

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。

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

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

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

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	

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@senticia-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

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）

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

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](#)

(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）

●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



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)



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。

※ 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

●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)

<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限内没有办理的话，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)

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）

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。

●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) ＊

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。

【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。

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

■ 邮件等再次投递申请时:

WEB 申请

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。



郵便局

郵便物等ご不在等連絡票

受取人様 様

差出人様 様

お届けしませんでした

Delivered

送付先/車庫/物置

当日再配達
受付可能
XX時まで

☐ 不届きのため
お届けしませんでした
Unable to deliver

☐ 番地不明(一時的に)
代金引当し済み

郵便受りや宅配BOXに 空きがない / 入らない
ご連絡

☐ 番地送達 ☐ 配達通知 ☐ レターボックス

LINE受付

「配達通知」を通知し
追跡番号・お届けしなかった
郵便物番号・お届けしなかった
LINEで教えてね!

LINEを
あひからせ

QRコード
をスキャン



電話番号: 03-6362-1186

インターネット受付

追跡番号・お届けしなかった
郵便物の
QRコードを
スキャン

配達日時

月 日 時 分 秒

保管期間

月 日 まで

携帯電話 (有料)

固定電話 (無料)

0570-0466-45

0800-997-7000

郵便等、荷物の不在連絡はインターネット受付と併用してご利用ください。お電話でも受付いたします。

片手手順

追跡番号・配達通知の
1. 追跡番号
2. 郵便物番号
3. 郵便物番号
4. XXX XX
5. 配達希望日
6. 配達希望時間
7. 電話番号

お届けしなかった配達通知の
1. 配達希望日
2. 配達希望時間
3. 電話番号
4. 不在連絡通知の配達日
5. 配達希望日
6. 配達希望時間
7. 電話番号

複数手続

追跡番号・配達通知
追跡番号・配達通知
追跡番号・配達通知
追跡番号・配達通知

配達希望時間表

配達希望時間	曜日
午前 8:00	○
午前 9:00	○
午前 10:00	○
午後 12:00	△
午後 1:00	△
午後 2:00	△
午後 3:00	△
午後 4:00	△
午後 5:00	△
午後 6:00	△
午後 7:00	△

種類別料金

追跡番号・配達通知
追跡番号・配達通知
追跡番号・配達通知
追跡番号・配達通知

追跡番号・配達通知

追跡番号・配達通知
追跡番号・配達通知
追跡番号・配達通知
追跡番号・配達通知

[illegible][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。

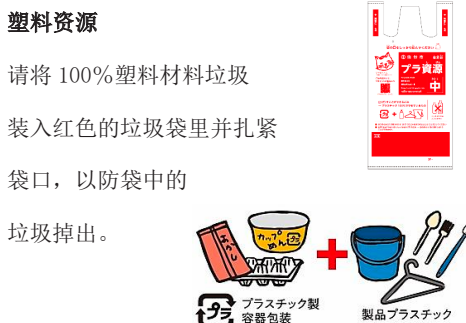
●印章登记●

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。 

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）。

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。

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

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

●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

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

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

●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）***

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）



●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）。

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）



●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

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。

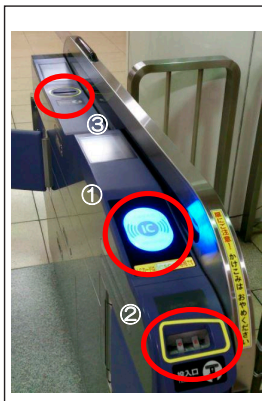
公交车的乘坐方法

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）。

●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。

●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）

●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。

(※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 responsibility 保险 (通称自赔责保险)。任意保险也建议加入。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

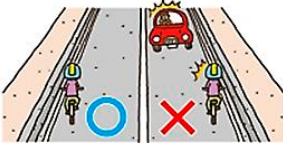
<https://www.city.sendai.jp/jitenshataisaku/kurashi/machi/kotsu/jitensha/churinjo/map.html>

(日、英)

●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。



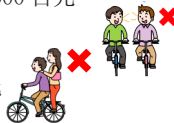
※ 3年内两次以上被警察发现骑车时违反交通规则者，
必须参加交通安全的讲座。

※ 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



【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

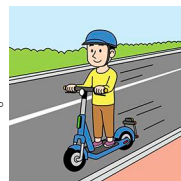


【电动滑板车等（特定小型电动自行车）】

- 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。

- 必须加入自赔偿责任。
- 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_reafflet.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）

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
JASSO（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

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

●日本语能力测试●

日本语能力测试，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^{ジーエス}JEES（公益财团法人 日本国际教育支援协会）网页

日本语能力测试 <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）

●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)

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

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)

●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

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/ 

(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

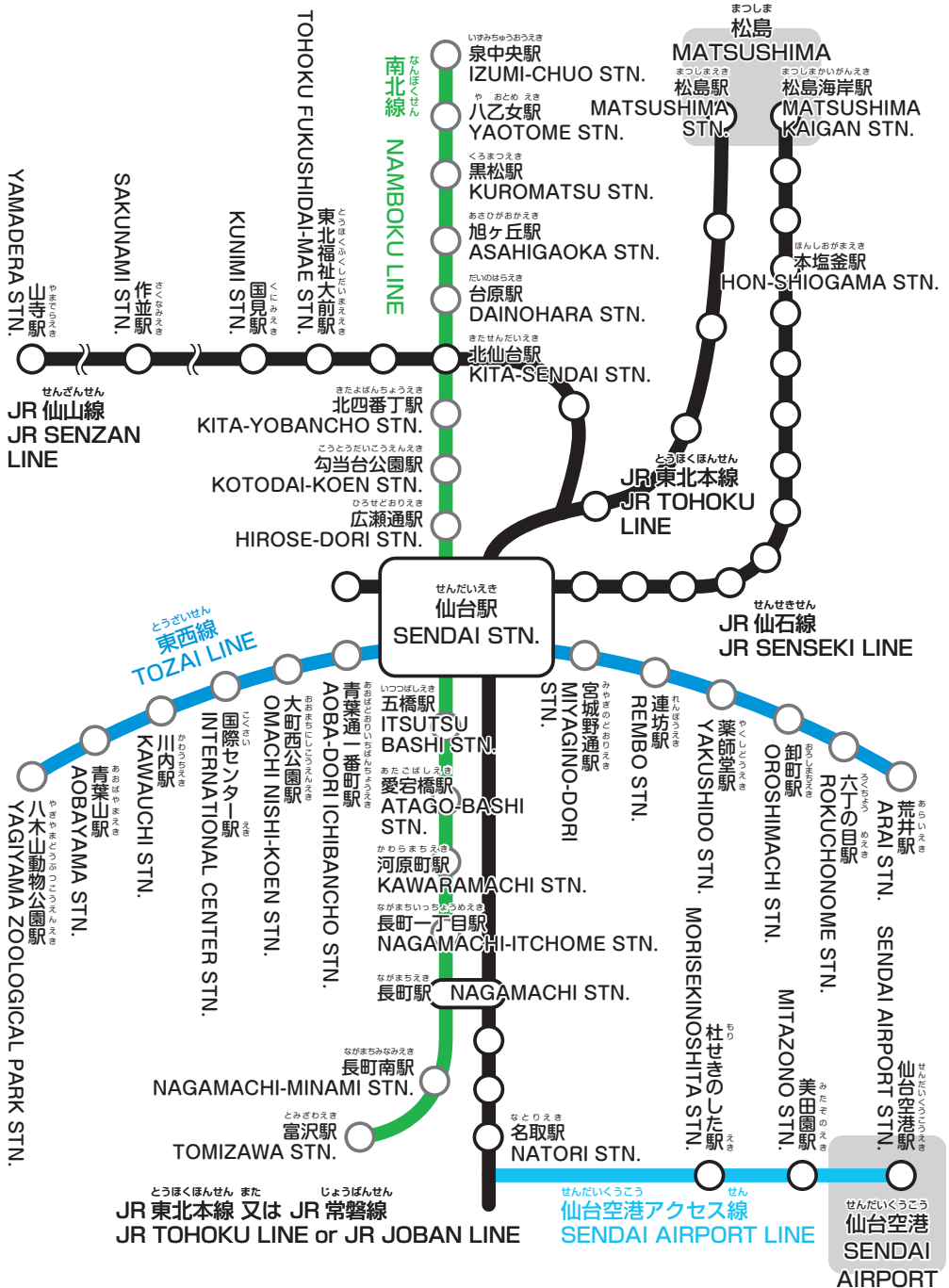
せんだいた ぶん かきょうせい つうやく でんわ
仙台多文化共生センター 通訳サポート電話 (TEL : 022-224-1919)

仙台多文化共生中心 口译辅助电话 (TEL: 022-224-1919)

せんだいしゅうへんろせんす

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。

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	English	中文	한국어	Tiếng Việt	नेपाली भाषा	Tagalog
タイ語 ภาษาไทย	ポルトガル語 Português	スペイン語 Español	ロシア語 Русский	インドネシア語 Bahasa Indonesia	イタリア語 Italiano	フランス語 Français	ドイツ語 Deutsch
マレー語 Bahasa Melayu	クメール語 ខ្មែរ	ミャンマー語 မြန်မာဘာသာ	モンゴル語 МОНГОЛ ХЭЛ	シンハラ語 සිංහල	ヒンディー語 हिन्दी	ベンガル語 বাংলা	ウルドゥー語 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

SenCUL

<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Tiếng Việt
べトナムごनेपाली भाषा
ネパールご한국어
かんごくごTiếng Việt
べトナムごनेपाली भाषा
ネパールご한국어
かんごくごTiếng Việt
べトナムごनेपाली भाषा
ネパールご한국어
かんごくごTiếng Việt
べトナムごनेपाली भाषा
ネパールご

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



से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.senia-sendai.jp/exchange/

 **SenTIA**
Sendai Tourism, Convention and
International Association