もくじ

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

公衆電話から電話をかける……14
国際電話をかける……14
4．インターネット……14
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
ポストに「不在等連絡票」が入っていたら……15
6．お金……16
銀行口座を開設する/つくる……16
銀行口座を解約する……16
ATM について……16
7．印鑑……17
印鑑（はんこ）を買う……17
印鑑登録をする……17
8．ごみ……17
生活ごみを出す……17
粗大ごみを出す……18
9．テレビ・ラジオ……19
テレビ……19
外国語のラジオ番組を聞く……19
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
税金について……20
帰国時における市県民税の納税……20
年金について……20
福祉のサービス……21
Ⅲ．健康管理……21
1．健康診査……21
2．病院……21
診療所/病院に行く……21
マイナ保険証または資格確認書/健康保険について……22

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

地下鉄に乗る……32
地下鉄の１回ごとの乗車券を買う……32
icscaを買う……32
１日乗車券を買う……32
定期券……33
JR線の電車に乗る……33
長距離バスに乗る……33
タクシーに乗る……33
2. 自動車・バイク・自転車……34
日本で車やバイクを運転する……34
外国免許から切り替える……34
自動車やバイクを登録する……35
保険に入る……35
自転車に乗る……35
日本の交通規則を守りましょう……36
Ⅵ. 仕事……38
■ その他の情報……39
日本語を勉強する……39
日本語能力試験……39
日本留学奨学金……39
情報を得る……40
県庁・市役所・区役所の連絡先……43
仙台市の公共施設……43
付録：指さし会話、仙台周辺路線図