

सेन्डाईमा

सहज जीवनयापनको लागि

सहयोगी पुस्तिका

[नेपाली भाषा]

भूमिका

“हरियालीको शहर” सेन्डाईमा यहाँहरूलाई स्वागत छ ।

अबदेखि यहाँहरूको सेन्डाईमा नयाँ जीवनयापनको सुरुवात हुनेछ । अचानक, फरक किसिमको संस्कृतिमा बसोवास गर्दै जाने क्रममा, थाहा नभएका विभिन्न कुराहरू तथा चिन्ताका विषयहरू पनि प्रकट हुँदै जान्छ जस्तो लाग्दछ ।

सेन्डाई सिटीले, सेन्डाईको बसोवासमा सबैजनालाई सहयोग गर्नका लागि भनेर यो किताब तयार पारेको हो । यस किताब तयार पार्न सहयोग गरिदिनुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरूमा हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्न चाहन्छौं । साथै, यस किताबलाई अझै सजिलोसँग प्रयोग गर्न मिल्नेगरी व्यावहारिक रूपमा उतार्नका लागि, यहाँहरूलाई मनमा लागेका केही कुराहरू छन भने अवश्य भन्नुहोला ।

यहाँहरूको सेन्डाईको बसोवास सुखमय रहोस भन्ने कामना गर्दछौं ।

सेन्डाई सिटी

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

もり 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思います。

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。

ほん さくせい きょうりょく ひitori かんしゃ
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。

せんだい く かいてき ねが
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

सामग्री तालिका

■ यस किताबलाई उपयोग गर्ने तरिका	1
■ सिटी कार्यालय र वार्ड कार्यालय	2
■ आपतकालीन	3
दुर्घटना • घटना	3
अचानक बिरामी • आगलागी	3
रात्रीकालिन समय वा बिदाको दिनमा अचानक बिरामी वा घाइते हुँदा	3
■ भूकम्प	4
भूकम्प आउन अगाडी नै गर्न सकिने कुराहरू	4
यदि भूकम्प आएमा	5
कम्पन मत्थर भएपछि	6
■ ताईफुन र भारीवर्षा	6
ताईफुन तथा भारी वर्षा हुनुभन्दा अगाडी गर्न सकिने तयारी	7
सेन्डाई सिटी विपत्तिय बहुभाषिक सहायता केन्द्र	7
■ आधारभूत जीवनयापन	8
I. बसोबास सम्बन्धि	8
ठेगाना निर्धारण भएपछि, निवासको दर्ता गरिन्छ	8
कोठा सर्ने	8
अहिले तपाईंको बसोबास अनुमतिको अवस्था बाहेकको अन्य काम गर्नु पर्दा	8
जापान बाहिर गएर, पछि पुनः प्रवेश गर्ने	9
निवास कार्ड हरायो / चोरि भयो !	10
माई-नम्बर प्रणाली (सामाजिक सुरक्षा तथा कर नम्बर प्रणाली)	11
II. दैनिक जीवन	12
1. आवास	12
घर, अपार्टमेन्ट भाडामा लिने	12
रिएल स्टेट एजेन्ट सँग सम्झौताको लागि आवश्यक चीज	12
सम्झौता नवीकरण गर्ने	12
सम्झौता रद्द गर्ने	12
सार्वजनिक आवास भनेको ?	13
2. पानी • बिजुली • ग्याँस	14
3. टेलिफोन	15
मोबाइल फोन सिम कार्ड किन्न	15
सार्वजनिक टेलिफोनबाट फोन गर्दा	15

もくじ

■ この本の使い方.....	1
■ 市役所・区役所.....	2
■ 緊急.....	3
事故・事件.....	3
急病・火事.....	3
夜間や休日に急病やけがをしたとき.....	3
■ 地震.....	4
地震が起こる前にできること.....	4
もしも地震が起こったら.....	5
揺れがおさまったら.....	6
■ 台風・大雨.....	6
台風や大雨に備えてできること.....	7
仙台市災害多言語支援センター.....	7
■ 生活基礎編.....	8
I. 在留関係.....	8
住所が決まったら、住民登録をします.....	8
引越しをする.....	8
持っている在留資格以外で仕事をする.....	8
日本国外に行き、その後再入国したい.....	9
在留カードを無くした／盗まれた！.....	10
マイナンバー制度（社会保障・税番号制度）.....	11
II. 生活.....	12
1. 住宅.....	12
家・アパートを借りる.....	12
不動産会社との契約で必要なもの.....	12
契約を更新.....	12
解約する.....	12
公営住宅とは？.....	13
2. 水道・電気・ガス.....	14
3. 電話.....	15
携帯電話・SIMカードを買う.....	15
公衆電話から電話をかける.....	15

अन्तर्राष्ट्रिय कल गर्न	15
4. इन्टरनेट	15
घरको कम्प्युटरबाट इन्टरनेट प्रयोग गर्ने	15
5. हुलाक सेवा	16
यदि पोस्ट बक्समा 'फुजाई तो रेनराकु हियो (अनुपस्थिति सम्पर्क फारम)' आएमा	16
6. पैसा	17
बैंक खाता खोल्ने/ बनाउने	17
बैंक खाता बन्द गर्ने	17
ATM को बारेमा	17
7. इन्कान	18
इन्कान (हान्को) किन्ने	18
इन्कान दर्ता गर्ने	18
8. फोहोर	18
घरको फोहोर फाल्ने	18
ठूलो आकारको फोहोर (सोदाई गोमि) फाल्ने	19
9. टेलिभिजन • रेडियो	20
टेलिभिजन	20
विदेशी भाषाको रेडियो कार्यक्रमहरू सुन्ने	20
इन्टरनेटमा अन्तर्राष्ट्रिय प्रसारण हेर्ने • सुन्ने	20
10. प्रहरी चौकी	20
11. टोल सुधारसमुह "च्योउनाईखाई"	21
12. कर • पेन्सन • कल्याण	21
करको बारेमा	21
जापान छोड्ने बेलाको नगरपालिका वा प्रिफेक्चरल कर भुक्तानी	21
पेन्सन (राष्ट्रिय संचयकोष) को बारेमा	21
कल्याणकारी सेवा	22
III. स्वास्थ्य व्यवस्थापन	23
1. स्वास्थ्य जाँच	23
2. अस्पताल	23
चिकित्सा कार्यालय तथा अस्पताल जाने	23
माइना बीमा कार्ड वा योग्यता पुष्टि पत्र, स्वास्थ्य बिमाको बारेमा •	24
IV. बालबालिका	24
1. गर्भवती तथा सुत्केरी • शिशु	24

	こくさいでんわ 国際電話をかける.....	15
4.	インターネット.....	15
	じたく 自宅のパソコンでインターネットを使いたい.....	15
5.	郵便.....	16
	はう ポストに「不在等連絡票」が入っていたら.....	16
6.	お金.....	17
	ぎんこうこうざ かいせつ 銀行口座を開設する/つくる.....	17
	ぎんこうこうざ かいやく 銀行口座を解約する.....	17
	ATMについて.....	17
7.	印鑑.....	18
	いんかん 印鑑（はんこ）をかう.....	18
	いんかんとうろく 印鑑登録をする.....	18
8.	ごみ.....	18
	せいかつ だ 生活ごみを出す.....	18
	そだい だ 粗大ごみを出す.....	19
9.	テレビ・ラジオ.....	20
	テレビ.....	20
	がいこくご ばんぐみ き 外国語のラジオ番組を聞く.....	20
	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・聞く.....	20
10.	交番.....	20
11.	町内会.....	21
12.	税金・年金・福祉.....	21
	ぜいきん 税金について.....	21
	きこくじ 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.....	21
	ねんきん 年金について.....	21
	ふくし 福祉のサービス.....	22
Ⅲ.	けんこうか んり 健康管理.....	23
1.	けんこうしんさ 健康診査.....	23
2.	びょういん 病院.....	23
	しんりょうじょ びょういん い 診療所/病院に行く.....	23
	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.....	24
Ⅳ.	こ 子ども.....	24
1.	にんしん しゅっさん あか 妊娠・出産・赤ちゃん.....	24

गर्भवती भएको बेला.....	24
सुत्केरी हुँदा र बच्चा पालनपोषण गर्न दिइने एकमुष्ठ अनुदान.....	24
सुडिनी प्रणाली.....	24
बच्चा जन्मेको बेला.....	25
बच्चा बिरामी भएको बेला	25
नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच.....	25
2. शिशुकक्षा बालबालिका	25
बालबालिकाको खोप.....	25
बाल भत्ता.....	26
बालबालिकालाई नर्सरीमा राख्न.....	26
अनुमोदन प्राप्त नर्सरी.....	26
अनुमोदन रहित नर्सरी बाल (हेरचाह) केन्द्र.....	27
बालबालिकाहरुलाई किन्डरगार्डेनमा राख्न	27
बालबालिकाहरुलाई अनुमोदीत किन्डरगार्डेनमा राख्न / पठाउन चाहेमा.....	27
बालबालिकालाई स्थानीय साना आकारका बाल हेरचाह व्यवसाय गर्ने ठाउँमा राख्न.....	27
अभिभावक र बच्चाहरु सँगै खेलन मिल्ने ठाउँ (नोबिसुकु)	27
जिदोउखान / जिदोउखान सेन्टरमा जाने.....	28
3. स्कूल	28
सेन्डाई नगरपालिका द्वारा संचालित प्राथमिक, निम्न, माध्यमिक बिधालयमा	
बालबालिकालाई भर्ना गराउन	28
जापानी भाषा बोलीचालीको भाषा नभएका विदेशी बालबालिका र उनीहरुका	
अभिभावकको लागि सहयोग / गतिविधि कार्य.....	29
सेन्डाई सिटी भित्रको अन्तर्राष्ट्रिय स्कूल	29
V. यातायात	30
1. सार्वजनिक यातायात संस्थान	30
बसमा चड्न.....	30
सबवेबाट जान	31
सबवे चड्दा एक पटकलाई मात्र टिकट किन्न.....	31
Icscs 'इकुसुका' IC कार्ड किन्न	32
एक दिनको लागि टिकट किन्न.....	32
यात्रु पास टिकट	32
JR ट्रेनबाट जान	32
लामो दुरीको बसबाट जान	32
ट्याक्सी चढ्न.....	32

妊娠 にんしん したら.....	24
出産育児一時金 しゅっさんいくじいちじきん	24
助産制度 じょさんせいど	24
赤ちゃん あか が生まれたら.....	25
子どもが病気 びょうき になったら.....	25
赤ちゃん あか の健康診査 けんこうしんさ	25
2. 幼児 ようじ	25
子どもの予防接種 よぼうせっしゅ	25
児童手当 じどうてあて	26
子どもを保育所 ほいくしよ に預けたい.....	26
認可保育所 にんかほいくしよ	26
認可外保育施設 にんかがいほいくしせつ	27
子どもを幼稚園 ようちえん に行かせたい.....	27
子どもを認定こども園 にんてい えん に預けたい/行かせたい.....	27
子どもを地域型保育事業 ちいきがたほいくじぎょう に預けたい.....	27
親子で遊べる場所 おやこ あそ ばしよ （のびすく）.....	27
児童館/児童センター じどうかん じどう い に行きたい.....	28
3. 学校 がっこう	28
仙台市立の小・中学校 せんだいしりつ しょう ちゅうがっこう に子どもを通わせたい.....	28
日本語を母語としない外国人児童生徒 にほんご ぼご がいこくじんじどうせいと やその親のためのサポート/活動 おや かつどう	29
仙台市内の外国人学校 せんだいしな い がいこくじんがっこう	29
V. 交通 こうつう	30
1. 公共交通機関 こうきょうこうつうきかん	30
バス の に乗る.....	30
地下鉄 ちかてつ の に乗る.....	31
地下鉄の1回ごとの乗車券 ちかてつ かい じょうしゃけん か を買う.....	31
icsca いくすか か を買う.....	32
1日乗車券 いちじょうしゃけん か を買う.....	32
定期券 ていきけん	32
JR線の電車 せん でんしゃ の に乗る.....	32
長距離バス ちやうきより の に乗る.....	32
タクシー の に乗る.....	32

2. गाडी ,मोटरसाइकल र साइकल.....	33
जापानमा गाडी वा मोटरसाइकल चलाउन.....	33
विदेशी चालक अनुमतिपत्र बाट यहाँकोमा परिवर्तन गर्न.....	33
गाडी र मोटरसाइकलको दर्ता गराउन.....	34
गाडीको बीमा गर्ने.....	34
साइकल चलाउन	34
जापानको ट्राफिक नियमको पालना गरौं.....	34

VI. काम	37
---------------	----

■ अन्य जानकारीहरू	38
जापानीज भाषा अध्ययन.....	38
जापानीज भाषा दक्षता परीक्षा.....	38
जापानमा अध्ययनरत विदेशी विद्यार्थीका लागि को छात्रवृत्ति.....	38
जानकारीहरू प्राप्त गर्ने	39
प्रिफेक्चर कार्यालय • सिटी कार्यालय • वडा कार्यालयको सम्पर्क ठेगाना.....	42
सेन्डाई सिटी भित्रको सार्वजनिक स्थानहरू.....	42

परिशिष्ट : ओलाले देखाएर गरिने कुराकानी, सेन्डाई क्षेत्रको मार्ग नक्सा

2. 自動車・バイク・自転車	33
日本で車やバイクを運転する	33
外国免許から切り替える	33
自動車やバイクを登録する	34
保険に入る	34
自転車に乗る	34
日本の交通規則を守りましょう	34

VI. 仕事	37
--------	----

■ その他の情報	38
日本語を勉強する	38
日本語能力試験	38
日本留学奨学金	38
情報を得る	39
県庁・市役所・区役所の連絡先	42
仙台市の公共施設	42

付録：指さし会話、仙台周辺路線図

यस किताबलाई उपयोग गर्ने तरिका

यो पुस्तक, मुख्यतः सेन्दाईमा बसोवास गर्ने आउनुभएको समय 3 महिना भन्दा कम रहेका महानुभावहरूलाई लक्षित गरेर तयार पारिएको छ । सार्वजनिक हितको संस्था सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघ (SenTIA) को अन्तर्राष्ट्रिय विभागको होमपेज (HP) मा, अझ विस्तृत जानकारी वा यस किताबमा नसमेटिएको जानकारीहरू पनि समेटिएको छ । अवश्य हेर्नुहोला । यस पुस्तकमा प्रयोग गरिएका जापानी भाषा विदेशी नागरिकहरूलाई लक्षित गरि, सरल जापानी भाषामा लेखिएको छ ।

सार्वजनिक हितको संस्था सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघ (SenTIA) को अन्तर्राष्ट्रिय विभागको होमपेज (HP)



यो किताबमा, प्रयोग गरिएको जापानिज भाषा, विदेशीनागरिकहरूको लागी भनेर, सरल जापानिज भाषामा बर्णन गरिएको छ ।

नोट 1) संक्षिप्त भाषा : जापानी भाषा → जा, अंग्रेजी भाषा → अं, चाइनिज भाषा → चा, कोरियन भाषा → को, माथि उल्लेख भएका भाषा बाहेक भियतनामी भाषा → भियतनामको रूपमा लेखेको छ ।
नोट 2) यस पुस्तकमा उल्लेख भएको सार्वजनिक उपभोगिय वस्तुमा लाग्ने शुल्कहरू परिवर्तन हुन सक्दछ ।

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र

(खुल्ने समय : दैनिक 9:00-17:00 यधपी, नयाँबर्षको बिदा र महिनामा 1 वा 2 पटक हुने बिदा बाहेक)

विदेशी बासिन्दाहरूको सहज जीवनयापनको लागि परामर्श वा, बहुसांस्कृतिक समाजमा सामुदायिक विकास सँग सम्बन्धित परामर्शहरू पनि प्रदान गर्छौं ।

सेन्दाईको बसोवासलाई सहज पुरयाउको लागि उपयुक्त जानकारीहरू बहुभाषामा प्रदान गर्दछौं।

साथै, जापानी भाषा सिक्न इच्छुक व्यक्तिहरूको लागि जापानी भाषा कक्षाको बारेमा पनि जानकारी उपलब्ध छन ।

अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी र नेपाली भाषाहरूमा चाँही, परामर्शकर्मि द्वारा सिधै परामर्श उपलब्ध हुनेछ ।

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

दोभाषे सहायता टेलिफोन र भिडियो कल द्वारा गरिने दोभाषे सहायता भने, तलको उपलब्ध भएको भाषाहरूमा सेवा प्रदान गरिन्छ।

अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, पोर्तुगाली, स्पेनी, थाई, रसियन, इन्डोनेशियन, तागालोग, इटालियन, फ्रान्सेली, जर्मनी, मलेसियन, खामेर, बर्मेली, मंगोलियन, सिंहला, हिन्दी, बंगाली, उर्दु, युक्रेनी भाषाहरू आदि



दोभाषे सहायता टेलीफोन (TEL : 022-224-1919)

दोभाषे सहायता टेलीफोन HP

विदेशी नागरिकका लागि विशेषज्ञिय परामर्श कार्यक्रम नियमित रूपमा सन्चालन गर्दै

आएको छ। मियागी प्रान्त प्रशासनिक लेखनदास संघ, सेन्दाई वकिल संघ, सेन्दाई अध्यागमन बिभाग (इमिग्रेशन) मियागी श्रमिक ब्युरो, तोहोकु कर लेखनदास संघ, सेन्दाई शहर उद्योग ब्यबसाय सहायता केन्द्र ASSISTA का कर्मचारीहरू सँग परामर्श लिन सकिन्छ । परामर्श निःशुल्क हुनेछ ।



विशेषज्ञिय परामर्श
कार्यक्रम HP

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

（OPEN：毎日 9：00-17：00 ただし、年末年始と、月1、2日間の休館日を除く）

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）



外国人のための専門相談会を定期的に行っています。

通訳サポート電話 HP

宮城県行政書士会、仙台弁護士会、仙台出入国在留管理局、

みやぎろうどうきょく とうほくぜいりしかい せんだいしきぎょうしえん
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

सिटी कार्यालय र वडा कार्यालयको प्रक्रिया आदिको लागि सम्पर्क

सिटी कार्यालय र वडा कार्यालयको प्रक्रिया आदि नबुझेको खण्डमा सेन्डाई सिटी बृस्तित कल सेन्टर 「भनिदेउ MORI नो MIYAKO हेल्पलाइन」 को प्रयोग गरौं । जापानी भाषा बाहेक 5 वटा भाषाहरूमा सहयोग गरिन्छ ।

सेन्डाई सिटी बृस्तित कल सेन्टर 「भनिदेउ MORI नो MIYAKO हेल्पलाइन」 TEL : 022-398-4894	
खुल्ने समय	वर्षभरि खुल्ने छ 8:00-20:00 (शनि, आईत, डिसेम्बर 29 तारिक देखि जनवरी 3 तारिक 8:00-17:00)
उपलब्ध भाषाहरू	जापानी, अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, भाषाहरू ※ जापानी भाषा बाहेक यो तीन-पक्ष फोनबाट दोभाषे गरिनेछ ।

● यस्तो बेलामा सम्पर्क गर्नुहोस् ●

(1) सिटी कार्यालय र वडा कार्यालयको प्रक्रिया बारेमा जान्न चाहनु भएमा

कहाँ गएर कस्तो प्रकारको प्रक्रिया गर्दा हुन्छ, प्रक्रिया गर्नेबेलामा लिएर गनुपर्ने आवश्यक कागजको बारेमा बताउनेछौं ।

उदाहरण

- ठेगाना परिवर्तन भयो
- बच्चा जन्मियो
- राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा प्रक्रिया
- माई-नम्बर कार्डको लागि प्रक्रिया आदि ।



दुक्कभएर
फोन गर्नुहोस्

(2) तपाईंले फोहोर बाहिर राख्ने प्रक्रिया जान्न चाहनु भएमा

जस्तै तपाईंले फोहोर बाहिर राख्ने दिन वा फोहोर छुट्याउने तरिका आदि, फोहोर राख्ने नियमहरूको बारेमा बताउनेछौं ।

उदाहरण

- फोहोर निकाल्ने समय
- कागजको फोहोर (पत्रिकाहरू र कार्डबोर्डलाई छुट्याउने तरिका)
- क्यान, सिसाको बोतलहरू, प्लास्टिक बोतलहरू र ब्याट्रीहरू फाल्ने तरिका

(3) कहाँ सम्पर्क गर्ने भनि थाहा नभएको बेलामा

सिटी कार्यालय वा वडा कार्यालयको कुन ठाउँ मा सम्पर्क गर्दा हुन्छ भनेर थाहा नभएको बेलामा कल सेन्टरमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

※यदि कल सेन्टरबाट जवाफ पाउन सक्नु भएन भने, सेन्डाई बहुसाँस्कृतिक केन्द्रमा सम्पर्क गरेर सोध्न सक्नुहुन्छ ।

※वार्ड कार्यालय र सामान्य शाखा कार्यालयहरू बाट पनि भिडियो कलको माध्यमबाट बहुभाषामा दोभाषे सहायता प्रदान गर्दै आएको छ ।

उपलब्ध भाषाहरू : अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, युक्रेनी, रसियन र यसबाहेक अन्य १० भाषाहरू

※सेन्डाई सिटिको वेबसाइटमा स्वचालित अनुवाद गर्न सकिने प्रविधि छ।

वेबसाइटको शीर्ष भागको दायाँ पट्टि "विदेशी भाषा" लेखेको छ त्यहाँबाट आफ्नो भाषा चयन गर्नुहोस्।

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

どこに行き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分からないときも、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します。

※ 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”から言語を選んでください。

आपतकालीन ※ कृपया आपतकालीन बेलामा मात्र फोन गर्नुहोला । परामर्श तथा सोधपुछ नगरिदिनुहोला ।

प्रहरी : 110 (दुर्घटना • घटना)

एम्बुलेन्स • दमकल : 119 (अचानक बिरामी • आगलागी) (17 वटा बहुभाषी सेवा प्रदान ※)

※ अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, थाई, भियतनामी, इन्डोनेशियन, तागालोग, नेपाली, पोर्तुगाली, स्पेनीस, फ्रान्सेली, जर्मनी, इटालियन, रसियन, मलेसियन, खामेर, बर्मेली

● एम्बुलेन्सलाई कल गर्ने कि नगर्ने भन्ने दोधारमा पर्नुभएको बेला परामर्श फोन 「वयस्कहरुको लागि आकस्मिक फोन परामर्श」 #7119 अथवा TEL : 022-706-7119 (जापानिज भाषा मात्र)

24 सै घण्टा ३६५ नै दिन खुल्ला

● बालबालिकाको लागि रात्री समयमा आकस्मिक बिरामी वा घाइते हुन पुगेको बेलाको लागि परामर्श फोन 「मियागी प्रान्त बाल रात्रीसमय सुरक्षा कल」

#8000 अथवा TEL : 022-212-9390 (जापानिज भाषा मात्र) प्रत्येक दिन 19:00 भोलि पल्ट 8:00

● राती वा बिदाको दिनमा अचानक बिरामी अथवा घाइते हुँदा, खुल्ला हुने अस्पतालहरु (चिकित्सा संस्था) निम्न अनुसार छन ।

सेन्डाई आकस्मिक चिकित्सा केन्द्र वाकाबायासी-कु, फुनाच्योउ 64-12 TEL : 022-266-6561	आन्तरिक चिकित्सा	बिदाको दिन बाहेक	19:15-भोलिपल्ट 7:00
		शनिबार	14:45-भोलिपल्ट 7:00
		आइतबार र	9:45-12:00,
		सार्वजनिक बिदाको दिन	13:15-17:00, 18:00-भोलिपल्ट 7:00
	शल्य चिकित्सा	बिदाको दिन बाहेक	19:15-23:00
		शनिबार	14:45-23:00
		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	9:45-12:00, 13:15-17:00
	आन्तरिक चिकित्सा, शल्य चिकित्सा	बिदाको दिन बाहेक	19:15-23:00
		शनिबार	14:45-23:00
		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00



※ 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）（17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

●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

●子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。

仙台市急患センター 若林区舟丁64-12 TEL：022-266-6561	内科	平日	19:15-翌日7:00
		土曜日	14:45-翌日7:00
		日曜日・ 祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-翌日7:00
	外科	平日	19:15-23:00
		土曜日	14:45-23:00
		日曜日・ 祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
仙台市北部急患診療所 青葉区堤町1-1-2-2F TEL：022-301-6611	整形外科・眼科・ 婦人科・ 耳鼻咽喉科	日曜日・ 祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00
	内科・外科	平日	19:15-23:00
		土曜日	14:45-23:00
		日曜日・ 祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00

सेन्डाई रात्रिकालिन समय र बिदाको दिनमा खोलिने बाल आकस्मिक चिकित्सा केन्द्र ताइहाकु-कु, आसुतो नागामाची 1-1-1-1F TEL : 022-247-7035	बालरोग, (आन्तरिक रोग मात्र)	बिदाको दिन बाहेक	19:15-भोलिपल्ट 7:00
		शनिबार	14:45-भोलिपल्ट 7:00
		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-भोलिपल्ट 7:00
सेन्डाई दन्त चिकित्सा केन्द्र, गृह भ्रमण, अपाङ्ग, बिदाको बेतामा खोलिने आकस्मिक रात्री चिकित्सा केन्द्र वाकाबयासी कु आराई 6-12-4 TEL : 022-261-7345	दन्त चिकित्सा	शनिबार	18:00-21:30
		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	10:00-11:30, 13:00-15:30, 18:00-21:30

※ स्थानीय अस्पताल तथा चिकित्सा संस्थानहरूमा पनि बिदाको दिनमा आकस्मिक बिरामीको जाँच गर्ने “क्युजिचु तोउबान इ” भनिने प्रणाली पनि उपलब्ध छ । बिरामी जाँच्ने समय : 9:00-16:00 सम्म विस्तृत रूपमा हेर्नको लागि: सेन्डाई सिटीको HP<होम>बसाई सम्बन्धी जानकारी>सुरक्षित तथा ढक्कको बसाई>आकस्मिक र क्युजिचु तोउबान इ

भूकम्प

भूकम्प कहिले आउँछ भन्ने थाहा हुँदैन । भूकम्प आउँदा खेरिको तयारीका लागि, निम्न कुराहरूको बारेमा बुझीराखौं ।

●भूकम्प आउन अगाडी नै गर्न सकिने कुराहरू●

(1) कल्पना गरेर हेरौं

अहिले, भूकम्प आएमा के गर्नु हुन्छ ? विभिन्न परिस्थितिको परिकल्पना गर्दै परिवार तथा साथीहरूको बीचमा राम्रोसँग छलफल गरौं ।

(2) घर भित्रको सुरक्षाको बारेमा राम्रोसँग ध्यान दिने

भूकम्पले फर्निचर तथा टेलिभिजन आदि त ढाल्दैन ? सिलिङ्गको बति चाहिँ हलुको खालको भएमा सुरक्षित हुन्छ । ओछ्यानको छेउमा चप्पल, रेडियो तथा टर्च लाइट राख्ने गरौं ।

(3) घर छेउछाउ तथा बाटोको सुरक्षाको बारेमा बुझीराखौं

माथिबाट कुनै वस्तुहरू नझर्ने फराकिलो ठाउँ आदि, घर नजिकको सुरक्षित स्थानको बारेमा जानकारी लिई राखौं । समुन्द्र नजिक हुनुहुन्छ भने सुनामी बाट बच्न, भाग्ने अग्लो सुरक्षित स्थानको बारेमा बुझीराखौं ।

(4) आश्रयस्थलको जानकारी

सेन्डाई सिटीको प्रथमिक तथा निम्नमाध्यमिक विधालय लगायतका ठाउँलाई आश्रयस्थलको रूपमा तोकिएकोछ ।

आश्रय स्थलको विवरण → SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP <शिर्ष>विदेशी

भाषामा जानकारी>प्राकृतिक प्रकोप रोकथाम>आश्रय स्थलको विवरण

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली भाषाहरु)

せんたいしやかんきゅうじつ きょうびよう 仙台市夜間休日こども急病 しんりょうじょう 診療所 たいはくく ながまち 太白区あすと長町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	19:15- よくじつ 翌日7:00
		どようび 土曜日	14:45- よくじつ 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, 18:00- よくじつ 翌日7:00
せんたいし か い し か い ざいたくほうちん 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 か しんりょうじょう 障害者・休日夜間歯科診療所 わかばやしくあらい 若林区荒井6-12-4 TEL : 022-261-7345	し か 歯科	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。

しんさつじかん
 診察時間：9:00-16:00 まで

詳しくは：仙台市HP [ホーム](#)>[くらしの情報](#)>[くらしの安全・安心](#)>[救急・休日当番医](#)

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](#) [トップ](#)>[外国語情報](#)>[防災](#)>[避難所リスト](#)

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール)

(5) परिवार तथा साथीहरूसँग सम्पर्क गर्ने विधिहरू तय गरि राख्ने

विपत्ति पछिको केही समय मोबाइल फोन सम्पर्क हुनमा कठिनाई हुने गर्दछ। परिवार तथा साथीहरूसँगको सम्पर्क विधि तथा भेट गर्ने ठाउँको बारेमा पहिले देखि नै तय गरिराखौं ।

(6) केही गरी सुरक्षित स्थानमा भागनुपर्ने बेलाको लागि लानुपर्ने सामानहरू एक ठाउँमा मिलाएर राखौं

पछाडि भिर्ने झोलामा हाल्ने मिल्ने सामानहरू (दुवै हात चलाउन मिल्ने हुनाले यस्तो झोला सजिलो हुन्छ)

• निवास कार्ड (जाइर्यु कार्ड) को फोटोकपी • नगद (धेरै मात्रामा सिक्का) • भित्री कपडा, मोजा
• पन्जा • रेडियो • पानी पर्दाको लागि (छाता इत्यादि) • टर्चलाइट • आपत्कालिन सामान सेट
• मोबाइल फोन, ब्याट्री • प्लास्टिक झोला • तुरुन्त खान मिल्ने खानेकुराहरू • तपाईंको आवश्यक चीजबिज (सधैं खाने औषधी, कन्ट्याक्टलेन्स, सेनेटरीप्याड आदि) • सर-सफाईकासामानहरू (मास्क, थर्मामिटर, साबुन, पोर्टेबल शौचालय, सेनिटाइजर आदि)

(7) छरछिमेकका मान्छेहरूसँगको सम्बन्ध

सधैं, छिमेकका मान्छेहरूलाई अभिवादन गर्ने आदि कार्य गरेर राम्रो सम्बन्ध बनाऔं । छरछिमेकमा हुने विपत्ति निवारण अभ्यासहरूमा भाग लिई, विपत्ति सम्बन्धीको जानकारी बढाऔं ।

(8) जानकारीहरू प्राप्त गर्ने विधिको बारेमा बुझीराखौं

भूकम्प गएको केही मिनेट भित्रमा भूकम्पको रेक्टरस्केल तथा प्रत्येक ठाउँको कम्पनको तीब्रता, सुनामी आउँछ कि आउँदैन भन्ने कुरा टेलिभिजन वा रेडियोबाट प्रसारण गर्दछ । ठूलो सुनामी चेतावनी त्यसैगरी सुनामी आउने चेतावनी घोषणा गरेमा, NHK टेलिभिजनले पुरक आवाजको माध्यमबाट अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, च्योसेन, भियतनामी, पोर्तुगाली भाषामा प्रसारण गर्दछ । NHK रेडियो 2 (सेन्दाई 1089kHz, केसेन्नुमा 1539kHz) बाट अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, च्योसेन, भियतनामी, पोर्तुगाली भाषामा पुनःप्रसारण गर्दछ । बिजुली वा मोबाइल फोन चलाउन नमिल्ने बेलाको लागि रेडियो अत्यन्त उपयोगी साधन हो ।

※ SenTIA ले सेन्दाई सिटी भित्रका रेडियो स्टेशन सँग मिलेर अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन भाषामा जानकारीहरू प्रदान गर्दछ । त्यसैगरी SenTIA को मेल म्यागेजिन वा Facebook, X (पुरानो Twitter) मा दर्ता भएमा, यहाँबाट पनि जानकारीहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

सेन्दाई सिटी विपत्तीय बहुभाषिक सहायता केन्द्र (पेज न.7) को बारेमा पनि जानी राखौं ।

SenTIA मेल म्यागेजिन

Facebook,

X (पुरानो Twitter) को दर्ता



मेल म्यागेजिन HP



Facebook



X (पुरानो Twitter)

●यदि भूकम्प आएमा ●

***घर भित्र हुनुभएको बेलामा ***

(1) टाउकोलाई बचाउने

(2) आतिएर बाहिर नभाग्ने

(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

地震が起け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。NHKラジオ第2（仙台1089kHz、気仙沼1539 kHz）は、英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、ポルトガル語で繰り返し放送します。電気や携帯電話が使えないとき、ラジオはとても便利です。

- ※ 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）

●もしも地震が起きたら●

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

*बाहिर हुनुभएको बेलामा *

- (1) ब्लकको पर्खालहरु र भेन्डिङ मेसिनबाट टाढा हुने
- (2) साइन बोर्ड तथा झ्यालको सिसा आदि झर्न सक्ने हुँदा याद गरौं ।

*स्कूल र पसल आदि भित्र हुनु भएमा *

- (1) टाउको लाई जोगाउने
- (2) झुन्डिएको सिलिङ्ग बत्तीलाई याद गरौं
- (3) आतिर बाहिर नभाग्ने

●कम्पन मत्थर भएपछि ●

- ① बाहिर वरपर हेर्ने . . . सुरक्षित भए नभएको पुष्टि
- ② ग्यास बालेको छ भने निभाउने
- ③ ढोका खोली बाहिर निस्कने बाटो बनाउने
- ④ TV र रेडियो खोलेर जानकारी भेला गरौं . . . विदेशी भाषाहरुमा प्रसारण गरिन्छ ।

विस्तृत जानकारीको लागि पेज न.20 मा

- ⑤ सुनामीलाई याद गरौं . . . समुन्द्रको नजिक नजाने सके सम्म चाँडो, अग्लो र टाढा जानुहोस्
- ⑥ वरपर मान्छेहरुसँग कुरा गरेर, एक अर्कालाई सहयोग गर्ने
- ⑦ घर खतरनाक हुने बेलामा, आश्रयस्थल आदिको सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस्

【भूकम्प प्रारम्भिक चेतावनी】

यो ठूलो भूकम्प आउनु अगाडी, भूकम्पको सूचित गर्ने प्रणाली हो । मोबाइल फोन बाट विशेष किसिमको सतर्क आवाज बग्दछ । बिस्तृत जानकारीका लागि, आफुले चलाउने मोबाइल फोन कम्पनीमा सोध्नुहोला ।

भूकम्पको लागि गर्नुपर्ने तयारी, भूकम्प गएको अवस्थामा अपनाउनुपर्ने विधिको बारेमा, सजिलोसँग बुझिने गरि व्याख्या गरेकोछौं ।

●बहुभाषामा प्रकोप रोकथाम भिडियो 「भूकम्प ! त्यस्तोबेलामा के गर्ने ?」

<https://www.youtube.com/watch?v=cGACiEuK7Ww>

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली र अन्य 6 वटा भाषाहरु)

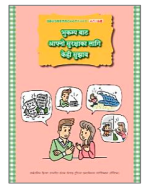


●पुस्तिका 「भूकम्पबाट आफ्नो ज्यान बचाउनको लागि सल्लाह」

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

https://int.sentia-sendai.jp/n/download/information/bousai_nepal.pdf

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली र अन्य 5 वटा भाषाहरु)



※ सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा, पुस्तिकाहरु नि:शुल्क वितरण गरिन्छ ।

ताईफुन र भारीवर्षा

वर्षाको लागि पहिले देखिनै सावधानी अपनाउन जरुरी छ । मौसम पूर्वानुमानलाई ध्यानपूर्वक जाँच गर्नुहोस् । त्यसैगरी भूकम्पको सावधानी जस्तै, आश्रय गर्ने ठाउँ, परिवार वा साथीहरुलाई सम्पर्क गर्ने तरिका, लिएर जानुपर्ने सामानहरुको तयारी, यस क्षेत्रको व्यक्तिहरुसँग कुराकानी गर्नु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ ।

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P20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、地震を教えてくれるシステムです。

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.sentia-sendai.jp/j/download/information/bousai_i.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。

●ताईफुन तथा भारी वर्षा हुनुभन्दा अगाडी गर्न सकिने तयारी ●

(1) हजाड नक्साको निश्चित गर्ने

सेन्डाई सिटीमा, हजाड नक्सा छ । आफ्नो घर नजिकको खतरनाक ठाउँहरू निश्चय गरी राखौं ।

हजाड नक्सा : सेन्डाई बसोबास नक्सा (<https://www2.wagmap.jp/sendacity/Portal>)

बाट 「प्रकोप रोकथाम」 को चयन गर्ने (जा)

(2) भारी वर्षाको बेलामा जारी गरिने 5 चरणको विपत्ति रोकथाम जानकारी

चेतावनी स्तर 4 मा, सबैलाई खतरा क्षेत्रबाट बाहिर जानुहोला भनिनेछ । चेतावनी स्तर सँधै निश्चय गरौं र उपयुक्त स्थानमा आश्रय लिउँ ।

भारी वर्षाको बेलामा जारी गरिने 5 चरणको विपत्ति आश्रय स्थलको जानकारी

चेतावनी लेबल 1 र 2 मौसमी विज्ञान विभागबाट प्रसारण गरिन्छ, सिटी कार्यालयबाट चेतावनी लेबल 3 देखि 5 सम्मको आश्रय स्थलको जानकारी आदिको साथै सूचित गरिन्छ। चेतावनी लेबल निश्चित गर्नु भई सुरक्षित हुने कार्य गर्नुहोस्



चेतावनी लेबल 1 警戒レベル1 आजको मौसमको जानकारी थाहा पाउनुहोस् ।	चेतावनी लेबल 2 警戒レベル2 सुरक्षितस्थानमा भोग्नको लागि बाटो, भाग्ने ठाउँ निश्चित गर्नुहोस् ।	चेतावनी लेबल 3 警戒レベル3 वृद्ध वृद्धा आदि आश्रय लिने (高齢者等避難) जेष्ठ नागरिकहरू वा (शारीरिक अशक्ता) स्वतन्त्र रूपमा शारीरिक चलाउन नसक्नेहरू भाग्नुहोस्। अन्य व्यक्तिहरू भाग्नको लागि तयारी गर्नुहोस् ।	चेतावनी लेबल 4 [सबै जना आश्रयस्थलमा जाने] 警戒レベル4 【全員避難】 आश्रय लिन आदेश (避難指示) विपत्तिको कारण खतरा छ कृपया तुरुन्त भाग्नुहोस् ।	चेतावनी लेबल 5 警戒レベル5 आपतकालिन सुरक्षा सुनिश्चित (緊急安全確保) विपत्ति भइरहेको छ । कृपया जीवन बचाउने कार्य गर्नुहोस् ।
---	---	--	--	---

लेबल 1 देखि 5 को नम्बरमा क्रमिक रूपमा जोखिम बढ्दैछ ।

सेन्डाई सिटी विपद ब्यबस्थापन बहुभाषा सहायता केन्द्र

प्राकृतिक प्रकोप आएको बेलामा, सेन्डाई बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्र मा सेन्डाई सिटी विपत्ति बहुभाषिक सहायता केन्द्र को स्थापना गरिन्छ । यहाँबाट विदेशी भाषामा जानकारीहरू प्रदान आदिको काम गर्ने गरिन्छ । समस्यामा पर्नुभएको बेला वा विदेशी भाषामा सल्लाह गर्न चाहेको बेलामा सम्पर्क गर्नुहोला । विस्तृत जानकारीको लागि SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग HP हेर्न हेर्नुहोस् ।

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

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली भाषाहरु)



●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(日)

(2) 大雨の時にでされる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。

大雨の時にでされる 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
今の天気の情報
を調べてください。

警戒レベル 2
に逃げるための道、
に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。
いのちまもこうどう
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、仙台市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)



आधारभूत जीवनयापन / I . बसोबास सम्बन्धि

● ठेगाना निर्धारण भएपछि, निवासको दर्ता गरिन्छ ●

यदि तपाईंको बसाई मध्यम वा लामो खालको छ भने, ठेगानाको तय भएको 14 दिन भित्रमा निवास कार्ड "जाईर्यु कार्ड" (अथवा, बसोबास कार्ड लिई नसकेको अवस्थामा पासपोर्ट) लिएर आफु बसेको ठाउँको वडा कार्यालयमा गएर, निवास दर्ता गर्नु पर्दछ । बसाईसराइको पत्र देखाएमा, निवास दर्ता प्रमाणपत्र जारी गरिनेछ ।

※ निवास कार्ड (जाइरियो कार्ड) सँधै साथमा लिएर हिँड्नुपर्ने हुन्छ (16 वर्ष माथिका व्यक्ति)

* कस्तालाई मध्यम तथा लामो समय बस्ने व्यक्ति भनिन्छ ? *

तलका स्थिति मेल नखाने व्यक्तिहरू भन्ने बुझिन्छ ।

- ① बसोबास अनुमति अवधि 「तीन महिना」 भन्दा कम भएका व्यक्ति
- ② बसोबास अनुमति को अवस्था 「छोटो समयको लागि बस्ने」 व्यक्ति
- ③ बसोबास अनुमति को अवस्था 「कूटनीतिक」 अथवा 「आधिकारिक तह」 का व्यक्ति
- ④ कानुन मंत्रालयको निर्णय अन्तर्गत, ① देखि ③ को बुँदासँग मेल खाने विदेशी नागरिकहरू
- ⑤ विशेष स्थायी बासिन्दा
- ⑥ बसोबास अनुमति नभएका व्यक्ति

* निवास दर्ता प्रमाणपत्र भन्नाले ? *

बसोबास गर्ने व्यक्तिको नाम वा ठेगाना दर्ता गरिएको अभिलेख पत्र, जसमा निवासीको बसोबास सम्बन्धीका कुराहरू प्रमाणित गरिएको कागजात हो । गाडी खरिद गर्दाको सम्झौता वा कोठा भाडाको सम्झौता को प्रक्रिया आदि गर्दा, निवास दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपिको आवश्यकता पर्दछ । (1 पर्तीको 300 येन)

● कोठा सर्ने ●

* यदि सेन्दाई सिटी भित्रै कोठा सर्दै हुनुहुन्छ भने *

कोठा सरेको 14 दिन भित्रमा त्यस ठाउँको वडा कार्यालयमा गएर प्रक्रिया पुरा गर्नुहोस् । निवास कार्डको साथै यदि तपाईंसँग छ भने माई-नम्बर कार्ड लिएर जानु होला ।

* यदि सेन्दाई सिटी बाहिर कोठा सर्दै हुनुहुन्छ भने *

अहिलेसम्म बसेको ठाउँको वडा कार्यालयमा कोठा सर्नेको लागि निबेदन प्रक्रिया गर्नु पर्दछ । सर्ने ठाउँको ठेगाना जापान भित्र भएमा "तेनस्युचु स्योउमेइस्यो" भन्ने कागज पाईन्छ । त्यो लिएर गई कोठा सरेपछि 14 दिन भित्रमा नयाँ सरेको ठाउँको वडा कार्यालयमा कोठा सरेको प्रक्रिया पुरा गर्नु पर्दछ । निवास कार्ड साथै यदि तपाईंसँग छ भने माई-नम्बर कार्ड लिएर जानु होला ।

※ माई नम्बर कार्ड बनाउनु भएको व्यक्तिहरूले भने, कोठा सर्दा माईना पोटल (प्रशासनिक प्रक्रियाहरूको लागि अनलाइन काउन्टर <https://myna.go.jp/>) मार्फत अनलाइन प्रक्रियाबाट कोठा सर्दाको सूचना पेश गर्न पनि सक्नुहुन्छ ।

※ घर, अपार्टमेन्ट छोड्दा गर्नुपर्ने प्रक्रियाको बारेमा पेज न12 मा लेखिएको छ ।

● अहिले तपाईंको बसोबास अनुमतिको अवस्था बाहेकको अन्य काम गर्नु पर्दा (आय आर्जन गर्दाको अवस्थामा) ●

सिकाकुगाइ खाचुदोउ भनिने "अतिरिक्त गतिविधि" को अनुमति प्राप्त गर्नु आवश्यक पर्दछ । अध्यागमन विभागबाट यसको प्रक्रिया गरिन्छ । तर, 「स्थायी बासिन्दा」 「जापानी नागरिकको

生活基礎編 / I. 在留関係

●住所が決まったら、住民登録をします●

中長期在留者は、住所が決まったら、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、住民登録をします。転入届を出す時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方です。

- 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

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、お持ちの方はマイナンバーカードをお持ちください。

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」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、お持ちの方はマイナンバーカードをお持ちください。

※ 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（収入をともなう場合）●

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。

पति/पत्नी आदि] «स्थायी बासिन्दाको पति/पत्नी आदि] «अस्थायी बासिन्दा» को भिसा स्टार्टस भएका व्यक्तिहरूले यो अनुमति लिई रहनु पर्ने आवश्यकता छैन।

【आवश्यक चीजहरू】

- अतिरिक्त गतिविधिको अनुमतिपत्र
- पासपोर्ट
- निवास कार्ड

※ आवेदनको विवरण हेर, तलका कागजात पेस गर्नुपर्ने हुन सक्दछ ।

- अतिरिक्त गतिविधिको बारेमा विस्तृत रूपमा थाहा हुने कागज (रोजगार सम्झौता पत्रको फोटोकपी, कामको प्रकृतिको विवरण आदि)
- आवेदन कर्ताको अहिलेको कामको गतिविधिको विवरण थाहा हुने कागज (कामको बारेमा लेखिएको प्रमाणित कागजात आदि)

● जापान बाहिर गएर, पछि पुनः प्रवेश गर्ने ●

भिसा बहाल रहेको अवधिमा एक पटक जापान बाहिर गई पुनः प्रवेश गरि, अहिले सम्मको भिसा स्टार्टसमा बस्नको लागि जापान छोड्नु पहिले पुनः प्रवेशको अनुमति लिनु पर्ने हुन्छ ।

पुनः प्रवेशको अनुमति चाहिँ एक पटकको लागि मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ, र अनुमति प्राप्त अवधिमा जति पटक पनि उपयोग गर्न मिल्ने किसिमको हुन्छ । पुनः प्रवेश मान्य अवधि, जापानमा बस्न मिल्ने समय भित्रमा सीमित रही, सैद्धान्तिकतः सबभन्दा लामोमा 5 वर्षको (विशेष स्थायी बासिन्दाको लागि 6 वर्ष) हुन्छ ।

【आवश्यक चीजहरू】

- पुनः प्रवेश अनुमतिको निवेदनपत्र
- पासपोर्ट
- निवास कार्ड
- राजस्व टिकट (एकपटकको लागि मात्र 3000 JPY येन, धेरैपटकको प्रयोगलाई 6000 JPY येन)

「मानिएको पुनः प्रवेश अनुमति」

जब एक मध्यम देखि दीर्घ-अवधि निवासीले जापान छोड्छ र प्रस्थान भएको एक वर्ष भित्र (वा विशेष स्थायी बासिन्दाहरूको लागि दुई वर्ष भित्र) देशमा प्रवेश गर्ने स्थितिमा, सिद्धान्तमा, पुनः प्रवेश अनुमति आवश्यक पर्दैन । (यसलाई 'मानिएको पुनः अनुमति' भनिन्छ) । मान्य भएको पासपोर्ट साथै निवास कार्ड (जाइरियो कार्ड) को आवश्यक पर्छ ।

※ मानिएको पुनः प्रवेश भनेको, त्यसको वैधता अवधि बढाउन सकिदैन ।

※ मानिएको पुनः प्रवेशको लागि म्याद भन्दा बसोबास अनुमति अवधि समय अगाडी छ भने, त्यस बसोबास अनुमति (भिसा) म्याद भित्र पुनः प्रवेश गर्न पर्दछ ।

※ निम्न अवस्थामा मेल खाने व्यक्तिहरूको बारेमा, मानिएको पुनः प्रवेश अनुमति भित्र नपरेमा, सामान्यतया पुनः प्रवेश अनुमति लिनु आवश्यक छ ।

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。

【必要なもの】

- 資格外活動許可申請書
- パスポート
- 在留カード

※ 申請の内容により、以下の書類を求められることがあります。

- 資格外活動の具体的な内容が分かる資料（雇用契約書の写し、雇用先の事業案内など）
- 申請者の今の在留活動の内容が分かる資料（職務内容が書いてある在職証明書など）

●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。

【必要なもの】

- 再入国許可申請書
- パスポート
- 在留カード
- 収入印紙（1回のみ3,000円、数次有効6,000円）

「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。

※ みなし再入国許可は、その有効期間を延ばすことはできません。

※ みなし再入国許可の期限より在留期限が早い場合は、その在留期限までに再入国しなければいけません。

※ 次の場合に当てはまる方については、みなし再入国許可の対象とならないため、通常の再入国許可を得る必要があります。

- ① बसोबास अनुमति को अवस्था रद्द गर्ने प्रकृत्यामा रहेका व्यक्तिहरू
- ② प्रस्थान पुष्टीकरण आरक्षणमा रहेका व्यक्तिहरू
- ③ थुनामा राख्ने आदेश जारी गरिएका व्यक्तिहरू
- ④ शरणार्थी प्रमाणीकरण आवेदन साथै शरणार्थी प्रमाणीकरण सम्बन्धी परीक्षाको अनुरोधमा रहेका व्यक्तिहरू जो निर्दिष्ट
"विशिष्ट गतिविधि" को बसोबास अनुमतिको योग्यता लिई बसोबास गर्ने व्यक्तिहरू
- ⑤ जापानको हित अथवा सार्वजनिक सुरक्षामा हानि पुऱ्याउन सक्ने व्यक्ति
- ⑥ अन्य व्यक्तिहरूलाई अध्यागमनको उचित व्यवस्थापनको लागि पुनःप्रवेश अनुमति प्राप्त गर्न आवश्यक पर्छ तर अध्यागमन विभागको अधिकारीद्वारा विशेष कारण भएको भनेर अनुमति पाएका व्यक्तिहरू

बसोबास सम्बन्धी को लागि जानकारी

विदेश बसाई सामान्य जानकारी केन्द्र	बिदाको दिन बाहेक 8:30-17:15 TEL : 0570-013904 (आईपी फोन, विदेशबाट गरिने फोन TEL : 03-5796-7112) (जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली र अन्य 11 वटा भाषाहरु)
सेन्डाई अध्यागमन विभाग	〒983-0842 सेन्डाईसि मियागीनो-कु गोरिन 1-3-20 TEL : 0570-022259 (नेभिगेसन डायल) इ-मेल : info-tokyo@i.moj.go.jp (जा, अं) (इ-मेल बाट सोध्न परेको खण्डमा, टोकियो अध्यागमन विभागबाट प्रतिक्रिया दिनेछ)
अध्यागमन विभाग (मध्यम तथा लामो समय बस्ने व्यक्ति को निवास व्यवस्थापन प्रणाली सम्बन्धी प्रक्रियाको लागि)	https://www.moj.go.jp/isa/index.html (जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली, अन्य)
विदेश निवासी सहायता केन्द्र (FRESC)	कार्यालय दिन 9:00-17:00 TEL : 0570-011000 (जा, अं) (आईपी फोन, विदेशबाट गरिने फोन TEL : 03-5363-3013) https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html

● निवास कार्ड हरायो / चोरि भयो ! ●

- ① नजिकका पुलिस स्टेशनमा जाऊँ । कहिले, कहाँ हराएको अथवा चोरले लागेको आदि उल्लेख भएको प्रमाणपत्र लिनुहोस् ('चोरी दर्ता प्रमाणपत्र' आदि) । त्यहाँ रिपोर्ट नम्बर लिई राख्नुहोस् ।
→यदि कसैले भेटाएर पुलिस स्टेशनमा पुर्याइदियो भने, तपाईंलाई सम्पर्क गरिनेछ ।
- ② यस प्रमाणपत्र र रिपोर्ट नम्बर लिएर इमिग्रेशनमा जाऊँ । पुनः जारीका लागि आवेदन दिनुहोस् ।
- ③ यदि कुनै समस्या छैन भने, त्यो दिन निवास कार्ड प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।
नोट) पुनःजारीका लागि को आवेदन चाहिँ, हराएको, चोरी भएको बारे थाहा पाएको मिति देखि 14 दिन भित्रमा आवेदन गर्न पर्छ । पासपोर्ट साइज फोटो (4cm×3cm) एक प्रति चाहिन्छ ।

- ① 在留資格取消手続中の人
- ② 出国確認留保対象の人
- ③ 収容令書の発付を受けている人
- ④ 難民認定申請または難民認定に係る審査請求を行っている人としての活動を指定された「特定活動」の在留資格をもって在留する人
- ⑤ 日本国の利益または公安を害する行為を行うおそれがある人
- ⑥ その他の出入国の公正な管理のため再入国の許可を要すると認めるに足りる相当の理由があるとして出入国在留管理庁長官が認定する人

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 (FRESC)	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/fresc/fresc01.html

●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。

●माई-नम्बर प्रणाली (सामाजिक सुरक्षा तथा कर नम्बर प्रणाली) ●

जापानको निवास दर्ता प्रमाणपत्र भएका व्यक्तिहरू लाई 12 अंकको “माई-नम्बर (सामाजिक सुरक्षा नम्बर)” दिइन्छ । निवास दर्ता प्रमाणपत्र (ज्यूमिन्हयो) भएका विदेशी नागरिकहरू (मध्यम तथा लामो समय बसोवास गर्ने व्यक्ति तथा विशेष स्थायी बासिन्दा आदि) लाई पनि माई-नम्बर प्रणालीमा समावेश हुन्छन । तपाईंको माई-नम्बर चाहिँ व्यक्तिगत नम्बर भनिने सूचना कार्डमा उल्लेख गरि, निवास दर्ता प्रमाणपत्र दर्ता भएपछि तपाईंको दर्ता गरिएको ठेगानामा रजिस्टर गरेर पठाइने छ । यो माई-नम्बर चाहिँ, सामाजिक सुरक्षा, कर, विपत्ति व्यवस्थापन क्षेत्र आदिको प्रशासनिक प्रक्रिया आदिको लागी प्रयोग गरि, पार्टटाइम जब वा काम गर्ने बेलामा काम गर्ने ठाउँमा यसको आवश्यकता पर्दछ । साथै, विश्वविद्यालय पढाईमा छात्रवृत्तिको आवेदन दिने बेला पनि यसको आवश्यकता पर्दछ । माई-नम्बर चाहिँ कहिले पनि परिवर्तन हुँदैन । माई-नम्बर कार्ड (※) हराउने, आवश्यक नपर्दा आफ्नो माई-नम्बर अन्य व्यक्तिलाई दिने खालका कार्य नगरि महत्वपूर्णका साथ राखौं ।

※ 「माई-नम्बर कार्ड」

माई-नम्बरको सूचना आएपछि स्थानीय प्रशासनमा निवेदन दिएमा, परिचयपत्रको रूपमा विभिन्न प्रयोजनमा यसको प्रयोग गर्न सकिने “माई-नम्बरकार्ड” जारी गरिन्छ । माई-नम्बर कार्ड चाहिँ तपाईंको नाम, ठेगाना, जन्म मिति, लिंग, सामाजिक सुरक्षा नम्बर लेखिएको तथा फोटो टाँसिएको स्मार्ट (IC) कार्ड हो ।

विस्तृत रूपमा : अध्यागमन विभागको HP माई नम्बर कार्ड बनाई, सहज रूपमा जिबनयापन गरौं !

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

(जापानी भाषा सहित अन्य, बहुभाषामा पनि हेर्न सकिन्छ)

●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（中長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、大切に扱しましょう。

※ 「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）

आधारभूत जीवनयापन / II. दैनिक जीवन / 1. आवास

● घर, अपार्टमेन्ट भाडामा लिने ●

तपाईंले घर, अपार्टमेन्ट भाडामा लिने बेलामा सामान्यतया, रिएल स्टेट एजेन्ट कँहा जानु पर्दछ । आवास सम्बन्धीको जानकारीहरू आफु काम गर्ने ठाउँ वा विश्वविद्यालयद्वारा पनि पाउन सक्नुहुन्छ । त्यसैगरी ट्रेन स्टेशन वा सुपरमार्केट आदिमा राखिएको निः शुल्क पम्पलेटहरू हेरेर आफैले पनि कोठाहरू खोज्न सक्नुहुन्छ ।

● रिएल स्टेट एजेन्ट (भवन निर्माण र लेनदेन कम्पनीहरूको निर्माण) सँग सम्झौताको लागि आवश्यक चीजबीज ●

① आफ्नो परिचय प्रमाणित हुने कागजात	निवास कार्ड वा पासपोर्ट लिएर जानुहोला ।
② घर भाडा सम्झौतापत्र भर्ने तथा स्ट्याम्प (हान्को) लगाउने	रिएल स्टेट एजेन्टको सम्झौता पत्रमा आफ्नो नाम लेखेर, हान्को (हस्ताक्षरको बारेमा विस्तृत रूपमा पेज न.18 हेर्नुहोला) लगाउनु पर्दछ । हस्ताक्षरले पनि सम्भव हुन सक्दछ ।
③ ग्यारेन्टर	ग्यारेन्टर भन्नाले यदि तपाईंले घर भाडा तिर्न असमर्थ हुनुभयो भने, तपाईंको भाडा तिरिदिने व्यक्ति हो । यसको लागि जापानी व्यक्ति चाहिन्छ । आजभोलि चाहिँ “घर भाडा ऋण ग्यारेन्टी प्रणाली”को उपयोग गर्ने कार्य पनि बढ्दै गएको छ ।
④ सुरक्षा डिपोजिट	यो चाहिँ भुक्तानी हुन बाँकी घर भाडाको लागि भनेर घरबेटीलाई पहिले नै राख्न दिएको पैसा हो । 2 देखि 3 महिनाको भाडा बराबरको पैसा राखिएको हुन्छ । घर, अपार्टमेन्ट सँग बेलामा, यदि भुक्तानी हुन बाँकी घर भाडा छैन भने यो पैसा फिर्ता हुन्छ ।तर कोठा भित्रको चीज बिग्रन वा फोहर दाग लाग्न पुगेको अवस्थामा भने यसको लागि लाग्ने खर्च, त्यस पैसाबाट कटाउन सक्दछ ।
⑤ रेङ्किन (मुली पैसा)	यो घरबेटीलाई भुक्तानी गरिने पैसा हो । यो 1 महिनाको घर भाडा बराबरको हुन्छ तर यो “रेङ्किन” भने फिर्ता हुँदैन । रेङ्किन दिनु नपर्ने ठाउँ पनि हुने गर्दछ ।
⑥ एजेन्ट शुल्क	यो चाहिँ रिएल स्टेट एजेन्टलाई भुक्तानी गरिने शुल्क हो । भवन निर्माण व्यवसाय कानून (आवास भवन कारोबार व्यवसाय कानून) अन्तर्गत, 1 महिनाको घर भाडा सम्मको पैसा तिर्नुपर्ने हुन्छ ।
⑦ घर भाडा	घर , अपार्टमेन्ट भाडामा लिनको लागि तिर्नुपर्ने महिनावारि पैसा । सामान्यतया प्रत्येक महिनाको अन्त्य सम्ममा अर्को महिनाको भाडा तिर्नु पर्दछ ।
⑧ व्यवस्थापन शुल्क (साझा सेवा शुल्क)	यो चाहिँ लिफ्ट वा प्यासेज आदि, अरु भाडामा बस्नेहरूसँग समान रूपमा प्रयोग गर्ने स्थानको रेखदेख तथा मर्मतमा लाग्ने खर्च हो । सामान्यतया घर भाडामा मिलाएर प्रत्येक महिना भुक्तानी गरिन्छ ।
⑨ क्षति बिमा शुल्क	केही गरी, आगलागी वा पानी लिक भएर हुने क्षतिबाट बच्न, भाडामा बसुन्जेलको लागि क्षति बिमा गराउनु पर्ने आवश्यकता हुन्छ । क्षतिपूर्तिको बारेमा राम्रोसँग बुझौं ।

● सम्झौता नवीकरण गर्ने ●

घर, अपार्टमेन्ट भाडाको सम्झौता समय सामान्य रूपमा 2 वर्ष को हुने गर्दछ । नवीकरण गर्ने बेलामा, रिएल स्टेट एजेन्टलाई प्रशासनिक शुल्क भुक्तानी गर्नु पर्ने हुन्छ ।

● सम्झौता रद्द गर्ने ●

यदि तपाईं सम्झौता रद्द गर्न चाहानुहुन्छ भने, सम्झौतामा लेखिएको कुराको आधारमा पहिलेनै

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	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P18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。

●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、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を知

(सामान्यतय 1 महिना पहिला) रिपल स्टेट एजेन्टलाई जानकारी दिनु पर्दछ । केही पनि जानकारी नदिई घरसर्ने, अथवा घर सर्नु केही समय अगाडि मात्र जानकारी दिनु भएमा, “इयाकु किन” भनिने जरिवाना रकम तिर्नुपर्ने हुन्छ ।

त्यसैगरी, सर्ने बेलामा “कोउनेचुसुइ हि” (पानी, ग्याँस, बिजुलीको) को पैसा भुक्तानी गर्नु होला । घरमा किन्नु भएको फर्निचर र भाँडाकुँडाहरू आदि घर, अपार्टमेन्टमा नछोडी, भाडामा लिने बेलामा जस्तै सफा गरेर, घरबेटी लाई चाबी बुझाऔं ।

[कोठा आदि भाडामा लिने बेलामा धेरै प्रयोग हुने शब्द]

◎चिन्ताइ बुक्केन . . . भाडामा लिन मिल्ने आवास (घर, अपार्टमेन्ट, कोठा आदि) लाई बुक्केन पनि भनिने गरिन्छ ।

◎यानुसि . . . उक्त घर वा अपार्टमेन्टको मालिक । घर मालिक ।

◎खानरिईहि,क्योउएकिहि . . . सँगै बस्ने मानिसहरूले समान रूपमा प्रयोग गर्ने स्थान (लिफ्ट, कोरीडोर (प्यासेज) आदि) वा सुविधाहरूको व्यवस्थापन, सफाई आदि का लागि दिने पैसा । घर भाडा भन्दा बाहेक भुक्तानी गर्ने पैसा ।

◎सोन्गाई होकेन रयोउ . . . सम्झौता गर्ने बेलामा घरका सामान आदिको लागि क्षतिपूर्ति बिमा (‘सोन्गाई होकेन’) मा प्रवेश गर्नुपर्ने आवश्यक पनि हुन सक्छ ।

◎कुरीनिन्गु दाई . . . घर, अपार्टमेन्ट सरेपछि, कोठा सफा गर्नलाई सरसफाईको व्यावसायिक बोलाउनको लागि को पैसा हो । यदि तपाईं आफैले सफागर्नु भएपनि यो “कुरीनिन्गु दाई” लाग्नसक्छ ।

※ नयाँ ठेगाना थाहा भएपछि, वडा कार्यालयमा गई प्रक्रिया गर्नुहोस् । विस्तृत जानकारीको लागि, पेज न.8 हेर्नु होला ।

●सार्वजनिक आवास भनेको ? ●

सार्वजनिक आवास भनेको, आवास सम्बन्धीमा गाह्रो परेको व्यक्तिहरू प्रति समर्पित आवास हो । निजी घरहरूको तुलनामा सस्तो भाडामा बस्न सक्नुहुन्छ, तर कसले आवेदन दिन सक्छन् भन्ने केही सर्तहरू छन् । विस्तृत विवरणका लागि, मियागी प्रान्त तथा सेन्दाई सिटी को होमपेज हेर्नु होला ।

सेन्दाई शहर निर्माण तथा सरकारी भवन आवेदन बिभाग	TEL : 022-214-3604	नगरपालिका आवासको लागि आवेदन (वर्षमा 4 पटक : जून, सेप्टेम्बर, डिसेम्बर, मार्च) एकल-अभिभावक • बालबालिका हर्काउने, धेरै बालबालिकाहरू भएका परिवार बाट पनि आवेदनहरू समय-समयमा स्वीकार गरिन्छ । नगरपालिका आवास सम्बन्धी परामर्श को लागि
मियागी आवास आपूर्ति निगम व्यवसाय व्यवस्थापन शाखा व्यवस्थापन समूह	TEL : 022-224-0014	प्रान्तीय आवासको लागि आवेदन (वर्षमा 4 पटक : जून, सेप्टेम्बर, डिसेम्बर, मार्च) प्रान्तीय आवास सम्बन्धी परामर्श को लागि

नगरपालिका आवासको भर्ती जानकारीको बहुभाषिक मार्गदर्शन

SenTIA अन्तर्राष्ट्रियकरण डिभिजन HP शीर्ष > विदेशी भाषामा जानकारी > जीवनयापन > नगरपालिकाको आवास भवनको लागि आवेदन सम्बन्धि (जा, अं, चा, को)

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र, दोभाषे सहायता फोन (TEL : 022-224-1919)

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に、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。

【アパートなどを借りるときに、よく使われる言葉】

- ◎ 賃貸物件・・・・・・ 貸出し可能な住居（家・アパート・マンションなど）。物件といわれることもあります。
- ◎ 家主・・・・・・ その家もしくはアパートの持ち主のこと。大家さん。
- ◎ 管理費、共益費・・ 住んでいる人たちが共同で使う場所（エレベーターや廊下など）や設備の管理、掃除代などのお金のこと。家賃とは別に払います。
- ◎ 損害保険料・・・・ 契約するときに家財などの損害保険に加入する場合があります。
- ◎ クリーニング代・・ 家・アパートを引越したあとに、プロの業者に頼んで部屋をきれいに掃除してもらう費用のことです。あなたがきれいに掃除したとしても、クリーニング代がかかる場合があります。

※ 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へ

●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 入居管理課	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 [トップ](#)>[外国語情報](#)>[生活](#)>[市営住宅入居募集案内](#) (日・英・

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

आधारभूत जीवनयापन / II. दैनिक जीवन / 2. पानी • बिजुली • ग्याँस

पानी, बिजुली, ग्याँस प्रयोग गर्न सुरुगर्ने बेला र प्रयोग गरि समाप्त भएको बेलामा निवेदन दिनु आवश्यक पर्दछ ।

	पानी	बिजुली	ग्याँस
सम्पर्क काउन्टर	सेन्डाई खानेपानी विभाग कल सेन्टर	निजी कम्पनीहरू	- सेन्डाई ग्याँस विभाग - निजी कम्पनी (सिलिन्डर ग्याँस)
प्रयोग गर्नको लागि आवेदन	बस्ने ठाउँको निर्णय गर्ने बित्तिकै तुरुन्तै		
आवेदन दिने विधि	कृपया कल सेन्टरमा कल गर्नुहोस् ।	कृपया कल सेन्टरमा कल गर्नुहोस् वा इन्टरनेटबाट दिनुहोस् ।	फोन गरेर ग्याँस विभाग / ग्याँस कम्पनीको कर्मचारी लाईबोलाएर, ग्याँस प्रयोग गर्न मिल्ने गराउनु पर्दछ । उक्त समयमा तपाईं पनि सँगै उपस्थित हुनु पर्दछ ।
शुल्क भुक्तानी	प्रत्येक दुई महिना	प्रत्येक एक महिना	प्रत्येक एक महिना
भुक्तानी गर्ने तरीका	यदि, पानी, बिजुली, र ग्याँस को प्रयोग गर्नुभएमा, तपाईंले शुल्क भुक्तानी गर्न आवश्यक पर्छ । तलका मध्ये कुनै एक विधिद्वारा भुक्तानी गर्नुहोस् । ① हुलाक मार्फत आएको बिल लिएर गई बैंकको काउन्टर वा कोम्बिनीयन स्टोर आदिबाट भुक्तानी गर्नुहोस् । ② बैंक, हुलाक कार्यालयमा खाताबाट स्वचालित रूपमा भुक्तानी गर्ने । ※अग्रिम आवेदन आवश्यक पर्छ। (बैंक खाता खोल्नको लागि पेज न.17 मा) ③ यदि क्रेडिट कार्ड मार्फत भुक्तानी गर्नुहुन्छ भने ※अग्रिम आवेदन आवश्यक पर्छ।		
कोठा छोड्ने बेलामा सेवा बन्द गर्ने	तपाईं बसिरहनुभएको घर, अपार्टमेन्ट छोडी अर्को ठाउँमा डेरासरि जानुभएको बेलामा (तपाईं आफ्नो देशमा फर्किँदा सहित) पनि, पानी, बिजुली र ग्याँस रोक्नको लागि जानकारी दिनु आवश्यक पर्छ । पाँच दिन अगाडीनै प्रत्येक सम्पर्क ठेगानामा फोन गर्नुहोस् ।		
नोट	तपाईंको धारामा आउने पानी ढुक्कसँग पिउन सक्नुहुनेछ ।	सेन्डाईमा आपूर्ति गरिएको बिजुली 100 भोल्ट / 50 Hz को हो ।	ग्याँस चाहिँ सिटी ग्याँस र सिलिन्डर गरि दुई प्रकारका छन् । ग्याँस उपकरणहरू, ग्याँस को प्रकार सँग मिल्ने एउटा प्रयोग गर्नुहोला ।

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、P17 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。

【पानी】 सेन्दाई खानेपानी विभाग कल सेन्टर

TEL : 022-748-1111 (सम्पर्क समय : बिदाको दिन बाहेक 8:30-19:00, शनिबार 8:30-17:00)

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

【बिजुली】 कृपया प्रत्येक इलेक्ट्रिक पावर (बिदुत) कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।

【ग्याँस】 तपाईं बस्नु भएको घर, अपार्टमेन्ट अनुसार यसको सम्पर्क ठेगाना फरक पर्ने गर्दछ ।

सिटी ग्याँस (सेन्दाई ग्याँस विभाग)	कोठा सर्ने बेलाको लागि मात्र TEL : 0800-800-8978 अथवा 022-256-2111 https://www.gas.city.sendai.jp/ (जा, अं, चा, को)
सिलिन्डर ग्याँस	घरबेटी वा रिएल स्टेट एजेन्टलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।

आधारभूत जीवनयापन / II. दैनिक जीवन / 3. टेलिफोन

सेन्दाई सिटीको एरिया कोड 022 हो । मोबाइल फोनबाट फोन गर्दा एरिया कोडको आवश्यकता पर्दछ ।

● मोबाइल फोन सिम कार्ड किन्न ●

तपाईंले मोबाइल फोन किन्दा, मोबाइलफोन कम्पनीको पसल वा इलेक्ट्रोनिक पसलबाट सिम कार्ड किन्न सक्नु हुनेछ ।

फोन लिने बेलामा आवश्यक पर्ने चिजहरु (कम्पनी अनुसार फरक पर्ने पनि सक्दछ) तपाईंको परिचय दिने कागजात, जापानमा तपाईंको ठेगाना पतालाग्ने कागजपत्र, बैंकको खाता नम्बर इत्यादि । (बैंक खाता खोल्ने बारेको जानकारी, पेज न.17मा हेर्नुहोला)

● सार्वजनिक टेलिफोनबाट फोन गर्दा ●

जापानको सार्वजनिक फोन 10 येन र 100 येनको सिक्का तथा टेलिफोन कार्ड प्रयोग गरी फोन गर्न सकिन्छ । 100 येनको सिक्का प्रयोग गर्दा खुजुरा पैसा फिर्ता आउँदैन ।

● अन्तर्राष्ट्रिय कल गर्न ●

फोन गर्दा, फोन कम्पनीको पहिचान नम्बर (0033 अथवा 001) +010+अर्को देसको कन्ट्री कोड+एरिया कोड+फोन नम्बर डायल गर्नुहोस् ।

आधारभूत जीवनयापन / II. दैनिक जीवन / 4. इन्टरनेट

● घरको कम्प्युटरबाट इन्टरनेट प्रयोग गर्न ●

यसको लागि, इलेक्ट्रोनिक पसलमा गई इन्टरनेट प्रोभाइडरलाई आवेदन दिने वा अनलाईनबाट आवेदन दिन सकिन्छ । प्रोभाइडरहरु धेरै भएकाले, तपाईंले सेवा शुल्कको विभिन्न किसिमका प्याकेज तथा प्लानहरु भेटाउनु हुनेछ ।

※ इलेक्ट्रोनिक पसलमा प्रोभाइडरलाई आवेदन दिने बेलामा, आफ्नो परिचय दिने कागजात (निवास कार्ड इत्यादि) को आवश्यकता पर्नुको साथै, अहिले बसिरहेको अपार्टमेन्ट वा म्यान्सनको जडान गर्न मिल्ने नमिल्ने बारेमा जाँचको आवश्यकता पर्दछ ।

【水道】^{すいどう} 仙台市水道局^{せんだいしすいどうきょく} 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ゃ}に問い合わせ^{とあ}せてください。

【ガス】^す あなたが住んでいる家・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) ^{せんだいし きょく}	引越し専用電話 ^{ひっこ 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 ^{ふどうさんがいしゃ} 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カードを買う●

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

【購入^{こうにゅう}するときに必要なもの(会社^{かいしゃ}によって違うこともあります)】

身分証^{みぶんしょう}、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P17) など

●公衆電話から電話をかける●

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}で使用する^{しよう}ことができます。

100円硬貨^{えんこうか}を使用した場合^{しよう}、お釣りはできません。

●国際電話をかける●

電話会社^{でんわがいしゃ}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を使いたい●

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

プロバイダはたくさんあるので、様々な料金^{さまざま りょうきん}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^{もうしこ}の申込み^{もうしこみ}をするときは、身分証^{みぶんしょう} (在留カード^{ざいりゅう}など) ^{ひつよう}が必要なほか、住んでいるアパートやマンションの接続状況^{せつぞくじょうきょう} ^{しら}を調べる必要があります。

आधारभूत जीवनयापन / II . दैनिक जीवन / 6. पैसा

● बैंक खाता खोल्ने/ बनाउने ●

तपाईंको तलब प्राप्त गर्न आदिका लागि, खाता खोल्न आवश्यक पर्दछ । बैंकको काउन्टरमा आफै जाने वा, बैंकको आफ्नो आफ्नो नियम अनुसार स्मार्टफोन प्रयोगबाट गरिने एप प्रयोग गरि बैंकको खाता खोल्न पनि सकिन्छ । प्रत्येक बैंकको वेबसाइट आदिमा हेर्नुहोला ।

※ बैंकको काउन्टरमा, जापानी भाषामा जानकारी प्रदान गरिन्छ । जापानी भाषा बुझ्न सक्ने कोही व्यक्तिलाई साथै लिएर जानुहोला । साथै, वित्तीय संस्थाहरू अनुसार, अग्रिम बुकिंग गर्नुपर्ने आवश्यक वा प्रक्रियाको लागि लामो समय लाग्नसक्ने अवस्था पनि आउनसक्छ ।

【आवश्यक चीजहरू】

• आफ्नो पहिचान पुष्टी हुने कागजात (जाइरिउ कार्ड आदि)

※ बैंकमा कूटनीतिज्ञ वा विशेष स्थायी निवासीहरू, जसलाई निवास कार्ड (जाइरियो कार्ड) जारी गरिएको छैन उक्त व्यक्तिहरू बाहेक सबैले निवास कार्ड देखाउनु पर्छ । खाता खोल्न आवेदन दिन लागेको दिन देखि बसोवासको म्याद सकिने दिन 3 महिना मात्र छ भने खाता खोल्न सकिने छैन । बसोवास योग्यता नवीकरण गर्न प्रक्रिया गरिसकेपछि आवेदन गर्नुपर्छ । बसोवास योग्यता (विदेशी विद्यार्थी) (प्राविधिक प्रशिक्षार्थी) का व्यक्तिहरू निवास कार्डको साथ साथै विद्यार्थी परिचयपत्र, कर्मचारी परिचयपत्र देखाउनु पर्छ ।

• 'इन्कान' (विदेशीहरूको हकमा भने, साइनलाई मान्यता दिने बैंकहरू पनि छन् ।

● बैंक खाता बन्द गर्ने ●

आफ्नो देशमा फर्किने बेला इत्यादि, जापान छाडेर जाने बेलामा, खाता रद्द गर्न पर्छ । निम्न चिजहरू लिएर बैंकमा जानुपर्छ ।

【आवश्यक चिजहरू】

• यदि तपाईंसँग क्यास कार्ड (पासबुक छ भने, पासबुक पनि), इन्कान (साइन गर्ने हो भने आवश्यक छैन), आफ्नो पहिचान पुष्टी हुने कागजात (जाइरिउ कार्ड) आदि ।

※ खाता किनबेच गर्ने, कसैलाई उधारो दिने, अथवा अरूलाई हस्तान्तरण गर्नु भनेको अपराध हो । अपराधमा फस्न बाट जोगिनको लागि आफ्नो देशमा फर्किने बेला खाता रद्द गरौं ।

※ निवास अनुमति अवधि (रेजिडेन्सी अवधि) थपीएको, निवास अनुमतिको स्थितिको परिवर्तनको कारणले, निवास कार्ड परिवर्तन गरेको भएमा, नबिकरण गरेपछि बैंकको काउन्टरमा गई निवास कार्ड देखाउनुहोस ।

● ATM को बारेमा ●

तपाईंको बैंकको पैसा निकाल्न र हाल्न मिल्ने मेशिन हो । यदि खाता खोल्नु भएको बैंकको ATM हो भने, धेरै जस्तो, बिदा बाहेकका दिन बिहानै 9 देखि बेलुका 6 बजेसम्म निः शुल्क प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस बाहेकका समय र बिदाको दिनमा प्रयोग गर्दा शुल्क लाग्दछ । कन्बिनिएन्स स्टोर आदिमा राखेको ATM मेशिन प्रयोग सक्नुहुन्छ ।

※ जापानी भाषा बाहेक अन्य भाषाहरू प्रयोग गर्न सकिने ATM पनि छन् ।

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 サイトなど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。

●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。

※ 日本語以外の言語で利用できるATMもあります。

आधारभूत जीवनयापन / II. दैनिक जीवन / 7. इन्कान

● इन्कान (हान्को) किन्ने ●

जापानमा हस्ताक्षरको ठाउँमा इन्कान (हान्को) को प्रयोग गर्ने गरिन्छ। यसमा आफ्नो थर वा नाम खोपिएको हुन्छ। इन्कान चाहिँ, इन्कान बनाउने पसलमा गएर बनाउन सकिन्छ।

● इन्कान दर्ता गर्ने ●

गाडी किन्ने बेला वा अरु कुनै कुराको सम्झौता गर्नुपर्दा, तपाईंको इन्कान वडा कार्यालय गएर दर्ता गराउनु पर्ने हुन्छ। इन्कानको दर्ता गराउन मिल्ने चाहिँ, आवासीय दर्ता भई 15 वर्ष माथिको व्यक्ति हुनु पर्दछ। हान्कोको दर्ता, एक व्यक्तिले एउटा मात्र गराउन मिल्दछ। आवासीय दर्ता गरिएको नाम नभई उपनाम खोपिएको हान्कोको दर्ता हुँदैन।

विस्तृत रूपमा बुझ्न वडा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोला।

आधारभूत जीवनयापन / II. दैनिक जीवन / 8. फोहोर

● घरको फोहोर फाल्ने ●

फोहोरको प्रकार अनुसार फोहोर उठाउन आउने दिन (फोहोर फाल्ने दिन) को बिहान 8 बजेर 30 मिनेट भित्रमा तोकिएको (फोहोर संकलन गरिने स्थानमा) अथवा फोहोर फाल्ने ठाउँमा लगेर फाल्नु होला। घर भित्रको फोहोर तथा प्लास्टिक जस्तो उत्पादनका सामान र भाडाकुडा वा प्याकेजहरू चाहिँ तोकिएको फोहोर हाल्ने झोला (तोकिएको प्लास्टिकको झोला) मा हालेर फ्याल्नु पर्दछ। यस्ता तोकिएको झोला सुपरमार्केट तथा कन्भिनिएन्स स्टोर आदिमा किन्न पाईन्छ।

घरेलु फोहोर

भान्साको सड्ने फोहोर आदि तथा घर भित्रबाट निस्कने फोहोर चाहिँ हरियो रँगको तोकिएको झोलामा हालेर फोहोर बाहिर ननिस्कने गरि राम्रोसँग बाँधेर फाल्नु पर्दछ।



प्लास्टिक जस्तो स्रोत

100% प्लास्टिक बाट बनेको फोहोर, रातो रँगको तोकिएको झोलामा हालेर फोहोर बाहिर ननिस्कने गरि राम्रोसँग बाँधेर फाल्नु पर्दछ।



क्यान · बोतल · पेट बोतल आदि

क्यान · बोतल · पेटबोतल आदि लाई तैतिकै, ब्याट्री वा मोबाइलको ब्याट्री, पारोयुक्त थर्ममिटरलाई पारदर्शी झोलामा हालेर, तोकिएको फोहोर फ्याक्ने स्थानको पहुँचो बास्केटमा हाल्नु पर्दछ।



कागज जस्तो

पत्रिका, पम्प्लेटहरू, कार्टुन बक्स, कागजको झोला, म्यगजिन · अनावश्यक कागज गरि 4 भागमा छुट्याएर, डोरीले बाँधेर फाल्नु पर्दछ। म्यगजिन, अनावश्यक कागजहरू चाँही, प्लास्टिकको झोला वा कागजको बक्समा राखेर फ्याक्न पनि सकिन्छ।



生活基礎編 / II. 生活 / 7. 印鑑

●印鑑（はんこ）を買う●

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。

生活基礎編 / II. 生活 / 8. ごみ

●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、紙パック、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、ビニール袋や紙箱で出すこともできます。



विस्तृतमा :SenTIA (सेन्टिया) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP [शिर्ष>विदेशी भाषामा जानकारी>जीवनयापन>फोहोरको स्रोतबाट फोहोर छुट्याउने तथा बाहिर फाल्ने तरिका](#) (जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली)

सेन्डाई सिटी 'पुनः प्रयोग तथा फोहोरको छुट्याउने - फ्याल्ने तरिका' को पम्पलेट चाहिएमा, सिटी कार्यालय, वडा कार्यालय, सेन्डाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा निः शुल्क उपलब्ध छ । त्यसैगरी, फोहोर फ्याल्ने तरिका सम्बन्धी भिडियो । YouTube मा पनि राखिएको छ ।

सेन्डाई फोहोर फाल्ने तरिका हेर्न भिडियो 

● ठूलो आकारको फोहोर (सोदाई गोमी) फाल्ने ●

टेबुल, दराज आदि, सबभन्दा लामो भागको लम्बाइ 30cm भन्दा लामो भएको चीजलाई ठूलो आकारको फोहोरको रूपमा फालिन्छ । यो फाल्नको लागि पैसा लाग्दछ । “सोदाइ गोमी उकेचुके सेन्टर” मा आवेदन नदिई कन यो फाल्न मिल्दैन ।

【ठूलो आकारको फोहोर फाल्नको लागि प्रक्रिया】

① सोदाई गोमी उकेचुके सेन्टर (TEL : 022-716-5301) मा जापानी भाषामा फोन गर्नु पर्दछ ।

रिसपेन्शन समय : बिदाको दिन बाहेक 9:00-17:00 (सार्वजनिक बिदा र अन्य बिदाको दिन पनि रिसपेन्शन खुल्ला हुनेछ)

※ ठुला आकारको फोहोर फाल्ने दिनहरु तोकिएको हुन्छ । त्यसैले, आवेदन प्रक्रिया चाँडै गरौं ।

तपाईंले कस्तो सामान फाल्ने, सामानको साइज कतौ छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस । रिसपेन्शन नम्बर र लाग्ने दस्तुर, सामान लाने मितिको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नेछ ।

② लाग्ने दस्तुर बराबरको टिकट किन्नु पर्दछ ।

कन्भिनिएन्स स्टोरबाट, फोहोर फाल्नको लागि रिसपेन्सन सेन्टरबाट भनिएको दस्तुर बराबरको टिकट किन्नु पर्दछ । भुक्तानी दर्ता नम्बर लेखेर सलाई ठूलो आकारको फोहोरको राम्रोसँग देखिने ठाउँमा टाँस्नु होला ।

③ तोकिएको मितिको दिन बिहान 8 बजेर 30 मिनेट सम्ममा, उकेचुके सेन्टरबाट भनिएको ठाउँमा राख्नु होला ।

※ इन्टरनेट द्वारा आवेदन दिन मिल्ने ठूलो आकारको फोहोरहरु पनि छन । (जापानी भाषामा मात्र)

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

※ ठुला आकारका फोहोर फाल्ने तरिकाको भिडियो 『Guide on How to Dispose of Bulky Waste In Sendai City』 (अंग्रेजीमा मात्र) <https://www.youtube.com/watch?v=jWKQGhQ5IRI>

***तलका यी सामानहरु सेन्डाई सिटीले संकलन गर्दैन । किनेको पसल आदिमा सल्लाह गर्नु होला ।**

एअरकन्डिसन,टिभी, फ्रिज, डीफ्रिज, वाशिंग मेशीन, कपडा ड्रायर,कम्प्युटर, टाएर, पेट्रोल, अग्नि नियन्त्रण यन्त्र,ग्याँस चुलो, मट्टीतेल, विस्फोटक पदार्थ, शक्तिशाली औषधी, बिषादी, कीटनाशक औषधी, पेन्ट, फलामे सेफ, पियानो, ब्याट्री मोटरसाइकल (50cc माथिको), गाडी

ठूलो आकारको फोहोर फाल्नको लागि रिसपेन्सन सेन्टरमा फोन गर्नको लागि जापानिज भाषाको सहयोगको आवश्यकता परेकोबेला वा फोहोर फाल्ने तरिका थाहा नभएको बेलामा भने, **सेन्डाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र (TEL : 022-224-1919 इमेल : yabunka@sentia-sendai.jp)** मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP [トップ](#)>[外国語情報](#)>[生活](#)>[資源とごみの分け方](#)・

出し方 (日・英・中・韓・ベトナム・ネパール)

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、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、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、一番長い部分の長さがだいたい30cm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=IWKQGHq5IRI>

***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・冷凍庫・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：tabunka@sentia-sendai.jp まで連絡してください。

आधारभूत जीवनयापन / II. दैनिक जीवन / 9. टेलिभिजन • रेडियो

● टेलिभिजन ●

टिभी जोडेको खण्डमा, NHK प्रसारण (सरकारी टिभी च्यानल) सदस्यता शुल्क सम्झौता गरि, शुल्क तिर्नुपर्नेछ । सदस्यता शुल्क चाहिँ सम्झौता विवरणमा निर्भर हुन्छ । विस्तृत विवरणको लागि कृपया NHK मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

NHK फ्री डायल TEL : 0120-151515

सम्पर्क समय : शनि आइत र बिदाको दिन सहित 9:00-18:00 (नयाँ वर्षको बिदा बाहेक)

NHK सदस्यता शुल्कको सम्बन्धमा <https://www.nhk-cs.jp/jushinryo/>

(यो साइटमा भाषा छनोट गर्न सकिन्छ जा, अं, चा, को, च्यो, भियतनामी र अन्य 7 भाषाहरु)

● विदेशी भाषाको रेडियो कार्यक्रमहरु सुन्ने ● ※ () ब्राकेटमा, फ्रिक्वेन्सीहरु छन ।

बहुभाषीय प्रसारण स्टेशन (दैनिक जीवन सम्बन्धी जानकारी)	रेडियो 3 (76.2), FM इजुमी (79.7), FM ताइहाकु (78.9), FM नातोरी (80.1) विस्तृत रुपमा : SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग HP शिर्ष>बहुभाषी प्रसारण स्टेशन (जा, अं, चा, को)	FM
GLOBAL TALK (विपत्ति सम्बन्धी प्रसारण)	Date FM (FM सेन्दाई) (77.1)	FM
विदेशी भाषाको समाचार	NHK रेडियो 2 प्रसारण (सेन्दाई 1089, केसेनुमा 1539)	AM

● इन्टरनेटमा अन्तर्राष्ट्रिय प्रसारण हेर्ने • सुन्ने ●

NHK को अन्तर्राष्ट्रिय प्रसारण बाट, विदेशीहरुलाई लक्षित गरि जापानको समाचार वा विभिन्न बिषयमा 24 घण्टै प्रसारण गर्ने गर्दछ ।

जापानमा पनि तपाईंले इन्टरनेटबाट यो प्रसारण सुन्न तथा हेर्न सक्नु हुनेछ ।

NHK वर्ल्ड जापान टिभी 24 घण्टै अंग्रेजीमा प्रसारण हुने टिभी कार्यक्रम हो ।

NHK वर्ल्ड जापान रेडियो 17 भाषामा प्रसारण हुने रेडियो सेवा हो ।

स्मार्टफोन र ट्याब्लेटमा यसको निः शुल्क एप्लिकेसन उपलब्ध छ ।

विस्तृतमा : NHKको HP मा हेर्नुहोला [NHK WORLD https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/](https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/)

(यो साइटमा भाषा छनोट गर्न सकिन्छ जा, अं, चा, को, च्यो, भियतनामी र अन्य 15 भाषाहरु)

आधारभूत जीवनयापन / II. दैनिक जीवन / 10. प्रहरी चौकी

प्रहरी चौकी मा चाहिँ, प्रहरीहरु पालो गरेर काम गरि, अपराध वा विभिन्न समस्याहरु सुल्ज्याउने, स्थानीय बासिन्दाको सुरक्षाको लागि गस्ती गर्ने कार्य गर्दछन् । अपराधमा परेर पीडित हुनु भएको खण्डमा वा केही सामान हराउनुभएको बेलामा प्रहरीकोमा गएर सरसल्लाह गर्न सक्नुहुनेछ । आफ्नो घर नजिकको प्रहरी चौकीको बारेमा बुझी राख्ने ।

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/jushinryo/>

（このページから言語選択可 日・英・中・韓・朝・ベトナム・他7言語）

●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 いすみ(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 トップ >多言語放送局 (日・英・中・韓)	FM
GLOBAL TALK（防災情報）	Date fm(エフエム仙台)(77.1)	FM
外国語ニュース	NHK ラジオ第2放送(仙台1089、気仙沼1539)	AM

●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。

スマートフォンやタブレットには、無料のアプリがあります。

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

（このページから言語選択可 日・英・中・韓・朝・ベトナム・他15言語）

生活基礎編 / II. 生活 / 10. 交番

交番は、警察官が交替で勤務し、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。

आधारभूत जीवनयापन / II. दैनिक जीवन / 11. टोल सुधारसमुह “च्योउनाईखाई”

एउटै टोल छिमेकमा बसोवास गर्ने व्यक्तिहरू ले समाजमा आइपर्ने सर-सहयोग वा छरछिमेकमा आफन्तत्व तथा मित्रता बढाउनका लागि विभिन्न स्वयंसेवकीय गतिविधिहरू गर्ने समुहलाई “च्योउनाईखाई” भनिन्छ । टोल छिमेकका मानिसहरूसँग सम्बन्ध आदानप्रदान गहिरो बनाउन सकिन्छ । (सदस्यता शुल्क च्योउनाईखाई अनुसार फरक पर्ने सक्दछ, यसबाट टोलको सर-सफाई वा आपतकालीन रोकथाम तालिम, मनोरन्जन कार्यक्रम आदिको गतिविधिहरूमा प्रयोग गरिन्छ ।

सदस्य बन्नु भएमा निम्नअनुसारका जानकारीहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

- ① सेन्दाई सिटी, मियागी प्रिफेक्चरबाट पठाउने सार्वजनिक पत्रिका (सेन्दाई सार्वजनिक पत्रिका, मियागी सार्वजनिक पत्रिका)
- ② टोल सुधारसमुह “च्योउनाईखाई” द्वारा आयोजित विभिन्न कार्यक्रमहरू सम्बन्धी जानकारी

आधारभूत जीवनयापन / II. दैनिक जीवन / 12. कर • पेन्सन • कल्याण

● करको बारेमा ●

जापानमा बसोवास गर्ने व्यक्तिहरू, विदेशी नागरीक भएपनि कर तिर्नेपर्ने हुन्छ । करका किसिमहरू धेरै छन् ।

(उदाहरण) आयकर, आवास कर (नगर तथा प्रान्त कर), उपभोग कर (स्थानीय उपभोग कर लगायत), हल्का सावारी साधन कर, सवारी अधिग्रहण कर, इत्यादि ।

● जापान छोड्ने बेलाको नगरपालिका वा प्रिफेक्चरल कर भुक्तानी ●

नगर तथा प्रान्त कर चाहिँ, जनवरी 1 देखि अहिले बस्दै आउनुभएको ठाउँको, गाउँ तथा नगर पालिका बाट, अघिल्लो वर्षको (जनवरी 1 देखि डिसेम्बर 31) सम्मको आयमा कर लगाई, यदि तपाईं वर्षको बीचमा सरुवा तथा जापान छोडेर जानु हुने भएपनि तपाईंले यो कर तिर्नुपर्ने हुन्छ ।

※ यदि वार्षिक आय, निश्चित स्तर भन्दा कम छ भने तपाईंले नगर तथा प्रान्त कर तिर्नु पर्दैन ।

जापान छोड्ने बेलामा कर तिर्नु पर्ने भएमा, आफ्नो सट्टामा बसोबास कर तिर्नेको लागि अधिकार प्राप्त कर एजेन्ट लगाउने अथवा करको अग्रिम भुक्तानी विधि प्रयोग गरेर भएपनि कर भुक्तानी गरिन्छ।

● पेन्सन (राष्ट्रिय संचयकोष) को बारेमा ●

यदि तपाईं 20 वर्ष देखि 60 वर्षको बीचमा हुनुहुन्छ र जापानमा बस्नुहुन्छ भने, सार्वजनिक पेन्सन प्रणालीमा सामेल हुनु आवश्यक हुन्छ । सार्वजनिक पेन्सन दुई किसिमको हुन्छ। विस्तृत रूपमा बुझ्न ,आफ्नो पायक पर्ने वडाको बिमा तथा पेन्सन विभाग वा क्षेत्रीय पेन्सन कार्यालयमा सम्पर्क गर्नु होला ।

• कर्मचारी संचयकोष

तपाईंले जब कुनै कम्पनीमा काम शुरु गर्नुहुन्छ, कम्पनीले कर्मचारीहरूको लागि संचयकोषमा सामेल हुने प्रक्रिया अगाडी बढाउँदछ । यसको भुक्तानीको लागि तपाईंको तलब बाट कटाउने छ ।

• राष्ट्रिय पेन्सन

यदि तपाईं कर्मचारी संचयकोषमा सामेल हुनुहुन्न भने, राष्ट्रिय पेन्सनमा सामेल हुनु आवश्यक हुन्छ।

※ यदि तपाईंले बिमारकम भुक्तानी गर्नुभएन भने, बसोबास योग्यता (जाइरियो सिकाकु) नवीकरण गर्ने बेलामा समस्या आउन सक्छ ।

生活基礎編 / II. 生活 / 11. 町内会

おな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、年度途中で引越し、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。

※ 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。

※ एकमुष्ट रकम फिर्ता

यदि तपाईंले 6 महिना वा सो भन्दा बढी बिमारकम भुक्तानी गर्नुभएको छ र पेन्सन प्राप्त नगरी आफ्नो देशमा फर्कनुभयो भने, तपाईंले पेन्सन प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ । यसको लागि तपाईंले चलानी कागज जापान बाट फर्किनु अघि स्थानीय पेन्सन कार्यालयमा वा जापान पेन्सन सेवाको वेबसाईटबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ र जापानबाट फर्केको 2 वर्ष भित्रमा हुलाकबाट यसलाई पठाउनु पर्नेछ । कृपया चाहिने कागजातहरू तथा सावधानी अपनाउनुपर्ने कुराहरूको बारेमा विस्तृत रूपमा बुझ्नको लागि जापान पेन्सन सेवाको HP मा हेर्नुहोला ।

छोटो बसोवास अवधिका विदेशी बासिन्दाहरूको लागि एकमुष्ट रकम फिर्ता सम्बन्धी

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, पोर्तुगाली, स्पेनी र अन्य 8 भाषाहरू)

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html>

(यो पेज बाट भाषा छनोट गर्न सकिन्छ)

● कल्याणकारी सेवा ●

शारीरिक रूपमा अशक्त व्यक्ति, बौद्धिक अशक्तता भएका व्यक्तिहरू, मानसिक अशक्तता भएका व्यक्तिहरू, दीर्घरोग भएका व्यक्तिहरू का लागि अशक्तता तथा कल्याण सेवाहरू वा वृद्ध वृद्धाहरूको लागि वृद्धवृद्धा स्वास्थ्य र कल्याणकारी सेवाहरूको उपलब्ध छन् । विस्तृत रूपमा बुझ्न, आफ्नो पायक पर्ने वडाको अशक्तता तथा वृद्धवृद्धा विभागमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

*** सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र, दोभाषे सहायता फोन (TEL : 022-224-1919) ***

※ 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）

आधारभूत जीवनयापन / III. स्वास्थ्य व्यवस्थापन/ 1. स्वास्थ्य जाँच

सेन्दाईमा बसोवास गर्ने व्यक्तिहरूले, सेन्दाई सिटी द्वारा गराइने स्वास्थ्य जाँचको सुविधा लिन सक्नु हुनेछ ।
विस्तृत रूपमा : SenTIA (सेन्टिया) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP शीर्ष > विदेशी भाषामा जानकारी
> स्वास्थ्य • उपचार > स्वास्थ्य जाँच (नागरिकहरूको लागि स्वास्थ्य जाँच) (जा, अं, चा, को)

आधारभूत जीवनयापन / III. स्वास्थ्य व्यवस्थापन/ 2. अस्पताल

जापानमा सुविधा सम्पन्न ठूला अस्पताल (जनरल अस्पताल) र नजिकको क्लिनिक तथा अस्पतालहरू छन् । बिसन्चो भएमा सुरुमा नजिकको क्लिनिक तथा अस्पतालमा जानुहोला ।

※ जनरल अस्पतालमा भने स्योउकाई ज्योउ बिना मेडिकल परीक्षण प्राप्त गर्न असक्षम पनि हुन सक्नुहुन्छ ।

● चिकित्सा कार्यालय तथा अस्पताल जाने ●

① सुरुमा चिकित्सा सस्थान वा क्लिनिक तथा अस्पतालमा फोन गर्नु पर्दछ । (अग्रिम रूपमा समय लिनु पर्ने अवस्था पनि हुन सक्दछ)

② स्वास्थ्य बिमा कार्ड (※) लिएर क्लिनिक तथा अस्पताल जानु पर्दछ । स्वास्थ्य बिमा कार्ड काउन्टरमा बुझाउनुहोस ।

※ तपाईंले बिमा गराउनु भएको छ तर स्वास्थ्य बिमा कार्ड साथमा लिएर जानु भएको छैन भने तपाईंले पूरा रकम तिर्नुपर्ने हुन्छ ।

※ पहिलो पटक जचाउन जाँदा वा महिनाको सुरुमा जाँच गराउँदा, काउन्टरमा स्वास्थ्य बिमा कार्ड बुझाउनुपर्ने हुन्छ ।

③ पहिलोपटक क्लिनिक तथा अस्पतालमा जँचाउन जाँदा, एउटा चिकित्सा प्रश्नावली भर्नु पर्ने हुन्छ । भरिसकेपछि त्यसलाई काउन्टरमा बुझाउनु होला । चिकित्सा प्रश्नावली चाहिँ तपाईंको शारीरिक अवस्था बुझ्नको लागि प्रश्न फारम हो ।

तपाईंले बहुभाषिक चिकित्सा प्रश्नावली फारम यो साइटबाट डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ

→ <https://www.kifjp.org/medical/>

(खानागावा इन्टरनेसनल फाउन्डेसन र कोकुसाइ कोउरिउ हाआती कोउनान्दाईमा चाहिँ 23 भाषाका फारमहरू पाउन सकिन्छ ।)

④ तपाईंको नाम बोलाएपछि जाँच गर्ने कोठामा गएर जाँच गराउने ।

⑤ बिरामी जाँच शुल्क तिर्ने । यदी औषधी खानुपर्ने भएमा, औषधी को कागज दिइनेछ ।

⑥ यदि औषधी खानु पर्ने भएमा, औषधी पसलमा गएर कागज दिएर औषधी लिने, औषधी को पैसा त्यो बेलामा तिर्नु पर्दछ ।

विदेशी भाषा बोल्न सक्ने डाक्टर वा कर्मचारीहरू भएको अस्पताल वा क्लिनिक र दन्त चिकित्सकहरूको बारेको जानकारी पत्ता लगाउन मद्दत गर्ने वा, अस्पतालमा बुकिंग गर्नुपरेको खण्डमा मद्दत चाहिन्छ भने, सेन्दाई अन्तर्राष्ट्रिय बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र (TEL : 022-224-1919 इमेल : tabunka@senlia-sandai.jp) मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रले स्वास्थ्य छेत्रको दोभाषे सहायता कार्य गर्दैन ।

मियागी प्रान्त अन्तर्राष्ट्रिय संघले भने, स्वास्थ्य छेत्रको अनुरोधमा 「स्वास्थ्य, चिकित्सा दोभाषे सहायता」 गर्ने व्यक्ति खोजिगिर पठाउनेछौ । बिस्तृत जानकारीको लागि त्यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस ।

पब्लिक इन्टरनेट फाउन्डेसन मियागी प्रान्त अन्तर्राष्ट्रिय संघ (MIA)

टेलिफोन : 022-275-3796 इमेल : mail@mia-miyagi.jp

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 [トップ](#)>外国語情報>健康・医療>健康診断（市民健

診）（日・英・中・韓）

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。

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j知るための質問用紙

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、薬局に行つて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：tabunka@sen-tia-ken-dai.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。詳しくはお問合せてください。

公益財団法人宮城県国際化協会（MIA）

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

●माईना बीमा कार्ड वा योग्यता पुष्टि पत्र, स्वास्थ्य बीमाको बारेमा●

जापानमा बसोवास गर्दा, तलका मध्ये कुनै एक बिमामा सामेल हुनु पर्नेछ । बिमा दर्ता गरि माई नम्बर कार्डको स्वास्थ्य बिमा कार्ड दर्ता गरेमा माईना स्वास्थ्य बिमा कार्ड प्रयोग गर्न सकिन्छ । माई नम्बर कार्डको स्वास्थ्य बिमा कार्ड दर्ता नगरेको खण्डमा भने प्रयोग योग्यताको पुष्टि प्राप्त गर्नुहुनेछ।

यदि सामेल हुनु भएन भने, अस्पताल जानु पर्दा सम्पूर्ण रकम तपाईं आफैले तिर्नुपर्ने हुन्छ । (बिमामा सामेल भएमा तपाईंले 30% मात्र तिरे पुग्दछ)

① सामाजिक बिमा (कर्मचारी बिमा)... यदि तपाईंले काम गरिरहनु भएको छ भने, यसको प्रक्रिया तपाईंको रोजगारदाताले गर्नेछ।तपाईंको स्वास्थ्य बिमा तलबबाट कटाउने छ ।

② राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा... यदि तपाईं ① मा सामेल हुनु भएको छैन भने यो सामेल गर्नुपर्ने हुन्छ । आफु बसेको वडा कार्यालयमा आवासीय कार्ड र पासपोर्ट र बैंकको क्यास कार्ड लिएर गई यस बिमा सामेलको लागि प्रक्रिया पुरा गर्नु पर्दछ ।

विस्तृत रुपमा SenTIA (सेन्टिया) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP होम>विदेशी भाषामा जानकारी> जीवनयापन>कर, पेन्सन, भुक्तानी>राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा गाइड (जा, अं, चा, को)

आधारभूत जीवनयापन / IV. बालबालिका/ 1. गर्भवती तथा सुत्केरी शिशु

●गर्भवती भएको बेला ●

आफ्नो वडा कार्यालयको जनस्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र वा स्वास्थ्य कल्याण विभागको सामान्य शाखा कार्यालयमा गर्भवती भएको रिपोर्ट बुझाउनुहोस् ।

① तपाईंले मातृशिशु बालस्वास्थ्य पुस्तिका पाउनु हुनेछ । (जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली र अन्य 5 भाषाहरूमा)

• यस पुस्तिकामा गर्भावस्थाको स्थिति तथा शिशुको विकासको बारेमा रेकर्ड राख्ने गरिन्छ ।

② गर्भवतीको स्वास्थ्य जाँच गर्ने निशुल्क टिकट आदि भएको छुट्टै कागजात (गर्भवती महिला संस्करण) दिइनेछ।

• यो टिकटले, दर्ता भएको स्वास्थ्य संस्थामा बढीमा 16 पटक गर्भावस्थाको जाँच गराउन सकिन्छ ।

• सुत्केरी पछि भने, दर्ता भएको स्वास्थ्य संस्थामा बढीमा 2 पटक मातृत्वको जाँच गराउन सकिन्छ ।

③ स्वास्थ्य शिक्षा पनि दिइने ।

• जनस्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र बाट गर्भवती वा उक्त परिवारलाई अभिभावकिय शिक्षाको कक्षा दिइने कार्य पनि गरिन्छ ।

●बच्चा जन्माउँदा, हुर्काउन दिइने एकमुष्ट भत्ता ●

यदि तपाईंसँग राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा छ भने, प्रत्येक वार्डको स्वास्थ्य र कल्याण केन्द्र बीमा तथा पेन्सन बिभाग, मियागी सामान्य शाखा बीमा तथा पेन्सन बिभाग, आकियु सामान्य शाखा स्वास्थ्य तथा कल्याण बिभागको काउन्टरमा आवेदन गरौं।

कर्मचारी बीमा (सामाजिक बीमा) भएको खण्डमा, कार्यस्थलमा आवेदन दिनुहोस।

●सुडिनी प्रणाली ●

यो चाँही, यदि आफ्नो आम्दानी कम भएको कारण बच्चा जन्माउँदा लाग्ने खर्च जुटाउन नसक्ने अवस्था नभएमा, आफ्नो आम्दानी अनुसार कम लागतमा सुरक्षित सँग बच्चा जन्माउन सकिने प्रणाली हो । यो प्रणालीको उपयोग गर्ने व्यक्तिहरूका लागि चाँही, परिवारले तिरेको करको स्थितिको आधारमा केही सतहरू छन् । यसको बारेमा प्रत्येक वडा कार्यालयमा परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ ।

●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お願いします。

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 [トップ](#)>[外国語情報](#)>[生活](#)>[税金](#)・[年金](#)・[支払い](#)>[国民健康保険のおしり](#) (日・英・中・韓)

生活基礎編 / IV. 子ども / 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。

・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。

●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。

विस्तृत रूपमा : सेन्डाई सिटीको HP होम>बसोवास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण>बच्चा पालनपोषण, युवावर्ग>बच्चा पालनपोषणको उपाय>विभिन्न प्रकारको सहयोग, अनुदान, सहायता>गर्भवती, बच्चा जन्माउँदा सँग सम्बन्धित सहयोग>सुडिनी प्रणाली (जा)

●बच्चा जन्मेको बेला ●

बच्चा जन्मेको 14 दिन भित्रमा आफ्नो वडा कार्यालयमा बच्चा जन्मेको सूचना दर्ता गराउनु पर्दछ । त्यसैगरी, जति सक्दो चाँडो मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (गर्भवती महिला संस्करण) सँगै रहेको जन्म सूचना फारम भरेर जनस्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्रमा पठाउनु होला । (शिशु स्वास्थ्य जाँच टिकट र खोपको टिकट साथमा भएको अर्को पुस्तिका (शिशुहरूको लागि) पठाइनेछ ।) त्यसबाहेक, विदेशी जोडी (बुवा कि आमा मध्ये एकजना जापानी नागरिक भएको अवस्था बाहेक) बाट बच्चा जन्मिएको अवस्थामा, बसोवास योग्यता लिनको लागि आवेदन दिनुपर्ने आवश्यकता हुन्छ । यो आवेदन बच्चा जन्मिएको 30 दिन भित्रमा, तपाईं बसोवास गर्नु भएको ठाउँको क्षेत्राधिकार भित्र पर्ने अध्यागमन कार्यालयमा गएर दिनुपर्ने छ । यदि, बच्चा जन्मिएको 60 दिन भित्रमा जापान छोडेर जाने योजनामा हुनुहुन्छ भने तपाईंको बच्चाको बसोवास योग्यता लिनको लागि आवेदन दिनुपर्ने आवश्यकता पर्दैन ।

「बच्चा जन्माउँन तथा बच्चाको पालनपोषण सम्बन्धी गाईड」

गर्भवती, बच्चा जन्माउने, बालबालिका हुर्काउने बारेमा, व्याख्या गरिएको छ ।

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

<https://int.senia-sendai.jp/child/j/> (जा, अं, चा, को)



●बच्चा बिरामी भएको बेला ● *आकस्मिक अवस्थामा, पेज न.3 को अस्पतालमा जानुहोस*

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP शिर्ष>विदेशी भाषामा जानकारी बालबालिका・घरपरिवार>बालबालिका बिरामी भएमा (जा, अं, चा, को)

●नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच ●

मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका सँगैको अर्को पुस्तिका (शिशुहरूको लागि) मा भएको स्वास्थ्य जाँच टिकट प्रयोग गरि, दर्ता गरिएको स्वास्थ्य संस्थाबाट 3 पटक सम्म निः शुल्क स्वास्थ्य जाँच गराउन सकिन्छ ।

विस्तृत रूपमा : सेन्डाई सिटीको HP होम>बसोवास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण>बच्चाको पालनपोषण, युवावर्ग>बच्चा पालनपोषणको उपाय>स्वास्थ्य>बच्चाको स्वास्थ्य>न व जा त शिशु को स्वास्थ्य जाँच(2 महिनाको शिशु, 4 देखि 5 महिनाको शिशु, 8 देखि 9 महिनाको शिशु) (जा)

आधारभूत जीवनयापन / IV. बालबालिका/ 2. शिशुकक्षा बालबालिका

●बालबालिकाको खोप ●

बालबालिकाको स्वास्थ्य जोगाउन खोप लगाउन आवश्यक पर्छ । निःशुल्क खोप लगाउन सकिने बच्चाको उमेर चाँही, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास हुने अवधि आदि विचार गरेर निर्धारण गरिने भएको हुँदा, यदि खोप लगाउन चाहनुहुन्छ भने, सकेसम्म चाँडो आफ्नो वडा कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस ।

詳しくは：仙台市HP [ホーム](#)>[くらしの情報](#)>[健康と福祉](#)>[子育て・若者](#)>[子育て施策](#)>[各種支援・助成・給付](#)>[妊娠・出産に関するサポート](#)>[助産制度](#)（日）

●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（妊娠婦編）に入っている出 生 連絡票に記入して保健福祉センターに送ってください。

（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、外国入夫妻（父親か母親のどちらかが日本国籍の場合を除く）の間に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日以内に住居地を管轄する出 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/j/>（日・英・中・韓）



出産子育てガイド



●子どもが病気になったら● *緊急の場合は、P3の病院に行ってください

SenTIA 国際化事業部 HP [トップ](#)>[外国語情報](#)>[子ども・家庭](#)>[子どもが病気になったら](#)（日・英・中・韓）

●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。

詳しくは：仙台市HP [ホーム](#)>[くらしの情報](#)>[健康と福祉](#)>[子育て・若者](#)>[子育て施策](#)>[健康](#)>[お子さんの健康](#)>[乳児健康診査（2か月児・4～5か月児・8～9か月児）](#)（日）

生活基礎編 / IV. 子ども / 2. 幼児

●子どもの予防接種●

子どもの健康を守るために予防接種が必要です。予防接種を無料で受けられる年齢は、免疫がつきやすい時期などを考えて決められていますので、接種を受けたい場合は、お早めに各区役所などにご相談ください。

बिस्तृत रुपमा : सेन्डाई सिटिको HP होम>बसोबास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण>स्वास्थ्य, उपचार>संक्रामक रोगको जानकारी, खोप लगाउन>खोप लगाउन>सामान्य प्रकारको खोप लगाउन> नियमित लगाउनुपर्ने खोप (बालपन पछि) >बालबालिकालाई लगाउने खोप र खोप लगाउने लक्षित उमेर र खोपको अन्तराल (जा)

●बाल भत्ता ●

यो बालबालिका पालनपोषण गरिरहेका व्यक्तिहरूलाई सिटिबाट प्रदान गरिने रकम हो । सेन्डाईमा बसोबास गरिरहेका, एक वर्ष नपुगेका शिशु देखि 18 वर्ष लागेको बर्षको अन्त्यसम्म, का बालबालिकाहरू हुर्काईरहेका व्यक्तिहरूले प्राप्त गर्न सक्छन् । बच्चा जन्मेको दिन देखि र सेन्डाईमा बसाईसरेर आएको दिनको भोलिपल्ट देखि 15 दिन भित्रमा प्रत्येक वडाकार्यालय आदिमा गई निबेदन प्रक्रिया गर्नुपर्छ । निबेदन प्रक्रिया ढिलो भयो भने, तपाईंले ढिलाइ भएको महिनाको पैसा प्राप्त गर्न नमिल्ने अवस्था पनि हुन्छ । कृपया जतिसक्दो चाँडो प्रक्रियाहरू पूरा गर्नुहोस ।

बिस्तृत रुपमा : सेन्डाई सिटिको HP होम>बसोबास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण>बच्चाको पालनपोषण, युवावर्ग>बच्चा पालनपोषणको उपाय>विभिन्न प्रकारको सहयोग, अनुदान, सहायता>बच्चा हुर्काईरहेका अभिभावकलाई सहयोग>बाल भत्ता (जा, अं, चा,को)

●बालबालिकालाई नर्सरीमा राख्न ●

अभिभावक काम वा स्कूल, बिरामी, सुत्केरी आदिका कारणले बच्चाको हेरचाह गर्न नसक्ने अवस्थामा बच्चा लाई नर्सरी स्कूलमा राख्न सकिन्छ । लगभग जन्मेको चार महिना देखि प्राइमरी स्कूल जानु अगाडिका बच्चाहरूका लागि यो सुविधा लिन सकिन्छ । सेन्डाई सिटीको मान्यताप्राप्त नर्सरी स्कूल र त्यस बाहेकका अनुमोदन रहित नर्सरी स्कूलहरू छन् । मान्यता प्राप्त नर्सरी स्कूलको चाहिँ पहिलो रोजाईको नर्सरी स्कूल भएको स्थान वडा कार्यालयको नर्सरी सेवा शाखा अथवा मियागी जनस्वास्थ्य कल्याण विभागको सामान्य शाखामा गएर भर्ना आवेदन दिने र अनुमोदन रहित नर्सरी स्कूलको लागि चाहिँ जान चाहेको हेरचाह केन्द्रमा प्रत्यक्ष गएर आवेदन दिनुपर्दछ ।

●अनुमोदन प्राप्त नर्सरी ●

[हेरचाह गर्ने समय] ※ नर्सरी स्कूल अनुसार समय फरक फरक हुन सक्दछ ।

सामान्यतया 7:00 (~7:30) देखि 18:00 (~18:30) सम्म ※ समय बढाउन मिल्ने नर्सरी पनि छ ।

※ दिउँसोको खाना (तीनवर्ष माथिका बच्चाहरूको हकमा मुख्य खाना आफैले लैजानुपर्ने ठाउँ पनि हुने गर्दछ) दिईनेछ । लाने ल्याउने काम चाहिँ आफैले गर्नुपर्ने छ । नर्सरी स्कूलको फिस चाहिँ परिवारले तिरेको नगर तथा प्रान्तीय करको आधारमा निर्धारित गरिन्छ । (3 वर्ष को बालबालिका कक्षा देखि 5 वर्षको बालबालिका कक्षा सम्मको नर्सरी शुल्क निशुल्क हो ।)

नर्सरी स्कूल भर्ना जानकारी : SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP शिर्ष>विदेशी भाषामा जानकारी> बालबालिका > घरपरिवार>नर्सरी स्कूल आदि सुविधा तथा उपयोग गाइड (जा, अं, चा, को)

विस्तृत रुपमा : सेन्डाई सिटीको HP होम>बसोबास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण >बच्चाको पालनपोषण, युवावर्ग>बच्चा पालनपोषणको उपायहरु> राख्न सकिने>नियमित रुपमा उपयोग गर्नसकिने शिक्षा • बाल हेरचाह सुविधा आदि>नर्सरी स्कूल, केजी आदि सुविधा तथा उपयोग गाइड उपयोगको लागि आवेदनको बारेमा >नर्सरीका बच्चाहरूको हेरचाह केन्द्र प्रयोग गर्न चाहने महानुभावहरूलाई (जा)

नर्सरी स्कूलबाट दिइने अन्य सेवाहरूका लागि ※ नर्सरी स्कूलमा प्रत्यक्ष गएर आवेदन दिनु पर्दछ ।

① छोटो अवधिको बाल हेरचाह	अभिभावकको काम वा बिरामी आदि परेको अवस्थामा, छोटो समयको लागि को हेरचाह सेवा दिईन्छ ।
② बिदाको दिनको बाल हेरचाह	अभिभावकको, आइतबार वा सार्वजनिक बिदामा काम आदि पर्न गएमा हेरचाह सेवा दिईन्छ ।

詳しくは：仙台海HP ホーム>くらしの情報>健康と福祉>健康・医療>感染症情報・予防
 接種>予防接種>「定期の予防接種(乳幼児期以降)>子どもの予防接種の接種対象年齢と
 接種間隔(日)

●児童手当●

子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
 年の年度末までの子どもを育てている人がもらえます。

子どもが生まれた日、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：仙台海HP ホーム>くらしの情報>健康と福祉>子育て・若者>子育て施策>各種
 支援・助成・給付>子育て中の方へのサポート>児童手当(日・英・中・韓)

●子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、子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子どもが対象です。保育所には、仙台海
 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。

(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 トップ>外国語情報>子ども・家庭>保育
 施設等案内(日・英・中・韓)

詳しくは：仙台海HP ホーム>くらしの情報>健康と福祉>子育て・若者>子育て施策>あ
 づける>定期的に利用する教育・保育サービス等>幼稚園・保育施設等の利用申込につい
 て>保育施設等の利用を希望されるみなさまへ(日)

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。

● अनुमोदन रहित नर्सरी बाल (हेरचाह) केन्द्र ●

अनुमोदन रहित बाल हेरचाह केन्द्रका सेवा सुविधाको बारेमा बुझ्न पाएक पर्ने केन्द्रमा प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्नुहोला । आवश्यक नियम पुरा गरि अधिकतम रकम भित्र छ भने सेन्डाई सिटिबाट नर्सरी शुल्क बराबरको अनुदान सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

अनुमोदन रहित बाल हेरचाह केन्द्रहरूको सुची : सेन्डाई सिटीको HP होम > बसोवास सम्बन्धी जानकारी > स्वास्थ्य तथा कल्याण > बच्चाको पालनपोषण, युवाबर्ग > बच्चा पालनपोषणको उपायहरू > राख्न सकिने > नियमित रुपमा उपयोग गर्नसकिने शिक्षा • बाल हेरचाह सुबिधा आदि > अनुमोदन रहित बाल हेरचाह केन्द्र > अनुमोदन रहित बाल हेरचाह केन्द्रहरूको सुची (जा)

※ बिना अनुमोदन रहित बाल हेरचाह केन्द्र भित्रपनि, रातिको समय, बिदाको दिनमा हेरचाह आदिको लागि बाल हेरचाह प्रदान गर्ने ठाउँहरू पनि छन् । भर्नाको लागि आवेदन दिन नर्सरी स्कूलमा सिधै सम्पर्क गर्नुहोस ।

● बालबालिकाहरूलाई किन्डरगार्डेनमा राख्न ●

तीन वर्ष देखि प्राइमेरी स्कूल जानु अगाडिका बच्चाहरूका लागि यो सुविधा लिन सकिन्छ । भर्ना गर्दा आफुले जान चाहेको किन्डरगार्डेनमा प्रत्यक्ष गएर आवेदन दिनु पर्दछ । अर्को वर्षको अप्रिलमा भर्ना गर्नको लागि यस वर्षको नोभेम्बर देखि आवेदन दर्ता लिने स्थानहरू धेरै छन् । नर्सरी शुल्क, आवश्यक नियम पुरा गरि अधिकतम रकम भित्र छ भने निःशुल्क हुन्छ ।

● बालबालिकाहरूलाई अनुमोदीत किन्डरगार्डेनमा राख्न / पठाउन चाहेमा ●

यो चाहिँ नर्सरी र किन्डरगार्डेन दुवैको सेवा सुविधा उपलब्ध भएको संस्था हो । प्राइमेरी स्कूल जानु अगाडिका बच्चाहरूलाई लक्षित, तीन वर्ष मुनिका बच्चाहरूलाई हेरचाह र तीन वर्ष माथिका बच्चाहरूलाई शिक्षा र हेरचाह दुवै सुविधा प्रदान गर्दछ । त्यसैगरि, यसले टोल छिमेकका साना बच्चा भएका परिवारलाई लक्षित गरि बच्चाको पालनपोषण मा मदद पुर्याउने कार्य पनि गर्ने गर्दछ । नर्सरी शुल्क, परिवारले तिरेको नागरिक कर अनुसार निर्धारण गरिन्छ । (3 वर्षको बालबालिका कक्षा देखि 5 वर्षको बालबालिका कक्षा सम्म को नर्सरी शुल्क निः शुल्क हुनेछ ।)

※ नर्सरी अनुसार बच्चा जिम्मा लिने उमेर फरक पर्नेसक्दछ, प्रत्यक्ष रुपमा संस्थाहरूमा सम्पर्क गरि बुझ्नुहोस ।

विस्तृत रुपमा : सेन्डाई सिटीको HP होम > बसोवास सम्बन्धी जानकारी > स्वास्थ्य तथा कल्याण > बच्चाको पालनपोषण, युवाबर्ग > बच्चा पालनपोषणको उपायहरू > राख्न सकिने > नियमित रुपमा उपयोग गर्नसकिने शिक्षा • बाल हेरचाह सुबिधा आदि > नर्सरी स्कूल, केजी आदि सुविधा तथा उपयोग गाइड आवेदनको बारेमा > नर्सरीका बच्चाहरूको हेरचाह केन्द्र प्रयोग गर्न चाहाने महानुभावहरूलाई (जा)

● बालबालिकालाई स्थानीय साना आकारका बाल हेरचाह व्यवसाय गर्ने ठाउँमा राख्न ●

यो चाहिँ तीन वर्ष मुनिका बच्चाहरूलाई लक्षित गरिएको, तुलनात्मक रुपमा सानो खालको हेरचाह केन्द्र हो । आवेदन दिने तरिका चाहिँ नर्सरी स्कूल भर्ना गर्ने जस्तै हो ।

● अभिभावक र बच्चाहरू सँगै खेलन मिल्ने ठाउँ (नोबिसुकु) ●

बच्चाको पालनपोषण फुरेआई प्लाजा (नोबिसुकु) चाँही, शिशुकक्षाका बालबालिका र तिनीहरूका परिवार लक्षित बाल हेरचाह सहायता केन्द्र, (ठाउँ) हो । निःशुल्क उपयोग गर्न सकिने ठाउँ 'हिरोबा' भएको हुँदा, आमाबाबु र बच्चाहरू सँगै खेलन र बच्चाको पालनपोषण सँग सम्बन्धित परामर्श गर्न पनि सकिन्छ ।

शुल्क लाग्ने छोटो अवधिको लागि बालहेरचाह चाँही, जन्मिएको छ महिना देखि विद्यालय जाँनसुरु नहुन्जेल सम्मका बालबालिकालाई त्यहाँराख्न सकिन्छ । उपयोग गर्न सकिने दिन र समयहरू प्रत्येक बाल हेरचाह केन्द्र अनुसार फरक फरक छन् । यदि आफूलाई आवश्यक परेमा, अग्रिमरुपमा सदस्यता दर्ता र अबेदक प्रक्रिया गर्न आवश्यक पर्छ ।

बिस्तृत रुपमा : सेन्डाई सिटीको HP होम > बसोवास सम्बन्धी जानकारी > स्वास्थ्य तथा कल्याण > बच्चा पालनपोषण, युवाबर्ग > बच्चा पालनपोषण उपाय > सिक्ने, बाहिर जाने > बालबालिका र अभिभावकले पनि प्रयोग गर्नसकिने बच्चा हेरचाह केन्द्र, ठाउँ > नोबिसुकु (बच्चाको पालनपोषण फुरेआई प्लाजा आदि) (जा)

●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 [ホーム](#)>[くらしの情報](#)>[健康と福祉](#)>[子育て・若者](#)>[子育て施策](#)>[あずける](#)>[定期的に利用する教育・保育サービス等](#)>[認可外保育施設](#)>[認可外保育施設一覧](#)（日）

※ 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。

●子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子どもが対象です。

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。

●子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子どもを対象に、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 [ホーム](#)>[くらしの情報](#)>[健康と福祉](#)>[子育て・若者](#)>[子育て施策](#)>[あずける](#)>[定期的に利用する教育・保育サービス等](#)>[幼稚園・保育施設等](#)の利用申込について>
[幼稚園・認定こども園の利用を希望されるみなさまへ](#)（日）

●子どもを地域型保育事業に預けたい●

3歳未満の子どもを対象にした、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。

●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、子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 [ホーム](#)>[くらしの情報](#)>[健康と福祉](#)>[子育て・若者](#)>[子育て施策](#)>[字ぶ・出かける](#)>[親子で使える施設・スペース](#)>のびすく（子育てふれあいプラザ等）（日）

●जिदोउखान / जिदोउखान सेन्टरमा जाने ●

यो चाहिँ बच्चाहरुलाई खेलाउने तथा खेल सामग्रीहरु प्रदान गर्ने केन्द्र हो । यो ठाउँ ० वर्ष देखि १८ वर्ष मुनिका बालबालिकाले उपयोग गर्न पाउँदछन् ।

विस्तृत रुपमा : सेन्डाई सिटीको HP [होम>बसोवास सम्बन्धी जानकारी>स्वास्थ्य तथा कल्याण>बच्चाको पालनपोषण, युवावर्ग>बच्चाको पालनपोषणको उपायहरु>सिकने, बाहिर जाने>बालबालिका र अभिभावकले पनि प्रयोग गर्नसकिने बच्चा हेरचार केन्द्र, ठाउँ>जिदोउ खान>जिदोउ खान, जिदोउ सेन्टर](#) (जा)

※ तपाईंलाई बाल हेरचाह केन्द्र तथा अन्य सुविधाहरुको उपयोगको लागि आवेदन विधि थाहा नभएमा...

- सेन्डाई इन्टरनेसनल सेन्टरमा रहेको सेन्डाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा परामर्श लीन सक्नुहुनेछ ।
- विदेशी नागरिक सहायता संस्था OASIS का "चुकिसोइ भोलिएन्टर (विस्तृत मा पेज न.३९)को नि: शुल्क सेवा लीन सक्नुहुनेछ ।

सेन्डाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र, दोभाषे सहायता फोन (TEL : 022-224-1919)

आधारभूत जीवनयापन / IV. बालबालिका/ ३. स्कूल

●सेन्डाई नगरपालिका द्वारा संचालित प्राइमरी स्कूल तथा जूनियर-हाई स्कूलमा बालबालिकालाई भर्ना गराउन●

सेन्डाई शिक्षा कार्यालयको शैक्षिक मामिला विभागमा आवेदन दिनु पर्ने हुन्छ ।

- तपाईं बसेको ठाउँ अनुसार पढ्ने स्कूल तोकिने छ ।
- पढाई शुल्क लाग्दैन । स्कूलमा दिइने खाना तथा शिक्षण सामग्री आदिको शुल्क लाग्दछ ।
- पढाई जापानी भाषामा हुन्छ ।

※ यदि तपाईंको बस्ने अवधि छोटो भएको अवस्थामा (दुई महिना भन्दा कम) तपाईंले अस्थायी भर्ना गर्न सक्नुहुनेछ ।
विस्तृत रुपमा, सेन्डाई सिटी शिक्षा कार्यालय शैक्षिक मामिला विभाग (TEL : 022-214-8860) मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

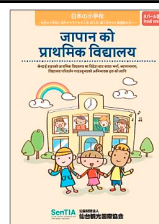
जापानको प्राथमिक विद्यालय, माध्यमिक विद्यालय, विद्यालयको जीवनको बारेमा बुझ्न सजिलो गरि ब्याख्या गरिएको छ ।

●पुस्तिका 「जापानको प्राथमिक विद्यालय」

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

https://int.senia-sendai.jp/n/download/information/Nepalese_JES.pdf

(जा, अं, चा, को, भिएतनामी, नेपाली, तागालग)



●पुस्तिका 「जापानको माध्यमिक विद्यालय」

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

https://int.senia-sendai.jp/n/download/information/japanese_jhs_n.pdf

(जा, अं, चा, को, भिएतनामी, नेपाली, तागालग)

※सेन्डाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा, पुस्तिका नि:शुल्क वितरण गर्दै आइरहेकोछ ।



●児童館/児童センターに行きたい●

子どもに遊び場と遊びを提供する施設です。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 [ホーム](#) > [くらしの情報](#) > [健康と福祉](#) > [子育て・若者](#) > [子育て施策](#) > [学ぶ・出かける](#) > [親子で使える施設・スペース](#) > [児童館](#) > [児童館](#) > [児童センター](#) (日)

※ 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P39）」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）

生活基礎編 / IV. 子ども / 3. 学校

●仙台市立の小・中学校に子どもを通わせたい●

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。

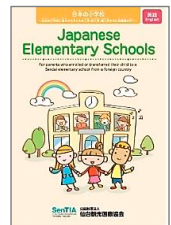
日本の小学校・中学校、学校生活について、分かりやすく説明しています。

●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）

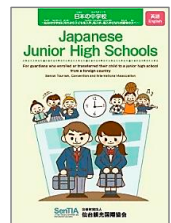


●冊子「日本の中学校」

SenTIA 国際化事業部 HP

https://int.sentia-sendai.jp/child/school/j/pdf/japanese_jhs_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。

● जापानी भाषा बोलीचालीको भाषा नभएका विदेशी बालबालिका र उनीहरूका अभिभावकको लागि सहयोग / गतिविधि ●

सेवा / सँगठन	गतिविधि सामग्री	सम्पर्क स्थान
जापानमा फर्किएका विदेशी विद्यार्थी आदि शिक्षण सहयोगी परियोजना	सेन्डाई सिटी भित्रको सार्वजनिक प्राथमिक र जूनियर हाई स्कूलमा क्लास लिने बेला समर्थन गर्ने सहयोगी व्यक्ति लाई पठाउने लोकसेवा हो ।	शिक्षा बोर्ड, शैक्षिक मार्गदर्शन प्रभाग TEL : 022-214-8875
विदेशीनागरिकका बालबालिका सहयोग संस्था	बालबालिकाहरूको जापानी भाषा र पाठ्यपुस्तक अध्ययन, स्वयंसेवक कार्यशालाहरू आदिको आयोजना	सचिवालय TEL : 090-2793-8899
'सातो निहोंगो क्लब'	प्रत्येक शनिबार बिहान १० बजे देखि १२ बजेसम्म, विदेशी नागरिकको बालबालिकालाई जापानी भाषा पढाउन सहयोग गरिन्छ ।	अओबा वाई केन्द्रीय नागरिक केन्द्र TEL : 022-263-5010
विदेशसँग सम्बन्ध भएका बच्चाहरूको सहायता परामर्श डेस्क सेन्डाई	दोभाषे स्वयंसेवक, पढाईमा सहयोग गर्ने संयोजकको खोजि गरि विद्यालयको हातामा गई सहयोग गर्नको लागि मान्छे पठाउने, सहयोग गर्ने व्यक्ति र स्थानीय नागरिकहरू लक्षित प्रशिक्षण कक्षको आयोजना गर्ने, आदि	SenTIA TEL : 022-268-6260 सेन्डाई अन्तराष्ट्रिय सेन्टर, सेन्डाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र TEL : 022-265-2471
गर्मी बिदा कक्षा	गर्मी बिदाको बेला स्वयंसेवकहरू सँगै रमाइलो सँग पढ्ने ।	SenTIA TEL : 022-268-6260
क्यारियर मार्गदर्शन	जापानको उच्चमाध्यमिक बिधालयमा भर्ना गर्न इच्छा गर्नु भएको प्रथमिक र माध्यमिक बिधालयका विद्यार्थी र अभिभावकको निम्ति विस्तृत रूपमा बुझाउने कार्यशाला	SenTIA TEL : 022-268-6260

● सेन्डाई सिटी भित्रको अन्तर्राष्ट्रिय स्कूल ●

नान्कोउ गाकुएन, तोहोकु अन्तर्राष्ट्रिय स्कूल

TEL : 022-348-2468

होराइजन गाकुएन सेन्डाई स्कूल

TEL : 022-739-9622

तोहोकु च्योउसेन स्यो च्युउ कोउक्यु गककोउ

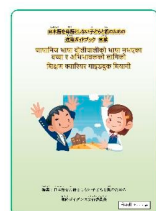
TEL : 022-229-2131

पुस्तिका 'जापानिजभाषा बोलीचालीको भाषा नभएका बालबालिकाहरू र अभिभावकहरूको लागि क्यारियर मार्गदर्शन गाईड बुक मियागी'

जापानको बिधालय प्रणाली, उच्च माध्यमिक बिधालय, हाई स्कूल प्रवेश परीक्षा बारे, विस्तृत रूपमा व्याख्या गरिएको छ ।

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

(जा, अं, चा, को, तागालग, स्पेनी, भियतनामी, नेपाली)



※ सेन्डाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा, पुस्तिका निःशुल्क वितरण गर्दै आइरहेकोछौं ।

●日本語を母語としない外国人児童生徒やその親のためのサポート/活動●

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	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	教育委員会教育指導課 TEL：022-214-8875
外国人の子ども・ サポートの会	子どもの日本語学習・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
さっと日本語クラブ	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
外国につながる子ども サポートせんだい相談 デスク	学校現場への通訳ボランティア、コ ーディネーターの派遣、支援者や 市民を対象にした研修会の開催 など	SenTIA TEL：022-268-6260 せんだいたぶんかきょうせい 仙台多文化共生センター TEL：022-265-2471
夏休み教室	夏休みの期間にボランティアと 一緒に楽しく勉強します	SenTIA TEL：022-268-6260
進路ガイダンス	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	SenTIA TEL：022-268-6260

●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 仙台北校	TEL：022-739-9622
東北朝鮮初中高級学校	TEL：022-229-2131

冊子「日本語を母語としない子どもと親のための進路ガイドブック宮城」

日本の学校制度、高等学校、高校入試について、詳しく説明しています。

<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。



आधारभूत जीवनयापन / V. यातायात/ 1.सार्वजनिक यातायात संस्थान

●बसमा चड्ने●

सेन्डाई सिटी भित्र सिटी बस, मियागी यातायात बस आदि चल्ने गर्दछ ।

बसमा चड्ने तरिका

a)



सेन्डाईको बसमा चढ्दा,बीचको ढोकाबाट चढेर अगाडिको ढोकाबाट झर्नु पर्दछ ।

नगदमा शुल्क तिर्ने बेलामा ① को स्थान बाट टिकट नम्बर तान्नु होस ।

icsca आदि IC कार्ड गाडी चढ्ने बेला प्रयोग गर्नुपरेको बेलामा गाडी चढ्ने ② को रिडरमा छुवानुहोस ।

b)

पुगनुपर्ने ठाउँ आएपछि झार्नुपर्ने बस स्टपको नाम सुनेपछि, बस भित्र भएको बटनमा थिच्नुहोस ।



c)



भाडा चाहिँ ओर्लने बेलामा तिर्नु पर्दछ । नगदमा भाडा तिर्ने बेलामा, ③ मा शुरुमा टिकट नम्बर हालेर, तिर्नुपर्ने देखिएको पैसा हाल्नु होस ।

पैसा साट्न पर्ने भएको खण्डमा, झर्नु भन्दा पहिले ④ को ठाउँमा पैसा हाल्नु होस। (फिर्ता पैसा आउँदैन) साट्न मिल्ने पैसा चाहिँ 1000 येनको नोट र 500 येन, सिक्का 100 येन, सिक्का 50 येनको सिक्का मात्र मिल्दछ ।

IC कार्ड, टिकट प्रयोग गर्ने बेलामा ⑤ को ठाउँको डिस्प्लेमा छुनुहोस् ।

※ IC कार्डमा हालेको ब्यालेन्स कम भएमा बस भित्रै पनि पैसा चार्ज गर्न सकिन्छ । कृपया ड्राइभरलाई भन्नुहोला । (फिर्ता पैसा आउँदैन)

●バスに乗る●

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)



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
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)

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)



運賃は降りるときに支払います。
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のところにお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くなったときは、バ
スの中でもお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）。

●सबवेबाट जान ●

सेन्डाई सिटीमा दुई वटा सबवे लाईन (नानबोकु लाइन, तोजाई लाइन) हरू छन् ।

सबवे (ट्रेन) मा चड्ने तरिका



सेन्डाईको सबवेमा चढ्दा र ओर्ल्दा स्वचालित टिकट गेट मार्फत जानु पर्छ ।

ICSCA जस्ता IC कार्ड प्रयोग गर्दा, सबवेमा चढ्दा पनि र ओर्ल्दा पनि ① मा देखाएको डिस्प्लेमा कार्डलाई छुवाउनुहोस। यदि तपाईं एक दिनको लागिको टिकट प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, ② मा देखाएको ठाउँबाट टिकट छिराई, ③मा देखाएको ठाउँबाट टिकट लिनुहोस। ओर्लने बेलामा पनि, ②मा देखाएको ठाउँमा टिकट छिराउनुहोस। एक पटक मात्रैको लागिको टिकट भएमा ओर्ल्दा ③मा देखाएको ठाउँमा टिकट छिराए पछि बाहिर निस्कदै न तर, एक दिनको लागिको टिकट प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, ओर्लने बेलामा ③मा देखाएको ठाउँबाट टिकट लिनु नबिसर्नुहोस।

●सबवे चढ्दा एक पटकलाई मात्र टिकट किन्न●

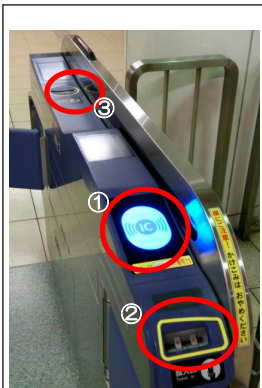
किन्न सकिने स्थान : सबवे स्टेसनमा राखिएको टिकट किन्ने मेशिन बाट किन्न सकिन्छ ।



●ちかてつ の 地下鉄に乗る●

仙台市 ちかてつ 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 地下鉄の乗り方



仙台の地下鉄は、乗るときも、降りるときも自動改札機をお通ります。

icscaなどのICカード乗車券を使うときには、乗るときも降りるときも、①の表示のところにタッチしてください。

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 地下鉄の1回ごとの乗車券を買う●

かうことができますところ：地下鉄駅にある券売機で買うことができます。



●icsca इकुसुका IC कार्ड किन्न●

किन्न सकिने स्थान : सबवे स्टेशनमा राखिएको टिकट किन्ने मेशिन वा यात्रु पास काउन्टरहरूमा किन्न सकिन्छ।

●एक दिनको लागि टिकट किन्न (एक दिनको लागि टिकट किनेमा एक दिनमा जति पटक ट्रेनमा चढ्न र झर्दा पनि फेरी टिकट प्रयोग गर्न सकिन्छ) ●

किन्न सकिने स्थान : सबवे स्टेशनको राखिएको एक दिन भरिको लागि टिकट किन्न सबवे स्टेशनमा राखिएको टिकट किन्ने मेशिन बाट किन्न सकिन्छ ।

●यात्रु पास टिकट (निश्चित रुपमा एकै ठाउँमा धेरैपटक जाने, आउने गर्नको लागि टिकट)●

किन्न मिल्ने स्थान : सबवे स्टेशनमा भएको यात्रु पास किन्ने ठाउँमा आदिमा पनि किन्न सकिन्छ ।
बिस्तृत रुपमा बुझ्नको लागि, यातायात विभाग सूचना केन्द्रमा फोन गर्नुहोला ।

सेन्दाई सिटी बस तथा सबवे	यातायात विभागको सूचना केन्द्र TEL : 022-222-2256 (जा)	
	यातायात विभाग बसमा छुटेको समान राखिदिने केन्द्रको टेलिफोन: 022-223-4812 (जा) यातायात विभागको होमपेज https://www.kotsu.city.sendai.jp/ (जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली अन्य)	
मियागी यातायात बस	मियागी यातायात मुख्यालय	TEL : 022-771-5310
	उत्तरी क्षेत्र : तोमिया अफिस दक्षिणी क्षेत्र : सेन्दाई अफिस	TEL : 022-358-9031 (सामान हराएमा) TEL : 022-243-2131 (सामान हराएमा)
JR पूर्वी जापान	सेन्दाई स्टेशन हराएको सामान सोधपुछ केन्द्र	TEL : 022-227-0255
	J R इ स्ट इन्फो लाईन (अं, चा,को)	TEL : 050-2016-1603

●JR ट्रेनबाट जान ●

JR रेलवेको टिकट, स्टेशन बाहेक ट्रावल एजेन्सीहरूबाट पनि किन्न सकिन्छ ।

●लामो दूरीको बसबाट जान ●

सेन्दाई र अन्य सिटीको बिचमा लामो दूरीको बसहरू सन्चालन हुने गर्दछ । उदाहरणका लागि सेन्दाईबाट टोकियो लगभग साढे 5 घण्टामा पुग्न सकिन्छ । बुकिङको आवश्यकता पर्दछ । विस्तृत रुपमा बुझ्न बस कम्पनीमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

●ट्याक्सी चढ्न ●

सबैजसो ट्याक्सीहरूमा ड्राइभर सहित पाँच जना चढ्न मिल्ने खालको हुने गर्दछ । यदि विन्डशील्डको यात्री तर्फको बत्तीले “空車” (कस्या) लेखिएको लाईट बलेको भएमा, हात उठाएर ट्याक्सी रोक्न सकिन्छ । रोकिएपछि देब्रे पट्टी पछाडिको ढोका अटोमेटिक खुल्छ । ढोका खुलुन्जेल पर्खनु होला । शुरुमा चढ्दाको न्यूनतम भाडा, यात्रु चढ्ने पट्टिको इयालमा लेखिएको हुने हुँदा, बुझ्नुहोला । भाडा चाहिँ समय र दूरीको आधारमा लाग्ने छ । ट्राफिक बत्ति वा जामका कारण अगाडी बढ्न नसकेको बेलामा पनि भाडा बढ्दै जान्छ । त्यसैगरी, रातिको 10 बजेबाट बिहानको 5 बजेसम्म अतिरिक्त चार्ज लाग्ने गर्दछ । जापानीज बोल्न नसकेमा, आफू जाने ठाउँ को ठेगाना लेखेर ड्राइभर लाई दियो भने सजिलो होला ।

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र, दोभाषे सहायता फोन (TEL : 022-224-1919)

●icscaを買う●

買うことができるところ：地下鉄駅にある券売機や定期券うりばなどで買うことができます。

●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）●

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。

●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うりばなどで買うことができます。

もっと知りたいときは、交通局案内センターに電話してください。

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	仙台駅お忘れ物センター	TEL：022-227-0255
	JR East Info Line（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）

आधारभूत जीवनयापन / V. यातायात / 2. गाडी, मोटरसाइकल र साइकल

● जापानमा गाडी वा मोटरसाइकल चलाउन ●

जापानको चालकअनुमतिपत्र अथवा अन्तर्राष्ट्रिय चालकअनुमतिपत्र चाहिन्छ । जापानको चालकअनुमतिपत्र पाउन को लागि 2 किसिमका तरिकाहरु छन् ।

- विदेशी चालकअनुमतिपत्र (जापान बाहेकको चालकअनुमतिपत्र) बाट रूपान्तरण गर्ने तरिका
- लिखित परीक्षा, योग्यता परीक्षा, कौशल परीक्षा दिने तरिका। लिखित परीक्षाको लागि २० वटा भाषाहरु छन्, यसबाट तपाईंलाई सजिलो लाग्ने भाषा छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। यसको लागि मियागी प्रान्तको चालक अनुमतिपत्र केन्द्रको वेबसाइटमा हेर्नुहोला वा टेलिफोन मार्फत रिजर्भसन गर्नुहोस।

TEL : 0570-000-798 (कार्यालयको दिन 15:00-15:30, आईतबार 12:30-15:00)

- विषय जाँच (जापानी, अंग्रेजी, चाइनिज, भियतनामी भाषा बाट छान्न मिल्छ), योग्यता परीक्षण र कौशल परीक्षण गर्न गएर पाउने तारिका

● विदेशी चालकअनुमतिपत्र (जापान बाहेकको चालक अनुमतिपत्र) बाट यहाँकोमा परिवर्तन गर्न ●

आवेदन प्रक्रिया (कागजातको जाँच) गर्नु भन्दा अघि अग्रिम जाँच (अग्रिम जानकारी) को आवश्यक पर्दछ।

चालक अनुमतिपत्र केन्द्र TEL : 022-373-3601 (Extension 275) सोमबार देखि शुक्रबार 15:00-17:00

विदेशी चालक अनुमतिपत्र बाट यहाँकोमा परिवर्तन गर्न	सर्तहरु	• चालक अनुमतिपत्र पाउनु भएको देशमा, पत्र पाएपछि 3 महिना सम्म बस्नु भएको ※पासपोर्ट लिएको देशमा लिईसकेपछि बसाई अवधिको पुष्टि गरिन्छ। यदी अध्यागमनको स्ट्याम्प आदि द्वारा पुष्टि गर्न नसकेको खण्डमा, अन्य प्रमाणपत्रको आवश्यक पर्दछ। (स्नातक प्रमाणपत्र, रोजगार प्रमाणपत्र, कर भुक्तानी प्रमाणपत्र, आदि) • चालकअनुमतिपत्रको म्याद सकिएको हुनु हुँदैन बसाईको ठेगाना चाहिँ मियागी प्रान्त
	आवश्यक चिजहरु	• चालकअनुमतिपत्र को लागि आवेदन फारम (चालकअनुमतिपत्र केन्द्रमा पाईन्छ) • एउटा फोटो (3×2.4cm, ब्लाक एण्ड वाईट • रङ्गिन दुवै स्वीकार्य छ । टोपी लगाएको, पृष्ठभूमिका साथ भएको, अथवा दाँत देखाएको फोटोहरु अस्वीकृत छ) • आवासीय कार्डको प्रतिलिपि (वडा कार्यालयमा पाइने छ) ※ राष्ट्रियता वर्णन गरिएको (जापानको इजाजतपत्र भएको व्यक्तिहरु लाई चाहिँ दैन आवासीय कार्ड को बारेमा) विस्तृतमा पेज न.8 हेर्नुहोस् • विदेशी गाडी चालकअनुमतिपत्र आदि • पासपोर्ट (यदि तपाईंसँग पुरानो पासपोर्ट भएमा सबै ल्याउनु पर्छ) • जापानमा प्राप्त भएको चालकअनुमतिपत्र (तपाईंसँग छ भने) • जापानीज भाषामा अनुवाद गरेको विदेशी चालकअनुमतिपत्र (*1)
अन्य कुराहरु		प्रक्रियाको लागि, इजाजतपत्र जारी भएको देशमा निर्भर गर्दै योग्यता परीक्षण (जस्तै दृष्टि परीक्षण) मात्र समावेश हुन सक्छ, शैक्षिक विषयहरुको पुष्टि (जुन धेरै भाषाहरुमा लिन सकिन्छ) र ड्राईभिङ्ग सीपहरु समावेश गर्दछ । यदि तपाईं उत्तीर्ण हुनुभएन भने तपाईंले परीक्षाको शुल्क तिर्न पर्ने हुन्छ । अनि जापानीज भाषाबाट कुराकानी गर्न नसक्ने व्यक्तिहरुले दोभाषे मिलाउनु होला ।

せい いか つき そ へ ん こう つう じ どう し ゃ じ て ん し ゃ
生活基礎編 / V. 交通 / 2. 自動車・バイク・自転車

●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。

TEL：0570-000-798（平日 15:00～15:30、日曜 12:30～15:00）

●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 からの きりかへ 切替え	条件 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
	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） ※ 国籍が記載されているもの（日本の免許証を持っている人は必要ありません）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）
その他		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）のみの場合と、学科の確認（数カ国語で受験可能）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) देश अनुसार, दूतावास तथा वाणिज्य दूतावासमा जापानी भाषामा अनुवाद गरिदिन्छ ।
साथै, JAF बाटपनि शुल्क लिएर अनुवाद गर्ने कार्य गर्दछ। JAF को वेबसाइट बाट आवेदन दिनुहोस।
(TEL : 022-783-2826 कार्यालयको दिन मात्र 10:00-17:00)

● गाडी र मोटरसाइकलको दर्ता गराउन ●

गाडी र मोटरसाइकल चलाउनको लागि गाडीहरुको दर्ता गर्न पर्छ । गाडी किनेको पसल अथवा निम्न ठाउँमा सम्पर्क गर्नु होला ।

साधारण गाडी	तोउहोकु यातायात ब्यूरो मियागी यातायात शाखा कार्यालय	TEL : 050-5540-2011
हल्का वाहन 'केईजिदोस्या'	हल्का वाहन निरीक्षण संस्था मियागी मुख्य कार्यालय	TEL : 050-3816-1830
इन्जिन क्षमता 126cc भन्दा माथिको मोटरसाइकल	तोउहोकु यातायात ब्यूरो मियागी यातायात शाखा कार्यालय	TEL : 050-5540-2011
इन्जिन क्षमता 125cc भन्दातलको मोटरसाइकल	मुख्य निश्चित स्थान भएको ठाउँको वडा कार्यालय कर लेखा शाखा, सामान्य शाखा कार्यालय कर कार्यालय इन्चार्ज	

● गाडीको बीमा गर्न ●

यदि तपाईंले दुर्घटना गराउनुभयो र कसैलाई चोट पुर्याउनुभयो भने, तपाईंले ठूलो मात्रामा क्षतिपूर्ति रकम तिर्नुपर्ने हुन्छ। गाडी वा मोटरसाइकलका धनिले, अटोमोबाइल क्षतिपूर्तिको लागि दायित्व बीमा (सामान्यतया अनिवार्य अटोमोबाइल क्षतिपूर्ति दायित्व बीमा) मा सामेल हुन अनिवार्य पर्छ। स्वैच्छिक बीमा भन्ने पनि हुन्छ त्यसमा पनि सामेल बर्ने। गाडी किन्दा वा कसैबाट प्राप्त गर्दा, यो बीमा सामेल भएको छ कि छैन भनेर अवश्य पुष्टी गर्नुहोस। गाडी किन्नु भएको पसल वा बीमा कम्पनीमा निवेदन गरि बिमा गर्न पनि सकिन्छ। साथै, साइकल चलाउँदा पनि, तपाईंले साइकलबाट भएको क्षतिपूर्ति दायित्व बीमामा सामेल नभई हुदैन। साइकलको बिमा गर्नको लागि भने, साइकल पसलमा गई साइकल सर्विसिंग र मर्मत (शुल्क लाग्ने) गर्न सकिने 「TS मार्क」 आदि पनि हुनेछ। साइकलबाट भएको क्षतिपूर्ति बीमा चाँही, अनलाइन वा कौन्बिनियन स्टोरहरुमा गई बिमा दर्ता गर्न सकिन्छ। यसबाहेक, गाडी बीमा वा अग्नि बीमा 「विशेष सम्झौता」 आदि बिमामा सामेल हुन सकिन्छ।

● साइकल चलाउन ●

- साइकल चलाउनको लागि, सुरक्षा-दर्ता (बोहान तोरोकु) र राम्रोसँग मर्मत तथा सर्विसिंग गरौं ।
- साइकललाई सडकमा पार्क नगर्नुहोस् । साइकल पार्किङ्गमा रोक्नु होला । यदि तपाईंले साइकल पार्किङ निषेधित ठाउँमा रोक्नु भयो भने साइकल हटाइने छ र साइकल भण्डारण ठाउँमा सारिने छ । त्यो ठाउँबाट साइकल लिनको लागि तपाईंले पैसा भुक्तान गर्न पर्छ ।

※ साइकल पार्किङ नक्शा

<https://www.city.sendai.jp/jitenshataisaku/kurashi/machi/kotsu/jitensha/churinjo/map.html> (जा, अं)

● जापानको ट्राफिक नियमको पालना गरौं ●

- साइकल सहित गाडी चाँही सडकको बायाँ पट्टि बाट चलाउनु होस । पैदलयात्री (हिड्ने मान्छे) चाहिँ, फुटपाथ नभएको सडकमा हिड्नु पर्दा, सडकको दायाँ पट्टिबाट हिड्नुपर्दछ ।
- तलको चित्रको चिन्ह तथा संकेतहरु भएको सडक पेटीबाट भने साइकल चलाउन मिल्दछ ।

(*) 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。

普通自動車	東北運輸局宮城運輸支局	TEL : 050-5540-2011
軽自動車	軽自動車検査協会 宮城主管事務所	TEL : 050-3816-1830
排気量126cc以上のバイク	東北運輸局宮城運輸支局	TEL : 050-5540-2011
排気量125cc以下のバイク	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●

- ・自転車を所有したら、防犯登録と点検・整備をしましょう。
- ・自転車を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。

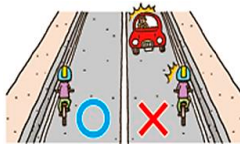
※ 駐輪場マップ

<https://www.city.sendai.jp/jitenshataisaku/kurashi/machi/kotsu/jitensha/churini/o/map.html> (日・英)

●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。
- ・歩行者（歩いている人）が、歩道のない道路を歩くときは道路の右側を歩きます。
- ・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。

- साइकल सहित, अन्य सवारीसाधन रक्सि सेवन गरेर चलाउन मनाही छ ।
- 'सेन्डाई सिटी साइकलको सुरक्षित प्रयोगसँग सम्बन्धीत अध्यादेश' मा, साइकल प्रयोगकर्ताहरूले पालना गर्नुपर्ने कुराहरूको निर्धारण गरिएको छ । विस्तृत रूपमा बुझ्न, सेन्डाई सिटीको होमपेज हेर्नुहोला ।
<https://www.city.sendai.jp/jitensha/foreign.html> (जा, अं चा को भिण्टनाम, नेपाली)



उपयोगी जानकारी:

"के तपाईंलाई थाहा छ ? पालना गर्नु भएको छ ?

साइकल सम्बन्धि ट्रफिक नियम तथा आचरण"

(सरकारको सार्वजनिक सम्बन्ध अनलाइनबाट)



सडक चिन्ह



सडक चिन्ह (साइकल र पैदलहरू यात्री मात्र) चिन्हहरू

【साइकल】

- फुटपाथमा साइकल चलाउने बेलामा पैदलयात्रीहरू (हिड्ने मानिसहरू) लाई प्राथमिकता दिई, गाडीको बाटो पट्टिबाट बिस्तारै चलाउनु (कुनै पनि समयमा रोकन सकिने गरि सुस्त गतिमा चलाउने) गर्न पर्छ ।
- हेलमेट लगाएर आफ्नो टाउकोको सुरक्षा गर्नुहोस ।
- अँध्यारो भएपछि, साइकलको बत्ती बालि चलाउने गरौं ।
- मोबाइल फोन, स्मार्टफोनमा कुरा गर्दै अथवा मोबाइल फोन चलाउँदै, छाता वा अन्य वस्तु बोकेर, ह्यान्डलमा समान झुन्डाएर साइकल चलाउन हुँदैन ।
- हेडफोन र ईयरफोनहरू कानमा राखेर चलाउन हुँदैन ।
- एक साइकलमा दुईजना बस्न र छेउमा कूट्न हुँदैन ।
- हेलमेट लगाई टाउकोको सुरक्षा गरौं ।
- अघेरो भएमा, बत्तीहरू बलि गाडी चलाऔं ।



※ 3 वर्ष भित्रमा 2 पटक भन्दा बढी पुलिसले पक्राउ गरेको साइकल चालकले प्रशिक्षण लिनु पर्नेछ ।

【गाडी】

- पछाडि सिटहरू सहित सबै सिटमा बस्दा सीटबेल्ट बाँध्ने गरौं ।
- 6 वर्ष मुनिका बच्चाहरूले बच्चाको सीट अनिवार्य प्रयोग गर्नु पर्दछ ।



【मोटरसाइकल】

- हेलमेट लगाउनु पर्छ ।

【इलेक्ट्रिक किकबोर्ड आदि (निर्दिष्ट सानो आकारको इलेक्ट्रिक साइकल)】

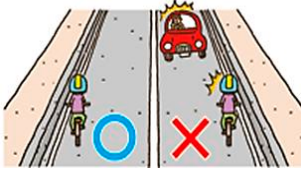
- १६ वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिले मात्र चलाउन पाउनेछन ।
- गाडी गुड्ने सडक पट्टिको बायाँ छेउमा गति २० किलोमिटर भन्दा कमको गतिमा चलाउनु पर्छ ।
- सामान्य नियमको रूपमा, फुटपाथमा चलाउन मिल्दैन ।



- अपवादको रूपमा, मापदण्ड पूरा गरेको किकबोर्ड मात्र गति ६ किलोमिटर भन्दा कम भएमा भने चलाउन सकिन्छ ।
- अटोमोबाइल अनिवार्य क्षतिपूर्ति दायित्व बीमा गर्न आवश्यक छ ।

- ・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ご覧ください。

<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

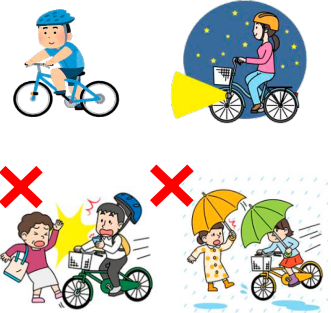


道路標識

(自転車および歩行者専用)

【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歳未満の子どもは、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。

【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。



- ・自賠責保険への加入が必ず必要です。

• हेलमेट लगाएर आफ्नो टाउकोको सुरक्षा गर्नुहोस।

「इलेक्ट्रिक किकबोर्ड आदि सुरक्षित प्रयोगको लागि गाइड」

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

(अं, चा, भियतनामी, को)

「पैदलयात्री र साइकलका लागि जापानमा यातायात सुरक्षा गाईड」

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

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

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

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

सडक चिन्ह



बाटो बन्द



सवारी प्रवेश निषेध



तोकिएको दिशा बाहेक
प्रवेश निषेध



ओभरटेक गर्नका लागि दाहिने
पट्टि फैलिएर कुद्न निषेध



रोक्न र पार्किंग
निषेध



पार्किंग निषेध



स्पीड 50km सम्म



साइकल पार्किंग



साइकल र
पैदल यात्री



पैदल यात्री



गाडी दायौ मोड्ने



रोक्ने



पैदल यात्री निषेध



स्कूल जाने बाटो

बहुभाषामा यातायात सुरक्षा DVD

सुरक्षित रूपमा साइकल चलाउने तरिका वा साइकल दुर्घटना भएमा
के गर्न पर्छ भन्ने कुराहरु, सजलोसँग बुझिनेगरी ब्याख्या गरिएको छ ।

<https://www.youtube.com/watch?v=eaZq4wkI0ik>

(जा, अं, चा, भियतनामी, नेपाली)



• ヘルメットをかぶって頭^{あたま}を守りましょう。

「電動キックボード等の安全利用ガイド」

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

(英・中・ベトナム・韓)

「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)

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



していほうこうがいいしんこうきんし
指定方向外進行禁止



おいこ
追越しのための右側
部分のみ出し通行禁止



ちゅうていしやくきんし
駐停車禁止



ちゅうしやくきんし
駐車禁止



せいげんそくど
制限速度(50km/時間)



とくていこがたげんどうきつきしてんしや
特定小型原動機付自転車・
自転車専用



じてんしやとごよ
自転車等及び
歩行者等専用



ほこうしやとごせんよう
歩行者等専用



いっぽげんどうきつきしてんしや
一般原動機付自転車
の右折方法



いちじていし
一時停止



ほこうしやとごうだんきんし
歩行者等横断禁止



がっこう
学校、幼稚園、
保育所などあり

多言語交通安全DVD

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_8EITiJitM

(日・英・中・ベトナム・ネパール)



आधारभूत जीवनयापन / VI. काम

यदि बसोवास योग्यता काम गर्न पाउने खालको छ र कामको किसिम बसोवास योग्यतामा तोकेको कुरासँग मेल खान्छ भने, जापानमा काम गर्न मिल्दछ ।

काम खोजी दिने संस्था (काम खोजी दिने सेवाको लागि, दर्ता गराउनु पर्दछ)

हेल्लो वर्क सेन्दाई	मियागीनो-कु चुचुजीगावोका 4-2-3 सेन्दाई MT भवन 4F TEL : 022-299-8819 [विदेशीका लागि रोजगार सेवा शाखा] चाइनिज भाषाको दोभाषे व्यवस्था समय : मंगलबार 10:00-15:30 (12:00-13:00 बाहेक) अंग्रेजी भाषाको दोभाषे व्यवस्था समय : बिहिवार 10:00-15:30 (12:00-13:00 बाहेक) *सेवा उपलब्ध हुने बार र समय भने परिवर्तन हुने अवस्था पनि हुन्छ । इन्टरनेटबाट आफैले काम खोज्न पनि सकिन्छ । → https://www.hellowork.mhlw.go.jp/
---------------------	---

तपाईंले ट्रेन स्टेशन वा सुपरमार्केटमा पाइने निःशुल्क पम्पलेट हेरेर पनि काम खोज्न सक्नुहुनेछ ।

[काम खोज्ने बेलामा धेरै प्रयोग हुने शब्दहरू]

स्यूरुउसिकाकु स्योउमेस्यो	जापानमा काम गर्न योग्य रहेको प्रमाणित गर्ने कागजात हो ।
सिकाकुगाइ खाचुदोउ	आफ्नो बसोवास योग्यता बाहेकको काम गर्न बेलामा, यो अनुमतिको आवश्यकता पर्दछ । विदेशी विद्यार्थीले पार्टटाइम काम गर्न पनि यो अनुमतिको आवश्यकता पर्दछ । विस्तृत रुपमा हेर्न पेज न. 8
रिरेकीस्यो (स्यासिन चुकी)	यो चाहिँ शैक्षिक योग्यता वा कामको अनुभव आदि तथा आफ्नो अनुभव लेखे कागज (बायोडाटा) हो । आफुले काम गर्न चाहेको कम्पनी वा पसलमा पेश गर्नु पर्दछ । पार्टटाइम कामको लागि पनि यसको आवश्यकता पर्दछ । लेखे तरिका → https://www.tia.toyota.aichi.jp/jp-site/e-learning/ यहाँबाट हेर्न सकिन्छ । (टोयोटा निहोन्गो ई-लर्निङ्ग सिस्टम अं, चा, पोर्तुगाली, स्पेनी) ※ तपाईंले रि बयोडेटा बाहेक, स्योकुमुकेइरेकिस्यो भनिने कागज आवश्यक पर्ने बेला पनि हुन सक्दछ ।
स्योरुइ सेन्कोउ	कम्पनी वा पसलले, बयोडेटालाई आधार बनाएर तपाईंलाई काममा लिने कि नलिने भनि निर्णय गरिने कुरालाई स्योरुइ सेन्कोउ भनिन्छ ।
मेन्सेचु	कम्पनी वा पसलको मान्छे र तपाईं बीच भेट गरी, विभिन्न प्रश्नहरू सोधेर त्यसका आधारमा तपाईंलाई अन्तरबार्ता लिई काममा लिने कि नलिने भनि निर्णय गर्दछ । त्यस बेलामा तपाईंको बयोडेटालाई पनि आधार मानिन्छ ।

विदेशी विद्यार्थीको लागि काम खोज्ने गाईड

JASSO (दोकुरिचु ग्योउसेइ होउजिन निहोन गाकुसेइसियेन किकोउ) द्वारा तयारी (जा, अं)

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

せいかつきそへん しごと 生活基礎編 / VI. 仕事

しゅうろうかのう ざいりゅうしかく しごと ないよう ざいりゅうしかく あ にほん しごと
就労可能な在留資格をもっていて、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。

しごと しょうかい きかん しょうかい う どうろく ひつよう
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	みやぎのくつしがおか せんだい 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】
	ちゅうごくごつやくはいちしかん かよう 中国語通訳配置時間：火曜 10:00-15:30 12:00-13:00(除く)
	えいごごつやくはいちしかん もくよう 英語通訳配置時間：木曜 10:00-15:30 12:00-13:00(除く)
	* たいおうかのう ようび しかん へんこう ばあい ＊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)

えきこうない はいふ むりよう しごと さが
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	にほん しごと しかく しょうめい ぶんしょ 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	も ざいりゅうしかくいがい しごと きょか ひつよう 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。 りゅうがくせい きょか ひつよう 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。 くわ 詳しくはP8へ
履歴書(写真付)	がくれき しょくれき じぶん けいけん か ようし はたら きぎょう みせ 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、 ていしゅつ 提出します。アルバイトをするときも必要になります。 か かた 書き方は → https://www.tia.toyota.aichi.jp/jp-site/e-learning/ でみることが出来ます。 (とよた にほんごがくしゅうせん えい ちゅう （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） りれきしよいがい しょうむけいれきしよ ひつよう ばあい ※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	きぎょう みせ ひと りれきしよ さんこう さいよう けんとう 企業やお店が、履歴書を参考に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	きぎょう みせ ひと あ いろいろ しつちん さいよう 企業や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。 りれきしよ さんこう そのとき、履歴書を参考にします。

がいこくじんにゅうがくせい しゅうかつ 外国人留学生のための就活ガイド

じゃっそ どくりつぎょうせいほうじん にほんがくせいしゅうせんきこう さくせい にち えい
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_i/job/guide.html

यस बाहेक अन्य जानकारीहरू

●जापानीज भाषा अध्ययन ●

सेन्दाईमा विभिन्न किसिमका जापानी भाषाकक्षाहरू छन्। आफुलाई उपयुक्त हुने कक्षा खोज्न सक्नुहुन्छ।

कक्षा कोठाको ढाँचा	कक्षा कोठाहरू सवैजना जम्म भै अध्ययन गर्न सकिने कक्षाकोठा छ। पाठ्यपुस्तक प्रयोग गरि पढाई हुन्छ। बालबालिकाका लागि को कक्षाकोठा पनि छ ।
सानो समूहमा अध्ययन गर्न सकिने	थोरै संख्यामा मानिसहरू हुने भएको हुँदा सिक्न मन लागेको कुरा सोध्न सिक्न पनि सकिन्छ।
एक शिक्षक एक बिद्यार्थी	जापानी स्वयंसेवकहरूसँग जापानी भाषा अध्ययन गर्न सकिन्छ। आफुलाई मन लागेको समय पायक पर्ने स्थान खोजि पढ्न सकिन्छ।
अनलाइन	अनलाइन वाट अध्ययन गर्न सकिने साइडहरू पनि छ। विदेशी भाषाहरूमा अध्ययन गर्न सकिने साइडहरू पनि छ ।

बिस्तृत जानकारीको लागि, 「SenTIA स्थानीय छेत्रको जापानी भाषा अध्ययन पोर्टल साइट」 मा हेर्नुहोस।

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

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध बिभागको HP [शीर्ष > जापानी सेन्दाईमा जापानी भाषा अध्ययन गरौं](#)

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली भाषाहरू)



●जापानीज भाषा दक्षता परीक्षा ●

यो जापानीज भाषा क्षमता परीक्षा, जापानीज मातृभाषाको रूपमा नबोल्ने व्यक्तिहरूको लागि हो ।

यो परीक्षा प्रत्येक वर्षको जुलाई र डिसेम्बर महिनामा हुन्छ । परीक्षाको आवेदन इन्टरनेटबाट पनि दिन सकिन्छ ।

विस्तृत रूपमा : (JEES) (कोउएकी जाईदान होउजिन जापान अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षा सहायता संगठन)

HP जापानीज भाषा दक्षता परीक्षा <https://info.jees-jlpt.jp/> (जा, अं)

●जापानमा अध्ययनरत विदेशी विद्यार्थीका लागि छात्रवृत्ति ●

जापानमा विदेशी विद्यार्थीहरूलाई लक्षित विभिन्न छात्रवृत्तिहरू उपलब्ध छन् । तलको जापान युगाकु ज्योहो साइट बाट, मुख्य छात्रवृत्तिहरू समेटिएको पम्पलेट हेर्न सक्नुहुनेछ ।

जापानमा अध्ययनरत विदेशी विद्यार्थीका लागि छात्रवृत्ति पम्पलेट

<https://www.studyinJapan.go.jp/ja/planning/brochures/> (जा)

<https://www.studyinJapan.go.jp/en/planning/brochures/> (अं)

ほか しょうぼう 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 さが 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 きょうしつ 子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 はな 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 える 好きな時間や場所を選ぶことができます。
オンライン	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.sentia-sendai.jp/nihongo/>

SenTIA 国際化事業部 HP [トップ](#)>にほんご 仙台で日本語を学ぼう

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール)



●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 <https://info.jees-jlpt.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。

[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)

● जानकारीहरु प्राप्त गर्ने ●

जीवनयापन सम्बन्धीत प्रश्न र परामर्शहरु

कोउएकी जाईदान होउजिन सेन्दाई पर्यटन अन्तर्राष्ट्रिय सहायता संघ (SenTIA) अन्तर्राष्ट्रिय विभाग 	अंग्रेजी भाषामा सेवा उपलब्ध छ । कार्यालयको दिन 9:00-17:30 आओबा-कु इचिबानच्योउ 3-3-20 केइहान सेन्दाई इचिबानच्योउ भवन 6F TEL : 022-268-6260 FAX : 022-268-6252 HP : https://int.sentia-sendai.jp/n/ X (पुरानो Twitter) : https://twitter.com/SENTIA_info/ Facebook : https://www.facebook.com/sendai.sira/
सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र   दोभाषे सहायता टेलिफोन HP	अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, पोर्चुगली, स्पेन, थाई, रसियन, इन्डोनेसियन, तगालग, इटालियन, फ्रान्स, जर्मनी, मलेसियन, खमेर, म्यानमार, मंगोलियन, सिंहला, हिन्दी, बंगाली, उर्दु, युक्रेनी भाषाहरु उपलब्ध छन । स्थानीय विदेशीनागरिकहरुको दैनिक जीवन सँग सम्बन्धित परामर्श वा बहुसांस्कृतिक समाजको निर्माण सँग सम्बन्धी परामर्श आदि । प्रत्येक दिन 9:00-17:00 ※ वर्षको अन्त्यमा र नयाँवर्षको सुरु र प्रत्येक महिनाको एक वा दुई दिनको बिदा बाहेक TEL : 022-265-2471 FAX : 022-265-2472 दोभाषे सहायता टेलिफोन : TEL : 022-224-1919 इमेल : tabunka@sentia-sendai.jp
विदेशी नागरिकका लागि विशेषज्ञिय परामर्श कार्यक्रम 	परामर्श, दोभाषेको सुबिधा निशुल्क।नियमित रुपमा आयोजना गरिनेछ तर बुकिंग गर्नुपर्नेछ । मियागी प्रान्त प्रशासनिक लेखनदास संघ, सेन्दाई वकिल संघ, सेन्दाई अध्यागमन बिभाग, मियागी श्रमिक ब्युरो, तोहोको कर लेखनदास संघ, सेन्दाई शहर उद्योग ब्यबसाय सहायता केन्द्र ASSISTA मा परामर्श गर्न सकिन्छ । TEL : 022-265-2471 (सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र, भित्र)
विदेशी सहायता संगठन OASIS (ओएसिस)	जापानी भाषामा कुराकानी गर्न कठिनाई र जापानको जीवनयापनमा बानी नपरेको विदेशी नागरिकहरुलाई, सार्वजनिक संस्था, शैक्षिक संस्था, अस्पताल आदिमा सँगै गएर भाषाको समर्थन गर्ने स्वयंसेवक सहयोग उपलब्ध । TEL : 022-265-2471 (सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र भित्र)
कोउएकी जाईदान होउजिन मियागि इन्टरनेसनल एसोसिएसन (MIA)	अंग्रेजी र चाइनिज भाषामा सेवा उपलब्ध छ । बिदाको दिन बाहेक 8:30-17:15 आओबा-कु, चुचुमिदोओरी आमामियामाची 4-17 मियागी-केन सेन्दाई संयुक्त सरकार भवन 7F TEL : 022-275-3796 https://mia-miyagi.jp/

● 情報を得る ●

生活に関する質問や相談

こうえきざいだんほうじん 公益財団法人 せんだいかんこうこくさいきょうかい 仙台観光国際協会 （SenTIA）国際化事業部 	えいごだいいおう か へいじつ 英語対応可。平日 9:00-17:30 あおばくいちばんちよう けいはんせんだいいちばんちよう 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/i/ X（旧 Twitter）：https://twitter.com/SENTIA_info/ Facebook：https://www.facebook.com/sendai.sira/
せんだいたふんかきょうせい 仙台多文化共生センター   つうやく 通訳サポート電話 HP	えいご ちゅうごくご かんごくご 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。 がいこくじんじゅうみん せいかつそうだん たふんかきょうせい ちいき 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。 まいにち ねんまつねんし つき ふつかかん きゅうかんび のぞ 毎日 9:00-17:00 ※年末年始・月1、2日間の休館日を除く TEL：022-265-2471 FAX：022-265-2472 つうやく でんわ 通訳サポート電話 TEL：022-224-1919 Email：tabunka@sentia-sendai.jp
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 	そうだん つうやくおりよう ていきかいさい 要予約。 相談・通訳無料。定期開催。 みやぎけんぎょうせいしよしかい せんだいべんごしかい せんだいしゅつにゅうこくざいりゅう 宮城県行政書士会、仙台弁護士会、仙台出入国在留 かんりきょく みやぎろうどうきょく とうほくぜいりしかい せんだいしきぎょうしえん 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）
がいこくじんしえん かいおあしす 外国人支援の会OASIS	にほんご 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 せいかつ な がいこくじん どうこう こうてきかん きょういくかん 生活に慣れていない外国人に同行し、公的機関、教育機関、 びょういんなど つそ 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）
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 ちゅうごくごだいいおう 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 みやぎけんせんだいこうどうちようしゃ 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/

विदेशी नागरिकका लागि परामर्श केन्द्र मियागी (MIA भित्र)	जापानीज,अंग्रेजी, चाइनिज,कोरियन,भियतनामी,तागालोग,इन्डोनेसियन, नेपाली, पोर्तुगाली, थाई, हिन्दी, स्पेनी, रसिया भाषाहरु उपलब्ध छन् । बिदाको दिन बाहेक 9:00-17:00 ※ रास्ट्रीय बिदाको दिन, वर्षको अन्त्यमा र नयाँ वर्ष बिदाहरुको दिन बाहेक ट्रियोफोन (तीन पक्षको बिचमा कुरा) गर्नेबाट, अन्य विशेषज्ञ परामर्श काउन्टरमा परामर्श सम्भव छ । (कोउएकी जाईदान होउजिन मियागि इन्टरनेसनल एसोसिएसन (MIA) भित्र) TEL : 022-275-9990
योरिसोई हटलाइन • विदेशी भाषा विशिष्ट लाईन (इप्पान स्यादान होउजिन स्याखाई तेकी होउसेचु सपोर्ट सेन्टर)	अंग्रेजी,चाइनिज, कोरियन, तागालोग, भियतनामी, थाई, पोर्तुगाली, स्पेनी, नेपाली र इण्डोनेसियन भाषाहरु छन् (उपलब्ध भाषाहरु समय अनुसार फरक हुनेछ) ① टेलिफोन परामर्श (फ्री डायल) हरेक दिन : 10:00-22:00 TEL : 0120-279-226 (इवाते, मियागी, फुकुसिबाहेक अन्यबाट TEL : 0120-279-338) ※ गाइडान्स पछि 「2」 थिच्नु होला । https://www.since2011.net/yorisoi/n2/ ② इन्टरनेट मार्फत SNS परामर्श • Facebook को • Messenger को प्रयोग गरि कल बाट परामर्श https://www.since2011.net/yorisoi/n2-sns/ • समस्याको जानकारी आदान प्रदान (च्याट बाट पनि परामर्श) https://comarigoto.jp/
कानूनी मामिला ब्यूरो • विदेशी भाषामा मानव अधिकार सम्बन्धी त परामर्श डायल	अंग्रेजी, चाइनिज, कोरिया, फिलिपिनो, पोर्तुगाली, भियतनामी, नेपाली, स्पेनी, इण्डोनेसियन, थाई भाषा उपलब्ध छन् । बिदाको दिन बाहेक 9:00-17:00 TEL : 0570-090911
होउ-तेरासु • बहुभाषी जानकारी सेवा	अंग्रेजी, चाइनिज, कोरिया, स्पेनी, पोर्तुगाली, भियतनामी, तागालोग, नेपाली, थाई, इन्डोनेसियन भाषा उपलब्ध छन् । बिदाको दिन बाहेक 9:00-17:00 TEL : 0570-078377 ※ आईपी फोन • प्रिपेड मोबाइल फोन TEL : 050-3754-5430

みやぎ外国人相談センター (MIA内)	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・ロシア語対応可。 平日 9:00-17:00 ※祝日、年末年始を除く トリオフォン（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・ 外国語専門ライン (一般社団法人 社会的 包摂サポートセンター)	英語・中国語・韓国・朝鮮語・タガログ語・ベトナム語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・ネパール語・インドネシア語対応可（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 （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/
法務局・外国人権相談 ダイヤル	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・タイ語対応可。 平日 9:00-17:00 TEL：0570-090911
法テラス・多言語情報 提供サービス	英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・タガログ語・ネパール語・タイ語・インドネシア語対応可。 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

एल-सोरा सेन्डाई	जापानी भाषा मात्रै (आफैले व्यवस्था गरेको दोभाषेको उपस्थित सम्भव) ① महिला परामर्श • अन्तर्वार्ता र परामर्श (अग्रिम बुकिङ्ग आवश्यक) - सोमबार • बुधबार - शनिबार 9:00-17:00 - मंगलबार 9:00-21:00 TEL : 022-268-8302 • टेलिफोन परामर्श सोमबार • बुधबार - शनिबार 9:00-15:30 TEL : 022-224-8702 • वकिल द्वारा कानूनी परामर्श अन्तर्वार्ता मात्र (अग्रिम बुकिङ्ग आवश्यक, अग्रिम अन्तर्वार्ता परामर्श गर्न आवश्यक छ) ② लैंगिक भेदभाव आदि सम्बन्धी त परामर्श काउन्टर सोमबार - शनिबार 9:00-17:00 TEL : 022-268-8043 ※सबै बिदाहरु, सार्वजनिक बिदा, महिनाको २ पटक हुने बिदा, बर्षको अन्त्यमा र नयाँ बर्षको बिदाहरु बाहेक
-----------------	--

सेन्डाईको पर्यटक जानकारी

सेन्डाई-सि पर्यटक जानकारी केन्द्र	अंग्रेजी भाषामा सेवा उपलब्ध छ । हरेक दिन 8:30-19:00 (डिसेम्बर 31 तारिक~जनवरी 3 तारिक भित्र 9:00-17:00) JR सेन्डाई स्टेशनको 2F TEL : 022-222-4069
-----------------------------------	--

विदेशीहरूका लागि जानकारी

सेन्डाई सिटी र SenTIA द्वारा प्रदान गरिएको विदेशी भाषा जानकारी सेवा (HP)	दैनिक जीवनयापन, प्रकोप रोकथाम, स्वास्थ्य, चिकित्सा सेवा, बालबालिका, घरपरिवार, आदि सँग सम्बन्धि, बहुभाषाको जानकारी https://int.sentia-sendai.jp/n/information/ (SenTIA)
विदेशी नागरिकहरूको लागि जीवनयापन सहयोग साइट (HP)	जापानमा बस्ने विदेशीहरू र उनीहरूका समर्थकहरूको लागि जीवनयापन र रोजगारी आदि सम्बन्धी बहुभाषिक जानकारी । https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/ (न्याय मन्त्रालय अध्यागमन विभाग)

エル・ソーラ^{せんだい}仙台	にほんご^{たいおう}日本語のみ対応（ご自身で手配した通訳者の同席可） ①女性相談^{じょせいそうだん} - めんせつそうだん^{ようやく}面接相談（要予約）月曜・水曜-土曜 9:00-17:00, かよう^{ひる}火曜 9:00-21:00 TEL：022-268-8302 - でんわそうだん^{げつよう}電話相談 月曜・水曜-土曜 9:00-15:30 TEL：022-224-8702 - べんごし^{ほうりつそうだん}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^{かん そうだんまどぐち} げつよう^{どうよう}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
--------------------------------	---

仙台市の観光案内^{せんたいし かんこうあんない}

仙台市観光情報センター^{せんたいし かんこうじょうほう}	えいごたいおう^{まいにち}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 2F TEL：022-222-4069
--	---

外国人向けの情報^{がいこくじん じょうほう}

仙台市・SenTIAが提供する外国語情報（HP）^{せんたいし せんていあ ていきょう}	せいかつ^{ぼうさい}生活、防災、健康・医療、子ども・家庭等に関する、多言語情報^{たげんごじょうほう} https://int.sentia-sendai.jp/j/information/（SenTIA）
外国人生活支援ポータルサイト（HP）^{がいこくじんせいけんしえん}	にほん^{ざいりゅう}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^{しえんしゅ たい} https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/ ほうむ^{しょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんり}（法務省出入国在留管理庁）

● प्रिफेक्चर कार्यालय · सिटी कार्यालय · वडा कार्यालयको सम्पर्क ठेगाना ●

मियागी प्रिफेक्चर कार्यालय	आओबा-कु होनच्योउ 3-8-1	TEL : 022-211-2111
सेन्डाई सिटी कार्यालय	आओबा-कु कोकुबुनच्योउ 3-7-1	TEL : 022-261-1111
आओबा वडा कार्यालय	आओबा-कु कामिसुगी 1-5-1	TEL : 022-225-7211
ईजुमी वडा कार्यालय	ईजुमी-कु ईजुमीच्युओउ 2-1-1	TEL : 022-372-3111
ताईहाकू वडा कार्यालय	ताईहाकू-कु नागामाची मिनामी 3-1-15	TEL : 022-247-1111
मियागीनो वडा कार्यालय	मियागीनो-कु गोरिन 2-12-35	TEL : 022-291-2111
वाकाबायासीकु वडाकार्यालय	वाकाबायासी-कु होस्युइन् माए च्योउ 3-1	TEL : 022-282-1111
मियागी सामान्य कार्यालय शाखा	आओबा-कु सिमो आयासी आजा काननोनदोउउ 5	TEL : 022-392-2111
आकीऊ सामान्यकार्यालय शाखा	ताईहाकू-कु आकीऊ माची नागाफुकुरो आजा ओओहारा 45-1	TEL : 022-399-2111

● सेन्डाई सिटि भित्रको सार्वजनिक स्थानहरू ●

सेन्डाई सिटि भित्र, तलका निम्नलिखित सार्वजनिक स्थानहरू छन ।

○ पुस्तकालय

सेन्डाई सिटि भित्रमा सात स्थानमा सिटिमातहतको पुस्तकालयहरू भएको हुँदा, प्रयोगकर्ता कार्ड बनाएमा, तपाईंले पुस्तकालय भित्रका पुस्तक वा डीभीडीहरू केहीदिनको लागि आफुलाई चाहिएको खण्डमा लान वा रिजर्भ गर्न सक्नुहुन्छ । पुस्तकालय भित्र प्रवेश र किताबको प्रयोग निःशुल्क छ ।

बिस्तृत जानकारीको लागि : सेन्डाई सिटि पुस्तकालय

<https://lib-www.smt.city.sendai.jp/> (जा, अं, चा, को)



○ नागरिक केन्द्र (सिटी मिन सेन्टर)

नागरिक केन्द्रमा, स्थानीय छेत्रमा स्वतन्त्र रुपमा बिबिध कार्य गतिविधिहरू तथा जीवनयापनको सँग सम्बन्धित अध्ययनको लागि प्रयोग गरिने केन्द्र हो । अध्ययन, अन्तरक्रिया, समाज निर्माण कार्यहरू गर्ने साझा ठाउँको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

बिस्तृत जानकारीको लागि : नागरिक केन्द्र प्रयोग गर्ने बारे जानकारी

<https://www.hm-sendai.jp/siminc/> (जा)



यसबाहेक पनि, पार्क वा सांस्कृतिक केन्द्र, कबडहल आदि विभिन्न सार्वजनिक स्थानहरू छन ।

बिस्तृत जानकारीको लागि : सेन्डाई सिटिको HP [होम>बसोबास सम्बन्धी जानकारी>स्थानको जानकारी>सार्वजनिक स्थानको जानकारी](#)

साथै, तलका स्थलहरूमा, विदेशी विद्यार्थी र तिनीहरूका परिवारका लागि, सार्वजनिक पर्यटकीय स्थलहरूमा प्रवेश गर्दा निःशुल्क वा छुट हुने प्रणाली छ ।

लक्षित बर्ग	(1) 「विदेशी विद्यार्थी」को रुपमा बसोबास योग्यता भएका र सेन्डाई सिटि भित्र बसोबास गर्ने व्यक्तिहरु (2) 「विदेशी विद्यार्थी」को रुपमा बसोबास योग्यता भएका र सेन्डाई सिटि भित्र को विश्वविद्यालय, क्याम्पस, प्रविधिक उच्चमाध्यमिक बिधालयहरूमा अध्ययनरत विधार्थीहरु (3) (1) साथै (2) अन्तर्गतमा पर्ने बिधार्थी र उनीहरूको परिवार ※ प्रकाशित सामग्रीहरु परिवर्तन हुने अवस्था पनि हुनसक्छ । बिस्तृत रुपमा सर्तहरूको बारेमा बुझ्नको लागी, प्रत्येक पर्यटकीय स्थलमा प्रत्यक्ष रुपमा सम्पर्क गर्नुहोस ।
प्रयोग गर्ने तरिका	पर्यटकीय स्थलको रिसेप्सनमा, आफ्नो विद्यार्थी परिचय पत्र र निवास कार्ड (जाइरियोकार्ड) देखाउनुहोस ।

●^{けんちょう} 県庁・^{しやくしよ} 市役所・^{くやくしよ} 区役所の^{れんらくき} 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	^{あおばくこくふんちょう} 青葉区国分町 3-7-1	TEL : 022-261-1111
^{あおばくやくしよ} 青葉区役所	^{あおばくかみすぎ} 青葉区上杉1-5-1	TEL : 022-225-7211
^{いずみくやくしよ} 泉区役所	^{いずみくいずみちゅうおう} 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	^{わかばやくしよほしゆんいんまえちやう} 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} 青葉区下愛子字観音堂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ふくろあざおほら} 太白区秋保町長袋字大原45-1	TEL : 022-399-2111

●^{せんだいし} 仙台市の^{こうきやうしせつ} 公共施設●

^{せんだいし} 仙台市には、以下のような^{こうきやうしせつ} 公共施設があります。

○^{としよかん} 図書館

^{しな} 市内には7箇所の^{かしよ} 市立図書館があり、^{りやうしや} 利用者カードを作ると、^{としよかんしりよう} 図書館資料を^{かりよう} 借りたり、^{しりよう} 資料の^{よやく} 予約をすることができます。^{としよかん} 図書館の^{りよう} 利用は^{かりよう} 無料です。

^{くわ} 詳しくは：^{せんだいしとしよかん} 仙台市図書館 <https://lib-www.smt.city.sendai.jp/> (^{にち} 日・^{えい} 英・^{ちゅう} 中・^{かん} 韓)



○^{しみん} 市民センター

^{しみん} 市民センターは、^{ちいき} 地域における^{じしゅかつどうおよ} 自主活動及び^{しょうがいがくしゅう} 生涯学習の^{きよてんしせつ} 拠点施設です。

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

^{くわ} 詳しくは：^{しみん} 市民センター^{りやうあんない} 利用案内 <https://www.hm-sendai.jp/siminc/> (^{にち} 日)



^{こうえん} このほかにも、^{こうえん} 公園や^{ぶんか} 文化施設、^{スポーツ} スポーツ施設など、^{さまたざまな} さまざまな^{こうきやうしせつ} 公共施設があります。

^{くわ} 詳しくは：^{せんだいし} 仙台市HP [ホーム](#)>[くらしの情報](#)>[施設案内](#)>[公共施設案内](#)

また、^い 以下の^{しせつ} 施設は、^{がいこくじんりゅうがくせい} 外国人留学生とその^{かぞく} 家族を対象に、^{しせつ} 施設の^{にゅうじやうりよう} 入場料を^{かりよう} 無料または^{わりびき} 割引にする^{せいど} 制度があります。

^{たいしやうしや} 対象者	(1)「 ^{りゅうがく} 留学」の ^{ざいりゅうしかく} 在留資格をもつ ^{せんだいし} 仙台市に住んでいる ^{かた} 方
	(2)「 ^{りゅうがく} 留学」の ^{ざいりゅうしかく} 在留資格をもつ ^{せんだいし} 仙台市にある ^{だいがく} 大学・ ^{たんきだいがく} 短期大学・ ^{こうとう} 高等学校・ ^{せんもんがっこう} 専門学校・ ^{せんしゅうがっこう} 専修学校に ^{かた} 在籍する ^{かた} 方
^{りようほうほう} 利用方法	(3) (1) または (2) に ^{どうはん} 同伴する ^{かぞく} 家族
	※ ^{けいさいないよう} 掲載内容は ^{へんこう} 変更となる ^{ばあい} 場合があります。
	^{くわ} 詳しい ^{じょうけん} 条件については、 ^{ちやくせつかくしせつ} 直接各施設へ ^と 問い合わせ ^{ていじ} してください。
	^{しせつ} 施設の ^{うけつけ} 受付で、 ^{がくせいしやう} 学生証と ^{ざいりゅう} 在留カードを ^{ていじ} 提示してください。

लक्षित पर्यटकीय स्थल	स्थलगत छेत्र, टेलिफोन नम्बर, होमपेज	
सेन्दाई सिटि यागियामा चिडियाखाना	ताइहाकू कू यागियामा होनच्यो 1-43 TEL : 022-229-0631 https://www.city.sendai.jp/zoo/index.html	
सेन्दाई साहित्य संग्रहालय	 आओबा वार्ड किताने 2-7-1 TEL : 022-271-3020 https://www.sendai-lit.jp/	
सेन्दाई सिटि पुरातात्विक संग्रहालय	आओबा वार्ड खावाउची 26 TEL : 022-225-3074 https://www.city.sendai.jp/museum/index.html	
सेन्दाई सिटि विज्ञान संग्रहालय	 आओबा वार्ड दाइनोहारा सिनरिन पार्क 4-1 TEL : 022-276-2201 http://www.kagakukan.sendai-c.ed.jp/	
सेन्दाई सिटि तेन्नमोन्नदाइ	आओबा वार्ड निशिकिगाओका 9-29-32 TEL : 022-391-1300 https://www.sendai-astro.jp/	
सेन्दाई सिटि ऐतिहासिक लोक संग्रहालय	 मियागीनो वार्ड गोरिन 1 -3-7 (चुचुजी गाओका पार्कहाता भित्र) TEL : 022-295-3956 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~rekimin/index.html	
सेन्दाई सिटि युद्ध, पुनर्निर्माण, मेमोरियल संग्रहालय प्रदर्शनी हल	आओबा वार्ड ओमाची 2-12-1 TEL : 022-263-6931 https://www.hm-sendai.jp/sisetu/sensai/index.html	
भूमिगत जड्गल संग्रहालय	 ताइहाकू वार्ड नागमाची मिनामी 4-3-1 TEL : 022-246-9153 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~chiteinomori/	
सेन्दाई सिटि जोमन वन स्क्वायर	ताइहाकू वार्ड यामादाउएनो दाइच्यो 10-1 TEL : 022-307-5665 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~jyoumon/	
सेन्दाई सिटि आकियु ओताकी बोटानिकल गार्डन	 ताइहाकू वार्ड अकियु माची बाबा आजा ओताकी 5 TEL : 022-399-2761 http://sendai-green-association.jp/green/akiu/	
सेन्दाई सिटि यासोऊएन	ताइहाकू वार्ड मोगाजाकी 2-1-1 TEL : 022-222-2324 http://sendai-green-association.jp/green/yasouen/	

たいしょうしせつ 対象施設	しょうざいち 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 まどうぶつこうえん 八木山動物公園	たいはくく やぎ やまほんちょう 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/
せんだいしてんもんたい 仙台市天文台	あおばくにしきがおか 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 しみんぞくしりょうかん 歴史民俗資料館	 みやぎのくごりん つつじがおかこうえんない 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らっとう 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	 たいはくくながまちみなみ 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	たいはくくやまどうえのだいちょう 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 おおたきしよくぶつえん 秋保大滝植物園	 たいはくくあきう まちば あざおおたき 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	たいはくくもがさき 太白区茂ヶ崎2-1-1 TEL : 022-222-2324 http://sendai-green-association.jp/green/yasouen/ 

^{ゆび} 指さし会話 ^{かいわ} औलाले देखाउँदै गरिने कुराकानी	はい हो ○	いいえ होइन ×
---	------------	---------------

あ ^{こうもく} ^{ゆび}
 当てはまる項目を指でさしてください。

कृपया सम्बन्धीत अभिव्यक्तिहरूमा औलाले देखाउनुहोस् ।

^{にほんご} ^{はな} 日本語が話せません/書けません。 म जापानी बोल्न / लेख्न सकिदैन ।	わかります。 म बुझ्छु ।	わかりません。 म बुझ्दैन मलाई थाहा छैन ।
--	----------------------	---

●あいさつ ●अभिवादन

^{わたし} ^{もう} 私は〜と申します。 मेरो नाम ~हो ।	ありがとうございます。 धन्यवाद ।	どういたしまして。 हार्दिक स्वागत छ ।
ごめんなさい。 मलाई माफ गर्नुहोस् ।	すみません。 मलाई माफ गर्नुहोस् ।	

●^{ねが}お願い ●अनुरोध

^{ねが} お願いします。/〜をください。 कृपया । /~मलाई दिनुहोस् ।		^き お聞きしたいことがあります。 के म तपाईंलाई केहि सोध्न सक्छु ?
^{いちどい} もう一度言ってください。 कृपया फेरि भन्नुहोस् ।	^い ゆっくり言ってください。 कृपया बिस्तारै भन्नुहोस् ।	^み ~を見せてください。 ~मलाई देखाउनुहोस् ।
^か それをここに書いてください。 कृपया यहाँ लेख्नुहोस् ।	^ま ちょっと待ってください。 कृपया एकछिन पर्खनुहोस् ।	^ほ ~が欲しいです。 ~चाहिएको छ ।
^{まよ} ^い 迷いました。(家に/ここに) 連れて行ってください。 म हराएको छु । कृपया मलाई (घर / यहाँ) लगिदिनुहोस् ।		^い ~へ行きたいです。 ~जान खोज्दैछु ।

●^{しつもん}質問 ●प्रश्नहरू

^{ほけんしょう} ^{みぶんしょうめいしょ} ^{ざいりゅう} 保険証/身分証明書/在留カードはありますか？ के तपाईंसँग स्वास्थ्य बीमा कार्ड / आफ्नो आईडी कार्ड / जाइरिउ कार्ड छ ?
--

ネパール語を話す人はいますか？ के यँहा नेपाली बोल्ने कोही हुनुहुन्छ ?		これ/それ/あれは何ですか？ यो / त्यो / ऊ त्यो के हो ?
～はありますか？ ～के तपाईँसँग छ ?	これはいくらですか？ यसको कति पर्छ ?	～はどこですか？ ～ कहाँ छ ?
どこで～を買えますか？ ～म कहाँबाट किन्न सक्छु ?	この地図で現在地はどこですか？ हाल यस नक्शामा म कहाँ नेर छु ?	
～に行くのにはどの（バス/電車/地下鉄）に乗ればいいですか？ ～ जानको लागि कुन (बस / ट्रेन / सबवे) मा म चढ्नुपर्छ होला ?		
～に行くにはどこで降りればいいですか？ ～ जानको लागि म कहाँ ओर्लनु पर्छ होला ?	どのくらい時間がかかりますか？ कति समय लाग्दछ ?	
次の（バス/電車/地下鉄）は何時ですか？ अर्को (बस / ट्रेन / सबवे) कहिले छुट्छ ?		～へはどう行けばよいですか？ म कसरी ~ मा पुग्न सक्छु ?

●質問^{しつもん}の答え^{こた} ●प्रश्नको उत्तरहरू

この ^{ちか} 近く ^お にはありません。 यहाँ नजिक छैन ।	(この ^{ち す} 地図 ^お) 这里 ^{こゝ} です。 तपाईं यहाँ हुनुहुन्छ (नक्सामा) ।
こちら/あちらです。 यहाँ / त्यहाँ हो ।	(この ^{うんてんしゆ えきいん てんいん ほか ひと} 運転手 ^お /駅員 ^き /店員 ^お /他の人 ^お) に聞いてください。 कृपया (डाइभर / स्टेशन अफिसर / स्टोरको स्टाफ / अरु कोही) लाई सोध्नुहोस् ।
(この ^{でんしゃ ちかてつ} バス/電車/地下鉄 ^お /タクシー) に行 ^い かなければいけません。 त्यहाँ पुग्न तपाईंले (बस / ट्रेन / सबवे / ट्याक्सी) मा चढ्नु आवश्यक छ ।	
助 ^{たす} けてください！ मददत गर्नुहोस् !	救 ^{きゅう} 急 ^{きゅう} 車 ^{うしや} を呼 ^よ んでください！ कृपया एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस् !

● ^{びょういん}病院 ● ^{あस्पताल}अस्पताल

^{たいちよう} 体調はどうですか？ अहिले तपाईंको स्वास्थ्य कस्तो छ ?	^{びょういん} 病院に行きたいです。 म अस्पताल जान चाहन्छु ।	^{どうき} 動悸がします。 मलाई पल्पिटेशन (धुकधुकी बढेको) छ ।
^{あたま} 頭が痛いです。 मेरो टाउको दुखेको छ ।	^は 吐き気がします。 बान्ता आउँला जस्तो भएको छ ।	^{いた} おなかが痛いです。 मलाई पेट दुखेको छ ।
めまいがします。 मलाई चक्कर लाग्यो ।	^{げり} 下痢をしています。 मलाई पखाला लागेको छ ।	アレルギーがあります。 मलाई एलर्जी छ ।

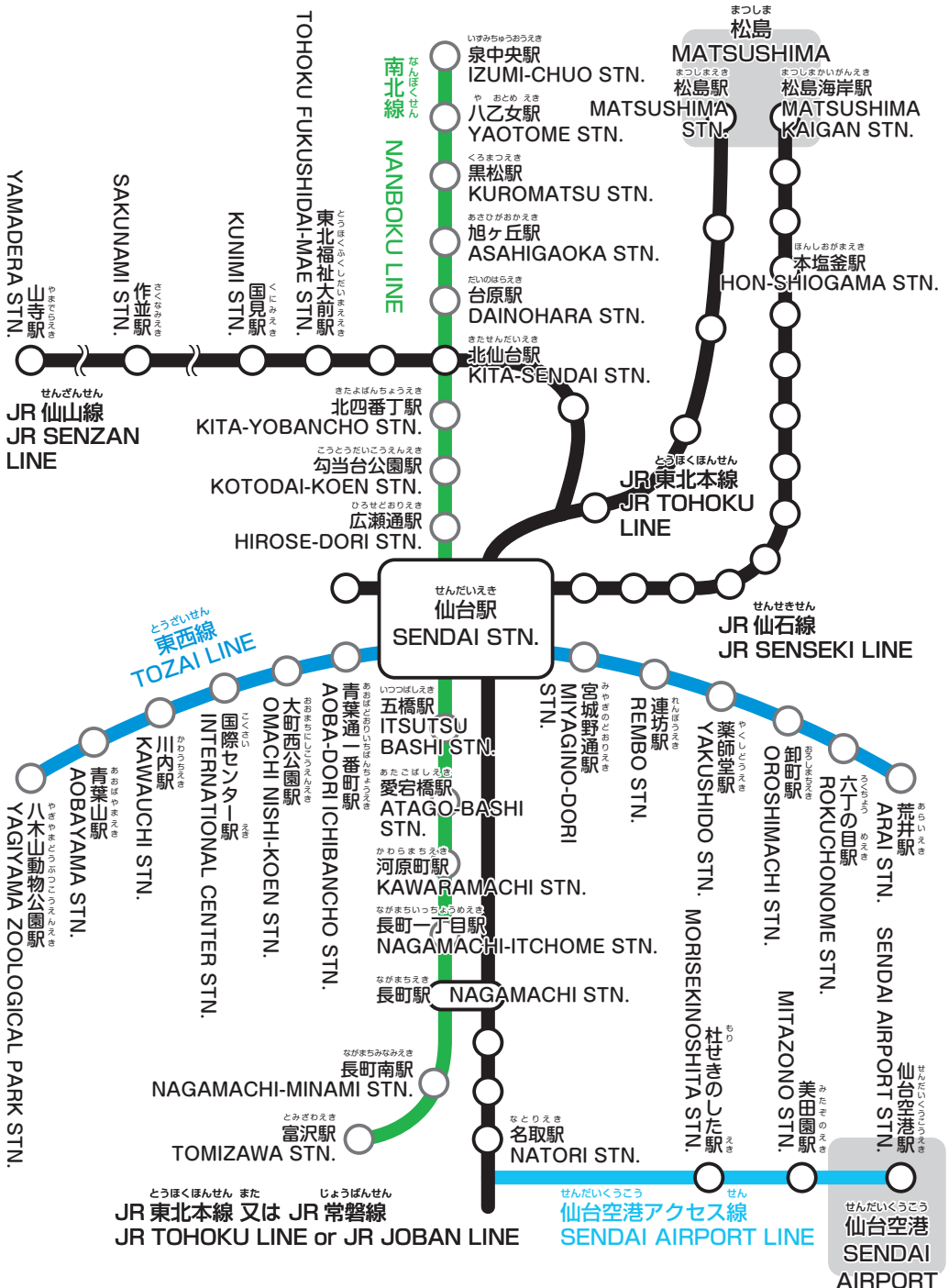
● ^{たんごちよう}単語帳 ● ^{शब्दावली}शब्दावली

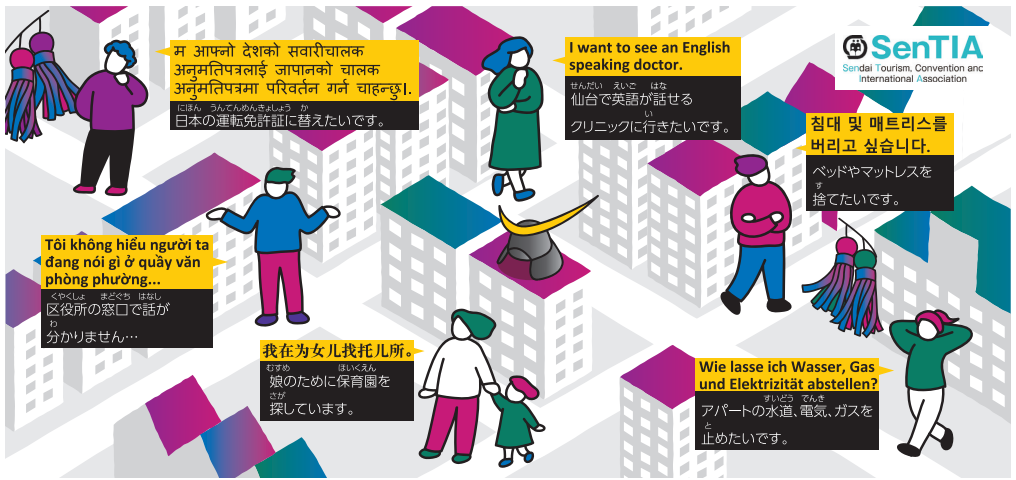
^{しやくしょ} 市役所 सिटी कार्यालय	^{くやくしょ} 区役所 वडा कार्यालय	^{しゅつにゅうこくかんにきょく} 出入国管理局 अध्यागमन विभाग	^{びょういん} 病院 अस्पताल
^{ゆうびんきょく} 郵便局 हुलाक कार्यालय	^{ぎんこう} 銀行 बैंक	ATM ATM	^{こうしゅう} 公衆トイレ (お手洗い) सार्वजनिक शौचालय
^{もよえき} 最寄り駅 नजिकको स्टेशन	^{えき} 駅 स्टेशन	^{ちかてつ} 地下鉄 सबवे	^{てい} バス停 बस स्टेशन
スーパーマーケット सुपर मार्केट	ドラッグストア औषधी पसल	コンビニエンスストア कम्बिनी स्टोर	

^{せんだいた}仙台多文化共生センター ^{つうやく}通訳サポート電話 ^{でんわ}(TEL : 022-224-1919)

सेन्डाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र दोभाषे सहयोगी टेलीफोन (TEL : 022-224-1919)

Sendai area transportation





Consultations in foreign languages and interpretation support

通訳サポートと 外国語での相談



※電話料金がかかります

Free service 免费 무료
Miễn phí निःशुल्क

口译辅助电话和用外语咨询 통역 서포트 전화와 외국어로의 상담
Trao đổi bằng điện thoại hỗ trợ phiên dịch và ngoại ngữ
दोभाषे सहायता टेलिफोन र विदेशी भाषाहरुमा परामर्श

ことば てつだ
言葉の手伝いをします。

せいかつ わ
生活で分からないことがあれば、
き
聞いてください!

通訳サポート電話

Interpretation Support Hotline

022-224-1919
tabunka@sentia-sendai.jp

22言語で話せます

日本語	英語	中国語	韓国語	ベトナム語
ネパール語 नेपाली भाषा	タガログ語 Tagalog	タイ語 ภาษาไทย	ポルトガル語 Português	スペイン語 Español
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
ミャンマー語 မြန်မာစာ	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
				ウクライナ語 Українська

※他の言語でも話せるかもしれません ※話したことは他の人に言いません

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

仙台多文化共生中心 सेन्दाई दामुलहणसंकेन्द्र
Trung tâm đa văn hóa Sendai सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र



日本語



English



中文



한국어



Tiếng Việt



नेपाली भाषा

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

— 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よう 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/jp/exchange/

SenTIA
Sendai Tourism, Convention and
International Association