

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

यो आर्थिक वर्ष २०२५ नोभेम्बरको जानकारी हो। प्रकाशित विषयवस्तुहरू परिवर्तन हुनपनि सक्छ।

せんだいせいかつべんりちょう
仙台生活便利帳

にほんご
【日本語】

はじめに

ちり みやこ せんだい
「杜の都」仙台へようこそ。

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

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

この本の作成においてご協力いただいたみなさん一人ひとりに感謝いたします。

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

みなさんの仙台での暮らしが快適なものとなることを願っています。

せんだいし
仙台市

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

सामग्री तालिका

■ यस किताबलाई उपयोग गर्ने तरिका.....	1
■ सिटि 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.....	6
कम्पन मत्थर भएपछि.....	6
■ ताईफुन र भारीवर्षा	7
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 निर्धारित भएपछि, निवास दर्ता गर्नुपर्छ.....	8
कोठा सर्ने.....	8
अहिले तपाईंको बसोबास अनुमतिको अवस्था बाहेकको अन्य काम गर्नु पर्दा.....	9
जापान बाहिर गएर, पछि पुनःप्रवेश गर्ने.....	9
निवास कार्ड हरायो / चोरि भयो !	10
माई-नम्बर प्रणाली (सामाजिक सुरक्षा तथा कर नम्बर प्रणाली).....	10
II. दैनिक जीवन	11
1. आवास	11
घर, अपार्टमेन्ट भाडामा लिने.....	11
रिएल स्टेट एजेन्ट सँग सम्झौताको लागि आवश्यक चीज.....	11
सम्झौता नवीकरण गर्ने.....	12
सम्झौता रद्द गर्ने.....	12
सार्वजनिक आवास भनेको ?.....	12
2. पानी • बिजुली • ग्याँस	13
3. टेलिफोन	14
मोबाइल फोन सिम कार्ड किन्न.....	14

もくじ

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

सार्वजनिक टेलिफोनबाट फोन गर्दा	14
अन्तर्राष्ट्रिय कल गर्न	14
4. इन्टरनेट	14
घरको कम्प्युटरबाट इन्टरनेट प्रयोग गर्ने	14
5. हुलाक सेवा	15
यदि पोस्ट बक्समा 「फुजाई तो रेनराकु हियो (अनुपस्थिति सम्पर्क कार्ड)」 आएमा	15
6. पैसा	16
बैंक खाता खोल्ने/ बनाउने	16
बैंक खाता बन्द गर्ने	16
ATM को बारेमा	16
7. इन्कान	17
इन्कान (हान्को) किन्ने	17
इन्कान दर्ता गर्ने	17
8. फोहोर	17
घरको फोहोर फाल्ने	17
ठूलो आकारको फोहोर (सोदाई गोमि) फाल्ने	18
9. टेलिभिजन • रेडियो	19
टेलिभिजन	19
विदेशी भाषाको रेडियो कार्यक्रमहरू सुन्ने	19
इन्टरनेटमा अन्तर्राष्ट्रिय प्रसारण हेर्ने • सुन्ने	19
10. प्रहरी चौकी	19
11. टोल सुधारसमुह “च्योउनाईखाई”	20
12. कर • पेन्सन • कल्याण	20
करको बारेमा	20
जापान छोड्ने बेलाको नगरपालिका वा प्रिफेक्चरल कर भुक्तानी	20
पेन्सन (राष्ट्रिय संचयकोष) को बारेमा	20
कल्याणकारी सेवा	21
III. स्वास्थ्य व्यवस्थापन	21
1. स्वास्थ्य जाँच	21
2. अस्पताल	21
चिकित्सा कार्यालय तथा अस्पताल जाने	21
माइना बीमा कार्ड वा योग्यता पुष्टि पत्र, स्वास्थ्य बिमाको बारेमा	22

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

IV. बालबालिका	23
1. गर्भवती तथा सुत्केरी • शिशु	23
गर्भवती भएको बेला	23
गर्भवती महिलालाई दिइने अनुदान सहयोग (पहिलो भुक्तानी)	23
सुत्केरी हुँदा र बच्चा पालनपोषण गर्न दिइने एकमुष्ट अनुदान	23
सुडिनी प्रणाली	23
बच्चा जन्मेको बेला	24
गर्भवती महिलालाई दिइने अनुदान (दोश्रो भुक्तानी), सुत्केरी,शिशु स्याहार सहयोग अनुदान	24
बच्चा बिरामी भएको बेला	24
नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच	24
बच्चाको दाँत किरा लाग्नुबाट जोगाउन रोकथाम	24
2. शिशुकक्षा बालबालिका	25
बालबालिकाको खोप	25
बाल भत्ता	25
बालबालिकालाई नर्सरीमा राख्न	25
अनुमोदन प्राप्त नर्सरी	25
अनुमोदन रहित नर्सरी बाल (हेरचाह) केन्द्र	26
बालबालिकाहरुलाई किन्डरगार्डेनमा राख्न	26
बालबालिकाहरुलाई अनुमोदीत किन्डरगार्डेनमा राख्न / पठाउन चाहेमा	26
बालबालिकालाई स्थानीय साना आकारका बाल हेरचाह व्यवसाय गर्ने ठाउँमा राख्न	27
जुनकुनै बालबालिका पनि पठाउन मिल्ने प्रणाली	27
अभिभावक र बच्चाहरु सँगै खेलन मिल्ने ठाउँ (नोबिसुकु)	27
जिदोउखान / जिदोउखान सेन्टरमा जाने	27
3. स्कूल	28
सेन्डाई नगरपालिका द्वारा संचालित प्राथमिक, निम्न, माध्यमिक बिधालय	28
उच्च मा बिधालय आदि (७ देखि १२ कक्षा एकैठाउँमा भएको बिधालय पनि हुन्छ)	28
SenTIA विदेशी मूलका बालबालिकाको लागी सहायता सेन्डाई परामर्श डेस्क	29
जापानमा आएका विदेशी मुलका बालबालिका र उनीहरुका अभिभावकको लागि सहयोग	30
सेन्डाई सिटी भित्रको अन्तर्राष्ट्रिय स्कूल	30
V. यातायात	31
1. सार्वजनिक यातायात संस्थान	31
बसमा चड्न	31

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

सबवेबाट जान	32
सबवे चड्दा एक पटकलाई मात्र टिकट किन्न	32
icsca 'इकुसुका' IC कार्ड किन्न	32
एक दिनको लागि को टिकट किन्न	32
यात्रु पास टिकट	33
JR ट्रेनबाट जान	33
लामो दुरीको बसबाट जान	33
ट्याक्सी चढ्न	33
2. गाडी ,मोटरसाइकल र साइकल	34
जापानमा गाडी वा मोटरसाइकल चलाउन	34
विदेशी चालक अनुमतिपत्र बाट यहाँकोमा परिवर्तन गर्न	34
गाडी र मोटरसाइकलको दर्ता गराउन	35
गाडीको बीमा गर्ने	35
साइकल चलाउन	35
जापानको ट्राफिक नियमको पालना गर्नु	36
VI. काम	38
■ अन्य जानकारीहरू	39
जापानीज भाषा अध्ययन	39
जापानीज भाषा दक्षता परीक्षा	39
जापानमा अध्ययनरत विदेशी विद्यार्थीका लागि को छात्रवृत्ति	39
जानकारीहरू प्राप्त गर्ने	40
प्रिफेक्चर कार्यालय • सिटी कार्यालय • वडा कार्यालयको सम्पर्क ठेगाना	43
सेन्डाई सिटी भित्रको सार्वजनिक स्थानहरू	43

परिशिष्ट : औलाले देखाएर गरिने कुराकानी, सेन्डाई क्षेत्रको मार्ग नक्सा

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

यस किताबलाई उपयोग गर्ने तरिका

यो पुस्तक, मुख्यतः सेन्डाईमा बसोवास गर्दै आउनुभएको समय 3 महिना भन्दा कम रहेका महानुभावहरूलाई लक्षित गरेर तयार पारिएको छ । सार्वजनिक हितको संस्था सेन्डाई 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 सेन्डाई 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 ।

सेन्डाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र (SenCUL, सेनकल) खुल्ने समय 9:00-17:00

बन्द हुने दिनहरू: आईतबार, सार्वजनिक बिदा, प्रत्येक महिनाको दोस्रो सोमबार र नयाँबर्षको बिदामा बन्द हुनेछ, यदि सोमबार सार्वजनिक बिदा परेमा, त्यो पछिको अर्को हप्ताको सोमबार बन्द हुनेछ।

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

सेन्डाईको बसोवासलाई सहज पुर्याउको लागि उपयुक्त जानकारीहरू बहुभाषामा प्रदान गर्दछौं। साथै, जापानी भाषा सिक्नुइच्छुक 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 विशेषज्ञ परामर्श कार्यक्रम नियमित रूपमा सन्चालन गर्दै आएको छ। मियागी प्रान्त प्रशासनिक लेखनदास संघ, सेन्डाई वकिल संघ, सेन्डाई अध्यागमन बिभाग (इमिग्रेशन) मियागी श्रमिक ब्युरो, तोहोको कर लेखनदास संघ, सेन्डाई शहर उद्योग ब्यबसाय सहायता केन्द्र ASSISTA का कर्मचारीहरू सँग परामर्श लिन सकिन्छ । परामर्श नि:शुल्क हुनेछ ।



विशेषज्ञ 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（SenCUL） OPEN 9:00-17:00

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

外国人住民の生活相談や、多文化共生の地域づくりに関する相談に応じています。

仙台での生活に役立つ情報を多言語で提供しています。

また、日本語を勉強したい人のための、日本語講座の情報もあります。

英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語は、相談員が直接対応します。

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

通訳サポート電話と映像通訳では、下記の言語で相談対応を行っています。

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

通訳サポート電話（TEL：022-224-1919）



通訳サポート電話 HP

外国人のための専門相談会を定期的に行っています。

宮城県行政書士会、仙台弁護士会、仙台出入国在留管理局、

宮城労働局、東北税理士会、仙台市起業支援センターアシスタ

に相談できます。相談は無料です。予約が必要です。



専門相談会 HP

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 गर्नुहोस ●

(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 ।



(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 गर्नुहोस ।

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

※ वाई 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 हुँदा, त्यहाँबाट आफ्नो भाषा चयन गरि, स्वचालित अनुवाद (बाह्य साइटको लिङ्क) बटनमा क्लिक गर्नुहोस (नेपाली भाषा बाहेक)।

市役所・区役所での手続きなどについての問い合わせ

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

仙台市総合コールセンター「杜の都 おしえてコール」

TEL : 022-398-4894

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

●こんな時に問い合わせてください●

(1) 市役所・区役所での手続きなどを知りたいとき

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

例えば・住所が変わったとき

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



(2) ごみの出し方を知りたいとき

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

例えば・ごみを出す時間

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

(3) どこに問い合わせたらよいかわからないとき

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

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

※ 区役所、総合支所では映像通訳で多言語対応を行っています。

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

※ 仙台市HPには自動翻訳機能があります。

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

आपतकालीन

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

प्रहरी : 110 (दुर्घटना • घटना)

एम्बुलेन्स • दमकल : 119 (अचानक बिरामी • आगलागी) (20 वटा बहुभाषी सेवा प्रदान ※)

अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, थाई, भियतनामी, इन्डोनेशियन, तागालोग, नेपाली, पोर्तुगाली, स्पेनीस, फ्रान्सेली, जर्मनी, इटालियन, रसियन, मलेसियन, खामेर, बर्मेली, सिंहली, हिन्दी, बंगाला भाषाहरु

- 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 सार्वजनिक बिदाको दिन	आइतबार र	9:45-12:00,
		सार्वजनिक बिदाको	13:15-17:00,
		दिन	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
सेन्डाई सिटी होक्बू आकस्मिक चिकित्सा केन्द्र	आन्तरिक चिकित्सा, शल्य चिकित्सा	आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	9:45-12:00, 13:15-17:00
		बिदाको दिन बाहेक	19:15-23:00
		शनिबार	14:45-23:00



※ 緊急の時だけ電話してください。相談や問い合わせはしないでください。

警察：110 (事故・事件)

救急車・消防車：119 (急病・火事) (20言語での多言語対応 ※)

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

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

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

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

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

आवोबा-क्, चुचुमीमाची 1-1-2-2F TEL : 022-301-6611		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
सेन्डाई रात्रिकालिन समय र बिदाको दिनमा खोलिने बाल आकस्मिक चिकित्सा केन्द्र ताइहाक्-क्, 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 बेलामा खोलिने आकस्मिक रात्री चिकित्सा केन्द्र वाकाबयासी क् 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

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 प्रथामिक तथा निम्नमाध्यमिक बिधालय लगायतका ठाउँलाई आश्रयस्थलको रूपमा तोकिएकोछ ।

आश्रय स्थलको विवरण → SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

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

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

診察時間：9:00-16:00 まで

詳しくは：仙台市HP

地震

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

●地震が起こる前にできること●

(1) イメージしてみる

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

(2) 家の中の安全確保

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

(3) 家のまわり、道路の安全を確認

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

(4) 避難所の確認

仙台市立の小学校や中学校などが避難所に指定されています。

避難所リスト → SenTIA 国際化事業部 HP

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

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

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

पछाडि भिर्ने झोलामा हाल्न 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 ।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रसारण 「NHK वर्ल्ड-जापान」 को आधिकारिक एममा २०२५ अप्रिल देखि पुश सूचना सुविधा प्रयोग गरि, जापान भित्र भूकम्प र सुनामी चेतावनी जस्ता आपतकालीन जानकारी ११ भाषाहरू (अंग्रेजी, चाइनिज (सरल र परम्परागत), पोर्चुगिज, भियतनामी, फ्रान्सेली, हिन्दी, इन्डोनेसियन, कोरियाली, रसियन, स्पेनिश र थाई) मा प्रसारित गरिनेछ।

※ 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)
---	---	---	---	---

(5) 家族や友人と連絡方法を決めておく

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

(6) 逃げる時、持ち出すものをまとめておく

リュックサックに入れるもの（両手を使えるリュックサックが便利です）

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

(7) 地域の人たちとの交流

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

(8) 情報の入手方法の確認

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

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

仙台市災害多言語支援センター（P7）のことも覚えておきましょう。

SentIAのメールマガジン・

Facebook・X（旧Twitter）の登録



メールマガジン HP

Facebook

X（旧Twitter）

●यदि भूकम्प आएमा●

* घर भित्र हुनुभएको बेलामा *

- (1) टाउकोलाई बचाउने
- (2) आतिएर बाहिर नभाग्ने

* बाहिर हुनुभएको बेलामा *

- (1) बलकको पर्खालहरू 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) आतिएर बाहिर नभाग्ने

●कम्पन मत्थर भएपछि●

- ① बाहिर वरपर हेर्ने . . . सुरक्षित भए नभएको पुष्टि
- ② ग्यास बालेको छुभने निभाउने
- ③ ढोका खोली बाहिर निस्कने बाटो बनाउने
- ④ TV र रेडियो खोलेर जानकारी भेला गरौं . . . विदेशी भाषाहरूमा प्रसारण गरिन्छ ।
विस्तृत जानकारीको लागि पेज न.19 मा
- ⑤ सुनामीलाई याद गरौं . . . समुन्द्रको नजिक नजाने सके सम्म चाँडो, अग्लो र टाढा जानुहोस्
- ⑥ वरपर मान्छेहरूसँग कुरा गरेर, एक अर्कालाई सहयोग गर्ने
- ⑦ घर खतरनाक हुने बेलामा, आश्रयस्थल आदिको सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस

【भूकम्प प्रारम्भिक चेतावनी】

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

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

●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)



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

●もしも地震が起こったら●

家の中にいるとき

- (1) 頭を守る (2) あわてて外に飛び出さない

外にいますとき

- (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

学校や店などにいますとき

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

●揺れがおさまったら●

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

【緊急地震速報】

強い地震が起こる前に、地震を教えてくださいのシステムです。

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

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

●多言語防災ビデオ「地震！その時どうする？」

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

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他6言語)



●冊子「地震から身を守るためのアドバイス」

SenTIA 国際化事業部 HP

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

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他5言語)



※ 仙台多文化共生センターで、冊子を無料で配布しています。

ताईफुन र भारीवर्षा

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

●ताईफुन तथा भारी वर्षा हुनुभन्दा अगाडी गर्न सकिने तयारी ●

(1) हजाड नक्साको निश्चित गर्न

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)

कानले सुन्नसक्ने जोखिम क्षेत्रको नक्सा (हजाड म्याप): सम्बन्धित एप (युनि-भ्वाइस) प्रयोग गरेर खतराजनक स्थानहरू पुष्टी गर्नुहोस। (जापानी, अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी र नेपाली भाषामा उपलब्ध)



SenTIA ब्लग

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

चेतावनी स्तर 4 मा, सबैलाई खतरा क्षेत्रबाट बाहिर जानुहोला भनिनेछ । चेतावनी स्तर सधैं निश्चय गरी 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 भौगनको 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 (शरिरक अशक्तता) स्वतन्त्र रूपमा शारीर चलाउन नसक्नेहरू भाग्नुहोस्। अन्य व्यक्तिहरू भाग्नको लागि तयारि 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 तुरन्त 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 विपद आएको बेलामा, सेन्डाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा सेन्डाई सिटी विपत्तिय 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 हेर्नुहोस ।

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

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



台風・大雨

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

●台風や大雨に備えてできること●

(1) ハザードマップを確認する

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

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



SenTIAブログ

(2) 大雨の時に出来る5段階の避難情報

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

大雨の時に出来る5段階の避難情報

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



警戒レベル 1
いまの天気の情報
を調べてください。

警戒レベル 2
逃げるための道、
逃げる場所を確認して
ください。

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

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

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

レベル1から5の順に緊急性が高まります。

仙台市災害多言語支援センター

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

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

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール)



आधारभूत जीवनयापन / I. बसोबास सम्बन्धि

● ठेगाना निर्धारित भएपछि, निवास दर्ता गर्नुपर्छ ●

यदि तपाईंको बसाई मध्यम वा लामो खालको छ भने, ठेगानाको (बसोबास गर्ने ठाउँ) तय भएपछि बस्न थालेको 14 दिन भित्रमा निवास कार्ड "जाइर्यु 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) सँगै 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 बसोबासी
- ⑥ बसोबास योग्यता नभएका व्यक्ति
- ⑦ बसोबास योग्यता 「विशिष्ट गतिविधि (सूचना नं. ५३)」 (डिजिटल नोमेड) का व्यक्तिहरू
- ⑧ बसोबास योग्यता 「विशिष्ट गतिविधि (सूचना नं. ५४)」 (डिजिटल नोमेड) का पति, पत्नी वा छोराछोरी

* 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 माई-नम्बर कार्ड (कार्ड बनाएको छ भने) लिएर जानु होला ।

* यदि सेन्दाई सिटी बाहिर कोठा सर्दै हुनुहुन्छ भने *

अहिलेसम्म बसेको ठाउँको वडा कार्यालयमा कोठा सर्नेको लागि निवेदन प्रक्रिया गर्नु पर्दछ । सर्ने ठाउँको ठेगाना जापान भित्र भएमा 「तेनस्युचु स्योउमेइस्यो (यदि तपाईंसँग माई नम्बर कार्ड छ भने, यो जारी गरिने छैन)」 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 माई-नम्बर कार्ड (कार्ड बनाउनु भएको छ भने) पनि लिएर जानु होला ।

※ माई नम्बर कार्ड बनाउनु भएको व्यक्तिहरूले भने, कोठा सर्दा माईना पोटल (प्रशासनिक

生活基礎編 / I. 在留関係

●住む場所が決まったら、届出をします●

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

※ 在留カードはいつも持っていなければいけません（16歳以上の方）

中長期在留者とは？

次の項目に当てはまらない人です。

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

住民票とは？

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

●引越しをする●

市内で引越す場合

引越してから14日以内に引越し先の区役所で手続きしてください。

在留カードと、マイナンバーカード（持っている場合）をお持ちください。

仙台市以外に引越す場合

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

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

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 न.12 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 पति/पत्नी आदि」 「स्थायी बासिन्दाको पति/पत्नी आदि」 「अस्थायी बासिन्दा」 को भिसा स्टार्टस भएका व्यक्तिहरूले यो अनुमति लिई रहनु पर्ने आवश्यकता छैन।

●जापान बाहिर गएर, पछि पुनःप्रवेश 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 ।
पुनःप्रवेशको 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 ।

「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 ।

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

のオンライン窓口。<https://myna.go.jp>にて、オンラインで手続きすることもできます。

※ 家・アパートを解約する方法は、P12に書いてあります。

●持っている在留資格以外で仕事をする（収入をとまなう場合）●

資格外活動の許可が必要です。出入国在留管理局で手続きをします。

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

●日本国外に行き、その後再入国したい●

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

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

「みなし再入国許可」

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

在留関係について詳しくは

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

●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 पुर्याईदियो भने, तपाईंलाई सम्पर्क गरिनेछ ।
- ② यस प्रमाणपत्र र रिपोर्ट नम्बर लिएर इमिग्रेशनमा जाउँ । पुनः जारीका लागि आवेदन दिनुहोस् ।
- ③ यदि कुनै समस्या छैन भने, त्यो दिन निवास कार्ड प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।
नोट) पुनःजारीका लागि आवेदन चाहिँ, हराएको, चोरी भएको बारे थाहा पाएको मिति देखि 14 दिन भित्रमा आवेदन गर्न पर्छ । पासपोर्ट साइज फोटो (4cm×3cm) एक प्रति चाहिन्छ ।

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

जापानको निवास दर्ता प्रमाणपत्र भएका व्यक्तिहरू लाई 12 अंकको “माई-नम्बर (सामाजिक सुरक्षा नम्बर)” दिईन्छ । निवास दर्ता प्रमाणपत्र (ज्यूमिन्ट्यो) भएका विदेशी नागरिकहरू (मध्यम तथा लामो समय बसोबास 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 राखौँ ।

※ 「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 गरौ !

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

(जापानी भाषा सहित अन्य, बहुभाषामा पनि हेर्न सकिन्छ)

- ※ यदि आफ्नो बसोबास स्थिति (जाईरयु सिकाकु) नवीकरण वा परिवर्तन गर्नुभयो भने, आफ्नो माई नम्बर कार्ड पनि नवीकरण गर्नुपर्ने आवश्यक पर्छ । माई नम्बर कार्डको वैधता अवधि भित्र प्रक्रिया पूरा गर्नुभएन भने, कार्डको म्याद समाप्त हुनेछ र यसलाई पुनः नबिकरण गर्दा शुल्क लाग्नेछ । थप जानकारीको लागि, आफ्नो स्थानीय वडा कार्यालय वा सामान्य शाखा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- ※ २०२६ जुन महिना तिरबाट रेसिडेन्स कार्ड र माई नम्बर कार्डलाई एकीकृत गरि एउटै बनाइनेछ । थप विवरणहरूको लागि, अध्यागमन विभाग (इमिग्रेशन) को HP रेसिडेन्स कार्ड र माई नम्बर कार्ड एकीकृत को लागि प्रश्न र जवाफ https://www.moj.go.jp/isa/11_00051.html
(जापानी भाषा सहित अन्य धेरै भाषाहरूमा पनि हेर्न सकिन्छ)

●在留カードを無くした／盗まれた！●

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

●マイナンバー制度（社会保障・税番号制度）●

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

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

※ 「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）

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

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

आधारभूत जीवनयापन / II. दैनिक जीवन / 1. आवास

●घर, अपार्टमेन्ट भाडामा लिने●

तपाईंले घर, अपार्टमेन्ट भाडामा लिने बेलामा सामान्यतया, रिएल स्टेट एजेन्ट कहाँ 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.17 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 लिनेको 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 बस्नुजेलको लागि क्षति बिमा गराउनु पर्ने आवश्यकता हुन्छ । क्षतिपूर्तिको बारेमा राम्रोसँग बुझ्नु ।

せいかつきそへん せいかつ じゅうたく
生活基礎編 / II. 生活 / 1. 住宅

●家・アパートを借りる●

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

●不動産会社(宅地建物取引業者)との契約で必要なもの●

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

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

त्यसैगरी, सर्ने बेलामा “कोउनेचुसुङ हि” (पानी, ग्याँस, बिजुलीको) को पैसा भुक्तानी गर्नु होला । घरमा किन्नु भएको फर्निचर र भाँडाकुँडाहरू आदि घर, अपार्टमेन्टमा नछोडी, भाडामा लिने बेलाको जस्तै सफा गरेर, घरबेटी लाई चाबी बुझाऔं । यदि तपाईंले कोठा राम्रोसँग सफा गर्नुभयो भने पनि, प्रोफेसनल सरसफाई कर्मचारीले कोठा सफा गर्नुपर्ने हुँदा, सफाई शुल्क तिर्नुपर्ने आवश्यक हुन सक्छ।

※ 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 सेन्डाई सिटी को होमपेज हेर्नु होला ।

सेन्डाई शहर निर्माण तथा सरकारी भवन आबेदन विभाग	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

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

●契約を更新する●

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

●解約する●

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

※ 住所が決まったら、区役所に行って手続きします。詳しくは、P8

●公営住宅とは？●

公営住宅は、住宅に困っている方のための住宅です。

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

詳しくは、宮城県や仙台市のHPを見てください。

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

市営住宅入居募集の多言語案内

SentIA 国際化事業部 HP

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

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 तरिका	यदि, पानी, बिजुली, र ग्यास को प्रयोग गर्नुभएमा, तपाइँले 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.16 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 ग्यास रोकनको लागि जानकारी दिनु आवश्यक पर्छ । पाँच दिन अगाडिनै 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、P16へ) ③ クレジットカードで支払う。※事前の申込が必要です。		
退去に伴う停止	住んでいる家・アパートを出て別なところへ引っ越すとき(自分の国へ帰るときも含みます)は、水道、電気、ガスを止める連絡が必要です。 5日くらい前までにそれぞれの連絡先に電話をしてください。		
備考	水道の水は、そのまま飲むことができます。	仙台市で供給される電気の電圧と周波数は100V・50Hzです。	ガスには都市ガスとプロパンガスがあります。ガス器具はガスの種類に合ったものを使用してください。

【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 (बिददुत) कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।

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

सिटी ग्याँस (सेन्दाई ग्याँस विभाग)	कोठा सार्ने 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 रिपल 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 चिजहरू (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.16मा हेर्नुहोला)

●सार्वजनिक टेलिफोनबाट फोन गर्दा●

जापानको सार्वजनिक फोन 10 येन र 100 येनको सिक्का तथा टेलिफोन कार्ड प्रयोग गरी फोनगर्न 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 गर्ने ●

यसको लागि, इलेक्ट्रोनिक पसलमा गई इन्टरनेट प्रोभाइडरलाई आवेदन दिने वा अनलाईनबाट आवेदन दिन सकिन्छ । प्रोभाइडरहरू धेरै भएकाले, तपाईंले सेवा शुल्कको विभिन्न किसिमका प्याकेज तथा प्लानहरू भेट्नु 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 पनि पर्नसक्छ ।

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

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

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

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

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

都市ガス ^{とし} (仙台市ガス局) ^{せんだいにし きょく}	引越 ^{ひっこ} し専用電話 ^{せんようでんわ} TEL : 0800-800-8978 または 022-256-2111 https://www.gas.city.sendai.jp/ (日・英・中・韓) ^{にち えい ちゅう かん}
プロパンガス	家主 ^{やぬし} や不動産会社 ^{ふどうさんがいしゃ} 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^{せんだいにし}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}か、電器店^{でんきてん}で買うことができます。

【購^{こう}入^{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^{ちが}こともあります)】

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

●公衆電話から電話をかける●

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^{しやう}ことができます。

100円硬貨^{えんこうか}を使用した場合^{しやう}、お釣^{ばあい}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^{つが}を使^{つか}いたい●

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

プロバイダはたくさんあるので、様々な料^{さまざま}金^{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^{もうしに}の申^{みぶんしやう}込^{ざいりゅう}をするときは、身分証^{みぶんしやう} (在留カードなど) が必要^{ひつよう}なほか、
住^すんでいるアパートやマンションの接続状^{せつぞくじようきよう}況^{しら}を調^{ひつよう}べる必要がある^{ひつよう}かもしれません。

आधारभूत जीवनयापन / II. दैनिक जीवन / 5. हलाक सेवा

तपाईंले हुलाक कार्यालय वा पोस्टबक्स खोज्दा '८' को चिन्ह हेरेर भेट्टाउन सक्नुहुनेछ ।

साथै, कम्प्युटर वा स्मार्टफोनबाट 'जापान पोस्ट अन्तर्राष्ट्रिय रेमिटेन्स' सेवा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

विस्तृत रूपमा बुझ्नको लागि : जापान हुलाकसेवाको HP <https://www.post.japanpost.jp/index.html>

अंग्रेजी भाषामा
हलाक सम्बन्धी
जानकारी सेवाको लागि

जापान हलाकको होमपेज (अं)

https://www.post.japanpost.jp/index_en.html

■ हुलाक मार्फत आउने सामग्री आदिको पुनः डेलिभरीको लागि आवेदन वेबसाइट बाट आवेदन गर्नको लागि

https://www.post.japanpost.jp/receive/redelivery_form/

टेलीफोन बाट आबेदन गर्नको लागि

TEL : 0570-046-111 (फोन गरेको शुल्क लाग्ने छ)

हरेक दिन 8:00-21:00

● यदि पोस्ट बक्समा 'फुजाई तो रेनराक् हियो (अनुपस्थिति सम्पर्क कार्ड)' आएमा ●

तपाईं घरमा नभएको बेलामा चिट्ठी वा सामान, यू-प्याक (पार्सल) ,अन्तर्राष्ट्रिय पार्सल आइपुगेको छ

भन्ने सूचना हो । यस सम्पर्क तालिका (नोटिस) को पछाडी पट्टीको भाग मा लेखिएको पोस्ट अफिसमा समान आदि लिन जाने (पोस्ट अफिसमा लिन जाने हो भने, रेनराकु हियो (नोटिस)र इन्कान अथवा तपाईंको साइन र आईडी कार्ड चाहिन्छ ।) अथवा पुनः डेलिभरीको लागि आफ्नो इच्छा अनुसारको मिति कृपया फोन कि त इन्टरनेटको माध्यम बाट सम्पर्क गर्नु होला ।

※ चिट्ठी वा यू-प्याक (पार्सल) लाई सम्हालेर राखिने अवधि, अनुपस्थिति सम्पर्क फारम लेखिएको हुन्छ

। यदि कुनैपनि सम्पर्क छैन भने,

सामान पठाएको मान्छे लाईनै फिर्ता पठाईने छ ।

【पोस्टल, अन्तर्राष्ट्रिय हलाक अनुपस्थिति फारम】 【यू-प्याक (पार्सल) अनुपस्थिति फारम】 【यू-प्याक/पोस्टल अनुपस्थिति सम्पर्क फारमको पछाडिको भाग】



郵便局

郵便物をご不在等連絡票

受取人様 様

差出人様 様

☐ お届けしました
Delivered

☐ ご不在のため
お届けできませんでした
Unable to deliver

☐ 郵便物(一部、複数) 特別通知 ☐ 配達証明 ☐ レターパックプラス
☐ 代り送引(複数) 特約 ① その他

当日配達済
配達済み
X X 時までに

LINE受付

「LINEで受けたい」を選択し、連絡番号やお知らせのQRコード等を
LINEで送ります

LINE
55555555

（試す）



電話自動受付 (24時間)

携帯電話・固定電話 (有料)

固定電話 (無料)

郵便物と不在等連絡票の送り主様宛に送付されるお知らせの音声は、LINEでもご利用いただけます。

インターネット受付 ※ 郵便局へのご来局は不要

連絡番号 / お知らせ番号

配達日時

____月 ____日 ____時 ____分

保管期間

____月 ____日まで

携帯電話 (有料)

0570-0466-45

固定電話 (無料)

0800-997-7000

配達時間

配達時間	時期
1. 15時前	0 全期間
2. 2時前	1 平日のみ
3. 3時前	2 全期間
4. 4時前	3 全期間
5. 5時前	4 全期間
6. 6時前	5 全期間
7. 7時前	6 全期間

入力手順

配達時間をご希望の場合

1. 配達番号

2. 配達時間

XXX XX

3. 配達希望日

4. 配達希望時間

5. 電話番号

配達時間をご希望の場合

1. 配達希望日

2. 配達希望時間

3. 電話番号

4. 不在配達希望の連絡日

5. 配達希望日

6. 不在配達希望時間

7. 電話番号

電話番号

① 郵便局へお電話・お来局

② 郵便局の受付・保交付

③ 郵便局の窓口・EAS

④ 郵便局の窓口・EAS

⑤ 郵便局の窓口・EAS

⑥ 郵便局の窓口・EAS

⑦ 郵便局の窓口・EAS

⑧ 郵便局の窓口・EAS

⑨ 郵便局の窓口・EAS

⑩ 郵便局の窓口・EAS

⑪ 郵便局の窓口・EAS

⑫ 郵便局の窓口・EAS

⑬ 郵便局の窓口・EAS

⑭ 郵便局の窓口・EAS

⑮ 郵便局の窓口・EAS

⑯ 郵便局の窓口・EAS

⑰ 郵便局の窓口・EAS

⑱ 郵便局の窓口・EAS

⑲ 郵便局の窓口・EAS

⑳ 郵便局の窓口・EAS

㉑ 郵便局の窓口・EAS

㉒ 郵便局の窓口・EAS

㉓ 郵便局の窓口・EAS

㉔ 郵便局の窓口・EAS

㉕ 郵便局の窓口・EAS

㉖ 郵便局の窓口・EAS

㉗ 郵便局の窓口・EAS

㉘ 郵便局の窓口・EAS

㉙ 郵便局の窓口・EAS

㉚ 郵便局の窓口・EAS

㉛ 郵便局の窓口・EAS

㉜ 郵便局の窓口・EAS

㉝ 郵便局の窓口・EAS

㉞ 郵便局の窓口・EAS

㉟ 郵便局の窓口・EAS

㊱ 郵便局の窓口・EAS

㊲ 郵便局の窓口・EAS

㊳ 郵便局の窓口・EAS

㊴ 郵便局の窓口・EAS

㊵ 郵便局の窓口・EAS

㊶ 郵便局の窓口・EAS

㊷ 郵便局の窓口・EAS

㊸ 郵便局の窓口・EAS

㊹ 郵便局の窓口・EAS

㊺ 郵便局の窓口・EAS

㊻ 郵便局の窓口・EAS

㊼ 郵便局の窓口・EAS

㊽ 郵便局の窓口・EAS

㊾ 郵便局の窓口・EAS

㊿ 郵便局の窓口・EAS

ゆうパックご不在等連絡先

受取人様

姓

名

日 時

当日配達
曜日
X月X日
X時X分

差出人様

姓

名

☐ お届けしました

配達済

Delivered

玄関前/車庫/物置

☐ 不在のため
お届けできませんでした

宅BOXに 空きがない / 入らない

配達済

配達BOXに 配達不能

☐ 不在のため
配達不能

保持(保冷/保熱) センサー付

代金引換・着払い 円) その他()

LINE受付

「再配達の手続き」を通知した
お名前と
QRコードの写真を
LINEで送ってね

LINEを
ご活用
ください

LINE QRコード

インターネット受付

お申し込み
受付可能
曜日・時間帯

連絡番号

配達日時

月 日 時 分

保管期間

月 日まで

電話自動受付 (24時間)

携帯電話 (無料)

0570-0466-45

固定電話 (有料)

0800-997-7000

郵便局へ電話 郵便局に不在配達通知メールを送付した郵便物は配達希望日までに配達しない場合は
配達希望日 (1月31日) まで配達希望日までに配達しない場合は

入力手順

1. 連絡番号 市外/市外記載

2. 郵便番号 XXX XX XX

3. 配達希望日 (1月31日) まで配達希望日までに配達しない場合は

4. 配達希望時間帯 配達希望時間帯

5. 電話番号

配達希望時間帯

希望時間	番号	締切
午前中	1	午前3時
午後	2	午後3時
夕方	3	午後6時
夜間	4	午後9時
深夜	5	午後12時

ドコモ一斉通知電話

0800-000-0000

配達希望時間帯に
お申し込みください

[illegible]

せいかつそへん せいかつ ゆうびん
生活基礎編 / II. 生活 / 5. 郵便

ゆうびんきょく

郵便局やポストは「〒」マークで見つけることができます。

また、パソコン・スマートフォンから「ゆうちょの国際送金」サービスを利用できます。

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

えいごによる
ゆうびんあんない
郵便案内
サービス

にっぽんゆうびん せい
日本郵便HP (英) https://www.post.japanpost.jp/index_en.html

■ ゆうびんぶつとう さいはいたつもうしこみ
郵便物等の再配達申込

WEB申込 https://www.post.japanpost.jp/receive/redelivery_form/

でんわ もうしこみ
電話申込

TEL : 0570-046-111 (通話料有 料)

まいにち
毎日 8:00-21:00

●ポストに「不在等連絡票」が入っていたら●

留守中に、郵便やゆうパック (荷物)、国際郵便が届いたお知らせです。その連絡票の裏面に記載されている郵便局へ郵便物等を取りに行くか (郵便局に取りに行く場合は、この連絡票・印鑑またはサイン・身分証が必要です)、再配達希望日を電話・インターネットなどで連絡してください。

※ 郵便とゆうパック (荷物) 保管期間は、不在等連絡票に記載されています。
連絡がなかった場合は送った人に返送されます。

【郵便・国際郵便使用不在等連絡票】

郵便局 郵便物等不在等連絡票

受取人様 様 日付再配達受付開始日 XX月まで

差出人様 様

☐ お届けしました Delivered 玄関前 / 車庫 / 物置 /

☐ 不在のためお届けできなかったため Unable to deliver 郵便受けや宅配BOXに、空きがない / 入らない

☐ 郵便 (現金・一般・国際) 特別送達 配達証明 レターパックプラス 代金引換・郵便 代金引換・郵便 (現金・一般・国際) 代金引換・郵便 (現金・一般・国際)

LINE受付 「再配達の申込み」を電話し、連絡番号・お知らせ番号の QRコードをLINEで送ってください。

インターネット受付 連絡番号 / お知らせ番号 配達日時 月 日 時 分 秒 月 日 時 分 秒 月 日 時 分 秒

電話自動受付 (24時間) 1. 郵便物等不在等連絡票 2. 郵便物等不在等連絡票 3. 郵便物等不在等連絡票 4. 郵便物等不在等連絡票 5. 郵便物等不在等連絡票 6. 郵便物等不在等連絡票 7. 郵便物等不在等連絡票

携帯電話 (有料) 0570-0466-45 **固定電話 (無料)** 0800-997-7000

入力手順 1. 連絡番号 2. 郵便番号 3. 郵便物等不在等連絡票 4. 郵便物等不在等連絡票 5. 郵便物等不在等連絡票 6. 郵便物等不在等連絡票 7. 郵便物等不在等連絡票

配達希望時間 1. 配達希望日 2. 配達希望時間 3. 配達希望時間 4. 配達希望時間 5. 配達希望時間 6. 配達希望時間 7. 配達希望時間

【ゆうパック (荷物) 用不在等連絡票】

郵便局 ゆうパック不在等連絡票

受取人様 様 日付再配達受付開始日 XX月まで

差出人様 様

☐ お届けしました Delivered 玄関前 / 車庫 / 物置 /

☐ 不在のためお届けできなかったため Unable to deliver 宅配BOXに、空きがない / 入らない

☐ 宅配BOXに、空きがない / 入らない 宅配BOXに、空きがない / 入らない

☐ 宅配BOXに、空きがない / 入らない 宅配BOXに、空きがない / 入らない

LINE受付 「再配達の申込み」を電話し、連絡番号・QRコードをLINEで送ってください。

インターネット受付 連絡番号 配達日時 月 日 時 分 秒 月 日 時 分 秒 月 日 時 分 秒

電話自動受付 (24時間) 1. 郵便物等不在等連絡票 2. 郵便物等不在等連絡票 3. 郵便物等不在等連絡票 4. 郵便物等不在等連絡票 5. 郵便物等不在等連絡票 6. 郵便物等不在等連絡票 7. 郵便物等不在等連絡票

携帯電話 (有料) 0570-0466-45 **固定電話 (無料)** 0800-997-7000

入力手順 1. 連絡番号 2. 郵便番号 3. 郵便物等不在等連絡票 4. 郵便物等不在等連絡票 5. 郵便物等不在等連絡票 6. 郵便物等不在等連絡票 7. 郵便物等不在等連絡票

配達希望時間 1. 配達希望日 2. 配達希望時間 3. 配達希望時間 4. 配達希望時間 5. 配達希望時間 6. 配達希望時間 7. 配達希望時間

【ゆうパック・郵便使用不在等連絡票裏面】

再配達のお申込みは裏面から

●郵便局窓口でのお受け取り
平日 09:00-20:00 土曜 09:00-09:00 日・祝日 09:00-09:00

郵便局住所：〒100-0001 東京都千代田区千代田
下記をお持ちの上でご利用ください。 ※当日配達分は翌日0:00以降に届く場合があります。

この「不在連絡票」+「ご本人と住所が確認できる証明写真」を郵便局に提出してください。

●受取人様へ「再配達」の案内を郵送します。 ※再配達希望日・希望時間は、郵便局の営業時間内です。

ゆうパックの食料品は、再配達サービスは利用できません。

配達に関するお知らせ 受取方法の選択

置き配：ご自宅に置き配します。 ※置き配は、郵便物の届く場所が指定された郵便局の営業時間内です。

配達：ご自宅に配達します。 ※配達には、郵便物の届く場所が指定された郵便局の営業時間内です。

再配達受付コールセンター：8:00-18:00 日付再配達受付開始日 XX月まで

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 संस्थाहरु अनुसार, अग्रिम बुकिंग गर्नुपर्ने आवश्यक वा प्रक्रियाको लागि लामो समय लाग्नसक्ने अवस्था पनि आउनसक्छ ।

【आवश्यक चीजहरु】

- आफ्नो पहिचान पुष्टी हुने कागजात (जाइरिउ कार्ड आदि)
- ※ बैंकमा कूटनीतिज्ञ वा विशेष स्थायी निवासीहरु, जसलाई निवास कार्ड (जाइरियो कार्ड) जारी गरिएको छैन उक्त व्यक्तिहरु बाहेक सबैले निवास कार्ड देखाउनु पर्छ । खाता खोल्न आवेदन दिन लागेको दिन देखि बसोवासको म्याद सकिने दिन 3 महिना मात्र छभने खाता खोल्न सकिने छैन । बसोवास योग्यता नवीकरण गर्न प्रक्रिया गरिसकेपछि आवेदन गर्नुपर्छ । बसोवास योग्यता (विदेशी विद्यार्थी) (प्राविधिक प्रशिक्षार्थी) का व्यक्तिहरु निवास कार्डको साथ साथै विद्यार्थी परिचयपत्र, कर्मचारी परिचयपत्र देखाउनु पर्छ ।
- 'इन्कान' (विदेशीहरुको हकमा भने, साइनलाई मान्यता दिने बैंकहरु पनि छन् ।

● बैंक खाता बन्द गर्ने ●

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

【आवश्यक चिजहरु】

- 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 गर्नु ।
- ※ निवास अनुमति अवधि (रेजिडेन्सी अवधि) थपीएको, निवास अनुमतिको स्थितिको परिवर्तनको कारणले, निवास कार्ड परिवर्तन गरेको भएमा, नबिकरण गरेपछि बैंकको काउन्टरमा गई निवास कार्ड देखाउनुहोस । यदि तपाईंले कार्ड नबिकरण गर्नुभएन भने, प्रयोग गर्न सक्नुहुने छैन ।

● 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 ।

●銀行口座を開設する/つくる●

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

各銀行のWeb サイト等を確認してください。

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

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

【必要なもの】

・本人確認書類（在留カードなど）

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

・印鑑（外国人の場合、サインを認める銀行もあります）

●銀行口座を解約する●

帰国する時など、日本国外に転出するときには口座の解約が必要です。

下記を持って銀行に行きます。

【必要なもの】

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

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

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

●ATMについて●

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

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 जस्तै उत्पादनका सामान र भाडाकुडा वा प्याकेजहरु 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 रङको तोकिएको झोलामा हालेर फोहोर बाहिर ननिस्कने गरि राम्रोसँग बाँधेर फाल्नु पर्दछ।



प्लास्टिक जस्तै स्रोत

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



क्यान • बोटल • पेट बोटल आदि

क्यान • बोटल • पेटबोटल आदि लाई तेलिकै, ब्याट्री वा मोबाइलको ब्याट्री, पारोयुक्त थर्मामिटरलाई पारदर्शी झोलामा हालेर, तोकिएको फोहोर फ्याक्ने स्थानको पहिलो बास्केटमा हाल्नु पर्दछ।



कागज जस्तै

पत्रिका, पम्प्लेटहरु, कार्टन बक्स, कागजको झोला, म्यगजिन • अनावश्यक कागज गरि 4 भागमा छुट्याएर, डोरीले बाँधेर फाल्नु पर्दछ। म्यगजिन, अनावश्यक कागजहरु चाँही, प्लास्टिकको झोला वा कागजको बक्समा राखेर फ्याक्न पनि सकिन्छ।



●印鑑（はんこ）をかう●

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

●印鑑登録をする●

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

●生活ごみを出す●

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

家庭ごみ

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



プラスチック資源

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



缶・びん・ペットボトルなど

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



紙類

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



विस्तृतमा :SenTIA (सेन्टिया) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

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

सेन्दाई फोहोर फाल्ने तरिका हेर्न भिडियो खोज्न 

● ठूलो आकारको फोहोर (सोदाई गोमि) फाल्ने ●

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

【 ठूलो आकारको फोहोर फाल्नको लागि को प्रक्रिया 】

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

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

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

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

② लाग्ने दस्तुर बराबरको टिकट किन्नु पर्दछ ।

कन्भिनिएन्स स्टोरबाट, फोहोर फाल्नको लागि को रिसपसन 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 सेन्दाई सिटीले संकलन गर्दैन । किनेको पसल आदिमा सल्लाह गर्नु होला ।

एअरकन्डिसन, टिभी, फ्रिज, डीफ्रिज, वाशिंग मेशीन, कपडा ड्रायर, कम्प्युटर, टापर, 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 को रिसपसन सेन्टरमा फोन गर्नको लागि जापानिज भाषाको सहयोगको आवश्यकता परेमा वा फोहोर फाल्ने तरिका थाहा नभएमा भने, सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र (TEL : 022-224-1919 इमेल : tabunka@sentia-sendai.jp) मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

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

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

●粗大ごみを出す●

テーブル、タンスなど、いちばんなが おぶん なが
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みないと、捨てることができません。

【粗大ごみを出すための申し込み手順】

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

受付時間：平日 9:00-17:00（祝日・休日でも受付します）

- ※ 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
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=jWKQGhG5IRI>

***下記は、仙台市では回収しません。買った店などに相談してください。**

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

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

Email：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 डाएल 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/>

(यो पृष्ठबाट जापानी र अंग्रेजी भाषामा छनौट गर्न सक्नुहुन्छ।)

●विदेशी भाषाको रेडियो कार्यक्रमहरू सुन्ने● ※ () ब्राइकेटमा, फ्रिक्वेन्सीहरू 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 रूपमा : SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग HP	FM
GLOBAL TALK (विपत्ति सम्बन्धी प्रसारण)	Date FM (FM सेन्दाई) (77.1) https://datefm.jp/bousai/	FM

●इन्टरनेटमा अन्तर्राष्ट्रिय प्रसारण हेर्ने • सुन्ने●

NHK को अन्तर्राष्ट्रिय प्रसारण बाट, विदेशीहरूलाई 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 ।

वेबसाइट र एपबाट कुल १९ भाषाहरूमा सेवाहरू प्रदान गर्दछ।

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

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

प्रहरी चौकी मा चाहिँ, दिउँसो सिफ्टको इयुटीमा रहेका प्रहरीहरू वा पालो गरि इयुटी गर्ने प्रहरीले, अपराध वा विभिन्न समस्याहरू 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 राखौं ।

生活基礎編 / II. 生活 / 9. テレビ・ラジオ

●テレビ●

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

NHKフリーダイヤル TEL：0120-151515

対応時間：土日祝日を含む 9:00-18:00（年末年始を除く）

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

●外国語のラジオ番組を聞く● ※（ ）カッコ内は、周波数

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

●国際放送をインターネットで見る・聞く●

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

NHKワールド JAPAN テレビ 24時間英語テレビ放送です。

NHKワールド JAPAN ラジオ 17言語で放送するラジオサービスです。

ウェブサイトやアプリでは、全19言語でサービスを提供しています。

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

生活基礎編 / II. 生活 / 10. 交番

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

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, अधिल्लो 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।

生活基礎編 / II. 生活 / 11. 町内会

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

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

入会すると、以下のような情報を得ることができます。

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

生活基礎編 / II. 生活 / 12. 税金・年金・福祉

●税金について●

日本国内に住んでいる人は、国籍に関係なく税金を払わなければなりません。

税金の種類はたくさんあります。

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

●帰国時における市県民税の納税●

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

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

●年金について●

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

公的年金には2種類あります。

詳しくは、各区の保険年金課か、地域の年金事務所へ問い合わせてください。

・厚生年金

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

あなたの保険料は給料から引かれます。

・国民年金

あなたが厚生年金に加入していない場合、国民年金に加入する必要があります。

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

※ 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 बसोबास 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 ।

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

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

सेन्डाईमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूले, सेन्डाई सिटी द्वारा गराइने स्वास्थ्य जाँचको सुविधा लिन सक्नु हुनेछ । विस्तृत रूपमा : SenTIA (सेन्टिया) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

आधारभूत जीवनयापन / III. स्वास्थ्य व्यवस्थापन/ 2. अस्पताल

जापानमा सुविधा सम्पन्न ठूला अस्पताल (जनरल अस्पताल) र नजिकको क्लिनिक तथा अस्पतालहरू छन् । बिसन्धो 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 ।

※ आर्थिक बर्ष 2025 डिसेम्बर 2 तारिक देखि, स्वास्थ्य बीमा कार्ड चाँही माईना बिमा कार्ड (माइनम्बर कार्ड र स्वास्थ्य बीमा कार्ड एउटै भएको, माईना होकेनस्यो) वा योग्यता पुष्टि पत्रमा परिणत भएको छ ।

माईना बिमा कार्ड / योग्यता पुष्टि पत्रको बारेमा थप जानकारीको लागि, अर्को पृष्ठमा हेर्नुहोस ।

※ 保険料を滞納すると、在留資格を更新できない場合があります。

※ 脱退一時金

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

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

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

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

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

●福祉のサービス●

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

高齢の方のための高齢者保健福祉サービスがあります。

詳しくは、各区の障害高齢課へ問い合わせてください。

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

生活基礎編 / Ⅲ. 健康管理 / 1. 健康診査

仙台市に住んでいる人は、仙台市で行っている健康診査を受けることができます。

詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP

生活基礎編 / Ⅲ. 健康管理 / 2. 病院

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

※ 総合病院は、紹介状がないと受診できない場合があります。

●診療所／病院に行く●

① まずは診療所／病院に電話します。（必要があれば予約します。）

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

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

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

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

マイナ保険証／資格確認書について、詳しくは次のページをご覧ください。

- ③ 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 सक्नुहुनेछ

→ <https://www.kifjp.org/medical/>

(खानागावा इन्टरनेसनल फाउन्डेसन र कोकुसाइ कोउरिउ हाआती कोउनान्दाईमा चाहिँ 23 भाषाका फारमहरु 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 ।

बिदेशी भाषा बोल्न सक्ने डाक्टर वा कर्मचारीहरु भएको अस्पताल वा क्लिनिक र दन्त चिकित्सकहरुको बारेको जानकारी पत्ता लगाउन मद्दत गर्ने वा, अस्पतालमा बुकिंग गर्नुपरेको खण्डमा मद्दत चाहिन्छ भने, **सेन्डाई अन्तर्राष्ट्रिय बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र (TEL : 022-224-1919 इमेल : labunka@santia-sandai.jp)** मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

सेन्डाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रले स्वास्थ्य छेत्रको दोभाषे सहायता कार्य गर्दैन ।

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

पब्लिक इन्टरेस्ट फाउन्डेसन मियागी प्रान्त अन्तर्राष्ट्रिय संघ (MIA)

टेलिफोन : 022-275-3796 इमेल : 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

③ 初めて受診する場合は、問診票を書きます。終わったら受付に渡します。

問診票…あなたの身体の状況を知らするための質問用紙

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

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

④ 呼ばれたら、診察室に入って診察を受けます。

⑤ 診察料を支払います。薬が必要なときは、処方箋をもらいます。

⑥ 処方箋をもらったときは、薬局に行ったら処方箋と薬を交換します。

そのとき、薬代を払います。

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

への予約の手伝いが必要な人は、**仙台多文化共生センター** (TEL:022-224-1919 Email: talxunka@sentia-sendai.jp) まで連絡してください。

仙台多文化共生センターでは医療通訳を行っています。

宮城県国際化協会では、医療機関の要請に応じて「保健・医療通訳サポーター」を派遣しています。詳しくはお問合せください。

公益財団法人宮城県国際化協会 (MIA)

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

●マイナ保険証または資格確認書/健康保険について●

日本に滞在する場合は、下記のどちらかの保険に加入します。加入してマイナンバーカードの保険証利用登録をするとマイナ保険証が使えます。マイナンバーカードの保険証利用登録をしていない場合には資格確認書をもらえます。

加入しないと、病院に行ったとき、全額を自分で払わなければいけません。

(加入の場合は30%負担)

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

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

詳しくは: **SenTIA 国際化事業部 HP**

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 ।

• दर्ता गरिएको दन्त चिकित्सा संस्थामा गई, एक पटक दन्त परिक्षण गर्न सकिन्छ।

• सुत्केरी पछि भने, दर्ता भएको स्वास्थ्य संस्थामा बढीमा २ 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 ।

●गर्भवती महिलालाई दिइने अनुदान सहयोग (पहिलो भुक्तानी)●

तपाईंलाई मातृशिशु बालस्वास्थ्य पुस्तिका दिइने बेलामा, ५०,००० येन मातृत्व सहयोग अनुदान (पहिलो भुक्तानी) प्राप्त गर्ने प्रणालीको बारेमा तपाईंलाई जानकारी दिनेछौं।

●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 दिनुहोस्।

●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 सर्टहरू छन । यसको बारेमा प्रत्येक

वडा कार्यालयमा परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ ।

बिस्तृत रुपमा : सेन्डाई सिटिको HP

生活基礎編 / IV. こども / 1. 妊娠・出産・赤ちゃん

●妊娠したら●

各区の保健福祉センターや各総合支所保健福祉課に妊娠届を提出します。

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

- ・妊娠中の経過・赤ちゃんの発育の記録などを書く手帳です。

② 妊婦健康診査助成券などが付いている別冊(妊産婦編)が渡されます。

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

③ 保健指導があります。

- ・保健福祉センターでは、妊婦やその家族に母親/両親教室を行っています。

●妊婦支援給付金(1回目)●

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

●出産育児一時金●

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

秋保総合支所保健福祉課の窓口で申請しましょう。

被用者保険(社会保険)であれば、職場に申請します。

●助産制度●

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

詳しくは：仙台市HP

●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) मा भएको क्युआर कोडबाट, जन्मदर्ताको लागि सूचना कार्ड भरेर पठाउनु होला । (वडा कार्यालयबाट शिशुलाई घरमा आई हेर्नको लागि तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछ। साथै 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.sentia-sendai.jp/child/guide/j/> (जा, अं, चा, को)



●गर्भवती महिलालाई दिइने अनुदान (दोस्रो भुक्तानी), सुत्केरी, शिशु स्याहार सहयोग अनुदान●

तपाईंको बच्चा जन्मिएपछि वडाकार्यालय बाट घरमा हेर्नको लागि आएको बेलामा, ५०,००० येन गर्भवती महिलालाई दिइने सहयोग अनुदान (दोस्रो भुक्तानी) र ९०,००० येन सुत्केरी, शिशु स्याहार सहयोग अनुदान प्राप्त गर्न सकिने प्रणालीको बारेमा जानकारी गराउनेछ।

●बच्चा बिरामी भएको बेला● *आकस्मिक अवस्थाको बेला, पेज न.3 मा हेर्नुहोस*

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

●नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच●

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

●बच्चाको दाँत किरा लाग्नुबाट जोगाउन रोकथाम●

मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिकाको अर्को खण्डमा भएको स्वास्थ्य जाँच टिकट प्रयोग गरि दर्ता गरिएको दन्त चिकित्सा संस्थामा गई, एक पटकको लागि निःशुल्क दाँतमा फ्लोराइड उपचार प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
विस्तृत रुपमा : सेन्दाई सिटीको HP

●赤ちゃんが生まれたら●

14日以内に区役所に出生届を出します。

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

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

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

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

「出産・子育てガイド」

妊娠・出産・子育てについて、説明しています。

SenTIA 国際化事業部 HP



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

●妊婦支援給付金（2回目）・出産育児支援金●

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

●子どもが病気になったら● ＊緊急の場合はP3へ

SenTIA 国際化事業部 HP

●赤ちゃんの健康診査●

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

●お子さんのむし歯予防●

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

आधारभूत जीवनयापन / IV. बालबालिका/ 2. शिशुकक्षा बालबालिका

●बालबालिकाको खोप ●

रोकथामको लागि खोप दिइने भनेको चाँही, रोग लाग्नबाट बच्न लगाइने सुई हो। जापानी कानून अनुसार शरीरलाई रोगबाट जोगाउन खोप लगाउनु आवश्यक पर्छ र यो निःशुल्क छ, कति उमेरमा खोप लगाउने र कति पटक लगाउन सकिन्छ भन्ने कुरा पनि तोकिएको हुन्छ। रोकथामको लागि खोप लगाउन चाहनेहरूले भने, सकेसम्म चाँडो आफ्नो स्थानीय वडा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस।

बिस्तृत रुपमा : सेन्डाई सिटिको HP

●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 बसाईसर्न 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

●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 प्राइमेरी 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) दिइनेछ । लाने ल्याउने काम चाहिँ आफैले गर्नुपर्ने छ । नर्सरी स्कूलको फिस चाहिँ परिवारले तिरेको नगर तथा प्रान्तीय करको आधारमा निर्धारित गरिन्छ ।

●こどもの予防接種●

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

詳しくは：仙台市HP

●児童手当●

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

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

早めに手続きをしましょう。

詳しくは：仙台市HP

●こどもを保育所に預けたい●

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

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

●認可保育所●

【保育時間】※ 保育所によって異なります。

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

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

送り迎えが必要です。保育料は世帯の市民税額などに応じて決められます。

(3 वर्ष को बालबालिका कक्षा देखि 5 वर्षको बालबालिका कक्षा सम्मको नर्सरी शुल्क निशुल्क हो ।)

नर्सरी स्कूल भर्ना जानकारी : SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

विस्तृत रुपमा : सेन्डाई सिटीको HP

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 हेरचाह सेवा दिइन्छ ।
② बिदाको दिनको बाल हेरचाह	अभिभावकको, आइतबार वा सार्वजनिक बिदामा काम आदि पर्न गएमा हेरचाह सेवा दिइन्छ ।

● 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 सिटीबाट नर्सरी शुल्क बराबरको अनुदान सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

अनुमोदन रहित बाल हेरचाह केन्द्रहरूको सुची : सेन्डाई सिटीको HP

※ बिना अनुमोदन रहित बाल हेरचाह केन्द्र भित्रपनि, रातिको समय, बिदाको दिनमा हेरचाह आदिको लागि बाल हेरचाह प्रदान गर्ने ठाउँहरू पनि छन । 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 छन । 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 । त्यसैगरी, यसले टोल छिमेकका साना बच्चा भएका परिवारलाई लक्षित गरि बच्चाको पालनपोषण मा मद्दत 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 पर्नसक्दछ, प्रत्यक्ष रूपमा संस्थाहरूमा सम्पर्क गरि बुझ्नुहोस ।

विस्तृत रुपमा : सेन्डाई सिटीको HP

(3歳児クラスから5歳児クラスまでの保育料は無料です)。

保育所入所案内：SenTIA 国際化事業部 HP

詳しくは：仙台市HP

保育所で行っているそのほかの事業 ※直接それぞれの保育所に申し込みます。

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

●認可外保育施設●

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

場合、上限額の範囲内で仙台市から保育料分の給付を受けることができます。

認可外保育施設一覧：仙台市HP

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

入所の申し込みは直接その保育施設に連絡してください。

●こどもを幼稚園に行かせたい●

満3歳から小学校に入るまでのこどもが対象です。

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

●こどもを認定こども園に預けたい/行かせたい●

保育所と幼稚園の機能をあわせ持つ施設です。

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

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

※ 園によって受け入れ年齢が異なります。直接園に確認してください。

詳しくは：仙台市HP

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

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

● जुनकुनै बालबालिका पनि पठाउन मिल्ने प्रणाली ●

अभिभावक आफ्नो कामको कारणले गर्दा बालबच्चाको हेरचाह गर्न नभ्याउने कारण वा अन्य जेसुकै कारण भएपनि, जन्मिएको छ महिनादेखि तीन वर्ष भन्दा काम उमेरका बालबालिका लक्षित गरि, प्रति महिना निश्चित घण्टाको लागि डेकेयर सेन्टर प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो बालबालिकाको विकासलाई सहयोग गर्ने प्रणाली हो। विस्तृत रूपमा : सेन्डाई सिटीको HP

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

बच्चाको पालनपोषण फुरेआई प्लाजा (नोबिसुकु) चाँही, शिक्षकक्षाका बालबालिका र तिनीहरूका परिवार लक्षित बाल हेरचाह सहायता केन्द्र, (ठाउँ) हो । निःशुल्क उपयोग गर्न सकिने ठाउँ 'हिरोबा' भएको हुँदा, आमाबाबु र बच्चाहरु सँगै खेलन र बच्चाको पालनपोषण सँग सम्बन्धित परामर्श गर्न पनि सकिन्छ । शुल्क लाग्ने 'छोटो अवधिको लागी बालहेरचाह' चाँही, जन्मिएको छ महिना देखि विद्यालय जाँनसुरु नहुन्जेल सम्मका बालबालिकालाई त्यहाँराख्न सकिन्छ । उपयोग गर्न सकिने दिन र समयहरु प्रत्येक बाल हेरचाह केन्द्र अनुसार फरक फरक छन् । यदि आफूलाई आवश्यक परेमा, अग्रिमरूपमा सदस्यता दर्ता र अबेदक प्रक्रिया गर्न आवश्यक पर्छ ।

विस्तृत रूपमा : सेन्डाई सिटीको HP

● जिदोउखान / जिदोउखान सेन्टरमा जाने ●

'खेल' को सुविधाको माध्यमबाट बालबालिकाको स्वास्थ्य र मानसिक वृद्धिलाई बढावा दिने लक्ष्य राखिएको छ, र सामान्यतया गाउँपालिकाको प्राथमिक विद्यालय अन्तर्गत राखिएको छ । ० वर्षदेखि १८ वर्ष मुनिका जो कोहीले पनि यसलाई प्रयोग गर्न सक्छन्।

विस्तृत रूपमा : सेन्डाई सिटीको HP

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

- सेन्डाई इन्टरनेसनल सेन्टरमा रहेको सेन्डाई बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्रमा परामर्श लीन सक्नुहुनेछ ।
- विदेशी नागरिक सहायता संस्था OASIS का "चुक्सोइ भोलिएन्टर (विस्तृत मा पेज न.40)को निः शुल्क सेवा लीन सक्नुहुनेछ ।

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

●こどもを地域型保育事業に預けたい●

3歳未満のこどもを対象にした、比較的小さな保育施設です。

申し込み方法は保育所入所と同じです。

●こども誰でも通園制度●

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

●親子で遊べる場所（のびすく）●

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

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

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

詳しくは：仙台市HP

●児童館／児童センターに行きたい●

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

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

詳しくは：仙台市HP

※ 保育所やその他の施設を利用したいけれど、申し込みの仕方が分からない…

・仙台多文化共生センターに相談することができます。

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

利用することができます。

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

आधारभूत जीवनयापन / IV. बालबालिका/ 3. स्कूल

●सेन्दाई नगरपालिका द्वारा संचालित प्राथमिक, निम्न, माध्यमिक बिधालय●

बालबालिकालाई प्राथमिक र निम्न माध्यामिक बिधालयमा पठाउनको लागि, सेन्दाई 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, सेन्दाई सिटी शिक्षा कार्यालय शैक्षिक मामिला विभाग (TEL : 022-214-8860) मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

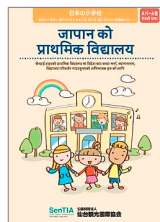
जापानको प्राथमिक बिधालय, माध्यमिक बिधालय, बिधालयको जीवनको बारेमा बुझ्न सजिलोगरि ब्याख्या गरिएको छ ।

●पुस्तिका 「जापानको प्राथमिक बिधालय」

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

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

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

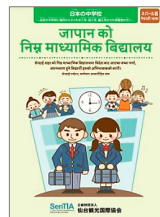


●पुस्तिका 「जापानको माध्यमिक बिधालय」

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

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

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



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

●उच्च माध्यमिक बिधालय आदि (७ कक्षा देखि १२ कक्षा एकैठाउँमा भएको बिधालय पनि हुन्छ)●

जापानमा, प्रवेश परीक्षा पास गरेमा मात्रै उच्च माध्यमिक विद्यालयमा भर्ना हुन सकिन्छ।

जापानमा, उच्च माध्यमिक विद्यालयहरूलाई दुई भागमा विभाजित गरि, 「सार्वजनिक」 र 「निजी」 उच्च माध्यमिक विद्यालयहरू छन्। प्रवेश परीक्षा जापानी भाषामा लिइन्छ। परीक्षा दिन धेरै सतर्करा राखिएको छ।

थप जानकारीको लागि, सेन्दाई शहर शिक्षा कार्यालय, उच्च माध्यमिक शिक्षा विभाग (TEL : 022-214-8422) मा सम्पर्क गर्नुहोस।

せいかつきそへん 生活基礎編 / IV. こども / 3. 学校

●仙台市の小・中学校●

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

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

※ 滞在期間が短い場合（2か月以内）は、仮入学をすることができます。

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

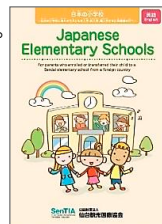
日本の小学校・中学校、学校生活について、分かりやすく説明しています。

●冊子「日本の小学校」

SenTIA 国際化事業部 HP

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

（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・タガログ）

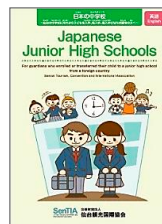


●冊子「日本の中学校」

SenTIA 国際化事業部 HP

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

（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・タガログ）



※ 仙台多文化共生センターで、冊子を無料で配布しています。

●高等学校等●

日本の高校は、入学試験を受けて、合格すると通うことができます。

日本では、大きく分けて「公立高校」と「私立高校」があります。

入学試験は日本語で行われます。入学試験を受けるにはいくつか条件があります。

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

जापानको उच्च माध्यमिक विद्यालय प्रवेश परीक्षाको बारेमा बुझ्नेगरी सजिलो तरिकाले व्याख्या प्रदान गरिएको छ।

●SenTIA बिदेशी मूलका बालबालिकाको लागि उच्च माध्यमिक विद्यालय प्रवेश साइड

जापानको उच्च माध्यमिक विद्यालय र अध्ययन शुल्कको बारेमा, निम्न, माध्यामिक बिधालय वा अबबाट उच्च माध्यमिक विद्यालय प्रवेश परीक्षा दिने योजना बनाइ रहेकाहरूका लागि व्याख्या गरिएको छ।

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध बिभागको HP

<https://int.sentia-sendai.jp/child/advance/n/> (जा, अं, चि, नेपाली भाषाहरु)



●जापानी भाषा आफ्नो मातृभाषा नभएका बालबालिका र उनीहरूको अभिभावकहरूको लागि करियर मार्गदर्शन मियागी

जापानमा उच्च माध्यमिक विद्यालय अध्ययनको लागि जान चाहने प्राथमिक र निम्न माध्यामिक बिधालयका विद्यार्थीहरू र उनीहरूका अभिभावकहरूका लागि व्याख्या सत्र हो। पुस्तिका 'करियर गाइडबुक' वेबसाइटबाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ

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

(जा, अं, चि, को, भियतनामी, नेपाली, टागालोग, स्पेनिश भाषाहरु)

※यो पुस्तिका सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा निःशुल्क उपलब्ध छ।



●SenTIA विदेशी मूलका बालबालिकाको लागी सहायता सेन्दाई परामर्श डेस्क●

परामर्श डेस्कमा विदेश सँग सम्बन्ध भएका बालबालिका र उनीहरूका अभिभावक, विद्यालय र शिक्षकहरू, र बालबालिकाले जापानी भाषा सिकाउने शिक्षकहरू आदिसँग परामर्श लिन सक्नुहुन्छ। परामर्श विदेशी भाषाहरूमा पनि प्रदान गरिन्छ।

नयाँ भर्ना र अर्को बिधालयमा सर्ने प्रक्रिया, विद्यालय अनुकूल बातावरण, बालबालिकाको जापानी भाषा सीप, उच्च शिक्षाको लागि परामर्श र प्रवेश परीक्षा आदि विभिन्न क्षेत्रहरूमा सहयोग प्रदान गर्दछौं।

थप जानकारीको लागि, SenTIA (TEL: 022-268-6260) वा सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र (TEL: 022-224-1919) मा सम्पर्क गर्नुहोस।

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध बिभाग HP

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

(जा, अं, चि, को, भियतनामी, नेपाली, तागालोग, रसियन भाषाहरु)



日本の高校や高校受験について、分かりやすく説明しています。

●SenTIA外国につながる子どものための高校進学サイト

日本の高校や学費などについて、中学生やこれから高校受験を

予定している人向けに説明しています。

SenTIA国際化事業部 HP

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



●日本語を母語としない子どもと親のための進路ガイダンス宮城

日本で高校進学を希望している小・中学生や親のための

説明会です。冊子「進路ガイドブック」はサイトから

ダウンロードできます。

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

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・タガログ・スペイン)

※ 仙台多文化共生センターで、冊子を無料で配布しています。



●SenTIA外国につながる子どもサポートせんだい相談デスク●

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

をしている先生からの相談を受けています。外国語で相談することもできます。

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

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

SenTIA国際化事業部 HP

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

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・タガログ・ロシア)



●जापानमा आएका विदेशी मूलका बालबालिका आदि र उनीहरूका अभिभावकको लागि सहयोग●

सेवा / सँगठन	गतिविधि सामग्री	सम्पर्क स्थान
जापानमा आएका विदेशी विद्यार्थी आदि शिक्षण सहयोगी परियोजना स्वचालित अनुवाद मेसिन भाडा लेनदेन	सेन्डाई सिटी भित्रको सार्वजनिक प्राथमिक र जूनियर हाई स्कूलमा क्लास लिने बेला समर्थन गर्ने सहयोगी व्यक्ति लाई पठाउने लोकसेवा हो । साथै, स्वचालित अनुवाद मेसिन र उपकरणहरू भाडामा पनि दिन्छौं।	शिक्षा बोर्ड, अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षा प्रवर्द्धन विभाग TEL : 022-214-8961
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 वार्ड केन्द्रीय नागरिक केन्द्र TEL : 022-263-5010

●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 गक्कोउ

TEL : 022-229-2131

●**帰国・外国人児童生徒等やその親のためのサポート**●

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

●**仙台市内の外国人学校**●

学校法人南光学園 東北インターナショナルスクール

TEL：022-348-2468

学校法人ホライゾン学園 仙台校

TEL：022-739-9622

東北朝鮮初中高級学校

TEL：022-229-2131

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

b)

पुग्नुपर्ने ठाउँ आएपछि झर्नुपर्ने बस स्टपको नाम सुनेपछि, बस भित्र भएको बटनमा थिच्नुहोस ।



c)



भाडा चाहिँ ओर्लने बेलामा तिर्नु पर्दछ । नगदमा भाडा तिर्ने बेलामा, ③ मा शुरूमा 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●

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

バスの乗り方

a)



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

b)

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



c)



うんちん お しはら
運賃は降りるときに支払います。

げんきん しはら
現金で支払うときは、③に整理券を最初に入れてから、表示さ
れている金額を入れてください。お金を両替したいときは、
降りる前に④のところに現金を入れてください（おつりはでま
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。



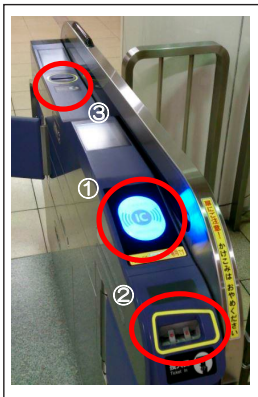
じょうしゅけん つか ひょうじ
ICカード乗車券を使うときは、⑤の表示のところにタッチし
てください。

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

●सबवेबाट जान●

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

सबवे (ट्रेन) मा चड्ने तरिका



सेन्दाईको 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 लागि टिकट प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, ② मा देखाएको ठाउँबाट टिकट छिराई, ③ मा देखाएको ठाउँबाट टिकट लिनुहोस। ओर्ल्ने बेलामा पनि, ② मा देखाएको ठाउँमा टिकट छिराउनुहोस। एक पटक मात्रैको लागि टिकट भएमा ओर्ल्दा ③ मा देखाएको ठाउँमा टिकट छिराए पछि बाहिर निस्कदैन तर, एक दिनको लागि टिकट प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, ओर्ल्ने बेलामा ③ मा देखाएको ठाउँबाट टिकट लिनु नबिर्सनुहोस।

●सबवे चढ्दा एक पटकलाई मात्र टिकट किन्न●

किन्न सकिने स्थान : सबवे स्टेशनमा राखिएको टिकट किन्ने मेसिन बाट किन्न सकिन्छ ।



●icsca इकुसुका IC कार्ड किन्न●

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

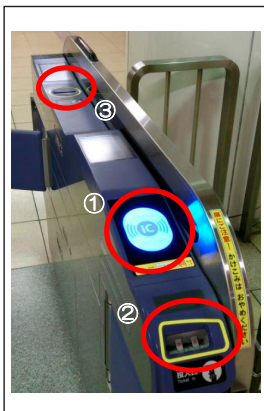
●एक दिनको लागि टिकट किन्न (एक दिनको लागि टिकट किनेमा एक दिनमा जति पटक ट्रेनमा चढ्न र झर्दा पनि फेरी टिकट प्रयोग गर्न सकिन्छ)●

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

●ちかてつ の 地下鉄に乗る●

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

ちかてつ の かに 地下鉄の乗り方



せんだい ちかてつ の お じどうかいさつき
仙台の地下鉄は、乗るときも、降りるときも自動改札機を通ります。

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

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

●ちかてつ かい じょうしゃけん か 地下鉄の1回ごとの乗車券を買う●

か ちかてつき けんばいき か
買うことができるところ：地下鉄駅にある券売機で買うことができます。



●いくすか か icscaを買う●

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

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

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

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

किन्न मिल्ने स्थान : सबवे स्टेशनमा भएको यात्रु पास किन्न ठाउँमा आदिमा पनि किन्न सकिन्छ ।

बिस्तृत रुपमा बुझ्नको लागि, तलको स्थानमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

सेन्दाई सिटी बस तथा सबवे	यातायात विभागको सूचना केन्द्र	TEL : 022-222-2256 (जा)
	यातायात बिभाग बसमा छुटेको समान राखिदिने केन्द्रको टेलिफोन	TEL : 022-223-4812 (जा)
	यातायात बिभागको 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	TEL : 022-358-9031 (सामान हराएमा)
	दक्षिणी क्षेत्र : सेन्दाई अफिस	TEL : 022-243-2131 (सामान हराएमा)
JR_पूर्वी जापान	सेन्दाई स्टेशन हराएको सामान सोधपुछ केन्द्र	TEL : 022-227-0255
	JR इ स्ट इन्फोलाईन (अं, चा, को)	TEL : 050-2016-1603

●JR ट्रेनबाट जान●

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

●लामो दूरीको बसबाट जान●

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

●ट्याक्सी चढ्न●

सबैजसो ट्याक्सीहरुमा ड्राइभर सहित पाँच जना चढ्न मिल्ने खालको हुने गर्दछ । यदि विन्डशील्डको यात्री तर्फको बत्तीले “乗車” (कुस्या) 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 झ्यालमा 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 बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्र, दोभाषे सहायता फोन (TEL : 022-224-1919)

●定期券（決まったところで何回も乗り降りすることができる乗車券）●

買うことができるところ：地下鉄駅にある定期券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、次のところに連絡してください。

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

●JR線の電車に乗る●

JRの切符は、駅のほか旅行代理店でも買うことができます。

●長距離バスに乗る●

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

●タクシーに乗る●

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

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

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

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।

● 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 (चालक अनुमतिपत्र 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) ※व्यक्तिगत नम्बर बाहेक सबै शीर्षक अनुसारको बिबरण लेखेको चिज (यो चाँही, जापानी चालक अनुमतिपत्र भएकाहरु र अन्य सबैको लागि आवश्यक छ)। निवासी दर्ताको बारेमा विस्तृतमा पेज न.8 हेर्नुहोस • विदेशी गाडी चालकअनुमतिपत्र आदि • पासपोर्ट (यदि तपाईंसँग पुरानो पासपोर्ट भएमा सबै ल्याउनु पर्छ) • जापानमा प्राप्त भएको चालकअनुमतिपत्र (तपाईंसँग छ भने) • जापानी 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 ड्राइभिङ सीपहरु समावेश गर्दछ । यदि तपाईं उत्तीर्ण हुनुभएन भने तपाईंले परीक्षाको शुल्क तिर्न पर्ने हुन्छ । अनि जापानी भाषाबाट कुराकानी गर्न नसक्ने व्यक्तिहरुले दोभाषे मिलाउनु होला ।

●日本で車やバイクを運転する●

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

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

●外国免許（日本以外の免許）から切り替える●

申請手続き（書類審査）の前に、事前調整（事前連絡）が必要です。

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

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

(※1) 国によって、大使館や領事館で日本語に翻訳してもらえます。

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

(TEL：022-783-2826 平日のみ 10:00-17:00)

●自動車やバイクを登録する●

自動車やバイクを所有する場合、登録が必要です。買った店か下記に連絡します。

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

●保険に入る●

事故を起こして人にけがをさせると、お金をたくさん請求されることがあります。

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

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

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

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

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

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

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

●自転車に乗る●

- 自転車を買ったら、防犯登録と点検・整備をしましょう。
- 自転車は道路にはとめないでください。駐輪場にとめましょう。駐輪禁止の場所にとめると撤去され、自転車保管所に移動されます。引き取るときに、お金を払わなければいけません。

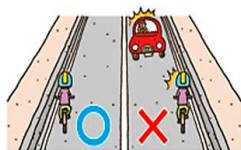
※ 駐輪場マップ

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

(日・英)

● जापानको ट्राफिक नियमको पालना गरौं ●

- साइकल सहित गाडी चाँही सडकको बायाँ पट्टि बाट चलाउनु होस ।
- तलको चित्रको चिन्ह तथा संकेतहरू भएको सडक पेटीबाट भने साइकल चलाउन मिल्दछ ।
- साइकल सहित, अन्य सवारीसाधन रक्सि सेवन गरेर चलाउन मनाही छ ।
- 「सेन्दाई सिटी साइकलको सुरक्षित प्रयोगसँग सम्बन्धीत अध्यादेश」 मा, साइकल प्रयोगकर्ताहरूले पालना गर्नुपर्ने कुराहरूको निर्धारण गरिएको छ । विस्तृत रूपमा बुझ्न, सेन्दाई सिटीको होमपेज हेर्नुहोला ।
<https://www.city.sendai.jp/jitensha/foreign.html> (जा, अं, चा, को, भिएतनाम, नेपाली)



उपयोगी जानकारी:
के तपाईंलाई थाहा छ ?
पालना गर्नु भएको छ ?
साइकल सम्बन्धि ट्राफिक
नियम तथा आचरण"
(सरकारको सार्वजनिक सम्बन्ध
अनलाइनबाट)



सडक चिन्हहरू



सडक चिन्हहरू

(साधारण साइकल आदि साथै
पैदलयात्री आदिको लागि मात्र)

【साइकल】

- फुटपाथमा साइकल चलाउने बेलामा पैदलयात्रीहरू (हिड्ने मानिसहरू) लाई प्राथमिकता दिई, गाडीको बाटो पट्टिबाट बिस्तारै चलाउनु (कुनै पनि समयमा रोक्न सकिने गरि सुस्त गतिमा चलाउने) गर्न पर्छ ।
 - हेलमेट लगाई टाउकोको सुरक्षा गरौं
 - अँध्यारो भएपछि, साइकलको बत्ती बालि चलाउने गरौं।
 - मोबाइल फोन, स्मार्टफोनमा कुरा गर्दै अथवा मोबाइल फोन चलाउँदै, छाता वा अन्य वस्तु बोकेर, हयान्डलमा समान झुन्डाएर साइकल चलाउन हुँदैन ।
 - हेडफोन र ईयरफोनहरू कानमा राखेर चलाउन हुँदैन ।
 - एक साइकलमा दुईजना बस्न र छेउमा नारिएर कुद्न हुँदैन ।
- ※ 3 वर्ष भित्रमा 2 पटक भन्दा बढी पुलिसले पक्राउ गरेको साइकल चालकले प्रशिक्षण लिनु पर्नेछ ।



- ※ यदि तपाईंले साइकल चलाउँदा ट्राफिक उल्लंघन (ट्राफिक नियमहरू पालना नगर्नु) गर्नुभयो भने दण्ड जरिवाना तिर्नुपर्नेछ। 113 प्रकारका कार्यहरू गरेमा उल्लङ्घन मानिने छ।

«मुख्यतः उल्लङ्घन कार्य र दण्ड जरिवानाको जानकारी»

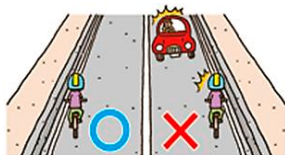
- मोबाइल फोन प्रयोग गर्दै साइकल चलाएमा (एक हातमा फोन बोकी) 12,000 येन
- ट्राफिक लाइटको पालना नगरेमा : 6,000 येन
- ट्राफिक डिभिजनको उल्लङ्घन (गाडी चलाएको लेनमा साइकल चलाउनु पर्ने, फुटपाथमा चलाउन नपाउने र गाडी को विपरीत दिशा बाट चलाएमा आदि) 6,000 येन
- एक पटक रोक्ने अनि चलाउने भनि लेखेको ठाउँमा नरोकेमा 5,000 येन
- हेडफोनको प्रयोग गरेमा (चर्को आवाजमा गित सुन्दै चलाएमा) 5,000 येन
- साथीसाथी एकैलाइनमा नारिएर चलाएमा 3,000 येन
- साइकलमा दुईजना चढेमा 3,000 येन



●日本の交通規則を守りましょう●

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

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



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



道路標示



道路標識

(普通自転車等および歩行者等専用)

【自転車】

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



違反となる行為は113種類あります。

《主な違反行為と反則金》

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



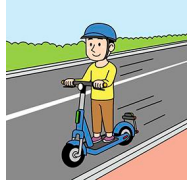
[गाडी]

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



[मोटरसाइकल]

- हेल्मेट लगाउनु पर्छ ।
- [इलेक्ट्रिक किकबोर्ड आदि (निर्दिष्ट सानो आकारको इलेक्ट्रिक साइकल)]
- १६ वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिले मात्र चलाउन पाउनेछन्।
- 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 6 किलोमिटर भन्दा कम भएमा भने चलाउन सकिन्छ।
- अटोमोबाइल क्षतिपूर्ति दायित्व बीमाको लागि अनिवार्य रूपमा दर्ता गर्नुपर्ने।
- हेल्मेट लगाएर आफ्नो टाउकोको सुरक्षा गरौं।



[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 (पोतुनगल)

सडक चिन्ह



सडक बन्द



सवारी साधन प्रवेश निषेध



एक पटक रोक्ने



बिधालय, किन्डरगार्टन र
डेकेयर सेन्टर आदि जाने बाटो

बहुभाषामा यातायात सुरक्षा DVD

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

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

(जा, अं, चा, भियतनामी, नेपाली)



じどうしゃ
【自動車】

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



【バイク】

- ヘルメットをかぶらなければなりません。

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

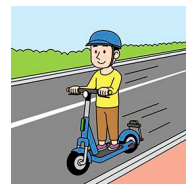
- 運転できるのは 16歳以上の方です。
- 車道の左端を、時速20km以下で走らなければなりません。
- 歩道は原則走行できません。



※ 例外的に、基準を満たす車体のみ時速6km以下であれば

走ることができます。

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



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

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

(英・中・ベトナム・韓)

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

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

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

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

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

どうろひょうしき
道路標識



つうこうど
通行止め



しゃりようしんにゅうきんし
車両進入禁止



いちじていし
一時停止



がっこう 幼稚園、保育所

などあり

たげん ことうあんぜん
多言語交通安全DVD

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

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

(日・英・中・ベトナム・ネパール)



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 सेन्डाई	मियागीनो-कु चुचुजीगावोका 4-2-3 सेन्डाई 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 : बिहिबार 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/ (जा)
---------------------	---

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

[काम खोज्ने बेलामा धेरै प्रयोग हुने शब्दहरू]

स्यूरोउसिकाकु स्योउमेस्यो	जापानमा काम गर्न योग्य रहेको प्रमाणित गर्ने कागजात हो ।
सिकाकुगाइ खाचुदोउ	आफ्नो बसोवास योग्यता बाहेकको काम गर्ने बेलामा, यो अनुमतिको आवश्यकता पर्दछ । विदेशी विद्यार्थीले पार्टटाइम काम गर्न पनि यो अनुमतिको आवश्यकता पर्दछ । विस्तृत रुपमा हेर्न पेज न. 9
रिरेकीस्यो (स्यासिन चुकी)	यो चाहिँ शैक्षिक योग्यता वा कामको अनुभव आदि तथा आफ्नो अनुभव लेख्ने कागज (बायोडाटा) हो । आफुले काम गर्न चाहेको कम्पनी वा पसलमा पेश गर्नु पर्दछ । पार्टटाइम कामको लागि पनि यसको आवश्यकता पर्दछ । लेख्ने 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 बयोडेता बाहेक, स्योकुमुकेइरेकिस्यो भनिने कागज आवश्यक पर्ने बेला पनि हुन सक्दछ ।
स्योरुइ सेन्कोउ	कम्पनी वा पसलले, बयोडेतालाई 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 बयोडेतालाई 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

生活基礎編 / VI. 仕事

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

仕事を紹介している機関（紹介を受けるには、登録が必要です）

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

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

【仕事を探すときに、よく使う言葉】

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

外国人留学生のための就活ガイド

JASSO（独立行政法人 日本学生支援機構）作成 (日・英)

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

यस बाहेक अन्य जानकारीहरू

●जापानीज भाषा अध्ययन ●

सेन्डाईमा 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 सिकन मन लागेको कुरा सोध्न सिकन पनि सकिन्छ।
एक शिक्षक एक बिधार्थी	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 क्षेत्रको जापानी भाषा अध्ययन पोर्टल साइट」 मा हेर्नुहोस।

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

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध बिभागको HP



●जापानीज भाषा दक्षता परीक्षा●

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

यो परीक्षा प्रत्येक वर्षको जूलाई 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 को 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 को छात्रवृत्ति पम्पलेट

<https://www.studyin-japan.go.jp/ja/planning/brochures/> (जा)

<https://www.studyin-japan.go.jp/en/planning/brochures/> (अं)

ほか じょうほう その他の情報

●日本語を勉強する●

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

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

詳しくは、「SenTIA 地域日本語教育ポータルサイト」をご覧ください。

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

せんていあ こくさいかじぎょうぶ
SenTIA 国際化事業部 HP



●日本語能力試験●

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

詳しくは：JEES（公益財団法人 日本国際教育支援協会）

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

●日本留学奨学金●

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

にほんりゅうがくしょうがくきん
日本留学奨学金パンフレット

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

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

●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://x.com/SENTIA_info/ Facebook : https://www.facebook.com/sendai.sira/
सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र (SenCUL, सेनकल)   दोभाषे सहायता टेलीफोन 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 । 9:00-17:00 बन्द हुने दिनहरु: आईतबार, सार्वजनिक बिदा, प्रत्येक महिनाको दोस्रो सोमबार र नयाँबर्षको बिदामा बन्द हुनेछ, यदि सोमबार सार्वजनिक बिदा परेमा, त्यो पछिको अर्को हप्ताको सोमबार बन्द हुनेछ। TEL : 022-265-2471 FAX : 022-265-2472 दोभाषे सहायता टेलिफोन : TEL : 022-224-1919 इमेल : tabunka@sentia-sendai.jp
बिदेशी नागरिकका लागि को 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, तोहोकु 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)

● 情報 ●

生活に関する質問や相談

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

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/
विदेशी नागरिकका लागि परामर्श केन्द्र मियागी (MIA भित्र)	जापानीज,अंग्रेजी, चाइनिज,कोरियन,भियतनामी,तागालोग,इन्डोनेसियन, नेपाली, पोर्तुगाली, थाई, हिन्दी, स्पेनी, रसिया, खामेर भाषाहरू उपलब्ध छन । बिदाको दिन बाहेक 9:00-17:00 ※ रास्ट्रीय बिदाको दिन, वर्षको अन्त्यमा र नयाँ वर्ष बिदाहरूको 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 (इस्पान स्यादान होउजिन स्याखाई तेकी होउसेचु सपोर्ट सेन्टर)	अंग्रेजी,चाइनिज, कोरियन, तागालोग, भियतनामी, थाई, पोर्तुगाली, स्पेनी, नेपाली र इण्डोनेसियन भाषाहरू छन् (उपलब्ध भाषाहरू 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) ※ गाइदान्स 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, इण्डोनेसियन भाषा उपलब्ध छन । बिदाको दिन बाहेक 9:00-17:00 TEL : 0570-078377 ※ आईपी फोन • प्रिपेड मोबाइल फोन TEL : 050-3754-5430

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

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
-----------------	---

सेन्डाई शहरको बारेमा जानकारीहरू

सेन्डाई शहरबाट मासिक प्रकाशन हुने समसामाहिक जानकारी मुलक म्यागजिन (सिसेदायोरी) (वेबसाइट, एप)	सेन्डाई शहर द्वारा मासिक रूपमा प्रकाशित। प्रसासनिक प्रणाली र कार्यक्रमहरूको बारेमा जानकारी समावेश आदि ●बहुभाषा सस्करण डाइजेस्ट https://www.city.sendai.jp/koryu/foreignlanguage/np/newsletter/index.html (सेन्डाई शहर) ●क्याटलग पकेट (एप) (संथवचालित अनुवाद हुने, अंगरैजी, कोरियन, रपरमथपागत चाइनिज, रसल चाइनिज, थाई, पोर्चुगिज, सथपेनिश, इनथडोनेसियन र भियतनामी भाषाहरूमा उपलब्ध छ।) https://www.city.sendai.jp/shiminkoho/shise/koho/koho/catalogpocket.html (सेन्डाई शहर)
--	---

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 3F 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}（ご自身で手配した通訳者の同席可） ①女性相談 ^{めんせつそうだん}・面接相談（要予約）^{ようやく}月曜・^{すいよう}水曜-土曜 9:00-17:00, ^{かよう}火曜 9:00-21:00 TEL：022-268-8302 ^{でんわそうだん}・電話相談 月曜・水曜-土曜 9:00-15:30 TEL：022-224-8702 ^{べんごし}・弁護士による法律相談 面接のみ（要予約、事前に面接相談が ^{ひつよう}必要） ②性別による差別などに関する相談窓口 ^{げつよう}月曜-土曜 9:00-17:00 TEL：022-268-8043 ※いずれも祝日、月2回の休館日、年末年始を除く
--------------------------------	--

仙台市内についてのお知らせ

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

仙台市の観光案内

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

外国人向けの情報

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

● 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 कोकूबुनच्योउ 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 ईजुमीच्युउओउ 2-1-1	TEL : 022-372-3111
ताईहाकु वडा कार्यालय	ताईहाकु-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	ताईहाकु-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

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

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

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

せんだいし こうきょうしせつ
● 仙台市の公共施設 ●

せんだいし い か
仙台市には、以下のような公共施設があります。

としょかん
○ 図書館

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

くわ
詳しくは：仙台市図書館 <https://lib-www.smt.city.sendai.jp/> (にち えい ちゅう かん)
し みん



し みん
○ 市民センター

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

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

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



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

くわ
詳しくは：仙台市HP

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

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

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	 आआबो 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 जङ्गल 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/	

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

(Yubi-sashi Kaiwa) ゆび かいわ 指さし会話 औलाले देखाउँदै गरिने कुराकानी	(Wakarimasu) わ わかります。 म बुझ्छु ।	(Wakarimasen) わ わかりません。 म बुझ्दिन मलाई थाहा छैन ।
---	--	---

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 देखाउनुहोस ।

きんきゅう

●緊急 (Kinkyū) ● आकस्मिक

(Tasukete kudasai) たす 助けてください！ मद्दत गर्नुहोस !	(Kyūkyūsha o yonde kudasai) きゅうきゅうしゃ よ 救 急 車 を呼んでください。 कृपया एम्बुलेन्स बोलाईदिनुहोस ।	(Keisatsu o yonde kudasai) けいさつ よ 警察を呼んでください。 कृपया प्रहरीलाई बोलाईदिनुहोस ।
---	--	--

びょういん

●病院 (Byōin) ● अस्पताल

(Taichō wa dō desu ka) たいちょう 体調はどうですか？ अहिले तपाईंको स्वास्थ्य कस्तो छ ?	(Byōin ni ikitai desu) びょういん い 病院に行きたいです。 म अस्पताल जान चाहन्छु ।	(Dōki ga shimasu) どう き 動悸がします。 मलाई पल्पिटेशन (धुक्धुकी बढेको) छ ।
(Atama ga itai desu) あたま いた 頭が痛いです。 मेरो टाउको दुखेको छ ।	(Hakike ga shimasu) は け 吐き氣がします。 बान्ता आउँला जस्तो भएको छ ।	(Onaka ga itai desu) なか いた お腹が痛いです。 मलाई पेट दुखेको छ ।
(Memai ga shimasu) めまいがします。 मलाई चक्कर लाग्यो ।	(Geri o shiteimasu) げ り 下痢をしています。 मलाई पखाला लागेको छ ।	(Arerugi ga arimasu) アレルギーがあります。 मलाई एलर्जी छ ।

さいがい

●災害 (Saigai) ● प्राकृतिक विपत्ति

(Jishin) じしん 地震 भूकम्प	(Tsunami) つ な み 津波 सुनामी	(Taifu) たいふう 台風 ताइफुन
(Ji suberi) じ 地すべり पहिरो	(Ōame) おおあめ 大雨 भारी वर्षा	(Bōfū) ほうふう 暴風 आँधीबेरी
(Kōzui) こうずい 洪水 बाढी	(Dosha Saigai) どしやさいがい 土砂災害 पहिरोको प्रकोप	(Mōsho) もうしょ 猛暑 अत्यधिक गर्मी

せんたい ぶん かい せうせい

つうやく

でんわ

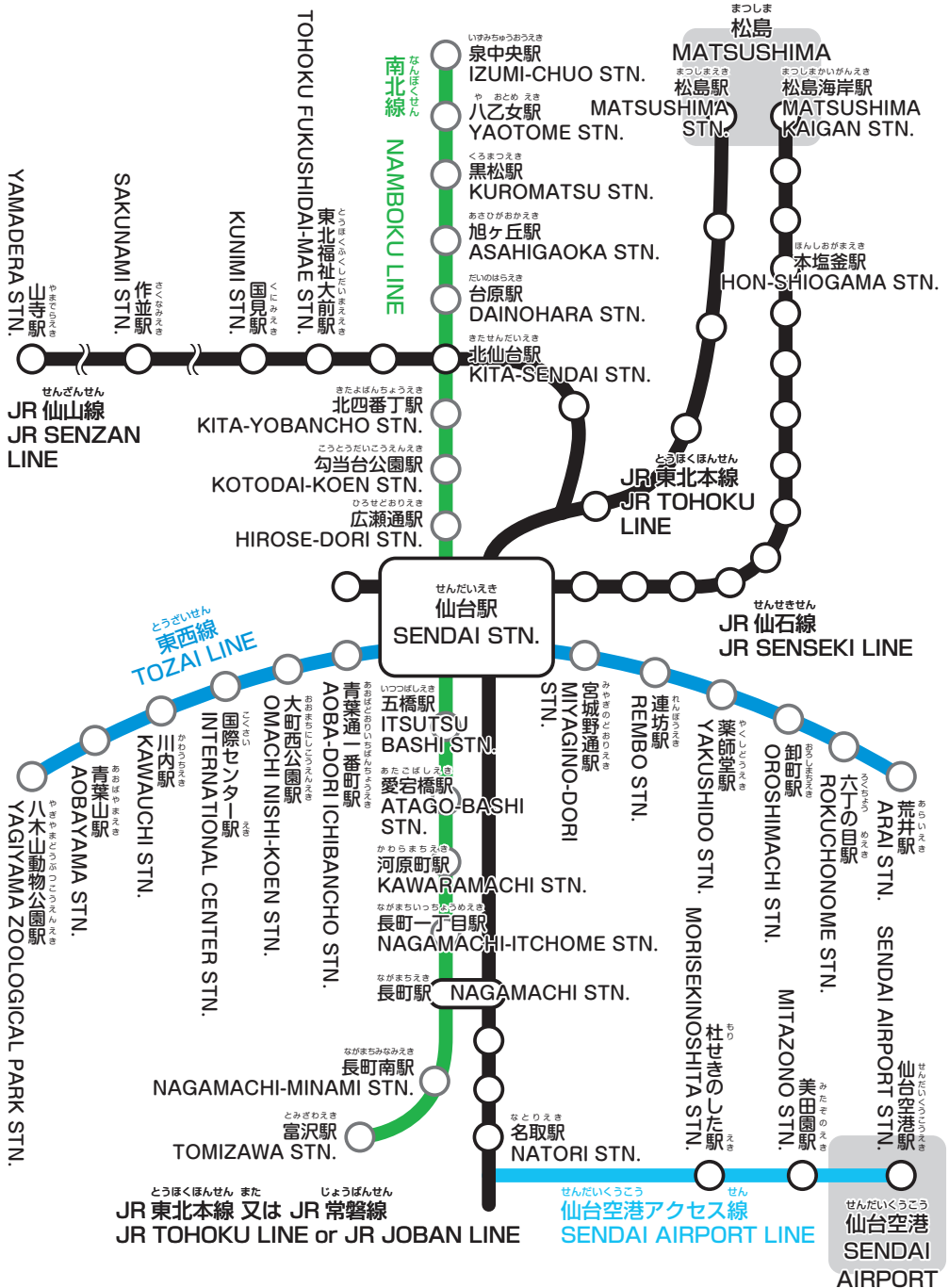
仙台多文化共生センター 通訳サポート電話 (TEL : 022-224-1919)

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

せんだいしゅうへんろせんす

仙台周辺路線図

Sendai area transportation



SenCUL

Sendai Multicultural Center

せん だい た ぶん か きょう せい

仙台多文化共生センター

「23言語で話せます。」

23言語で 話せます。	にほんご 日本語	えいご 英語	ちゅうごくご 中国語	かんごくご 韓国語	べトナムご ベトナム語	ネパールご ネパール語	タガログご タガログ語	
	English	中文	한국어	Tiếng Việt	नेपाली भाषा	Tagalog		
	タイご タイ語	ポルトガルご ポルトガル語	スペインご スペイン語	ロシアご ロシア語	インドネシアご インドネシア語	イタリアご イタリア語	フランスご フランス語	ドイツご ドイツ語
	ภาษาไทย	Português	Español	Русский	Bahasa Indonesia	Italiano	Français	Deutsch
マレーご マレー語	クメールご クメール語	ミャンマーご ミャンマー語	モンゴルご モンゴル語	シンハラご シンハラ語	ヒンディーご ヒンディー語	ベンガルご ベンガル語	ウルドゥーご ウルドゥー語	
Bahasa Melayu	ខ្មែរ	မြန်မာဘာသာ	Монгол хэл	සිංහල	हिन्दी	বাংলা	اردو	

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

Multilingual support for foreign residents

外国人のための多言語サポート

面向外国人的多语言支援 為外國人提供多語言支援

외국인을 위한 다언어 서포트

Hỗ trợ nhiều ngôn ngữ cho người nước ngoài

विदेशी नागरिकहरूको लागि बहुभाषामा दोभाषे सहायता



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

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

Interpretation Hotline & Consultation

外国人のための通訳電話・相談窓口

面向外国人的口译热线 咨询窗口

提供给外國人的口譯專線、諮詢窗口

외국인을 위한 통역전화·상담창구

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

विदेशी नागरिकहरूको लागि दोभाषे हटलाइन, परामर्श सेवा

022-224-1919

tabunka@sentia-sendai.jp

あいている じかん: 9:00~17:00*

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

* 休館日: 日曜、祝日、第2月曜日(祝日の場合は翌週)、年末年始。

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

Sendai Multicultural Center

仙台多文化共生センター

仙台多文化共生中心

센다이 다문화공생센터

Trung tâm đa văn hóa Sendai

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र

SenCUL

<https://int.sentia-sendai.jp/>



日本語
にほんご



English
えいご



中文
ちゅうごくご



한국어
かんごくご



Tiếng Việt
べトナムご



नेपाली भाषा
ネパールご



仙台市 City of Sendai

(公財) 仙台観光国際協会 (SenTIA)

がいこくじん

せんもんそうだんかい

外国人のための専門相談会

Specialist Consultations for Foreign Residents

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

Buổi tư vấn chuyên môn dành cho người nước ngoài

विदेशी नागरिका लागि विशेषज्ञ परामर्श कार्यक्रम

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

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

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

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

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

परामर्श लिन सकिने छ।



そうだん つうやく むりよう えん
相談・通訳は、無料(0円)です。
ひみつ まも
秘密は、守ります。

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



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

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



咨询、翻译(口译)是免费的(0日元)。
保守秘密。

可以咨询的事例、专门机关、
举办日期、申请方法等



諮詢／口譯 免費。嚴守秘密。

可以諮詢的內容、專門機構、
舉辦日期與時間、如何申請等



상담・통역은 무료입니다.
비밀 엄수합니다.

상담 가능한 내용, 전문기관,
개최일시, 신청방법 등



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

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



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

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



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



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

TEL: 022-224-1919

Email: tabunka@sentia-sendai.jp

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

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