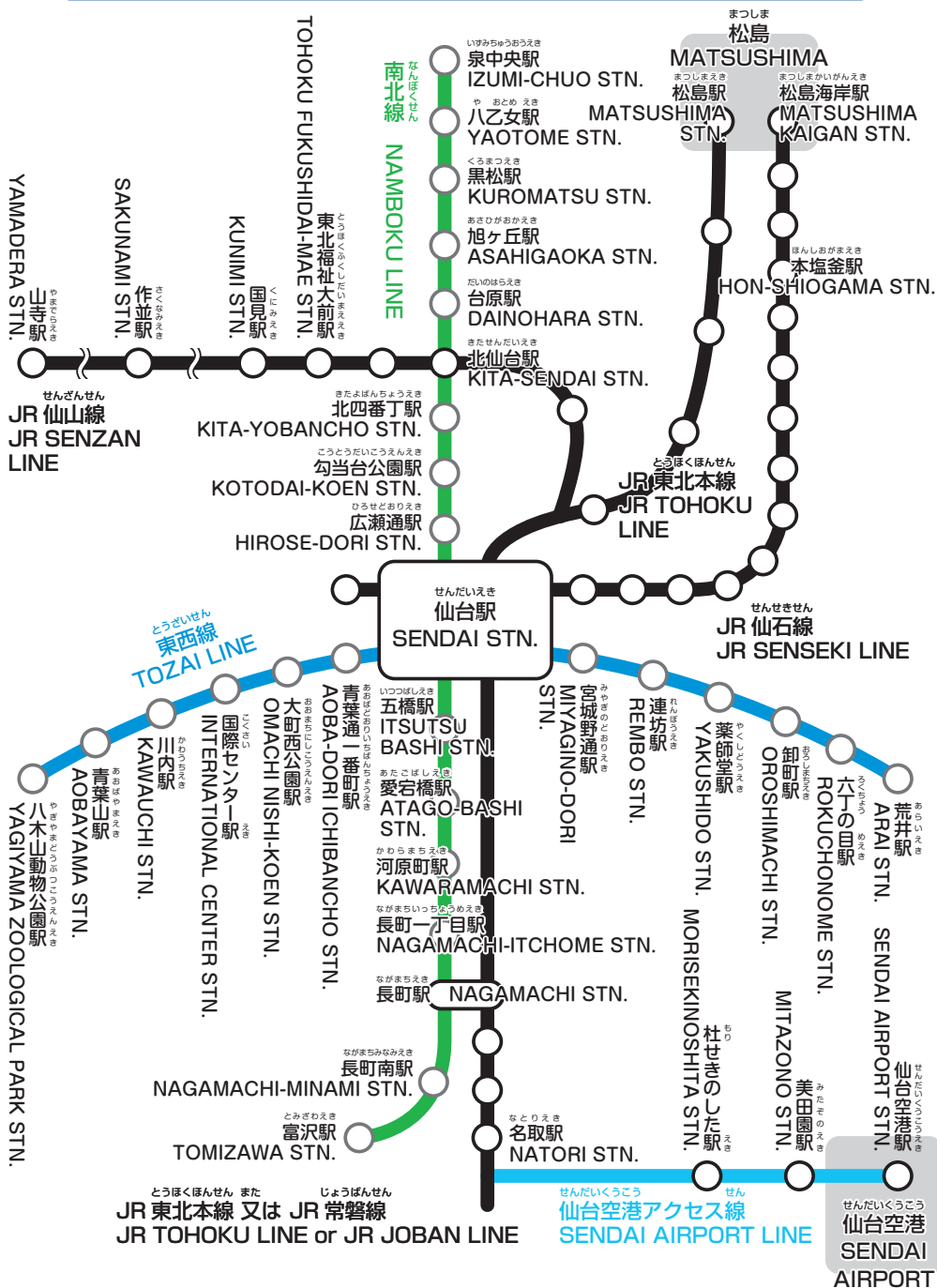
(Jishin) じしん 地震 地震	(Tsunami) つなみ 津波 海啸	(Taifū) たいふう 台風 台风
(Ji suberi) じ 地すべり 滑坡	(Ōame) おおあめ 大雨 暴雨	(Bōfū) ぼうふう 暴風 暴风
(Kōzui) こうずい 洪水 洪水	(Dosha Saigai) どしゃさいがい 土砂災害 土砂灾害	(Mōsho) もうしょ 猛暑 酷暑

せんだいた ぶん かきょうせい つうやく でんわ
仙台多文化共生センター 通訳サポート電話 (TEL : 022-224-1919)

仙台多文化共生中心 口译辅助电话 (TEL: 022-224-1919)

仙台周辺路線図

Sendai area transportation





Sendai Multicultural Center

せん だい た ぶん か きょう せい

仙台多文化共生センター

23言語で話せます。

日本語 にほんご	英語 えいご	中国語 ちゅうごくご	韓国語 かんごくご	ベトナム語 べトナムご	ネパール語 ネパールご	タガログ語 タガログご
	English	中文	한국어	Tiếng Việt	नेपाली भाषा	Tagalog
ポルトガル語 ポルトガルご Português	スペイン語 スペインご Español	ロシア語 ロシアご Русский	インドネシア語 インドネシアご Bahasa Indonesia	イタリア語 イタリアご Italiano	フランス語 フランスご Français	ドイツ語 ドイツご Deutsch
クメール語 クメールご ខ្មែរ	ミャンマー語 ミャンマーご မြန်မာဘာသာ	モンゴル語 モンゴルご Монгол хэл	シンハラ語 シンハラご සිංහල	ヒンディー語 ヒンディーご हिन्दी	ベンガル語 ベンガルご বাংলা	ウルドゥー語 ウルドゥーご اردو

※他の言語でも話せることがあります。Other Languages may be available.

Multilingual support for foreign residents

外国人のための多言語サポート

面向外国人的多语言支援 為外國人提供多語言支援

외국인을 위한 다언어 서포트

Hỗ trợ nhiều ngôn ngữ cho người nước ngoài

विदेशी नागरिकहरूको लागि बहुभाषामा दोभाषे सहायता

※無料です(電話料金ががかかります)。秘密は守ります。
Free and Confidential (usual call rates apply).

困ったら、まず相談してください。Please consult with us if you have any problems.

Interpretation Hotline & Consultation

外国人のための通訳電話・相談窓口

面向外国人的口译热线 咨询窗口

提供给外國人的口譯專線、諮詢窗口

외국인을 위한 통역전화·상담창구

Hotline hỗ trợ thông dịch và tư vấn cho người nước ngoài

विदेशी नागरिकहरूको लागि दोभाषे हटलाइन, परामर्श सेवा



022-224-1919



tabunka@sentia-sendai.jp

あいている じかん: 9:00~17:00*

Opening hours: 9 a.m.~5 p.m.*

* 休館日: 日曜、祝日、第2月曜日(祝日の場合は翌週)、年末年始。

* Closed: Sundays, public holidays, 2nd Monday monthly (3rd if the 2nd is a holiday), Year-End/New Year holidays.

Sendai Multicultural Center

仙台多文化共生センター

仙台多文化共生中心

센다이 다문화공생센터

Trung tâm đa văn hóa Sendai

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र

<https://int.sentia-sendai.jp/>日本語
にほんごEnglish
えいご中国語
ちゅうごくご韓国語
かんごくごベトナム語
べトナムごネパール語
ネパールごTiếng Việt
ていしんごनेपाली भाषा
नेपालीごTiếng Việt
ていしんごनेपाली भाषा
नेपालीごTiếng Việt
ていしんごनेपाली भाषा
नेपालीご

仙台市 City of Sendai

(公財) 仙台観光国際協会 (SenTIA)

がいこくじん

せんもんそうだんかい

外国人のための専門相談会

Specialist Consultations for Foreign Residents

面向外国人的专家咨询会 / 為外國人舉辦的專門諮詢會 / 외국인을 위한 전문상담회

Buổi tư vấn chuyên môn dành cho người nước ngoài

विदेशी नागरिका लागि विशेषज्ञ परामर्श कार्यक्रम

せんもんきかん むりよう そうだんかい せいかつ なか こま そうだん
—— 専門機関による、無料の相談会です。生活の中で困っていることを、相談できます。 ——

These are free consultations held by specialist organizations. You can consult about problems in your life.
由专门机关举办的免费咨询会。可以咨询生活中遇到的问题。/ 由専門機構提供的免費諮詢會。可以諮詢在生活中遇到的問題。

전문기관에 의한 무료 상담회입니다. 센다이에서 생활하다가 생긴 곤란한 일에 대해서 상담해 드립니다.

Đây là buổi tư vấn miễn phí do các cơ quan chuyên môn tổ chức. Bạn có thể trao đổi về những khó khăn trong cuộc sống.

यो कार्यक्रम विशेषज्ञहरूले आफ्नो सङ्गठन द्वारा, निःशुल्क रूपमा दिइने परामर्श हो। दैनिकजीवनयापनको क्रममा आईपर्ने कुनै पनि समस्याहरूको बारेमा,

परामर्श लिन सकिने छ।



そうだん つうやく むりよう えん
相談・通訳は、無料(0円)です。

ひみつ まも
秘密は、守ります。

そうだん せんもんきかん
相談できること、専門機関、
かいさいにちじ もうしこみほうほう
開催日時、申込方法など



No fees required (0 yen) for consultation and interpretation. Consultation details are kept confidential.

Consultation Topics, Specialist Organizations, Dates & Times and How to Apply



咨询、翻译(口译)是免费的(0日元)。
保守秘密。

可以咨询的事例、专门机关、
举办日期、申请方法等



諮詢／口譯 免費。嚴守秘密。

可以諮詢的內容、專門機構、
舉辦日期與時間、如何申請等



상담・통역은 무료입니다.
비밀 엄수합니다.

상담 가능한 내용, 전문기관,
개최일시, 신청방법 등



Tư vấn và phiên dịch đều miễn phí (0 yên)
Chúng tôi đảm bảo giữ bí mật

Những vấn đề có thể tư vấn, cơ
quan chuyên môn, thời gian tổ
chức và phương thức đăng ký v.v



परामर्श, दोभाषे, निःशुल्क (० एन) हो।
गोपनियता कायम राखिनेछ।

परामर्श लिन मिल्ने कुराहरु, विशेषज्ञ
संस्था, कार्यक्रम संचालन मिति र समय,
आवेदन दिने तरिका आदिको लागि



せんだいたぶんかきょうせい
仙台多文化共生センター
Sendai Multicultural Center



せんだいしあおぼくこくぶんちょう せんだい かい
仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル1階
Sendai Park Building 1F, 3-6-1 Kokubuncho, Aoba-ku, Sendai

TEL: 022-224-1919

Email: tabunka@sentia-sendai.jp

https://int.sentia-sendai.jp/exchange/

SenTIA
Sendai Tourism, Convention and
International Association