●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きます。
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。

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

※ **住所が決まったら、区役所に行って手続きします。**詳しくは、P8

●公営住宅とは？●

公営住宅は、住宅に困っている方のための住宅です。

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

詳しくは、宮城県や仙台市のHPを見てください。

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

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。

【水道】仙台市水道局コールセンター

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】各電力会社に問い合わせてください。

【ガス】あなたが住んでいる家・アパートによって連絡先が変わります。

都市ガス （仙台市ガス局）	引越し専用電話　TEL：0800-800-8978 または 022-256-2111 https://www.gas.city.sendai.jp/　（日・英・中・韓）
プロパンガス	家主や不動産会社に連絡先を聞いてください。

生活基礎編 / Ⅱ. 生活 / 3. 電話

仙台市の市外局番は 022 です。携帯電話から電話をかけるとき、市外局番が必要です。

●携帯電話・SIM カードを買う●

携帯電話会社のお店か、電器店で買うことができます。

【購入するときに必要なもの（会社によって違うこともあります）】

身分証、日本の住所がわかるもの、銀行口座の口座番号（口座開設は P16）など

●公衆電話から電話をかける●

日本の公衆電話は 10円、100円硬貨およびテレホンカードで使用することができます。

100円硬貨を使用した場合、お釣りはでません。

●国際電話をかける●

電話会社の識別番号(0033 または 001)＋010＋相手国番号＋相手先の市外局番＋電話番号

生活基礎編 / Ⅱ. 生活 / 4. インターネット

●自宅のパソコンでインターネットを使いたい●

電器店でプロバイダに申込む方法とオンラインで申込む方法があります。

プロバイダはたくさんあるので、様々な料金コースやプランがあります。

※ 電器店でプロバイダの申込をするときは、身分証（在留カードなど）が必要なほか、住んでいるアパートやマンションの接続状況を調べる必要があるかもしれません。

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

英語による郵便案内サービス

日本郵便HP（英）　https://www.post.japanpost.jp/index_en.html

■ 郵便物等の再配達申込

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

電話申込

TEL：0570-046-111（通話料有料）

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・国際郵便用不在等連絡票】



【ゆうパック（荷物）用不在等連絡票】



【ゆうパック・郵便用不在等連絡票裏面】



●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に提示してください。更新しないと、利用できなくなることがあります。

●ATM について●

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

生活基礎編 / Ⅱ. 生活 / 7. 印鑑

●印鑑（はんこ）を買う●

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

●印鑑登録をする●

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

生活基礎編 / Ⅱ. 生活 / 8. ごみ

●生活ごみを出す●

種類ごとの収集日（ごみを出す日）当日の早朝から朝8時30分までに決められた集積所（ごみを出す場所）に出してください。家庭ごみ、プラスチック製の製品と容器包装は、指定のごみ袋（指定袋）に入れて出します。

指定袋は、スーパーやコンビニエンスストアなどで売っています。

家庭ごみ

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





プラスチック資源

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





缶・びん・ペットボトルなど

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



紙類

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



詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP
仙台市「資源とごみの分け方・出し方」のパンフレットが欲しいときは、市役所、区役所、仙台多文化共生センターで無料で配布しています。また、ごみの出し方が分かる映像が、動画投稿サイトYouTubeにアップされています。仙台　ごみ出し　動画 検索

●粗大ごみを出す●

テーブル、タンスなど、一番長い部分の長さがだいたい30ｃｍより長いものは、粗大ごみとして出します。有料です。
粗大ごみ受付センターに申し込まないと、捨てることができません。

【粗大ごみを出すための申し込み手順】

① 粗大ごみ受付センター（TEL：022-716-5301）に日本語で電話します。
受付時間：平日 9:00-17:00（祝日・休日も受付します）
※ 粗大ごみを出す日は、決まっています。早めに申込みましょう。
どんなものを出すか、サイズはどのくらいかを話してください。受付番号や料金、ごみを出す日を教えてくれます。

② 手数料納付券を買います。
コンビニエンスストアへ行き、受付センターから教えてもらった金額分の手数料納付券を買います。納付券には受付番号を記入して、粗大ごみのよく見えるところに貼ってください。

③ 指定された収集日の朝8時30分までに、受付センターから言われた場所に出してください。
※ インターネットを利用して申し込める粗大ごみもあります。（日本語のみ）
https://www.sendai-sodai.jp/eco/view/sendai/top.html
※ 粗大ごみの捨て方ビデオ『Guide on How to Dispose of Bulky Waste In Sendai City』（英語のみ）https://www.youtube.com/watch?v=jWKQGHq5IRI

＊下記は、仙台市では回収しません。買った店などに相談してください。
エアコン・テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・パソコン・タイヤ・ガソリン・消火器・プロパンガスボンベ・廃油(灯油)・火薬類・劇薬・毒物・農薬・ペンキ・大型金庫・ピアノ・バッテリー・オートバイ（50cc超）・自動車

粗大ごみ受付センターに電話するために日本語の手伝いが必要なときや、ごみの出し方について分からないときは、**仙台多文化共生センター（TEL：022-224-1919**
Email：tabunka@sentia-sendai.jp）まで連絡してください。

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/

生活基礎編 / Ⅱ. 生活 / 10. 交番

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

生活基礎編 / 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。

※ 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 （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。

※ 保険に入っていても、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。