

仙台生活便利手冊

【繁體中文】

序言

歡迎您來到「森林之都」仙台。

仙台的新生活即將開始，生活在異國他鄉，文化的不同或許會帶給您困惑和不安。

為幫助各位朋友解決生活中可能遇到的各種問題，盡快適應仙台的生活，我們特意編寫了這本手冊。

在此，我們向在完成這本手冊的過程中給予大力協助的各位人士表示感謝！

另外，為了這本手冊更加完善，使其更具實用性和便於閱讀，我們懇切希望您能將感想告訴我們。

祝福各位在仙台生活得舒適愉快！

仙台市

截至令和 7 年(2025 年)11 月的資訊。刊載內容可能會有所變更。

目錄

■ 這手冊的使用方法	1
■ 市政府・區公所	2
■ 緊急狀況	3
事故・事件	3
急病・火災	3
夜間或假日罹患急病或受傷時	3
■ 地震	4
地震發生前可以做好的準備	4
如果發生地震了	6
搖晃停止後	6
■ 颱風、暴雨	7
應對颱風及暴雨的準備	7
仙台市災害多種語言支援中心	7
■ 生活基礎篇	8
I. 在留相關事宜	8
確定住處後辦理登記	8
搬家時	8
從事居留資格以外的工作	9
離開日本後再次入國	9
在留卡遺失或被竊時	10
個人編號制度（社會安全/納稅編號制度）	10
II. 生活	11
1. 住屋	11
租屋（一戶建・公寓）	11
與不動產公司（房地產交易商）簽訂房屋租約時所需的資料	11
更新租約	12
解約	12
什麼是公營住宅？	12
2. 水・電・瓦斯	13
3. 電話	14
購買手機・SIM 卡	14

使用公用電話打電話.....	14
撥打國際電話.....	14
4. 網路.....	14
想在家用電腦上網時.....	14
5. 郵政.....	15
當您的信箱收到「不在等聯絡票」時.....	15
6. 錢款.....	16
開設銀行帳戶.....	16
解約銀行帳戶.....	16
關於 ATM.....	16
7. 印鑑.....	17
購買印章.....	17
印鑑登記.....	17
8. 垃圾.....	17
丟生活垃圾.....	17
處理大件垃圾.....	18
9. 電視・廣播.....	19
電視.....	19
收聽外語廣播節目.....	19
在網路上觀看/收聽國際節目.....	19
10. 派出所.....	19
11. 町內會.....	20
12. 稅金・年金（退休金）・福祉.....	20
關於稅金.....	20
關於回國時的市縣民稅的繳納.....	20
關於年金（退休金）.....	20
福祉服務.....	21
III. 健康管理.....	21
1. 健康檢查.....	21
2. 醫院.....	21
去診所或醫院.....	21
關於個人編號保險證或資格確認書 / 關於健康保險.....	22

IV. 兒童	23
1. 懷孕・分娩・嬰兒	23
懷孕後	23
孕婦支持獎勵金(第一次)	23
生產育兒一次補助金	23
助產制度	23
嬰兒出生後	24
孕婦支持獎勵金(第二次)、生產育兒補助金	24
孩子生病時	24
嬰幼兒的體檢	24
預防孩童蛀牙	25
2. 幼兒	25
兒童預防接種	25
兒童補助	25
想送孩子去保育所	25
認可保育所	25
認可外保育設施	26
想讓孩子上幼稚園	26
想把孩子托送到認可的兒童園	26
想把孩子托送到地方型保育事業設施	27
幼兒人人可入園制度	27
可以親子一起遊玩的地方 (NOBISUKU)	27
想去兒童館和兒童中心	27
3. 學校	28
仙台市立的小學和中學	28
高中等	28
SenTIA 支援海外背景孩子的仙台市諮詢服務台	29
對返國、外國籍兒童學生等及其家長進行的支援	30
仙台市內的外國人學校	30
V. 交通	31
1. 大眾運輸	31
搭乘公車	31

搭乘地鐵.....	32
購買單程地鐵票.....	32
購買 ICSCA.....	32
購買一日乘車票.....	32
通勤票.....	33
搭乘 JR 線電車.....	33
搭乘長途巴士.....	33
搭乘計程車.....	33
2. 汽車・摩托車・腳踏車.....	34
在日本駕駛汽車或騎摩托車.....	34
辦理外國駕照換證手續.....	34
汽車和摩托車的註冊登記.....	35
加入保險.....	35
騎腳踏車.....	35
請遵守日本的交通規則.....	36
VI. 工作.....	38
■ 其他資訊.....	39
學習日文.....	39
日語能力考試.....	39
日本留學獎學金.....	39
取得資訊.....	40
縣廳・市政府・區公所聯絡方式.....	43
仙台市的公共設施.....	43

附錄：對話指指通、仙台周邊路線圖

此手冊的使用方法

這本手冊主要是針對來仙台不滿三個月的外國朋友所寫的。

在公益財團法人仙台觀光國際協會（SenTIA）國際化事業部的主頁上，我們刊登了更詳細的相關資訊以及這本冊子上沒有介紹的諸多內容，歡迎您瀏覽 SenTIA 的網站。

公益財團法人仙台觀光國際協會（SenTIA）國際化事業部網頁（HP）



此冊子是針對外國朋友，所以使用的日語是簡單易懂的日語。

注 1）使用語言的縮寫：日文→日、英文→英、中文→中、韓文→韓

上述以外的語言，如越南語→越南 這種縮寫來表示。

注 2）此冊子所刊登的公共費用等金額，視情況可能會有所變動。

仙台多文化共生中心（SenCUL，森卡露） 開放時間 9:00-17:00

休館日：週日、國定假日、第二個週一、年末年初。該週一休館逢國定假日時，順延至下週週一休館

我們為外國居民提供生活諮詢以及有關創建多文化共生地區的諮詢服務。

並以多種語言提供有助於仙台市內生活的資訊。

此外，也希望為學習日語的朋友們提供有關日語講座的訊息。

英語，中文，韓語，越南語，尼泊爾語，由諮詢員直接應對。

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

以口譯支援電話和視訊通話服務，提供下列語言諮詢。

英語、中文、韓語、越南語、尼泊爾語、葡萄牙語、西班牙語、泰語、

俄語、印尼語、他加祿語、義大利語、法語、德語、

馬來語、高棉語、緬甸語、蒙古語、僧伽羅語、印地語、

孟加拉語、烏爾都語及烏克蘭語等

請撥打口譯支援電話（TEL：022-224-1919）。



口譯支援電話網頁

定期為外國人舉辦的專家諮詢會。

可向宮城縣行政書士協會、仙台律師協會、仙台出入國在留管理局、

宮城勞動局、東北稅理士協會及仙台市創業支援中心 ASSISTA 諮詢。

諮詢免費，需預約。



專家諮詢會網頁

關於在仙台市政府或區公所辦理手續時的相關諮詢

在仙台市政府或區公所辦理各種手續時，如果有不明白的問題，請利用仙台市綜合電話服務中心「森林之都諮詢電話」。除了日語，還可以使用其他 5 種語言應對。

仙台市綜合電話服務中心「森林之都諮詢電話」	
TEL：022-398-4894	
受理時間	全年無休 8:00-20:00（週六日、國定假日、12 月 29 日～1 月 3 日為 8:00-17:00）
應對語言	日語、英語、中文、韓語、越南語、尼泊爾語 ※ 除了日語以外，其他語言以 3 方通話方式應對。

●以下情況如有不明白之處，歡迎諮詢●

(1) 想了解在仙台市政府或區公所辦理手續等時

如有該去哪個部門、怎麼辦理手續、或辦理手續時需要帶什麼資料等疑問時，我們將為您解答。

例如・住址變更的時候

- ・孩子出生的時候
- ・辦理國民健康保險手續的時候
- ・辦理個人編號卡手續的時候等等



(2) 想知道怎麼丟垃圾時

回答有關垃圾收集日，垃圾分類方法以及丟垃圾的相關規定等疑問。

例如・丟垃圾的時間

- ・紙類垃圾（雜誌、紙箱等）的分類方法
- ・易開罐、瓶子、寶特瓶以及電池的丟棄方法

(3) 不知向何處諮詢時

如果不知向仙台市政府或區公所的哪個部門諮詢時，請詢問電話服務中心。

※ 若電話服務中心無法解答時，會請您跟仙台多文化共生中心等處聯絡。

※ 區公所、總支局透過視訊口譯提供多種語言支援。

使用語言：英語、中文、韓語、越南語、尼泊爾語、烏克蘭語、俄語及其他十種語言

※ 仙台市官網有自動翻譯功能。

由官網右上“Foreign Language 外國語”處選擇語言，請點 Automatic Translation 自動翻譯(會連接到外部網站)(尼泊爾語除外)。

緊急情況

※ 電話僅限緊急時使用。不受理任何諮詢。

警察：110（事故・事件）

救護車・消防車：119（急診・火災）（可對應 20 國語言※）

※ 英語、中文、韓語、泰語、越南語、印尼語、他加祿語、尼泊爾語、葡萄牙語、西班牙語、法語、德語、義大利語、俄語、馬來語、緬甸語、高棉語、僧伽羅語、印地語、孟加拉語。

● 不知是否該叫救護車時可打電話諮詢「成年人急救諮詢電話」

7119 或 TEL：022-706-7119（僅限日文）24 小時 365 天

● 兒童夜間罹患急病或受傷時的諮詢電話「宮城縣兒童夜間安心熱線電話」

8000 或 TEL：022-212-9390（僅限日文） 每天 19:00-隔天 8:00

● 如果在夜間或假日罹患急病或受傷時，可以去下列醫院（醫療機構）就診：

仙台市急診中心 若林區舟丁 64-12 TEL：022-266-6561	內科	平日	19:15-隔天 7:00
		週六	14:45-隔天 7:00
		週日、假日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-隔天 7:00
	外科	平日	19:15-23:00
		週六	14:45-23:00
		週日、假日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
	骨科、眼科、 婦科、耳鼻喉科	週日、假日	9:45-12:00, 13:15-17:00
仙台市北部急診診療所	內科、外科	平日	19:15-23:00
		週六	14:45-23:00

青葉區堤町 1-1-2-2F TEL：022-301-6611		週日、假日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
仙台市夜間休日兒童急診診療所 太白區 Asuto 長町 1-1-1-1F TEL：022-247-7035	兒科 (限內科疾患)	平日	19:15-隔天 7:00
		週六	14:45-隔天 7:00
		週日、假日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-隔天 7:00
仙台牙科醫師會到府診療・ 殘障人士・假日夜間牙科診療所 若林區荒井 6-12-4 TEL：022-261-7345	牙科	週六	18:00-21:30
		週日、國定假日	10:00-11:30, 13:00-15:30, 18:00-21:30

※ 假日市內的醫院（醫療機構）進行輪流值班，接受急診病人的就診（假日值班醫生制度）。

門診時間：9:00-16:00

詳情：仙台市政府網頁

地震

地震什麼時候發生我們無法預測。為了應對隨時可能發生的地震，請記住以下的防災知識。

●地震發生前可以做好的準備●

(1) 設想一下

如果現在地震發生了，你該怎麼辦？設想可能發生的各種場景，並常與家人或朋友討論如何應對。

(2) 確認家中是否安全

家具或電視是否容易傾倒？天花板的照明器具使用輕便的燈具比較安全。
在床邊準備好拖鞋、收音機和手電筒。

(3) 確認自家的周邊及道路是否安全

確認自家附近有沒有可以避難的安全地點，例如不會有東西從上方落下的寬敞地方。
如果住在海邊的話，請確認附近是否有可以避開海嘯的安全高地。

(4) 確認避難所

仙台市內的公立小學和中學等設施為指定避難所。

避難所一覽表 → SenTIA 國際化事業部網頁

(5) 事先與家人和朋友商量好聯絡方法

災害發生後的短時間內，手機難以接通。請提前與家人和朋友，商量聯繫方法以及緊急集合的地點。

(6) 將避難時的必需品事先準備好並放在一起。

提前準備好放入背包裡的物品（背在肩上時不佔雙手的肩背包最為方便）：

- ・在留卡複印本・現金（多準備硬幣）・內衣、襪子・手套・收音機
- ・雨具（雨傘等）・手電筒・急救用品・手機（充電器）・塑膠袋
- ・可以立即食用的食品・你本身所需要的物品（常用藥物、隱形眼鏡、生理用品等）
- ・衛生用品（口罩、體溫計、香皂、攜帶式簡易廁所、消毒液等）

(7) 進行鄰里交流

平日常和鄰居打招呼，聯絡感情。透過參與當地的防災訓練，提高防災意識。

(8) 確認地震時取得資訊的方法

在地震發生的幾分鐘之後，電視或收音機會播報地震規模的大小、各地的震級以及是否會引發海嘯等資訊。在巨大海嘯或海嘯警報發佈後，NHK 電視台的副頻道，會以英語、中文、韓語・朝鮮語、越南語和葡萄牙語進行播報。

國際廣播「NHK WORLD JAPAN」的官方 APP 中，2025 年 4 月起透過推播通知功能，以 11 種語言（英語、中文[簡體字/繁體字]、葡萄牙語、越南語、法語、印地語、印尼語、韓語、俄語、西班牙語、泰語）提供有關日本國內地震發生和海嘯警報等的緊急資訊。

※ SenTIA 與仙台市內的廣播電台合作，以英語、中文、韓語提供相關資訊。另外，如果訂閱瀏覽 SenTIA 的電子雜誌、Facebook 或 X（舊 Twitter），也可獲得各種資訊。

同時請記住仙台市災害多種語言支援中心（詳情請見第 7 頁）。

SenTIA 的電子雜誌・

登錄 Facebook・X（舊 Twitter）



電子雜誌（英）



Facebook



X（舊 Twitter）

●如果發生地震了●

在家時

- (1) 保護好頭部
- (2) 不要慌張地往外跑

在外面時

- (1) 遠離圍牆或自動販賣機
- (2) 小心廣告看板或窗戶玻璃等掉落下來

在學校或商店裡

- (1) 保護好頭部
- (2) 注意懸掛的燈具等
- (3) 不要慌張地往外跑

●搖晃停止後●

- ①查看四周・・・確認是否安全
- ②關掉使用的火源
- ③打開門，確保出口
- ④透過電視或收音機取得資訊・・・關於用外語播放的訊息，請參考第 19 頁
- ⑤注意海嘯・・・如果在海邊，請儘早快速地撤到越高、離海岸越遠的地方
- ⑥招呼周圍的人注意，互相幫助
- ⑦自家房屋有危險時，到避難所等安全的場所

【地震緊急速報】

這是在強烈地震發生之前，發佈地震資訊的系統。

手機或智慧型手機都會響起特別的鈴聲。詳情請向您手機或智慧型手機的電信公司確認。

針對地震的預防以及地震發生時的因應措施，簡單易懂的說明。

●多種語言防災影片『地震！那時候該怎麼辦？』

<https://www.youtube.com/watch?v=o872bBbqOV4>

（日、英、中、韓、越、尼泊爾、其他 6 國語言）

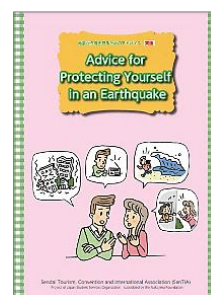


●防災手冊『關於發生地震時如何做好自我保護的建議』

SenTIA 國際化事業部網頁

https://int.sentia-sendai.jp/e/download/information/bousai_e.pdf

（日、英、中、韓、越、尼泊爾、其他 5 國語言）



※ 仙台多文化共生中心免費分發防災手冊

颱風、暴雨

提前做好準備很重要。請經常確認天氣預報。此外，和應對地震的發生一樣，請務必確認好避難所、與家人朋友的聯絡方式，準備好避難時的必需品，與鄰里進行交流也極為重要。

●應對颱風及暴雨的準備●

(1) 確認防災地圖

仙台市政府製有本市的防災地圖。請查看此地圖確認自己住處附近危險的場所。

防災地圖：從仙台生活地圖（<https://www2.wagmap.jp/sendacity/Portal>）選擇「防災」（日）

聆聽版防災地圖：在專用的 APP（Uni-Voice）中可確認危險的場所。

（日語、英語、中文、韓語、越南語、尼泊爾語）



SenTIA 部落格

(2) 暴雨時發佈的 5 個等級的避難訊息

當警戒等級到達 4 級時，所有人都需要離開危險的場所進行避難。請經常確認警戒等級並據此採取相應的避難措施。

暴雨時發佈的 5 個等級之避難訊息警報

警戒級別 1、2 是由氣象廳發佈，而警戒級別 3 至 5，將由仙台市政府在發出避難訊息時一起發佈。請大家確認警戒級別，採取相應的避難行動。



仙台市災害多種語言支援中心

自然災害發生時，仙台多文化共生中心將設立“仙台市災害多種語言支援中心”，用外語為大家提供資訊。如果遭遇困難或希望用外語諮詢時，請撥打下面的電話。

詳情請瀏覽 SenTIA 國際化事業部的網頁。

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

（日、英、中、韓、越、尼泊爾）



生活基礎篇 / I.在留相關事宜

●確定住處後，辦理登記●

中長期的居留者確定地址（居住地）後，開始居住的 14 天之內帶上在留卡（尚未取得在留卡時，請攜帶護照），去當地的區公所辦理登記。提交遷入申報表後，可辦住民票。

※ 任何時候都請隨身攜帶在留卡（16 歲以上的居民）

什麼人是中長期居留者？

不符合下列所有條件的人：

- ①居留期限為「三個月」以內的人
- ②取得「短期滞在」的居留資格者
- ③獲得「外交」或「公用」的居留資格者
- ④法務省規定的相當於上述①到③的外國人
- ⑤特別永住者
- ⑥無居留資格者
- ⑦取得「特定活動（告示 53 號）」（數位遊牧民）居留資格者
- ⑧取得「特定活動（告示 54 號）」（隨同數位遊牧民的配偶或子女）居留資格者

什麼是住民票？

記有居民的姓名和居住地址，是證明居民居住關係的文件。在簽訂汽車買賣契約或辦理租借房屋等手續時，都需要住戶票副本（一份為 300 日圓）。

●搬家時●

在仙台市內搬家

請於搬家後 14 天內到搬家後的區公所辦理手續。請攜帶在留卡和個人編號卡（若持有）。

搬遷到仙台市外時

請到搬家前所居住的區公所辦理遷出通知手續。搬遷地址若在日本國內可領到「遷出證明書（若持有個人編號卡則不會發行）」。拿到此證明書，在搬遷後 14 天內到新搬遷地的政府部門辦理遷入通知手續。請攜帶在留卡以及個人編號卡（若持有）。

※ 有個人編號卡的人，可以使用個人編號進入網站（行政手續線上窗口 <https://myna.go.jp/>）辦理

在日本國內的遷出通知。

※ 關於如何解約租約（一戶建・公寓），請參考第 12 頁。

●從事居留資格以外的工作（獲得收入時）●

需要辦理資格外活動的許可證。請在出入國在留管理局辦理手續。但是所持居留資格為「永住者」、「日本人的配偶者等」、「永住者的配偶者等」及「定住者」時無需申請此許可證。

●離開日本後 想再入國●

於留日許可的期間內臨時出國，之後又再次入日本國，並希望在歸日後保留同樣的居留資格時，需要在出國前獲得再入國的許可。

再入國許可分為僅限一次的入國許可和許可期間內可多次使用的數次許可。再入國許可的有效期限僅限居留任期間內，原則上最長為 5 年（特別永住者為 6 年）。

「視同再入國許可」

中長期居留在日本的人，在離開日本一年之內（特別永住者為兩年內）再入國的話，原則上不需要辦理再入國許可（這種制度被稱為“視同再入國許可”）。

出入國時請務必帶上有效的護照和在留卡。

有關居留相關事宜，詳情請洽：

外國人在留綜合資訊中心	平日 8:30-17:15 TEL：0570-013904 （IP 電話、從國外撥打的電話 TEL：03-5796-7112） （日、英、中、韓、越、尼泊爾、其他 11 國語言）
仙台出入國在留管理局	〒983-0842 宮城野區五輪 1-3-20 TEL：0570-022259 （導航熱線） E-mail： info-tokyo@i.moj.go.jp （日、英） （用電子郵件諮詢時，將由東京出入國在留管理局回覆）
出入國在留管理廳 （關於中長期居留者的在留管理制度的相關手續）	https://www.moj.go.jp/isa/index.html （日、英、中、韓、越、尼泊爾、其他語言）
外國人在留支援中心 （FRESC）	平日 9:00-17:00 TEL：0570-011000（日、英） （IP 電話、從國外撥打的電話 TEL：03-5363-3013） https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html

●在留卡遺失或被竊時●

①到附近的警察局，領取記載何時何處遺失或被竊等的證明（被竊申報受理證明等）後，就可領到申報受理號碼。

→如果有人將您遺失的在留卡送到警察局，您會接到通知。

②帶上證明和申報受理號碼去出入國在留管理局，辦理再交付申請。

③如果沒有特別的情況，當日就可拿到新的在留卡。

注意）再交付申請手續，務必在您發覺於留卡遺失或被竊的那天起的 14 天內進行辦理。需要帶護照和一張尺寸為(4cm×3cm)的照片。

●個人編號制度（社會安全/納稅編號制度）●

凡是在日本持有住民票的人，都會領到 12 位數字的「マイナンバー（個人編號）」。持有住民票的外國人（中長期在留者和持有特別永住者資格的人等）也會獲得個人編號。「個人編號的通知單」，會以掛號信的方式郵寄到您住戶票上登記的地址。

個人編號在您繳納保險、納稅及辦理災害對策的行政手續等時使用。您需要把個人編號提交給您的工作單位或打工的地方,另外，在申請大學的獎學金時也需要個人編號。個人編號一生不變。請不要弄丟個人編號卡（※），也不要將您的號碼隨意提供給他人，請謹慎保管。

※ 「個人編號卡」

拿到通知，向各市區村政府申請後，您就會領到可作為個人身分證明的、可憑卡利用各種服務的個人編號卡。個人編號卡是記載有您的姓名、住址、出生年月日、性別和個人編號，並印有您本人照片的 IC 卡。

詳情請參閱：出入國在留管理廳網頁 [製作個人編號卡，享受便利生活吧!](https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/mynumbercard.html)

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

（可查閱日語及其他多種語言）

※ 居留資格更新/變更時，也需要更新個人編號卡。如果未在個人編號卡的有效期限內辦理手續，該卡片將會失效，重新發行時將需要繳交手續費。詳情請向居住區域的區公所/綜合分所洽詢。

※ 自 2026 年 6 月左右起，在留卡將與個人編號卡整合為一張卡片。

詳情請洽：出入國在留管理廳網頁 [在留卡與個人編號卡整合 Q&A](https://www.moj.go.jp/isa/11_00051.html)

https://www.moj.go.jp/isa/11_00051.html （日語之外也有其他多國語言）

生活基礎篇/Ⅱ.生活/1.住房

●租屋（一戶建・公寓）●

租借一戶建或公寓等時，通常會先去不動產（房地產交易商）公司。您的工作單位或大學有時也會為您提供有關租房的各種資訊。透過車站或超市裡的免費傳單，也可以獲得租房的相關資訊。

●與不動產（房地產交易商）簽訂房屋租約時所需的資料●

①出示身分證明	攜帶在留卡或護照等證件。
②簽房屋租約並蓋章（印章）	在仲介公司製作的房屋租賃合約上簽名並蓋章（關於印章的詳細介紹請參考第 17 頁。也有只要求簽名的仲介公司。
③保證人	當你無法支付房租時，代替你付款的人。必須是日本人。最近用「房租債務保證制度」做擔保的人越來越多。
④押金	暫時存放在房東處，如拖欠房租時用來抵付的保證金。通常的押金相當於 2～3 個月的房租。如果在搬家時已付清房租，那麼這筆押金會退還給您。若房間內有物品損壞或弄髒，將會從押金中扣除這部分的修繕費用。
⑤禮金	向房東支付的費用。大約相當於一個月的房租，不會退還。也有不用付禮金的租屋。
⑥仲介手續費	支付給不動產公司的手續費。根據日本宅建業法（宅地建築交易業法），收取上限為 1 個月的房租。
⑦房租	租借房屋（一戶建或公寓）時每個月需繳交的租金。通常在每個月末預交下個月的房租。
⑧管理費 （公共支出費）	用以維持和管理電梯、走廊等和其他入住者共享的公共部分的費用。一般是和房租一起每個月支付。
⑨損害保險費	為了防備火災、房屋漏水等事故的發生，租屋者在入住期間需要加入房屋損壞保險。加入時請記得確認保險的賠償內容。

●更新租賃合約●

租賃一戶建或公寓，合約一般為兩年一簽。更新時有時需要向不動產公司支付更新手續費。

●解約●

解約時，根據房屋租賃合約內容，提前（通常在一個月前）通知房東或是不動產公司。如果不通知就搬走或接近搬家才通知時，須支付違約金。另外，搬家時請將水電瓦斯費付清。房間裡不要遺留您自己購買的家具或其他物品，並將房間打掃到和剛入住時一樣的整潔狀況後，再將房屋的鑰匙還給房東。即使您已打掃乾淨，因專業清潔業者仍需進行房間清掃，有時需要另外支付清潔費。

※ 確定住處後，請到區公所辦手續。詳細請參考第 8 頁。

●公營住宅●

公營住宅是為住房有困難的人提供的住宅。

與民營的住宅相比，支付比較便宜的費用即可入住。但要符合一定的條件才能申請入住。詳情請參考宮城縣或仙台市的主頁。

仙台市建設公社募集課	TEL：022-214-3604	申請入住市營住宅 (一年四次: 6 月、9 月、12 月、3 月) 徵募單親家庭和育兒家庭、及多子家庭入住，有時也會在規定的四次以外的時期募集入住者。 接受市營住宅的各種諮詢
宮城縣住宅供給公社 人居管理課 人居管理班	TEL：022-224-0014	申請入住縣營住宅 (一年四次: 6 月、9 月、12 月、3 月) 接受有關縣營住宅的各種諮詢

* 市營住宅人居募集的多種語言指南 *

SenTIA 國際化事業部網頁

*** 仙台多文化共生中心 口譯支援電話 (TEL：022-224-1919) ***

生活基礎篇/ II.生活/ 2.水・電・瓦斯

開始使用水、電和瓦斯時、以及使用停止時需要申請。

	水	電	瓦斯
聯繫窗口	仙台市水道局 電話服務中心	民間各私人公司	・仙台市瓦斯局 ・民間私人公司 （液化石油氣）
使用申請	搬遷住址確定後，請盡快申請。		
申請方法	請致電服務中心。	請撥打各公司的服務電話，或在網路上申請。	請致電瓦斯公司讓其安排安裝人員前來開通瓦斯。開通時，您本人必須在家。
支付時間	2 個月一次	1 個月一次	1 個月一次
支付方式	使用水、電、瓦斯需支付費用。請選用下列任一方法支付。 ① 收到寄來的付費單後到銀行窗口或便利商店去支付。 ② 透過銀行或郵局的帳戶自動支付。※需要事前申請。(辦理銀行帳戶時，請參考第 16 頁) ③ 用信用卡支付。※需要事前申請。		
搬出時辦理 停用手續	搬家（包括回國）時，停止使用水、電、瓦斯需聯絡相關部門。請在大約 5 天前，打電話通知各相關部門。		
備註	自來水可以直接飲用	仙台市供電的家庭電壓為 100V，電頻為 50Hz。	瓦斯分為都市瓦斯和液化石油氣兩種。請使用和瓦斯種類相對應的瓦斯爐。

【自來水】仙台市水道局服務中心

TEL：022-748-1111（受理時間：平日 8:30-19:00、週六 8:30-17:00）

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

【電】請諮詢您所使用的電力公司。

【瓦斯】您所居住的一戶建・公寓大樓不同，聯絡的單位也不同。

都市瓦斯 (仙台市瓦斯局)	搬家專用電話 TEL：0800-800-8978,或 022-256-2111 https://www.gas.city.sendai.jp/ （日、英、中、韓）
液化石油氣	請向房東或房地產公司諮詢各瓦斯公司的電話。

生活基礎篇/ II.生活/ 3.電話

仙台市的電話區號為 022。用手機撥打固定電話時需加上區號。

●購買手機・SIM 卡●

可在手機公司的銷售店或電器店購買。

【購買時所需的資料（因通訊公司而異）】

身分證明，記載有您在日本住址的資料及銀行存摺帳號（關於開設銀行帳戶請參照第 16 頁）等

●使用公共電話●

在日本使用公用電話時，可投 10 日圓、100 日圓的硬幣或使用電話卡。如果使用 100 日圓硬幣時，不退零錢。

●撥打國際電話●

電話公司的識別代號(0033 或 001)+010+對方國家國際區號+對方的地方區號+電話號碼

生活基礎篇/ II.生活/ 4.網絡

●想在家用電腦上網時●

可在電器行向網路服務公司申請，也可線上申請。

因為網路服務公司數量眾多，費用各不相同，提供的各種配套服務也不盡相同。

※ 在電器行申請時，需要身分證明（在留卡等），也可能需要確認您所居住的住宅的網路連線狀況。

生活基礎篇/Ⅱ.生活/ 5.郵政

在郵局或郵筒上都可以看到「〒」這個符號。

另外，電腦、手機也可以使用「郵局國際匯款」的服務。

詳情請參考：日本郵政網頁 <https://www.post.japanpost.jp/index.html>

英文郵政
指南服務

日本郵政網頁(英) https://www.post.japanpost.jp/index_en.html
■郵件等再次投遞申請時：
WEB 申請 https://www.post.japanpost.jp/receive/redelivery_form/
電話申請 TEL：0570-046-111（收取通話費）
每日 8:00-21:00

●當您的信箱收到「不在等聯絡票」時●

當您不在家時，會收到有關您的郵件、郵政包裹（貨物）或國際郵件的遞送通知單。此時您可以選擇前往聯絡票背面所記載的郵局領取（前往郵局取郵件等時，需帶該聯絡票、印章、身分證明並需蓋章或簽字），也可以打電話或上網告知郵局您希望再次投遞的日期。

※ 郵件及郵政包裹（貨物）的保管期限記載在「不在等聯絡票」上，如果您一直沒有聯絡郵局的話，郵件或包裹會被退回給寄件人。

【郵件、國際郵件用不在等聯絡票】

【郵政包裹（貨物）用不在等聯絡票】

【郵政包裹、郵件用不在等聯絡票】

生活基礎篇/Ⅱ.生活/6.錢款

●開設銀行帳戶●

領取薪水時，需要銀行的帳戶。直接去銀行辦理，有的銀行也可以在智慧型手機上用專用軟體開帳戶。請於各銀行的網頁確認。

※ 銀行的窗口只能用日文。請和會日文的人一起去辦理。另外，依銀行不同，有的需要事前預約，有的銀行辦理手續需要時間。

【需要的東西】

・本人身分證明（在留卡等）

※ 在銀行開帳戶時，除了外交官和特別永住者以及沒有在留卡的人之外，都要求出示在留卡。若申請日距在留期滿日不到三個月，則無法開戶，請在更新完居留期間之後再申請開戶。

若居留資格為“留學”“技能實習”，除在留卡外開戶時請同時攜帶學生證或工作證。

・印章（如果是外國人，有的銀行只要求簽名）

●解約銀行帳戶●

當您回國時、或搬到國外時，需要到銀行註銷銀行帳戶。

【需要的東西】

・銀行卡（有存摺時也帶上）、印章（可簽名代替的銀行則無需攜帶）、本人身份證明（在留卡）等

※ 把銀行帳戶出售、出借或轉讓給他人是違法犯罪行為。為避免被捲入犯罪事件，請務必在回國前註銷您的帳戶。

※ 如果因居留期間的延長或居留資格的變更等換成新的在留卡時，請向銀行窗口提示更新後的在留卡。若未進行更新，可能會無法使用帳戶。

●關於 ATM●

ATM 是用來提取存入銀行現金的提款機。若使用所持帳戶銀行的 ATM 的話，通常從早上 9 點至晚上 6 點的時間段內無需支付手續費。除此之外的時段或假日則需要支付手續費。便利商店等處也設置有 ATM。

生活基礎篇/Ⅱ.生活/ 7.印章

●購買印章●

在日本常用印章代替簽名。印章上刻有自己的姓和名。您可以去印章專門店刻製印章。

●印章登記●

購買汽車或簽約一些合約時，您必須事先在區公所辦理印章登記。只有進行過居民登記並滿 15 歲的居民，可以辦理印章登記。一個人僅限登記一個印章。只可登記刻有居民登記時登記的本人姓名的印章。詳情請洽詢各區公所。

生活基礎篇/Ⅱ.生活/ 8.垃圾

●丟生活垃圾●

依垃圾種類不同，收集日（丟垃圾日）也不同。請在各收集日的早上 8 點半之前，將垃圾放到指定的垃圾收集處（丟垃圾的地方）。家庭垃圾及塑膠製品及容器包裝垃圾請裝入指定的垃圾袋（指定袋）後丟出。指定袋在超市或便利商店等店均有販售。

生活垃圾

請將廚餘及居家生活中所產生的各種垃圾，裝入綠色的指定垃圾袋。

丟垃圾時請繫好袋口，以免袋中的垃圾掉出。



塑膠資源

請將 100% 塑膠材料垃圾

裝入紅色的垃圾袋裡。

丟垃圾時請繫好袋口

以免袋中的垃圾掉出。



金屬罐、玻璃瓶、塑膠瓶等

請直接放入垃圾收集處的黃色塑膠回收箱。乾電池、行動電源和水銀體溫計需裝入透明塑膠袋後，再放入黃色塑膠箱內。



紙類

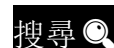
請按報紙・傳單、紙箱、紙盒、雜誌・雜紙 4 種分類後，再用繩子捆好(雜誌和雜紙也可以放入塑膠袋或紙箱內)，然後放到指定的地方。



詳情請參考：SenTIA 國際化事業部網頁

若需要仙台市發行的「資源與垃圾的分類與丟棄方法」手冊，可到市政府、區公所或仙台多文化共生中心領取。此外，在影片網站 YouTube 也可觀看有關丟垃圾方法的影片。

仙台 處理垃圾的方法 影片



●處理大型垃圾●

桌子、衣櫃等最長部分的長度超過 30 公分的廢棄物，被視為大件垃圾。丟大件垃圾要付費。如果不向大型垃圾處理中心進行申請，則不能隨便丟棄大件垃圾。

【申請處理大型垃圾的手續】

① 可用日文撥打大型垃圾處理中心的電話（TEL：022-716-5301）。

受理時間：平日 9:00-17:00（國定假日、假日也受理）

※ 大件垃圾的回收有規定的日子。請提前申請。

告知工作人員丟何種物品及尺寸大小，工作人員會告訴你受理號碼、需繳交的金額、丟垃圾的指定日期。

② 購買手續費繳票。

去便利商店，根據大件垃圾處理中心的工作人員告訴你的金額，購買相應的手續費繳票。在繳納票上寫上你的受理號碼，貼在大型垃圾比較容易看見的位置。

③ 在指定收集日的當天早上 8 點半之前，放在工作人員告知您的指定地點。

※ 也有些大型垃圾可在網路上申請進行廢棄處理。（僅使用日文）

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

※ 大型垃圾排放方法錄影『Guide on How to Dispose of Bulky Waste In Sendai City』

（僅英文版）<https://www.youtube.com/watch?v=jWKQGHq5IRI>

*** 下列物品，仙台市不進行回收。請您與購買的商店商量如何處理。**

冷氣・電視・冰箱・冷凍櫃・洗衣機・衣物烘乾機・電腦・輪胎・汽油・滅火器・液化氣罐・
廢油(燈油)・火藥類・烈性藥品・毒物・農藥・塗料・大型保險箱・鋼琴・大型電池・
摩托車(排氣量超過 50cc 以上)・汽車

打電話給大件垃圾受理中心需要用日語提供協助時，或是不知怎麼丟垃圾時，可以諮詢仙台多文化共生中心(TEL：022-224-1919 E-mail：tabunka@senta-sendai.jp)。

生活基礎篇/Ⅱ.生活/9.電視・廣播

●電視●

如果您安裝了電視，要和 NHK 放送簽約收視合約，還須支付收視費。收視費依合約內容各不相同。詳情請洽 NHK。

NHK 免費電話 TEL：0120-151515

營業時間：包括週末及假日在內，每天 9:00-18:00（年末年初除外）

NHK 收費窗口 <https://www.nhk-cs.jp/>（此頁面可選擇日語或英語）

●收聽外語廣播節目● ※（ ）裡面的數位表示調頻

多種語言廣播(生活資訊)	ラジオ3 (76.2)、fm 泉 (79.7)、 エフエムたいはく (78.9)、エフエムなとり (80.1) 詳情請見： SenTIA 國際化事業部網頁	FM
Global Talk（防災資訊）	Date fm(エフエム仙台)(77.1) https://datefm.jp/bousai/	FM

●上網收看/收聽國際節目●

NHK 國際放送是向海外播放日本新聞和相關話題的 24 小時節目。在日本國內也可收聽。

NHK WORLD JAPAN 電視 24 小時播放英語節目。

NHK WORLD JAPAN 廣播用 17 種語言進行廣播的電台。

網站及 APP 上，以共 19 種的語言提供廣播內容。

詳情請參考 NHK 的網頁 NHK WORLD <https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

生活基礎篇/Ⅱ.生活/10. 派出所

派出所由輪班或日間值勤的警察負責勤務，處理各種犯罪和糾紛，並為保護居民安全進行巡邏。遭遇犯罪或是遺失東西時，可以找警察商量。請事先確認自家最近的派出所的位置。

生活基礎篇/Ⅱ.生活/ 11. 町內會

住在同一地區的居民，為了互相幫助、增進感情及開展各種自發性活動的組織被稱為「町內會」。
入會可加深鄰裡間的交流（會費因町內會不同有所差異，此費用是用於美化您所居住的區域內的環境、舉行防災訓練以及舉辦以增進鄰里和睦為目的等各種活動）。

入會之後，可以取得下列資訊。

- ① 可收到由仙台市，或宮城縣刊發的宣傳冊（「市政資訊」・「縣政資訊」）
- ② 可以收到町內會主辦的各種活動訊息

生活基礎篇/Ⅱ.生活/ 12.稅金・年金（退休金）・福祉

●關於稅金●

在日本居住的所有人，不分國籍，都必須繳稅。稅金有多種類型。

（例）所得稅、居民稅（市縣民稅）、消費稅（含地方消費稅）、小型汽車稅、汽車稅等。

●關於回國時的市縣民稅的繳納●

市縣民稅是當年 1 月 1 日時居民所居住的市町村向居民徵收的稅種，根據前一年（1 月 1 日～12 月 31 日）的收入所得實施徵收，即使中途搬家或是回國也必須繳納。

※ 一年的收入在一定金額以下時不需繳納市縣民稅。回國時，請委託稅務管理人代理繳納，或者在回國前提前定好繳納方法按時繳稅。

●關於年金（退休金）●

如果您的年齡在 20 歲至 60 歲之間居住在日本的話，有必要加入公共年金。公共年金有兩種。詳情請洽詢各區的保險年金課或地區的年金事務所。

・厚生年金

若您就職受僱，本公司將代辦加入厚生年金的手續。您的保險費將從薪水中扣除。

・國民年金

如果您沒有加入厚生年金，則需要加入國民年金。

※ 拖欠保險費的話，有可能不能更新在留資格。

※ 一次退還金

如果您繳了 6 個月以上的保險費，但是在還沒領到年金就回國時，可以領取這份退還金。請付款單可於回國前在地方的年金事務所領取，也可以從日本年金機關的主頁下載，回國 2 年內都可以透過郵寄申請。詳情請參閱日本年金機關的主頁。

短期在留外國人一次退還金（英、中、韓、越、葡萄牙、西班牙及其他 8 種語言）

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

（此頁面可選擇多種語言）

●福祉服務●

為身障人士・智力障礙者・精神障礙者・重病患者提供的身障者保健福祉服務以及為高齡老人提供高齡者保健福祉服務。詳情請洽全區的身障高齡課。

*** 仙台多文化共生中心 口譯支援電話（TEL：022-224-1919） ***

生活基礎篇/ Ⅲ.健康管理/ 1.健康檢查

居住在仙台的市民，都可以接受仙台市進行的健康檢查。

詳情請參考：SenTIA 國際化事業部網頁

生活基礎篇/ Ⅲ.健康管理/ 2.醫院

日本的醫院分為設施完備的大醫院（綜合醫院）和平常就診的診所或小醫院。身體不適時，請先去離您最近的診所或小醫院。

※ 有些綜合醫院，沒有介紹信不能就診。

●去診所或醫院●

① 先打電話給診所或醫院（必要時預約）。

② 攜帶健康保險證（※）去診所或醫院。把健康保險證交給掛號櫃台。

※ 即使加入了保險，如果沒有攜帶健康保險證，須支付全額醫療費。

※ 初次在該醫療機構就診或是每月第一次就診時，需出示健康保險證。

※ 自令和 7 年(2025 年)12 月 2 日起，健康保險證已更換為個人編號保險證或是資格確認書。有關個人編號保險證/資格確認書的詳細資訊，請見以下的說明。

③ 初次看門診時，需填寫問診表。填寫完交給掛號櫃台。

問診表（問診票）…^{もんしんひょう}獲知病患身體狀況的詢問表

下載各種外文版本的問診表→ <https://www.kifjp.org/medical/>

（神奈川國際交流財團及國際交流 HEARTY 港南台以 23 國語言編譯製作）

④ 被叫到名字後，進入診療室，接受診療。

⑤ 支付醫療費。如果需要服藥，會拿到處方單。

⑥ 拿到處方單，去藥局拿藥。

同時，須支付藥費。

當您在尋找有會外語的醫生和職員的醫院及牙科醫院，或在預約就診方面需要幫助時，可以和**仙
台多文化共生中心**聯繫。（TEL: 022-224-1919 E-mail: tabunka@sentia-sendai.jp）。

仙台多文化共生中心沒有提供醫療口譯的服務。

宮城縣國際協會將根據醫療機構的請求提供派遣「保健、醫療口譯支援員」。詳情請諮詢公益財
化團法人宮城縣國際化協會（MIA）

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

●關於個人編號卡或資格確認書 / 健康保險●

居住在日本時，請加入下列保險中的一個。加入後登錄個人編號卡的保險證連結，即可啟用個人
編號保險證。如果不登錄個人編號卡的保險證連結時，可以拿到資格確認書。

不加入保險，去醫院時需自己負擔全額醫藥費。（加入後只需負擔 30%）

①**社會保險（受聘者保險）**…適用於有工作單位的人，由雇主辦理手續。保險費將從你的薪水裡扣
除。

②**國民健康保險**…沒加入①的人須加入此保險。攜帶在留卡、護照還有銀行卡去各區公所服
務窗口辦理加入手續。

詳情請查看 SenTIA 國際化事業部網頁

生活基礎篇/ IV.兒童/ 1.懷孕・分娩・嬰兒

●懷孕後●

到所居住的區健康福祉中心或各綜合分部保健福祉課提交懷孕登記。

① 領取母子健康手冊（日、英、中、韓、越南、尼泊爾和其他 5 種語言）

- ・這是一本記錄懷孕過程、嬰兒發展等情況的手冊。

② 領取附有孕婦體檢補助票等的附冊（孕產婦手冊）

- ・使用體檢補助票，可到登記的醫療機關接受最多為 16 次的孕婦健康檢查。
- ・牙科健康檢查，可以在登錄的牙科醫療機構接受 1 次檢查。
- ・產後可到已登記的醫療機關接受最多 2 次的產婦健康檢查。

③ 接受保健指導

- ・保健福祉中心為孕婦及其家屬舉辦母親學習班、父母學習班。

●孕婦支持獎勵金(第一次)●

在領取母子健康手冊時，會向您介紹可以領取 5 萬日元的孕婦支持獎勵金(第一次)的制度。

●分娩育兒一次補助金●

只要是國民健康保險，就可以到各區公所的保健福祉中心保險年金課、宮城綜合分局保險年金課、秋保綜合分局保健福祉課的櫃檯辦理。

只要是員工保險（社會保險）都可以跟公司申請。

●助產制度●

因收入少，支付生孩子所需費用有困難的情況，可以根據您的收入來減少您的支出，幫助您解除後顧之憂，安心分娩的制度。

可否利用此制度，對家庭的課稅狀況有一定條件要求。請向各區公所諮詢。

詳細請參考：仙台市政府網頁

●嬰兒出生後●

請於 14 天內向區公所提交出生證明。

另外，請儘早掃描母子健康手冊附冊（孕產婦篇）中的二維條碼 QR code，填寫並提交出生聯絡票。（區公所會連絡您，安排新生兒家庭訪視。之後您會收到附有嬰幼兒體檢受診票、疫苗接種券的附冊（嬰幼兒篇））。

此外，孩子的父母雙方都是非日本國籍時，出生後需要進行居留資格的申請。

請在孩子出生後 30 天內，前往管轄您所居住地的出入國在留管理官署進行此申請。

但如果孩子在出生後 60 天內離開日本境內的話，則無需進行居留資格的申請。

「分娩・育兒指南」

是介紹懷孕、分娩及育兒的手冊

SenTIA 國際化事業部網頁

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



●孕婦支持獎勵金(第二次)、生產育兒補助金 ●

新生兒家庭訪視時，會向您介紹可以領取 5 萬日元的孕婦支持獎勵金(第二次)，以及 9 萬日元的生產育兒補助金制度。

●孩子生病時●＊緊急狀況時，請見第 3 頁

SenTIA 國際化事業部網頁

●嬰幼兒的體檢●

使用母子健康手冊附冊（嬰幼兒篇）的受診票，去指定的醫療機關，可以享有 3 次免費的健康檢查。

●預防孩童蛀牙●

請使用母子健康手冊附冊中的補助券，在登錄的牙科醫療機構，可以接受 1 次免費塗氟。

詳細請參考：仙台市政府網頁

生活基礎篇/ IV.兒童/ 2.幼兒

●兒童預防接種●

預防接種是為了預防疾病而施打的注射。為保護身體免於疾病，日本法律所訂定的預防接種是無需付費的（免費），然而施打的年齡和次數是有規定的。若想要接受預防接種時，請盡快向附近的區公所等諮詢。

詳細請參考：仙台市政府網頁

●兒童補助●

養育兒童的人從市府領取的補助金。對象為居住在仙台，並養育從零歲起到滿十八歲的年度末為止孩子的人士可以領取兒童補助。

孩子出生日，或搬到仙台之日的第二天起的 15 天之內，到各區政府等辦理手續。申請晚了的話，可能會拿不到延誤月份的補助金。請儘早辦理手續。

詳細請參考：仙台市政府網頁

●想送孩子去保育所●

家長如果因為工作、上學、生病或分娩等原因而無法照顧孩子時，可以把孩子託放到保育所。保育所接收出生後 4 個月到學齡前的兒童。保育所分為仙台市認證的認可保育所，及除此之外的認可外保育設施。如果您選擇認可保育所，需要到第一志願保育所所在的區公所保育給付課或宮城綜合分部保健福祉課進行申請，而認可外保育設施的入所則需直接向該保育所進行申請。

●認可保育所●

【保育時間】※ 因保育所而異。

一般為 7:00（～7:30）至 18:00（～18:30） ※ 也有可延長時間的保育所。

※ 中午提供午餐（若為 3 歲以上的兒童，有的保育所要求自備主食）。需要接送。保育費用是根據該家庭的市民稅額等決定的。

(3 歲至 5 歲班級的兒童免費)。

保育所入所指引：SenTIA 國際化事業部網頁

詳細請參考：仙台市政府網頁

保育所提供的其他保育服務 ※ 請直接向各保育所申請。

①臨時托兒	家長工作或生病時，可臨時將孩子託放到保育所。
②假日托兒	家長在國定假日或假日因工作等事由無法照顧孩子時，可託放到保育所。

●認可外保育設施●

關於認可外保育設施的服務內容請直接諮詢各保育所。若符合一定的條件，在上限的範圍內可以領取仙台市保育費相關補助。

認可外保育設施一覽表：仙台市政府網頁

※ 部分認可外的保育設施也在夜間或假日提供托兒服務，申請入所的詳情請直接向這些保育所諮詢。

●想讓孩子上幼兒園●

入園對象為滿 3 歲至學齡前的兒童。

請直接向希望入園的幼兒園申請。4 月入園的申請手續，大多從前一年的 11 月開始辦理。保育費用若未超過減免的上限額則為免費。

●想把孩子托送到認可的兒童園●

兒童園是兼有保育所和幼稚園功能的設施。

以學齡前的兒童為對象，為未滿 3 歲的兒童提供保育服務，而對 3 歲以上的兒童則同時進行教育和保育。另外，也以本地的育兒家庭為對象進行育兒援助。

保育費用根據該家庭的市民稅額等決定（3 歲至 5 歲班級的兒童保育費免費）。

※ 入園年齡因各設施而異，請直接向兒童園確認。

詳細請參考：仙台市政府網頁

●想把孩子托送到地方型保育事業設施●

所謂地方型保育事業設施是指以 3 歲以下的兒童為對象的、規模比較小的保育設施。申請方法與保育所相同。

●幼兒人人可入園制度●

不論父母是否因工作而等事由無法照顧孩子，以出生後 6 個月到未滿 3 歲的幼兒為對象，每個月在一定時數以內，可以利用保育所等設施，此為援助兒童照顧的制度。詳細請參考：仙台市政府網頁

●可以親子一起遊玩的地方（NOBISUKU）●

育兒交流廣場（NOBISUKU），是以嬰幼兒和家人為對象的育兒支援設施。可以帶孩子在免費的「廣場」玩耍，也可以諮詢育兒的問題。收費的「臨時托兒」以出生後 6 個月到入學前的孩子為對象。可利用日和時間因設施不同而異。利用時需事先進行會員登記及申請。

詳細請參考：仙台市政府網頁

●想去兒童館和兒童中心●

透過「玩耍」來增進兒童健康以及培養心靈豐富成長為目的的設施。原則上以各小學學區為單位設置。年齡在 0 歲到未滿 18 歲的任何人均可利用。

詳細請參考：仙台市政府網頁

※ 想要使用保育所或其他設施的服務，但不清楚怎麼申請…

- ・ 諮商仙台多文化共生中心。
- ・ 利用外國人支援會 OASIS 提供的免費「隨行志工」服務（詳情請參考第 40 頁）。

*** 仙台多文化共生中心 口譯支援電話（TEL：022-224-1919） ***

生活基礎篇/ IV.兒童/ 3.學校

●仙台市立的小學和中學時●

想讓孩子上小學和中學時，需要在仙台市教育委員會學事課辦理手續。

- 學校依居住地區而定。
- 不需要繳學費。但要繳午餐費（營養午餐費）和教材費。
- 用日語上課。

※ 若孩子在日本短期居留（2 個月內），可辦理臨時入學。

詳情請洽：仙台市教育委員會學事課 TEL：022-214-8860

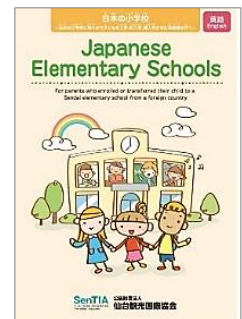
介紹日本的小學、中學以及學校生活，內容簡單易懂。

●手冊【日本的小學】

SenTIA 國際化事業部網頁

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

（日、英、中、韓、越、尼泊爾、他加祿）

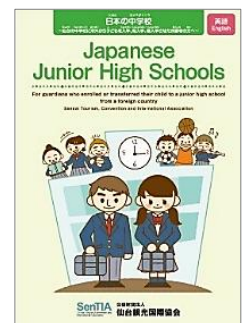


●手冊【日本的中學】

SenTIA 國際化事業部網頁

https://int.sentia-sendai.jp/e/download/information/japanese_jhs_e.pdf

（日、英、中、韓、越、尼泊爾、他加祿）



※ 仙台多文化共生中心裡免費分發。

●高中等●

欲就讀日本的高中，需要參加入學考試，合格後便可進入就讀。

在日本，高中大致可以分為「公立高中」與「私立高中」。

入學考試是以日語進行，要參加入學考試需符合一些條件。

詳情請向仙台市教育委員會 高中教育課(TEL:022-214-8422)洽詢。

介紹日本的高中和高中考試，內容簡單易懂

●SenTIA 給海外背景孩子的高中升學網站

向國中生和此後預定參加高中入學考試的人，說明日本高中和學費等資訊。

SenTIA 國際化事業部網頁

<https://int.senia-sendai.jp/child/advance/e/> (日、英、中、尼泊爾)



●宮城縣為母語非日語的孩子及其家長提供的升學指導

給希望在日本升讀高中的小學生、國中生及其家長舉辦的說明會。

手冊「升學指南」可於網站下載

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

(日、英、中、韓、越、尼泊爾、他加祿、西班牙)

※ 仙台多文化共生中心裡免費分發。



●SenTIA 支援海外背景孩子的仙台市諮詢服務台●

諮詢服務台接受海外背景孩子及其家長、學校和老師、指導孩子日文等的老師之諮詢。也可以使用外語諮詢。

在各方面都提供支援，如入學和轉學手續、適應學校、孩子的日文能力、升學諮詢和參加考試等等。

詳情請洽詢 SenTIA(TEL:022-268-6260)或是仙台多文化共生中心(TEL:022-224-1919)。

SenTIA 國際化事業部網頁

<https://int.senia-sendai.jp/child/support/e/>

(日、英、中、韓、越、尼泊爾、他加祿、俄羅斯)



●對返國、外國籍兒童學生等及其家長進行的支援●

服務和團體名稱	活動內容	諮詢單位
為返國、外國籍兒童學生等派遣指導協助員事業 自動翻譯機的借用	在仙台南內公立小學、中學上課時，會派遣支援人員協助。另外，也提供自動翻譯機、翻譯工具的借用服務。	教育委員會國際教育推進課 TEL：022-214-8961
外國兒童支援會	幫助外國兒童學習日語及學校的教科書內容，舉辦志工研修會等。	事務局 TEL：090-2793-8899
簡明日語俱樂部	每週六的 10 點到 12 點，支援有海外經驗之孩子的日文學習。	青葉區中央市民中心 TEL：022-263-5010

●仙台南內的外國人學校●

學校法人南光學園 東北國際學校 TEL：022-348-2468

學校法人 Horizon 學園 仙台南校 TEL：022-739-9622

東北朝鮮初級高級中學 TEL：022-229-2131

生活基礎篇/ V.交通/ 1.公共交通

●搭乘公車●

仙台南內運行的公車有市營公車和宮城交通公車。

公車的搭乘方法

a)



搭乘仙台的公車時，從中間的門上車，前門下車。

若用現金付費，請在乘車時從圖①所示的地方拿取整理券。

使用icsca等 IC 卡乘車時，請如圖②所示，刷卡掃碼。

b)

聽到您想要下車的車站時，請按下車內的按鈕。



c)



請在下車時支付乘車費。

付現金時，先把整理券投入③處，再投入顯示板上寫的金額。如需換銅板零錢時，可以在下車前把錢放入④處（無法找零錢）。可以換錢的金額只有一千日圓、五百日圓銅板、一百日圓銅板、五十日圓銅板。



使用 IC 卡付款時，如圖⑤所示刷卡。

※ IC 卡的餘額不夠時，在公車內可以儲值。需要儲值時，請告訴司機（不找零錢）。

●搭乘地鐵●

仙台有 2 條地鐵線（南北線和東西線）。

搭乘地鐵的方法



搭乘仙台地鐵時，乘降皆可使用自動檢票口。

使用 icscA 等 IC 卡時，乘降時都得輕觸①處。

使用單程票或一日通票時，請由②放入車票，由③取回車票。下車時，也請由②放入車票。

下車時，單程票不會由③出來，但一日通票會再由③出來，請記得取回。

●購買地鐵單程票●

售票處：可以在地鐵站設置的售票機購買。



●購買 icscA 乘車卡●

售票處：可以在地鐵站設置的售票機、或通勤票售票處等購買。

●購買一日通票（一天可以多次上下車的車票）●

售票處：巴士的一日通票可以在地鐵站設置的通勤票售票處等地購買。而地鐵的一日通票可以在地鐵站設置的售票機購買。

●購買通勤票（在指定區間內可以多次使用的乘車票）●

售票處：可以在販售通勤票的地鐵站購買。

詳情請洽詢以下服務中心。

仙台市營公車・地鐵	交通局資訊服務中心 TEL：022-222-2256（日）	
	交通局失物招領中心 TEL：022-223-4812（日）	
	交通局官網 https://www.kotsu.city.sendai.jp/	
	（日、英、中、韓、越南、尼泊爾及其他）	
宮城交通公車	宮城交通總公司	TEL：022-771-5310
	北部方面:富谷營業所	TEL：022-358-9031（失物招領）
	南部方面:仙台營業所	TEL：022-243-2131（失物招領）
JR 東日本	仙台站失物招領中心	TEL：022-227-0255
	JR East InfoLine （英、中、韓）	TEL：050-2016-1603

●搭乘 JR 線電車●

JR 的車票，除在車站以外，也可到各旅遊代理店購買。

●搭乘長途巴士●

往返仙台和其他城市之間時，也可搭乘客運長途巴士。例如，從仙台至東京搭乘長途巴士需要 5 小時 30 分左右。車票需提前預約。詳情請洽各長途巴士公司。

●搭乘計程車●

大部分的計程車，算上司機最多可搭 5 人。前方副駕駛處的燈如果顯示「空車^{くうしや}」，你可以招手打車。計程車左側後方的車門會自動打開，請等車門自動打開後再上車。起始價寫在乘車方的車窗上，請事先確認。車費是採用時間和距離並算制，所以，即使是等紅燈或塞車時也會計車費。夜晚 10 點至凌晨 5 點之間，車費會貴一些。

不會說日文時，可以將要去的地方寫在紙上交給司機。

*** 仙台多文化共生中心 口譯支援電話（TEL：022-224-1919） ***

生活基礎篇/ V.交通/ 2.汽車・摩托車・腳踏車

●在日本駕駛汽車或騎乘摩托車●

需要持有日本的駕駛執照或國際駕駛執照。考取日本駕駛執照，有兩種方法：

- ・用外國（日本以外的國家）駕駛執照換取
 - ・通過學科考試、適應性考試、技能考試取得日本駕照。學科考試可從 20 種語言中，任選一個。
- 請在宮城縣駕照中心官網或直接打電話預約。

●辦理外國（日本以外的國家）駕照換證手續●

申請手續（審查資料）之前，需要事先調整（提前聯絡）。

駕照中心 TEL：022-373-3601（內線 275） / 平日 15:00-17:00

外國駕照換證方法	條件	・在取得駕照的國家取得駕照後曾居住 3 個月以上 ※ 透過護照來確認取得駕照後在該國的居留時間，如果無法確認出入國記錄的印章時，則需要提交其它證明（如畢業證明、僱用證明、納稅證明等）。 ・駕照沒有過期 ・現在的居住地是宮城縣內
	需要的資料	・駕駛執照申請書（可在駕駛執照中心領取） ・1 張照片（3×2.4cm、黑白・彩色皆可。戴帽子、有背景、露齒的照片均不可） ・住民票的副本（可在區公所取得） ※ 除個人編號之外全部的項目都有記載的證明書（持有日本駕照者也同樣需要）關於住戶票請見第 8 頁 ・外國的汽車駕駛執照等 ・護照（有過期的舊護照也需全部提交） ・日本的汽車駕駛執照（僅限持有者） ・外國駕照的日文翻譯（*1）
其它		辦理手續時，根據外國駕照的發行國不同，可能只需要接受適應性測試（視力檢查等），也有可能需要參加學科考試（有數種外語可選進行考試）以及確認駕駛技能的考試。即使考試不合格也須交考試費用。另外若無法用日文交流，請隨同翻譯人員一同前往參加考試。

(*1) 部分國家的大使館及領事館提供駕照的日文翻譯服務。

此外，JAF^{じゃふ} 也提供收費翻譯。詳細請參閱JAF^{じゃふ} 的主頁或向JAF^{じゃふ} 諮詢

(TEL：022-783-2826 週一至週五 10:00-17:00)。

●汽車和摩托車的註冊登記●

若持有汽車或摩托車，則需要對其進行登記。請與購買的商店或下列單位聯絡。

普通汽車	東北運輸局宮城運輸分局	TEL：050-5540-2011
輕型汽車	輕型汽車檢查協會 宮城主管事務局	TEL：050-3816-1830
排氣量為 126cc 以上的摩托車	東北運輸局宮城運輸分局	TEL：050-5540-2011
排氣量在 125cc 以下的摩托車	主要固定的放置處之區公所稅務會計課/綜合支局稅務課	

●加入保險●

如果您造成事故並讓人受傷，有可能會被要求一大筆賠償金。

汽車和摩托車車主必需加入汽車責任保險（俗稱強制汽車責任保險）。您還應購買任意保險。當您購買或得到汽車時，請務必確認它是否已經投保。您可以在購買汽車的商店或保險公司申請。

此外，騎腳踏車時也必須購買腳踏車責任保險。您可以在腳踏車店進行檢查或維修，從而獲得腳踏車保險標誌（TS 標誌等）。腳踏車責任保險也可以在網路或便利商店購買。此外，還可以加入汽車保險、火災保險等特殊保障。

●騎腳踏車●

- ・擁有腳踏車後需要辦理防盜登記手續，並對車輛進行檢查和維修。
- ・請不要把腳踏車停放在道路上，請放在腳踏車停車場。若在禁停處停放，腳踏車將會被收走，要支付罰款才能取回。

※ 腳踏車停車場地圖請參考

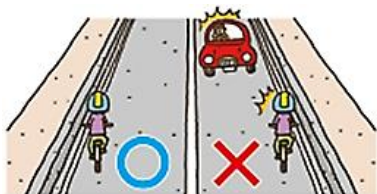
<https://www.city.sendai.jp/jitenshataisaku/kurashi/machi/kotsu/jitensha/churinjo/map.html>

(日、英)

●請遵守日本的交通規則●

- 包括腳踏車在內的車輛要靠道路左側行駛。
- 有下列圖片標示的人行道，腳踏車也可通行。
- 包括腳踏車在內，酒後不可騎（開）車。
- 「仙台市安全騎乘腳踏車的相關條例」規定騎腳踏車時必須遵守的規則。詳細內容請查閱仙台市政府的網頁。

<https://www.city.sendai.jp/jitensha/foreign.html>（日、英、中、韓、越、尼泊爾）



為您推薦：
《你知道嗎？您遵守了嗎？
騎腳踏車時的交通規則和禮儀》
（政府在線宣傳中心編寫）



道路標誌



道路標誌

（普通腳踏車等及行人等專用）

【腳踏車】

- 在人行道上騎車時，以行人（行走的人）優先，馬路上必需靠路邊緩慢騎行（以隨時可以停止的緩慢速度騎行）。
- 戴安全帽保護頭部。
- 天黑時、騎車時請打開車燈。
- 騎車時，禁止打電話或使用智慧型手機、禁止一邊騎車一邊撐傘或提東西、不要把傘或其他東西掛在車把上。
- 禁止戴著頭戴式耳機或耳機邊聽音樂邊騎車。
- 不可騎車載人或並排騎行。



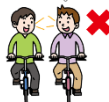
※ 3 年內兩次以上被警察發現騎車時違反交通規則者，必須參加交通安全的講座。

※ 如果發生腳踏車交通違規(不遵守交通規則)時，就必須支付罰金。

構成違規的行為共有 113 種。

《主要的違規行為及其罰款金額》

- 使用手機(持續) 12,000 円
- 無視交通號誌 6,000 円
- 違反通行規定 (逆向、騎乘人行道等) 6,000 円
- 未依規定停車再行 5,000 円
- 使用頭戴式耳機 (在大音量聽音樂的情況下騎乘) 5,000 円
- 並排騎車 3,000 円
- 騎車載人 3,000 円



【汽車】

- 包括後座的所有乘車者都必須繫安全帶。
- 未滿 6 歲的小孩必須使用兒童座椅。



【摩托車】

- 必需戴安全帽。

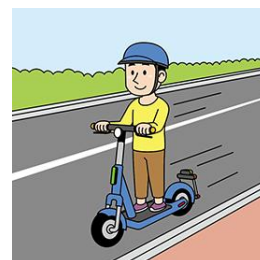


【電動滑板車等（特定小型機動腳踏車）】

- 駕駛者必需滿 16 歲。
- 必需在道路的左側騎行，速度不得超過時速 20 公里。
- 原則上不能在人行道上騎車。

※ 在特殊的情況下，只有符合標準的車輛可以以時速 6 公里以下騎行。

- 必須投保強制責任保險。
- 請戴安全帽保護頭部。



「電動滑板車等的安全利用指南」

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

（英、中、越南、韓）

「行人和騎腳踏車的人的交通安全指南」

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（葡萄牙）

道路交通標誌



禁止通行



禁止車輛駛入



停車再開



附近有學校、幼兒園、
托兒所等

多種語言交通安全 DVD

介紹安全騎車的方法及發生腳踏車事故時的對策等，簡單易懂。

<https://www.youtube.com/watch?v=MurfsFk8CZ4>

（日、英、中、越南、尼泊爾）



生活基礎篇/ VI.工作

持有允許就勞的在留資格時，只要工作內容符合居留資格，就可以在日本工作。

介紹工作的機構（需登記）

仙台公共職業安定所	宮城野區榴岡 4-2-3 仙台 MT 大樓 4 樓 TEL：022-299-8819
	【外國人僱用服務角】
	中文服務時間：每週二 10:00-15:30（12:00-13:00 除外）
	英語服務時間：每週四 10:00-15:30（12:00-13:00 除外）
	* 可能對應的星期和時間有時會有變更。
	可透過網路查詢→ https://www.hellowork.mhlw.go.jp/ (日)

您也可以透過車站內或超市裡可免費領取的小冊子尋找工作。

【找工作時常使用的詞彙】

就勞資格證明書	證明您具有在日本工作資格的證明資料。
資格外的活動	從事您所持有的在留資格之外的工作時，需要該許可證明。 留學生打工時也需要此許可證明。詳情請參考第 9 頁。
履歷 (附照片)	填寫學歷、職業經歷等以及個人經驗的履歷表，提交給想應徵的工作單位。 打工時有時也需提交履歷。 填寫履歷的方法,請參照以下網站: https://www.tia.toyota.aichi.jp/jp-site/e-learning/ (豐田日語學習支援系統線上學習: 英、中、葡萄牙、西班牙) ※ 除個人履歷外，有時也需要提交職業履歷表。
資料篩選	企業或店家，參照您遞交的履歷，討論是否錄取您。
面試	是指企業或是店家負責人與您見面，向您提各種問題，根據您的回答討論是否錄取您。此時，您的個人履歷會作為參考使用。

為外國留學生準備的就職指南

JASSO (獨立行政法人 日本學生支援機構) 制作 (日・英)

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

其他資訊

●學習日文●

仙台市內有各式各樣的日語教室。可以找到適合自己的教室

教室形態	有聚集學生一起學習的教室。使用教科書。 也設有兒童課程。
少人數學習（小班制）	可以以少人數學習及交談。
一對一	跟日語志工一起學習。 可以選擇您喜歡的時間和地點。
線上學習	有線上學習網站。 還有一些可以學習外語的網站。

詳情請閱覽「SenTIA 地區日本語教育入口網站」

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

SenTIA 國際事業部網頁



●日語能力考試●

日語能力考試，是以母語為非日語的人為對象，每年 7 月和 12 月舉行的日語考試。可以在網上報名。

詳情請參考JEES（公益財團法人日本國際教育支援協會）網頁

日文能力考試 <https://info.jees-jlpt.jp/>（日、英）

●日本留學獎學金●

日本有各種留學生的獎學金。在下面的日本留學生資訊的網頁上，可以查看匯總了各種獎學金資料的手冊。

日本留學獎學金手冊

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

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

●取得資訊●

有關生活方面的疑問與諮詢

公益財團法人 仙台觀光國際協會 (SenTIA) 國際化事業部網頁 	可使用英語。平日 9:00-17:30 青葉區一番町 3-3-20 京阪仙台一番町大樓 6 樓 TEL：022-268-6260 FAX：022-268-6252 HP：https://int.sentia-sendai.jp/e/ X（舊 Twitter）：https://x.com/SENTIA_info/ Facebook：https://www.facebook.com/sendai.sira/
仙台多文化共生中心 (SenCUL，森卡露)   口譯支援電話網頁	可用英語、中文、韓語、越南語、尼泊爾語、葡萄牙語、西班牙語、泰語、俄語、印尼語、他加祿語、義大利語、法語、德語、馬來語、高棉語、緬甸語、蒙古語、僧伽羅語、印地語、孟加拉語、烏爾都語和烏克蘭語對應 為外國居民提供生活諮詢以及有關創建多文化共生地區方面的諮詢等 9:00-17:00 休館日：週日、國定假日、第二個週一、年末年初。該週一休館逢國定假日時，順延至下週週一休館。 TEL：022-265-2471 FAX：022-265-2472 口譯支援電話 TEL：022-224-1919 E-mail：tabunka@sentia-sendai.jp
外國人的專家諮詢會 	諮詢・口譯免費。定期舉辦。需預約。 可向宮城縣行政書士協會、仙台律師協會、仙台出入國管理局、宮城勞動局、東北稅理士協會、仙台市創業支援中心 ASSISTA 諮詢。 TEL：022-265-2471（仙台多文化共生中心內）
外國人支援會 OASIS	為以日文溝通有困難或尚未習慣在日生活的外國人提供隨行翻譯服務，隨外國人前往政府機關、教育機構、醫院等提供語言支援服務。 TEL：022-265-2471（仙台多文化共生中心內）

公益財團法人 宮城縣國際協會（MIA）	可用英文、中文。平日 8:30-17:15 青葉區堤通兩宮町 4-17 宮城縣仙台合約廳舍 7F TEL：022-275-3796 https://mia-miyagi.jp/
宮城縣外國人諮詢中心 (MIA 內)	可使用日文・英語・中文・韓語・越南語・他加祿語・印尼語・尼泊爾語・葡萄牙語・泰國語・印地語・西班牙語・俄語・高棉語。 平日 9:00-17:00 ※ 假日及新年期間除外 也可透過三方同時通話方式，與其他專家諮詢窗口連線諮詢。（宮城縣國際協會（MIA）內） TEL：022-275-9990
貼心熱線・外語專門熱線 （一般社團法人社會包容支援中心）	可使用英語・中文・韓語及朝鮮語・他加祿語・越南語・泰語・葡萄牙語・西班牙語・尼泊爾語・印尼語（可應對的語言根據時間段不同） ①電話諮詢（免費專線）： 每天 10:00-22:00 TEL：0120-279-226 （從岩手・宮城・福島縣以外的地方撥打：0120-279-338） ※ 聽到錄音指南後按下「2」號鍵。 https://www.since2011.net/yorisoi/n2/ ②網上 SNS 諮詢： ・透過 Facebook 的 Messenger 的線上諮詢： https://www.since2011.net/yorisoi/n2-sns/ ・困惑時提供資訊的線上諮詢： https://comarigoto.jp/
法務局人權諮詢服務外語專線	可用英語・中文・韓語・西班牙語・葡萄牙語・越南語・菲律賓語・尼泊爾語・印尼語・泰語。 平日 9:00-17:00 TEL：0570-090911
法律露台・多種語言資訊服務	可使用英語・中文・韓語・西班牙語・葡萄牙語・越南語・他加祿語・尼泊爾語・泰語・印尼語。 平日 9:00-17:00 TEL：0570-078377 ※ IP 電話、手機專用卡 TEL：050-3754-5430

L-Sola 仙台	只提供日文服務（自己委託的翻譯可以陪同諮詢） ①女性相關的諮詢 ・面談(需預約):週一、週三至週六 9:00-17:00, 週二 9:00-21:00 TEL：022-268-8302 ・電話諮詢:週一、週三至週六 9:00-15:30 TEL：022-224-8702 ・向律師進行法律諮詢:只接受面談（需預約，且需要事前當面諮詢） ②關於性別歧視的諮商窗口 週一至週六 9:00-17:00 TEL：022-268-8043 ※除了國定假日、每月兩天的休息日和新年假期之外
-----------	---

仙台市內的公告

仙台市政通訊(網頁、APP)	仙台市每月發行。內有制度和活動的公告等 ●多種語言精簡版 https://www.city.sendai.jp/koryu/foreignlanguage/en/newsletter-02/index.html (仙台市) ●市政公告口袋(APP) (透過自動翻譯提供英語、韓語、繁體中文、簡體中文、泰語、葡萄牙語、西班牙語、印尼語、越南語) https://www.city.sendai.jp/shiminkoho/shise/koho/koho/catalogpocket/en.html (仙台市)
----------------	--

仙台市內的觀光訊息

仙台市觀光資訊中心	可用英語。每天 8:30-19:00 （12 月 31 日至 1 月 3 日為 9:00-17:00） JR 仙台站 3 樓 TEL：022-222-4069
-----------	--

針對外國人的各種訊息

仙台市、SenTIA 提供外文資訊（網頁）	有關生活、防災、健康、醫療、兒童和家庭等多種語言訊息 https://int.senia-sendai.jp/e/information/index.html（SenTIA）
外國人生活支援網站（網頁）	為在日的外國人及其支援者提供生活和工作等多種語言的資訊。 https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/ （法務省出入國管理局）

●縣廳・市政府・區公所の聯絡方式●

宮城縣廳	青葉區本町 3-8-1 TEL：022-211-2111
仙台市政府	青葉區國分町 3-7-1 TEL：022-261-1111
青葉區公所	青葉區上杉 1-5-1 TEL：022-225-7211
泉區公所	泉區泉中央 2-1-1 TEL：022-372-3111
太白區公所	太白區長町南 3-1-15 TEL：022-247-1111
宮城野區公所	宮城野區五輪 2-12-35 TEL：022-291-2111
若林區公所	若林區保春院前丁 3-1 TEL：022-282-1111
宮城縣綜合分部	青葉區下愛子字觀音堂 5 TEL：022-392-2111
秋保綜合分部	太白區秋保町長袋字大原 45-1 TEL：022-399-2111

●仙台市的公共設施●

仙台市有以下公共設施。

○圖書館

市內有 7 處市立圖書館，辦理圖書卡後可借閱或預約圖書及資料。免費利用。

詳情請參考：仙台市圖書館 <https://lib-www.smt.city.sendai.jp/>

（日、英、中、韓）



○市民中心

市民中心是地區自主活動及生涯學習的據點設施。可以作為學習、交流、地區建設的場所。

詳情請參考：市民中心使用指南 <https://www.hm-sendai.jp/siminc/>（日）

除此之外，還有公園、文化設施、體育設施等各種公共設施。

詳細請參考：仙台市政府網頁



另外，以下設施的入場費，針對外國留學生及家屬有免費或折扣制度。

對象者	(1)居住仙台市，擁有「留學」在留資格的人 (2)持有「留學」在留資格，並為仙台市的大學、短期大學、高等專門學校、專修學校在籍的人 (3)與(1)或(2)同行的家屬 ※ 刊登內容會有變更的情況。 關於詳細的條件，請直接諮詢各設施。
利用方法	請在設施的窗口出示學生證和在留卡

物件設施	地址・電話・網站
仙台市八木山動物園	太白區八木山本町 1-43 TEL：022-229-0631 https://www.city.sendai.jp/zoo/index.html 
仙台文學館	 青葉區北根 2-7-1 TEL：022-271-3020 https://www.sendai-lit.jp/
仙台市博物館	青葉區川內 26 TEL：022-225-3074 https://www.city.sendai.jp/museum/index.html 
仙台市科學館	 青葉區台原森林公園 4-1 TEL：022-276-2201 http://www.kagakukan.sendai-c.ed.jp/
仙台市天文台	青葉區錦丘 9-29-32 TEL：022-391-1300 https://www.sendai-astro.jp/ 
仙台市 歷史民俗資料館	 宮城野區五輪 1-3-7（榴岡公園內） TEL：022-295-3956 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~rekimin/index.html
仙台市戰災復興 紀念資料展覽	青葉區大町 2-12-1 TEL：022-263-6931 https://www.hm-sendai.jp/sisetu/sensai/index.html 
地底森林博物館	 太白區長町南 4-3-1 TEL：022-246-9153 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~chiteinomori/
仙台市繩文森林廣場	太白區山田上之台町 10-1 TEL：022-307-5665 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~jyoumon/ 
仙台市 秋保大瀑布植物園	 太白區秋保町馬場字大瀧 5 TEL：022-399-2761 http://sendai-green-association.jp/green/akiu/
仙台市野草園	太白區茂崎 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 對話指指通	(Wakarimasu) わ 分かります。 了解。	(Wakarimasen) わ 分かりません。 不知道。
---	---	--

あ こうもく ゆび
 当てはまる項目を指でさしてください。請用手指指出您想表達的意思。

きんきゅう
●緊急 (Kinkyū) ●緊急情況

(Tasukete kudasai) たす 助けてください！ 救命！	(Kyūkyūsha o yonde kudasai) きゅうきゅうしゃ よ 救急車を呼んでください。 請幫我叫救護車。	(Keisatsu o yonde kudasai) けいさつ よ 警察を呼んでください。 請幫我叫警察。
---	---	--

びょういん
●病院 (Byōin) ●醫院

(Taichō wa dō desu ka) たいちょう 体調はどうですか？ 身體怎麼樣？	(Byōin ni ikitai desu) びょういん い 病院に行きたいです。 我想去醫院。	(Dōki ga shimasu) どう き 動悸がします。 心悸。
(Atama ga itai desu) あたま いた 頭が痛いです。 頭痛。	(Hakike ga shimasu) は き け 吐き気がします。 想吐。	(Onaka ga itai desu) なか いた お腹が痛いです。 肚子痛。
(Memai ga shimasu) めまいがします。 頭暈。	(Geri o shiteimasu) げ り 下痢をしています。 腹瀉。	(Arerugī ga arimasu) アレルギーがあります。 有過敏症。

さいがい
●災害 (Saigai) ●災害

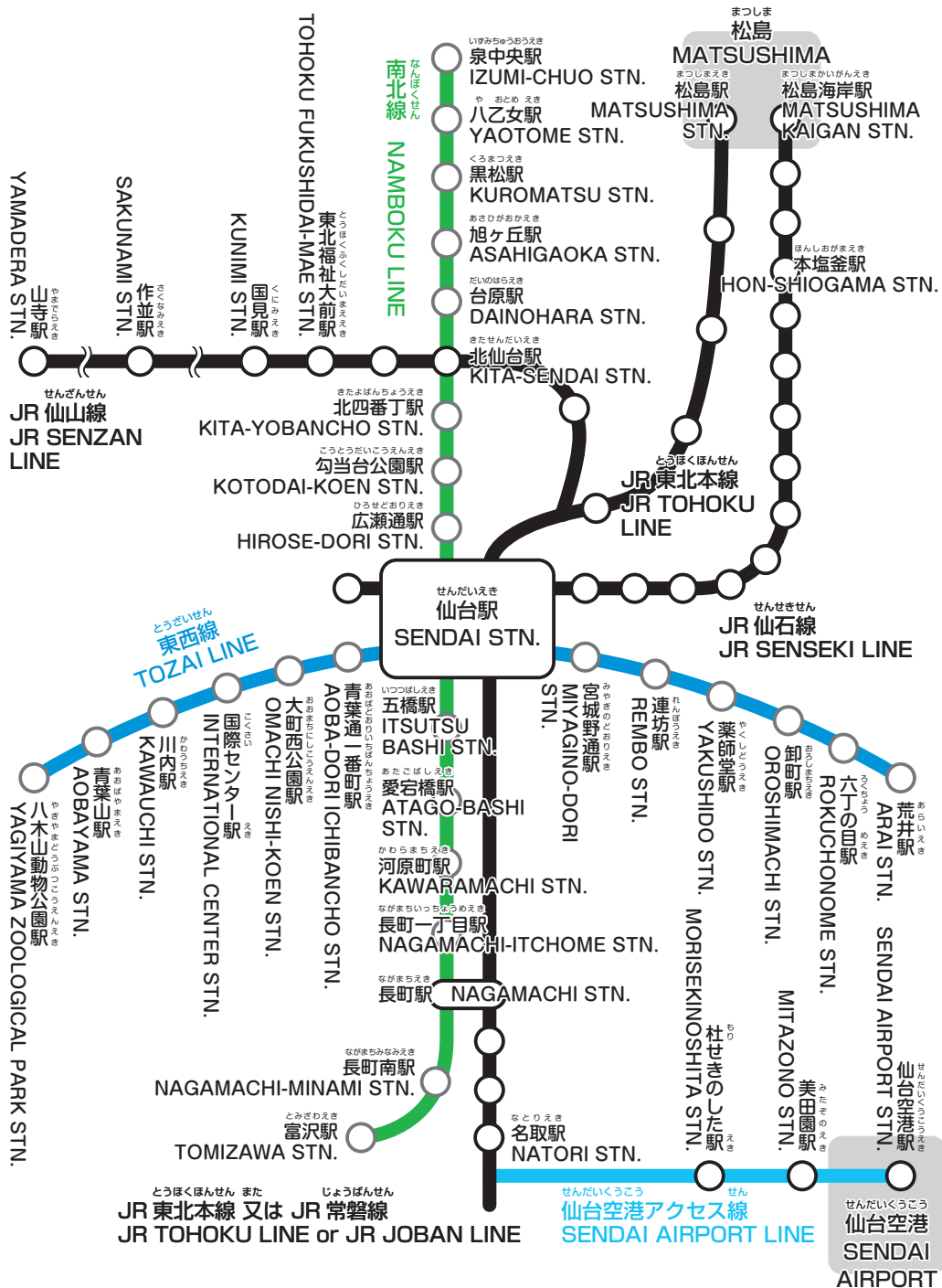
(Jishin) じしん 地震 地震	(Tsunami) つなみ 津波 海嘯	(Taifū) たいふう 台風 颱風
(Ji suberi) じ 地すべり 地層滑動	(Ōame) おおあめ 大雨 大雨	(Bōfū) ほうふう 暴風 強風
(Kōzui) こうずい 洪水 洪水	(Dosha Saigai) どしゃさいがい 土砂災害 土石災害	(Mōsho) もうしょ 猛暑 酷暑

せんだいた ぶん かきょうせい 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)

仙台多文化共生中心 口譯支援電話 (TEL : 022-224-1919)

せんだいしゅうへんろせんず
仙台周辺路線図

Sendai area transportation





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。にほんご
日本語えいご
英語

English

ちゅうごくご
中国語

中文

かんごくご
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

※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@sentic-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

せん だい た ぶん か きょう せい

仙台多文化共生センター

仙台多文化共生中心

센다이 다문화공생센터

Trung tâm đa văn hóa Sendai

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र

にほんご
日本語English
えいご
英語中文
ちゅうごくご
中国語한국어
かんごくご
韓国語Tiếng Việt
ベトナム語नेपाली भाषा
ネパール語<https://int.sentic-sendai.jp/>

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 नागरिकका लागि विशेषज्ञ परामर्श कार्यक्रम

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

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

由专门机关举办的免费咨询会。可以咨询生活中遇到的问题。/ 由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.

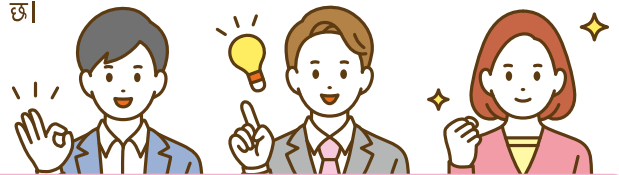
Đây là buổi tư vấn miễn phí do các cơ quan chuyên môn tổ chức. Bạn có thể trao đổi về những khó khăn trong cuộc sống.

यो कार्यक्रम विशेषज्ञहरुले आफ्नो सङ्गठन द्वारा, निःशुल्क रूपमा 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, विशेषज्ञिय
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



せんだいしあおばくこくぶんちょう 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 Kokubunchō, 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