仙台生活便利帳

【日本語】

はじめに

「杜の都」仙台へようこそ。

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

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。

仙台市

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。

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

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週月曜日。

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

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
- こ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がわからないときも、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（外部サイトへリンク）をクリックしてください（ネパール語を除く）。

緊急 ※ 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。

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

青葉区堤町1-1-2-2F TEL：022-301-6611		日曜日・祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
仙台市夜間休日こども急病診療所 太白区あすと長町1-1-1-1F TEL：022-247-7035	小児科 (内科系疾患のみ)	平日	19:15-翌日7:00
		土曜日	14:45-翌日7:00
		日曜日・祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-翌日7:00
仙台歯科医師会　在宅訪問・障害者・休日夜間歯科診療所 若林区荒井6-12-4 TEL：022-261-7345	歯科	土曜日	18:00-21:30
		日曜日・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）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（両手が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が、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）

●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

＊外にいるとき＊

（１）ブロック塀や自動販売機から離れる　（２）看板や窓ガラスなどの落下に注意

＊学校や店などにいるとき＊

（１）頭を守る　　（２）つり下がっている照明器具などに注意

（３）あわてて外に飛び出さない

●揺れがおさまったら●

① 周りを見わたす・・・安全確認

② 使っていたら火を消す

③ ドアを開けて出口を確保する

④ テレビやラジオで情報収集・・・外国語放送をしています。詳しくは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、地震を教えてくれるシステムです。

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

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

●多言語防災ビデオ「地震！その時どうする？」

https://www.youtube.com/watch?v=G7UZNu7iUP8

（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他６言語）



●冊子「地震から身を守るためのアドバイス」

SenTIA 国際化事業部 HP

https://int.sentia-sendai.jp/j/download/information/bousai_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。



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：せんだいくらしのマップ（https://www2.wagmap.jp/sendaicity/Portal）から「防災」を選ぶ（日）。

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）大雨の時に出される５段階の避難情報

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

大雨の時に出される５段階の避難情報

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



警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
		高齢者等避難	【全員避難】	緊急安全確保
今の天気の情報を調べてください。	逃げるための道、逃げる場所を確認してください。	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。	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。	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）

●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

のオンライン窓口。https://myna.go.jp）にて、オンラインで手続きすることもできます。
※ 家・アパートを解約する方法は、P12 に書いてあります。

●持っている在留資格以外で仕事をする（収入をともなう場合）●

資格外活動の許可が必要です。出入国在留管理局で手続きをします。
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（FRESC）	平日 9:00-17:00　TEL：0570-011000（日・英） （IP電話・海外からの電話 TEL：03-5363-3013） https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html

●在留カードを無くした／盗まれた！●

① 近くの警察署に行きます。いつ・どこで無くした、盗まれたなどの証明書（盗難届受理証明書など）をもらいます。そこで、届出番号をもらいます。
→誰かが見つけて警察署に届けたら、連絡がきます。

② 証明書と届出番号を持って、出入国在留管理局に行きます。再交付申請をします。

③ 問題なければ、その日のうちに在留カードがもらえます。
注意）再交付申請は、無くした・盗まれたことに気づいた日から14日以内に手続きをしなければいけません。パスポート・写真（4cm×3cm）が1枚必要です。

●マイナンバー制度（社会保障・税番号制度）●

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

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

※ 「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！ 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）

●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。

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、薬局に行って処方箋と薬を交換します。

そのとき、薬代を払います。

外国語ができる医者やスタッフのいる病院や歯医者の情報を見つけるための手伝いや、病院への予約の手伝いが必要な人は、**仙台多文化共生センター（TEL：022-224-1919　Email：tabunka@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せん。

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。各区役所の窓口に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

●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

●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（父親か母親のどちらかが日本国籍の場合を除く）の間にこどもが生まれた場合は、在留資格取得の申請を行う必要があります。

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

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

「出産・子育てガイド」

妊娠・出産・子育てについて、説明しています。

SenTIA 国際化事業部 HP

https://int.sentia-sendai.jp/child/guide/j/（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がもらえる制度をご案内します。

●こ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

●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

●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）＊

●仙台市立の小・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。

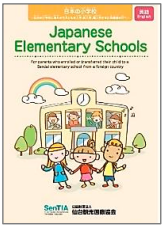
・授業料はかかりません。昼食代（給食費）や、教材費などはかかります。

・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。

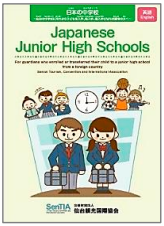


●冊子「日本の小学校」

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/j/pdf/japanese_jhs_e.pdf

（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・タガログ）

※ 仙台多文化共生センターで、冊子を無料で配布しています。

●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。

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、外国につながるこどもとその保護者、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）

●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。	教育委員会国際教育推進課 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
さっと日本語クラブ	毎週土曜日の 10時から 12時、外国に由来のあるこどもの日本語学習をサポートします。	青葉区中央市民センター TEL：022-263-5010

●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

●バスに乗る●

仙台市内には市バス、宮城交通バスなどが走っています。

バスの乗り方

a）





仙台のバスは、真ん中のドアから乗り、前から降ります。現金で支払うときには①のところから整理券を取ってください。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）

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



c）





運賃は降りるときに支払います。
現金で支払うときは、③に整理券を最初に入れてから、表示されている金額を入れてください。お金を両替したいときは、降りる前に④のところにお金を入れてください（おつりはでません）。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。

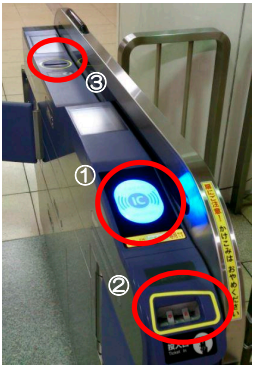
ICカード乗車券を使うときは、⑤の表示のところにタッチしてください。

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

●地下鉄に乗る●

仙台市の地下鉄は２つの路線（南北線・東西線）があります。

地下鉄の乗り方



仙台の地下鉄は、乗るときも、降りるときも自動改札機を通ります。

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

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

●地下鉄の１回ごとの乗車券を買う●



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。

●icscaを買う●

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

●１日乗車券を買う（１日何回も乗り降りすることができる乗車券）●

買うことができるところ：バスの１日乗車券は地下鉄駅にある定期券うりばなどで買うことができます。地下鉄の１日乗車券は地下鉄駅にある券売機で買うことができます。

●定期券（決まったところで何回も乗り降りすることができる乗車券）●

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

もっと知りたいときは、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	仙台駅お忘れ物センター	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）＊

●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）からの切替えで取る方法
・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ヵ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

外国免許からの切替え	条件	・運転免許を取得した国に、取得後３か月以上住んでいたこと ※ パスポートで取得国の交付後の滞在期間を確認しますが、出入国がスタンプなどで確認できない場合は他の証明書などが必要です。（卒業証明書、雇用証明、納税証明など） ・運転免許の有効期限が切れていないこと　・住所が宮城県
	必要なもの	・運転免許申請書（運転免許センターにあります。） ・写真１枚（３×2.4cm、白黒・カラーどちらも可。帽子をかぶっているもの、背景があるもの、歯が見えているものは不可。） ・住民票の写し（区役所でもらいます） ※ 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）
その他		手続きは、免許証の発給国によって、適性試験（視力検査など）のみの場合と、学科の確認（数か国語で受験可能）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）国によって、大使館や領事館で日本語に翻訳してもらえます。
また、**JAF**でも有料で翻訳文を作成します。JAFのHPから申請してください。
（TEL：022-783-2826 平日のみ 10:00-17:00）

●自動車やバイクを登録する●

自動車やバイクを所有する場合、登録が必要です。買った店か下記に連絡します。

普通自動車	東北運輸局宮城運輸支局	TEL：050-5540-2011
軽自動車	軽自動車検査協会 宮城主管事務所	TEL：050-3816-1830
排気量126cc以上のバイク	東北運輸局宮城運輸支局	TEL：050-5540-2011
排気量125cc以下のバイク	主たる定置場のある区役所税務会計課・総合支所税務担当課	

●保険に入る●

事故を起こして人にけがをさせると、お金をたくさん請求されることがあります。
自動車やバイクの所有者は、自動車賠償責任保険（通称自賠責保険）に加入しなければなりません。任意保険にも入りましょう。車を買ったり、もらったときは、必ず保険に入っているかどうか確認してください。車を買った店や、保険会社で申し込むことができます。
また、自転車に乗るときも、自転車損害賠償保険に入らなければなりません。自転車の保険には、自転車の店で点検や整備（有料）を受けると入ることができる「TS マーク」などがあります。自転車損害賠償保険は、インターネットやコンビニエンスストアでも入ることができます。その他、自動車保険や火災保険などの「特約」でも入ることができます。

●自転車に乗る●

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

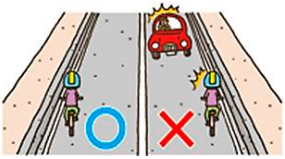
※ **駐輪場マップ**

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

●日本の交通規則を守りましょう●

- 自転車を含め車は道路の左側を走りましょう。
- 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、傘や物を持ったり、ハンドルに掛けるなどをして運転をしてはいけません。
- ヘッドホンやイヤホンを使用して運転をしてはいけません。
- 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



【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。

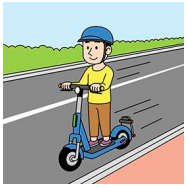
【バイク】



・ヘルメットをかぶらなければなりません。

【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。

「電動キックボード等の安全利用ガイド」

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/torikumi/kotsu_joho/kickboard.files/202310_reaflet.pdf
（英・中・ベトナム・韓）

「歩行者と自転車のための日本における交通安全ガイド」

https://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/trafficsafety/traffic_safety_english.pdf（英）
https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/06_traffic_safety_cn.pdf（中）
https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/07_traffic_safety_kr.pdf（韓）
https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/05_traffic_safety_pt.pdf（ポルトガル）

道路標識



通行止め



車両進入禁止



一時停止



学校、幼稚園、保育所などあり

多言語交通安全DVD

自転車の安全な利用方法や自転車事故を起こしてしまったらどうするかなどを、分かりやすく説明しています。

https://www.youtube.com/watch?v=A_8EITiJitM
（日・英・中・ベトナム・ネパール）



生活基礎編 / Ⅵ. 仕事

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

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、自分の経験を書く用紙です。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

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。

教室形式	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。
少人数学習	少ない人数で教えてもらったり、話したりできます。
1対1	日本語ボランティアの方と勉強します。 好きな時間や場所を選ぶことができます。
オンライン	オンラインで勉強できるサイトがあります。 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」を見てください。

https://www.int.sentia-sendai.jp/nihongo/

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-jlpt.jp/（日・英）

●日本留学奨学金●

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

日本留学奨学金パンフレット

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

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

●情報を得る●

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）

公益財団法人 宮城県国際化協会 （MIA）	英語・中国語対応可。平日 8:30-17:15 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）	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。 平日 9:00-17:00　※祝日、年末年始を除く トリオフォン（三者間電話）を利用し、他の専門相談窓口への相談も可。（公益財団法人 宮城県国際化協会（MIA）内） TEL：022-275-9990
よりそいホットライン・ 外国語専門ライン （一般社団法人 社会的包摂サポートセンター）	英語・中国語・韓国・朝鮮語・タガログ語・ベトナム語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・ネパール語・インドネシア語対応可（対応言語は時間によって異なる） ①電話相談（フリーダイヤル）毎日 10:00-22:00 TEL：0120-279-226 （岩手・宮城・福島県以外から TEL：0120-279-338） ※ガイダンス後「2」を押す。 https://www.since2011.net/yorisoi/n2/ ②インターネットによるSNS相談 ・Facebook の Messenger を使った通話相談 https://www.since2011.net/yorisoi/n2-sns/ ・困りごと情報提供（チャット相談） https://comarigoto.jp/
法務局・外国語人権相談ダイヤル	英語・中国語・韓国語・フィリピノ語・ポルトガル語・ベトナム語・ネパール語・スペイン語・インドネシア語・タイ語対応可。 平日 9:00-17:00　TEL：0570-090911
法テラス・多言語情報提供サービス	英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・タガログ語・ネパール語・タイ語・インドネシア語対応可。 平日 9:00-17:00　TEL：0570-078377 ※IP電話・プリペイド携帯電話　TEL：050-3754-5430

エル・ソーラ仙台	日本語のみ対応（ご自身で手配した通訳者の同席可） ①女性相談 ・面接相談（要予約）月曜・水曜-土曜 9:00-17:00, 火曜 9:00-21:00　TEL：022-268-8302 ・電話相談 月曜・水曜-土曜 9:00-15:30 TEL：022-224-8702 ・弁護士による法律相談 面接のみ（要予約、事前に面接相談が必要） ②性別による差別などに関する相談窓口 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.sentia-sendai.jp/j/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.moj.go.jp/isa/support/portal/ （法務省 出入国在留管理庁）

●県庁・市役所・区役所の連絡先●

宮城県庁	青葉区本町3-8-1	TEL：022-211-2111
仙台市役所	青葉区国分町3-7-1	TEL：022-261-1111
青葉区役所	青葉区上杉1-5-1	TEL：022-225-7211
泉区役所	泉区泉中央2-1-1	TEL：022-372-3111
太白区役所	太白区長町南3-1-15	TEL：022-247-1111
宮城野区役所	宮城野区五輪2-12-35	TEL：022-291-2111
若林区役所	若林区保春院前丁3-1	TEL：022-282-1111
宮城総合支所	青葉区下愛子字観音堂5	TEL：022-392-2111
秋保総合支所	太白区秋保町長袋字大原45-1	TEL：022-399-2111

●仙台市の公共施設●

仙台市には、以下のような公共施設があります。

○図書館

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、資料の予約をすることができます。図書館の利用は無料です。

詳しくは：仙台市図書館　https://lib-www.smt.city.sendai.jp/（日・英・中・韓）

○市民センター

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。

学び・交流・地域づくりの場として使うことができます。

詳しくは：市民センター利用案内　https://www.hm-sendai.jp/siminc/（日）

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。

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。

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。
利用方法	施設の受付で、学生証と在留カードを提示してください。

対象施設	所在地・電話番号・ホームページ
仙台市 八木山動物公園	太白区八木山本町1-43 TEL：022-229-0631 https://www.city.sendai.jp/zoo/index.html
仙台文学館	青葉区北根2-7-1 TEL：022-271-3020 https://www.sendai-lit.jp/
仙台市博物館	青葉区川内26 TEL：022-225-3074 https://www.city.sendai.jp/museum/index.html
仙台市科学館	青葉区台原森林公園4-1 TEL：022-276-2201 http://www.kagakukan.sendai-c.ed.jp/
仙台市天文台	青葉区錦ケ丘9-29-32 TEL：022-391-1300 https://www.sendai-astro.jp/
仙台市 歴史民俗資料館	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
仙台市戦災復興 記念館資料展示室	青葉区大町2-12-1 TEL：022-263-6931 https://www.hm-sendai.jp/sisetu/sensai/index.html
地底の森 ミュージアム	太白区長町南4-3-1 TEL：022-246-9153 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~chiteinomori/
仙台市縄文の森広場	太白区山田上ノ台町 10-1 TEL：022-307-5665 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~jyoumon/
仙台市 秋保大滝植物園	太白区秋保町馬場字大滝5 TEL：022-399-2761 http://sendai-green-association.jp/green/akiu/
仙台市野草園	太白区茂ヶ崎2-1-1 TEL：022-222-2324 http://sendai-green-association.jp/green/yasouen/

(Yubi-sashi Kaiwa) 指さし会話 **Point-and-Speak Phrase Chart**	(Wakarimasu) 分かります。 I understand.	(Wakarimasen) 分かりません。 I don't understand.

当てはまる項目を指でさしてください。**Point to what you would like to say.**

●緊急 (Kinkyū) ●Emergency

(Tasukete kudasai) 助けてください！ Help!	(Kyūkyūsha o yonde kudasai) 救急車を呼んでください。 Please call an ambulance.	(Keisatsu o yonde kudasai) 警察を呼んでください。 Please call the police.

●病院 (Byōin) ●Hospital

(Taichō wa dō desu ka) 体調はどうですか？ Are you feeling ok?	(Byōin ni ikitai desu) 病院に行きたいです。 I want to go to a hospital.	(Dōki ga shimasu) 動悸がします。 I have heart palpitations.
(Atama ga itai desu) 頭が痛いです。 I have a headache.	(Hakike ga shimasu) 吐き気がします。 I feel sick.	(Onaka ga itai desu) お腹が痛いです。 I have a stomachache.
(Memai ga shimasu) めまいがします。 I feel dizzy.	(Geri o shiteimasu) 下痢をしています。 I have diarrhea.	(Arerugī ga arimasu) アレルギーがあります。 I have an allergy.

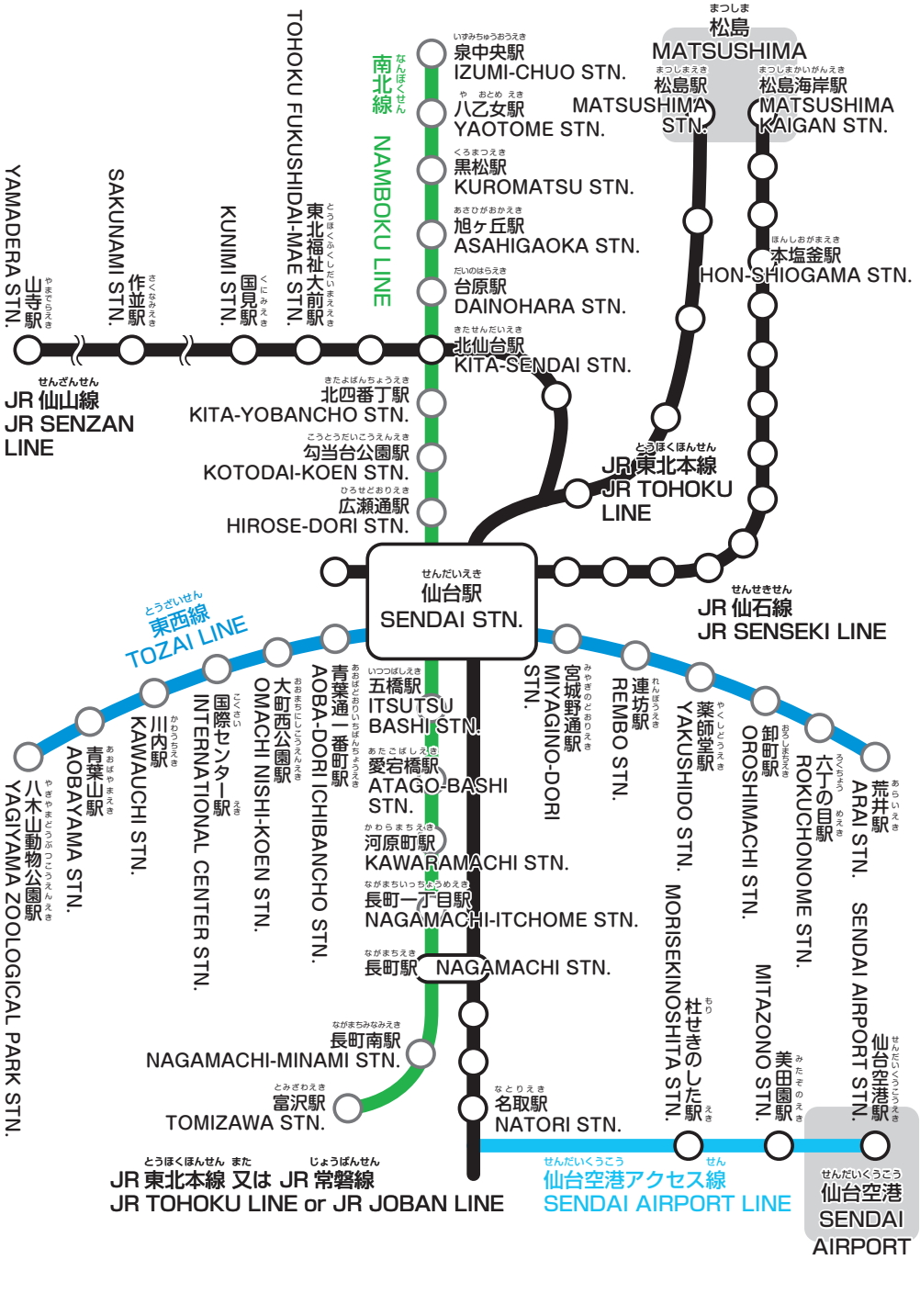
●災害 (Saigai) ●Disaster

(Jishin) 地震 Earthquake	(Tsunami) 津波 Tsunami	(Taifū) 台風 Typhoon
(Ji suberi) 地すべり Landslide	(Ōame) 大雨 Heavy rainfall	(Bōfū) 暴風 Violent storm
(Kōzui) 洪水 Floods	(Dosha Saigai) 土砂災害 Mudslide	(Mōsho) 猛暑 Heat wave

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

Sendai Multicultural Center Interpretation Support Hotline TEL: 022-224-1919

仙台周辺路線図　Sendai area transportation



SenCUL

Sendai Multicultural Center
仙台多文化共生センター

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

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

Multilingual support for foreign residents

外国人のための多言語サポート

面向外国人的多语言支援　為外國人提供多語言支援

외국인을 위한 다언어 서포트

Hỗ trợ nhiều ngôn ngữ cho người nước ngoài

विदेशी नागरिकहरूको लागि बहुभाषामा दोभाषे सहायता

¥0

※無料です（電話料金がかかります）。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

提供給外國人的口譯專線、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　English 英語　中文 中国語　한국어 韓国語　Tiếng Việt ベトナム語　नेपाली भाषा ネパール語

仙台市 City of Sendai　（公財）仙台観光国際協会 (SenTIA)

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 नागरिकका लागिको विशेषज्ञिय परामर्श कार्यक्रम

専門機関による、無料の相談会です。生活の中で困っていることを、相談できます。

These are free consultations held by specialist organizations. You can consult about problems in your life.

由专门机关举办的免费咨询会。可以咨询生活中遇到的问题。/ 由專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 विशेषज्ञियहरुले आफ्नो सङ्गठन द्वारा, नि:शुल्क रुपमा दिइने परामर्श हो। दैनिकजीवनयापनको क्रममा आईपर्ने कुनै पनि समस्याहरूको बारेमा, परामर्श लिन सकिने छ।





相談・通訳は、無料（0円）です。
秘密は、守ります。

相談できること、専門機関、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。嚴守祕密。

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, नि:शुल्क (० एन) हो।
गोपनियता कायम राखिनेछ।

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

仙台多文化共生センター
Sendai Multicultural Center

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/j/exchange/

SenTIA
Sendai Tourism, Convention and International Association