Sổ tiện ích

Cuộc sống ở Sendai

【Tiếng Việt】

LỜI MỞ ĐẦU

Chào mừng các bạn đến với “thành phố xanh” SENDAI .

Từ nay các bạn sẽ bắt đầu cuộc sống mới ở Sendai. Chắc hẳn việc bắt đầu cuộc sống mới trong một nền văn hóa khác sẽ có nhiều điều không hiểu, hay những điều khiến các bạn bất an, lo lắng.

Thành phố Sendai tạo ra cuốn sách này với mong muốn giúp đỡ cho cuộc sống của các bạn ở Sendai.

Xin được gửi lời cảm ơn đến từng thành viên đã giúp đỡ chúng tôi hoàn thành cuốn sách này.

Ngoài ra, để cho sách ngày càng được hoàn thiện và mang tính thực tiễn, chúng tôi rất mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp từ phía các bạn.

Chúc các bạn có một cuộc sống mới thật thoải mái tại thành phố Sendai.

THÀNH PHỐ SENDAI

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

MỤC LỤC

■ **CÁCH SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY** 1

■ **ỦY BAN THÀNH PHỐ, ỦY BAN QUẬN** 2

■ **KHẨN CẤP** 3

Tai nạn, vụ án 3

Bệnh nguy cấp, hỏa hoạn 3

Khi có bệnh nguy cấp hoặc bị thương vào buổi đêm hoặc ngày nghỉ 3

■ **ĐỘNG ĐẤT** 4

Những việc có thể chuẩn bị trước khi có động đất 4

Trường hợp xảy ra động đất 5

Khi ngừng rung lắc 6

■ **BÃO-MƯA LỚN** 6

Những việc có thể chuẩn bị trước khi có bão, mưa lớn 7

Trung tâm hỗ trợ thiên tai đa ngôn ngữ thành phố Sendai 7

■ **SINH HOẠT CƠ BẢN** 8

Ⅰ. **THỦ TỤC CƯ TRÚ** 8

Đăng ký cư trú sau khi đã quyết định địa chỉ 8

Chuyển nhà 8

Khi làm công việc ngoài tư cách lưu trú hiện tại 8

Rời khỏi Nhật sau đó muốn tái nhập cảnh 9

Khi làm mất, bị lấy trộm thẻ lưu trú 10

Chế độ mã số cá nhân (Chế độ bảo hiểm xã hội, mã số thuế) 11

Ⅱ. **SINH HOẠT** 12

1. **Nhà ở** 12

Thuê nhà, apartment 12

Những giấy tờ cần thiết khi ký hợp đồng với công ty bất động sản 12

Gia hạn hợp đồng 12

Hủy hợp đồng 12

Nhà ở công doanh là gì? 13

2. **Nước • Điện • Ga** 14

3. **Điện thoại** 15

Mua điện thoại, thẻ sim 15

Sử dụng điện thoại công cộng 15

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……5
揺れがおさまったら……6
■ 台風・大雨……6
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
住所が決まったら、住民登録をします……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……8
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）……11
Ⅱ．生活……12
1．住宅……12
家・アパートを借りる……12
不動産会社との契約で必要なもの……12
契約を更新……12
解約する……12
公営住宅とは？……13
2．水道・電気・ガス……14
3．電話……15
携帯電話・SIMカードを買う……15
公衆電話から電話をかける……15

Gọi điện thoại quốc tế 15
4. **Internet** 15
Muốn sử dụng internet bằng máy tính tại nhà 15
5. **Bưu điện** 16
Khi trong hòm thư có “Phiếu liên lạc khi vắng nhà” (不在等連絡票) 16
6. **Tiền** 17
Tạo tài khoản ngân hàng 17
Hủy tài khoản ngân hàng 17
Thông tin về ATM 17
7. **Con dấu** 18
Mua con dấu 18
Đăng ký con dấu 18
8. **Rác** 18
Vứt rác sinh hoạt 18
Vứt rác kích cỡ lớn 19
9. **Tivi • Radio** 20
Tivi 20
Nghe radio tiếng nước ngoài 20
Xem, nghe các chương trình phát sóng quốc tế bằng internet 20
10. **Đồn cảnh sát** 20
11. **Tổ dân phố** 21
12. **Thuế • Lương hưu • Phúc lợi** 21
Thuế 21
Về việc đóng thuế cư trú khi về nước 21
Lương hưu 21
Các dịch vụ phúc lợi 22
Ⅲ. **QUẢN LÝ SỨC KHỎE** 23
1. **Kiểm tra sức khỏe** 23
2. **Bệnh viện** 23
Khi đi đến phòng khám/bệnh viện 23
Về thẻ bảo hiểm My Number hoặc giấy xác nhận tư cách/ thẻ bảo hiểm y tế 24
Ⅳ. **TRẺ EM** 24
1. **Mang thai • Sinh con • Trẻ sơ sinh** 24

国際電話をかける……15
4．インターネット……15
自宅のパソコンでインターネットを使いたい……15
5．郵便……16
ポストに「不在等連絡票」が入っていたら……16
6．お金……17
銀行口座を開設する/つくる……17
銀行口座を解約する……17
ATM について……17
7．印鑑……18
印鑑（はんこ）を買う……18
印鑑登録をする……18
8．ごみ……18
生活ごみを出す……18
粗大ごみを出す……19
9．テレビ・ラジオ……20
テレビ……20
外国語のラジオ番組を聞く……20
国際放送をインターネットで見る・聞く……20
10．交番……20
11．町内会……21
12．税金・年金・福祉……21
税金について……21
帰国時における市県民税の納税……21
年金について……21
福祉のサービス……22
Ⅲ．健康管理……23
1．健康診査……23
2．病院……23
診療所/病院に行く……23
マイナ保険証または資格確認書/健康保険について……24
Ⅳ．子ども……24
1．妊娠・出産・赤ちゃん……24

Khi mang thai 24
Khoản trợ cấp một lần cho việc sinh con và nuôi con 24
Chế độ hộ sinh 24
Sau khi em bé chào đời 25
Khi trẻ bị bệnh 25
Khám sức khỏe cho trẻ sơ sinh 25
2. **Trẻ nhỏ** 25
Tiêm phòng của trẻ em 25
Trợ cấp nhi đồng 26
Khi muốn gửi trẻ ở nhà giữ trẻ 26
Nhà trẻ được chứng nhận 26
Cơ sở nuôi dạy trẻ ngoài chứng nhận 27
Khi muốn cho trẻ đến trường mẫu giáo 27
Khi muốn gửi/cho trẻ đến trường mẫu giáo được chứng nhận 27
Khi muốn gửi trẻ tới nhà trẻ địa phương 27
Nơi bố mẹ cùng chơi với trẻ (nobisuku) 27
Khi muốn cho trẻ tới trung tâm nhi đồng/tòa nhi đồng 28
3. **Trường học** 28
Cho trẻ đi học tại các trường tiểu, trung học của thành phố Sendai 28
Các hoạt động hỗ trợ trẻ em và cha mẹ người nước ngoài mà tiếng Nhật không phải tiếng mẹ đẻ 29
Các trường dành cho người nước ngoài ở Sendai 29
V. **GIAO THÔNG** 30
1. **Các phương tiện giao thông công cộng** 30
Xe buýt 30
Tàu điện ngầm 31
Mua vé lượt cho từng chuyến tàu điện ngầm 31
Mua thẻ icsca 32
Mua vé tàu 1 ngày 32
Vé tháng 32
Đi tàu điện JR 32
Đi xe buýt đường dài 32
Đi Taxi 32

妊娠したら……24
出産育児一時金……24
助産制度……24
赤ちゃんが生まれたら……25
子どもが病気になったら……25
赤ちゃんの健康診査……25
2．幼児……25
子どもの予防接種……25
児童手当……26
子どもを保育所に預けたい……26
認可保育所……26
認可外保育施設……27
子どもを幼稚園に行かせたい……27
子どもを認定こども園に預けたい/行かせたい……27
子どもを地域型保育事業に預けたい……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……28
3．学校……28
仙台市立の小・中学校に子どもを通わせたい……28
日本語を母語としない外国人児童生徒やその親のためのサポート/活動……29
仙台市内の外国人学校……29
Ⅴ．交通……30
1．公共交通機関……30
バスに乗る……30
地下鉄に乗る……31
地下鉄の1回ごとの乗車券を買う……31
icscaを買う……32
1日乗車券を買う……32
定期券……32
JR線の電車に乗る……32
長距離バスに乗る……32
タクシーに乗る……32

2. **Ô tô • Xe máy • Xe đạp** 33
Khi lái ô tô, xe máy ở Nhật 33
Đổi bằng lái xe nước ngoài sang bằng Nhật 33
Đăng ký ô tô, xe máy 34
Đăng ký bảo hiểm 34
Đi xe đạp 34
Hãy tuân thủ luật lệ giao thông của Nhật Bản 34
Ⅵ. **VIỆC LÀM** 37
■ **CÁC THÔNG TIN KHÁC** 38
Học tiếng Nhật 38
Kỳ thi năng lực tiếng Nhật 38
Học bổng dành cho du học sinh tại Nhật 38
Thu thập thông tin 39
Địa chỉ liên lạc của ủy ban tỉnh, thành phố, quận 42
Các cơ sở công cộng ở thành phố Sendai 42
Phụ lục: Bảng hội thoại chỉ tay, Bản đồ chỉ đường quanh khu vực Sendai.

2．自動車・バイク・自転車……33
日本で車やバイクを運転する……33
外国免許から切り替える……33
自動車やバイクを登録する……34
保険に入る……34
自転車に乗る……34
日本の交通規則を守りましょう……34
Ⅵ．仕事……37
■ その他の情報……38
日本語を勉強する……38
日本語能力試験……38
日本留学奨学金……38
情報を得る……39
県庁・市役所・区役所の連絡先……42
仙台市の公共施設……42
付録：指さし会話、仙台周辺路線図

CÁCH SỬ DỤNG SÁCH

Sách này được viết dành cho đối tượng chủ yếu là các bạn bắt đầu sống ở Sendai chưa đủ 3 tháng.
Những thông tin chi tiết hơn hay các thông tin không có ghi trong sách được đăng tại trang chủ của Bộ phận quốc tế hóa của tổ chức pháp nhân công ích hiệp hội du lịch quốc tế Sendai (SenTIA: Sendai Tourism, Convention and International Association). Bạn hãy tham khảo nhé.

Trang chủ của Bộ phận quốc tế hóa của tổ chức pháp nhân công ích hiệp hội du lịch quốc tế Sendai (SenTIA)

Tiếng Nhật sử dụng trong sách này được viết bằng tiếng Nhật đơn giản dành cho người nước ngoài

Lưu ý 1) Ký hiệu của từng ngôn ngữ: Tiếng Nhật→Nhật, Tiếng Anh→Anh, Tiếng Trung Quốc→Trung, Tiếng Hàn Quốc→Hàn, Ngoài các ngôn ngữ ghi phía trên, các ngôn ngữ khác được ghi tương tự, ví dụ: Tiếng Việt→Việt.

Lưu ý 2) Các số liệu như các phí dịch vụ công cộng ghi trên sách này có trường hợp sẽ có thay đổi.

Trung tâm đa văn hóa Sendai (Mở cửa 9:00-17:00 mỗi ngày, trừ những ngày nghỉ tết và 1 đến 2 ngày đóng cửa trong tháng)

Chúng tôi sẵn sàng trao đổi, tư vấn về cuộc sống của người cư trú người ngoại quốc hay những trao đổi liên quan đến vấn đề phát triển cộng đồng cộng sinh đa văn hóa. Chúng tôi tổ chức cung cấp các thông tin giúp ích cho cuộc sống ở Sendai bằng nhiều ngôn ngữ. Ngoài ra, chúng tôi cũng cung cấp các thông tin về lớp học tiếng Nhật cho các bạn có mong muốn học tiếng Nhật.

Nhân viên tư vấn hỗ trợ trực tiếp bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Nepal **TEL: 022-265-2471** **E-mail: tabunka@sentia-sendai.jp**

Dịch vụ hỗ trợ phiên dịch qua gọi điện thoại và video call bằng các ngôn ngữ sau.
Nếu các bạn muốn nói chuyện bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Nepal, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Thái, Tiếng Nga, tiếng Indonesia, tiếng Tagalog, tiếng Italia, tiếng Pháp, tiếng Đức, tiếng Mã Lai, tiếng Khmer, tiếng Myanmar, tiếng Mông Cổ, tiếng Sinhala, tiếng Hindi, tiếng Bengali,tiếng Urdu, tiếng Ukraina .v.v. Hãy gọi đến **điện thoại hỗ trợ thông dịch (TEL: 022-224-1919)**.

Điện thoại hỗ trợ thông dịch (trang chủ)

Buổi tư vấn chuyên môn dành cho người nước ngoài được tổ chức định kỳ.Có thể trao đổi, nhận tư vấn từ Hội chuyên viên hành chính tỉnh Miyagi, Hội luật sư Sendai, Cục quản lý lưu trú xuất nhập cảnh Sendai, Cục lao động Miyagi, Hội chuyên viên thuế Tohoku, Trung tâm hỗ trợ Khởi nghiệp thành phố Sendai ASSISTA. Tư vấn miễn phí. Cần đặt lịch hẹn trước.

Buổi tư vấn chuyên môn (trang chủ)

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

（OPEN：毎日 ９：00-17：00　ただし、年末年始と、月1、２日間の休館日を除く）

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

Thắc mắc về các thủ tục tại ủy ban thành phố-ủy ban quận

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về các thủ tục tại ủy ban thành phố hoặc ủy ban quận, hãy sử dụng "Đường dây trợ giúp Mori-no-miyako" của Trung tâm Tổng đài tổng hợp Thành phố Sendai. Ngoài tiếng Nhật, có hỗ trợ với 5 ngôn ngữ khác.

"Đường dây trợ giúp Mori-no-miyako" của Trung tâm Tổng đài tổng hợp Thành phố Sendai TEL: 022-398-4894	
Thời gian tiếp nhận	Quanh năm không nghỉ bắt đầu từ 8:00-20:00 (Thứ bảy, chủ nhật, ngày nghỉ lễ và từ ngày 29 tháng 12~ngày 3 tháng 1: 8:00-17:00)
Ngôn ngữ hỗ trợ	Tiếng Nhật, Tiếng Anh, Tiếng Trung, Tiếng Hàn, Tiếng Việt, Tiếng Nepal. ※ Ngoài Tiếng Nhật, các ngôn ngữ khác sẽ sử dụng cuộc gọi 3 chiều.

●Hãy liên lạc với chúng tôi trong các trường hợp như dưới đây●

(1) Khi muốn biết về các thủ tục tại ủy ban thành phố-ủy ban quận.v.v.

Chúng tôi sẽ giải đáp về việc cần đi đâu, làm những thủ tục gì, và những vật dụng cần mang theo khi làm thủ tục,v.v.

Ví dụ • Khi thay đổi địa chỉ
- Khi em bé chào đời
- Thủ tục về bảo hiểm y tế quốc dân
- Thủ tục về thẻ mã số cá nhân (マイナンバーカード).v.v.

(2) Khi muốn biết về cách vứt rác

Chúng tôi sẽ giải đáp về các quy định khi vứt rác như ngày đổ rác và cách phân loại Rác.v.v.

Ví dụ • Thời gian vứt rác
- Cách phân loại rác giấy (Tạp chí, bìa cứng.v.v.)
- Cách vứt lon, lọ, chai nhựa, pin khô

(3) Khi bạn không biết nên hỏi ở đâu

Nếu bạn không biết nên hỏi bộ phận nào của ủy ban thành phố và ủy ban quận, hãy hỏi Trung tâm Tổng đài.

※ Trong trường hợp Trung tâm Tổng đài không thể trả lời bạn, có thể sẽ yêu cầu bạn liên hệ với những nơi như Trung tâm Đa văn hóa Sendai.v.v.

※ Tại các văn phòng quận và chi nhánh tổng hợp có hỗ trợ phiên dịch đa ngôn ngữ bằng video. Ngôn ngữ hỗ trợ: tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Nepal, tiếng Ukraina, tiếng Nga, và 10 ngôn ngữ khác.

※ Trang web của thành phố Sendai có chức năng dịch tự động.
Hãy chọn ngôn ngữ bằng cách nhấp vào mục “Foreign Language” ở góc phải trên của trang.

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

（2）ごみの出し方を知りたいとき

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

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

（3）どこに問い合わせたらよいかわからないとき

市役所や区役所のどこに問い合わせたらよいか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”から言語を選んでください。

KHẨN CẤP ※ **Chỉ dùng số dưới đây để liên lạc trong trường hợp khẩn cấp, không tiếp nhận hỏi đáp hay tư vấn**

Cảnh sát: 110 (Tai nạn, Vụ án)

Cấp cứu, cứu hỏa: 119 (Bệnh nguy cấp Hỏa hoạn) (Hỗ trợ bằng 17 ngôn ngữ ※)

※ Tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Thái, tiếng Việt, tiếng Indonesia, tiếng Tagalog, tiếng Nepal, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Pháp, tiếng Đức, tiếng Italia, Tiếng Nga, tiếng Mã Lai, tiếng Myanmar, tiếng Khmer.

●Gọi xe cấp cứu hoặc điện thoại tư vấn khi phân vân「điện thoại tư vấn cấp cứu người lớn」
＃7119 hoặc TEL: 022-706-7119 (chỉ có tiếng Nhật)
24 giờ 365 ngày.

●Điện thoại tư vấn khi trẻ em bị bệnh nguy cấp hay bị thương vào ban đêm「Cuộc gọi yên tâm cho trẻ em tỉnh Miyagi vào ban đêm」
＃8000 hoặc TEL: 022-212-9390 (chỉ có tiếng Nhật) hàng ngày 19:00-8:00 hôm sau

●Khi bị bệnh nguy cấp hoặc bị thương vào ban đêm hay ngày nghỉ, các bệnh viện (cơ sở y tế) dưới đây có hoạt động.

Trung tâm khám bệnh khẩn cấp thành phố Sendai 64-12 Funacho, Wakabayashi-ku TEL: 022-266-6561	Khoa nội	Ngày thường	19:15-7:00 hôm sau
		Thứ 7	14:45-7:00 hôm sau
		Chủ nhật-Ngày lễ	9:45-12:00 13:15-17:00 18:00-7:00 hôm sau
	Khoa ngoại	Ngày thường	19:15-23:00
		Thứ 7	14:45-23:00
		Chủ nhật-Ngày lễ	9:45-12:00 13:15-17:00 18:00-23:00
	Khoa ngoại chỉnh hình, khoa mắt, khoa sản phụ, khoa tai mũi họng	Chủ nhật-Ngày lễ	9:45-12:00 13:15-17:00
Phòng khám bệnh khẩn cấp khu vực phía Bắc, thành phố Sendai Tầng 2, 1-1-2 Tsutsumimachi, Aoba-ku TEL: 022-301-6611	Khoa nội, Khoa ngoại	Ngày thường	19:15-23:00
		Thứ 7	14:45-23:00
		Chủ nhật-Ngày lễ	9:45-12:00 13:15-17:00 18:00-23:00

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）（17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

●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

●子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 青葉区堤町1-1-2-2F TEL：022-301-6611	内科・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

Phòng khám bệnh khẩn cấp cho trẻ em vào ban đêm và ngày nghỉ, thành phố Sendai Tầng 1, 1-1-1 Asuto Nagamachi, Taihaku-ku TEL: 022-247-7035	Khoa nhi (các bệnh nội khoa)	Ngày thường	19:15-7:00 hôm sau
		Thứ 7	14:45-7:00 hôm sau
		Chủ nhật-Ngày lễ	9:45-12:00 13:15-17:00 18:00-7:00 hôm sau
Dịch vụ khám tại nhà • khám cho người khuyết tật • khám vào ngày nghỉ và ban đêm của hội nha sĩ Sendai **Wakabayashi-ku, Arai 6-12-4** TEL: 022-261-7345	Nha khoa	Thứ 7	18:00-21:30
		Chủ nhật-Ngày lễ	10:00-11:30 13:00-15:30 18:00-21:30

※ Tại các bệnh viện (cơ sở y tế) cũng có chế độ trực vào ngày nghỉ để khám bệnh khẩn cấp cho bệnh nhân (khám bệnh ngày nghỉ). Thời gian khám bệnh: 9:00-16:00.
Thông tin chi tiết tại: Trang chủ thành phố Sendai

Nhà＞Thông tin cuộc sống＞An toàn và an ninh trong cuộc sống hằng ngày＞Bác sĩ cấp cứu và kì nghỉ làm nhiệm vụ

ĐỘNG ĐẤT

Động đất có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Để chuẩn bị cho khi động đất xảy ra xin hãy nhớ những điều sau.

●Những việc có thể chuẩn bị trước khi có động đất●

(1) Tưởng tượng thử

Nếu như bây giờ động đất xảy ra bạn sẽ làm gì? Hãy vừa tưởng tượng các tình huống lúc đó và thử thảo luận cùng với gia đình và bạn bè.

(2) Bảo đảm an toàn trong nhà

Các đồ nội thất hay tivi dễ bị đổ hay không? Đèn trần nên sử dụng loại nhẹ sẽ an toàn hơn. Hãy chuẩn bị sẵn dép, radio và đèn pin ở bên cạnh giường ngủ.

(3) Kiểm tra trước xung quanh nhà, tìm trước địa điểm an toàn

Hãy tìm trước các địa điểm an toàn ở gần nhà có diện tích rộng, không có vật từ trên cao rơi xuống. Nếu ở gần biển thì cần kiểm tra trước địa điểm cao và an toàn có thể chạy khỏi sóng thần.

(4) Xác nhận các địa điểm lánh nạn

Các trường tiểu học, trung học của thành phố được chỉ định là các địa điểm lánh nạn.
Danh sách các điểm lánh nạn → Trang chủ Bộ phận quốc tế hóa của SenTIA Trang chủ＞Thông tin tiếng nước ngoài＞Phòng chống thiên tai＞Danh sách nơi lánh nạn (Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal)

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 ホーム＞くらしの情報＞くらしの安全・安心＞救急・休日当番医

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 トップ＞外国語情報＞防災＞避難所リスト
（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール）

(5) Thống nhất trước với bạn bè và gia đình về phương thức liên lạc

Sau khi xảy ra động đất có 1 khoảng thời gian sẽ khó khăn trong việc liên lạc qua điện thoại di động. Nên thống nhất trước với gia đình và người thân về cách liên lạc với nhau và địa điểm hẹn gặp trong trường hợp này.

(6) Tập hợp sẵn những thứ cần mang đi khi chạy khỏi nhà

Các thứ cần để vào trong balo (Sử dụng balo là tiện nhất vì có thể rảnh hai tay)

• Bản sao của thẻ lưu trú • Tiền mặt (Nên mang nhiều tiền xu) • Quần áo lót, tất
• Găng tay • Radio • Dụng cụ tránh mưa (dù.v.v.) • Đèn pin • Bộ đồ dùng cứu thương
• Điện thoại di động (sạc dự phòng) • Túi nilon • Đồ ăn liền • Các vật cần thiết đối với bạn (Các loại thuốc thường uống, kính áp tròng, các vật phẩm sinh lý.v.v.)
• Đồ dùng vệ sinh (Khẩu trang, nhiệt kế, xà phòng, bộ đi vệ sinh di động dễ sử dụng, nước sát khuẩn.v.v.)

(7) Giao lưu với mọi người trong khu vực sinh sống

Thường ngày, hãy chào hỏi, giao lưu cùng với mọi người gần nơi sinh sống. Tham gia vào các đợt tập huấn chống thiên tai của khu vực để nâng cao kiến thức về phòng chống thiên tai.

(8) Xác nhận phương thức thu thập thông tin

Một khi động đất xảy ra, trong vòng vài phút sau tivi và radio sẽ thông báo về quy mô, độ mạnh tại các nơi, có phát sinh sóng thần hay không. Trường hợp có cảnh báo sóng thần lớn hoặc cảnh báo sóng thần, tivi NHK sẽ phát sóng bằng các thứ tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn Quốc/Triều Tiên, tiếng Việt, tiếng Bồ Đào Nha trên hệ âm thanh phụ. Và radio NHK số 2 (Sendai 1089kHz, Gesennuma 1539kHz) sẽ phát sóng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn/Triều Tiên, tiếng Việt, tiếng Bồ Đào Nha lặp đi lặp lại nhiều lần. Một khi điện và điện thoại di động không thể sử dụng được, radio sẽ trở nên hết sức hữu ích.

※ SenTIA kết hợp với cục Radio của thành phố Sendai cung cấp thông tin bằng các thứ tiếng Anh, Trung, Hàn. Nếu bạn đăng ký tạp chí qua mail hoặc Facebook, X(Twitter cũ) của SenTIA thì sẽ nhận được thông tin. **Các bạn hãy nhớ là có cả Trung tâm hỗ trợ thiên tai đa ngôn ngữ thành phố Sendai (Trang 7).**

Đăng ký tạp chí mail hoặc Facebook, X(Twitter cũ) của SenTIA →

Tạp chí qua mail **Facebook** **X(Twitter cũ)**

●Trường hợp xảy ra động đất●

＊ Nếu bạn đang ở trong nhà ＊

(1) Hãy bảo vệ đầu của bạn (2) Không vội vã chạy ra ngoài

（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。NHKラジオ第2（仙台1089kHz、気仙沼1539 kHz）は、英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、ポルトガル語で繰り返し放送します。電気や携帯電話が使えないとき、ラジオはとても便利です。

※ 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

＊ Nếu bạn đang ở bên ngoài ＊

(1) Tránh xa các bờ tường và máy bán hàng tự động

(2) Chú ý khả năng rơi xuống của bảng quảng cáo hoặc kính cửa sổ

＊ Nếu bạn đang ở trường hay trong cửa hàng ＊

(1) Bảo vệ đầu của bạn (2) Chú ý các thiết bị chiếu sáng trên trần nhà

(3) Không vội vã chạy ra ngoài

●Khi ngừng rung lắc●

① Nhìn xung quanh • • • Kiểm tra an toàn

② Nếu có dùng lửa thì hãy tắt

③ Mở cửa để bảo toàn lối thoát

④ Thu thập thông tin trên tivi và radio • • • Phát thanh bằng tiếng nước ngoài. Thông tin cụ thể xem tại trang 20.

⑤ Chú ý sóng thần • • • Nếu ở gần biển cần nhanh chóng di chuyển đến địa điểm cao và xa.

⑥ Hỏi chuyện, giúp đỡ mọi người xung quanh.

⑦ Nếu nhà đang sống nguy hiểm hãy di chuyển đến địa điểm an tòa như các trạm lánh nạn.v.v.

【THÔNG BÁO ĐỘNG ĐẤT KHẨN CẤP】

Đây là hệ thống thông báo động đất trước khi có động đất lớn xảy ra. Từ điện thoại di động sẽ reo lên âm thanh báo động đặc biệt. Cụ thể hơn hãy xác nhận với công ty nhà mạng điện thoại mà bạn đang đăng ký sử dụng.

Giải thích dễ hiểu về chuẩn bị cho những trận động đất hay đối ứng khi động đất xảy ra.

●Video phòng thiên tai đa ngôn ngữ "Động đất! lúc đó phải làm gì?"

https://www.youtube.com/watch?v=BFmiVrYI7ME

(Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal • 6 ngôn ngữ khác)

●Cuốn sách nhỏ"Lời khuyên để bảo vệ bản thân khỏi động đất"

Trang chủ bộ phận quốc tế hóa của SenTIA

https://int.sentia-sendai.jp/v/download/information/bousai_vietnam.pdf

(Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal • 5 ngôn ngữ khác)

※ Có phát miễn phí cuốn sách nhỏ tại Trung tâm đa văn hóa Sendai.

BÃO – MƯA LỚN

Các đối sách sớm là hết sức quan trọng. Hãy thường xuyên theo dõi dự báo thời tiết. Ngoài ra, giống với động đất, việc xác định nơi lánh nạn, cách thức liên lạc với gia đình, bạn bè, chuẩn bị các vật dụng để mang đi, hay những việc như giao lưu với những người trong khu vực cũng rất quan trọng.

＊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Ｐ２０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。

●Những việc có thể chuẩn bị trước khi có bão, mưa lớn●

(1) Theo dõi Bản đồ cảnh báo độ nguy hiểm

Tại thành phố Sendai, có bản đồ cảnh báo độ nguy hiểm. Hãy xác định trước những nơi nguy hiểm ở gần nhà mình.

Bản đồ cảnh báo độ nguy hiểm: Chọn “phòng ngừa thiên tai” từ bản đồ sinh sống tại Sendai (https://www2.wagmap.jp/sendaicity/Portal) (Nhật)

(2) Thông tin lánh nạn 5 cấp độ được đưa ra khi có mưa lớn

Khi có cảnh báo cấp độ 4, tất cả mọi người ở nơi nguy hiểm cần đi lánh nạn. Hãy thường xuyên theo dõi cấp độ cảnh báo và đi lánh nạn kịp thời.

Thông tin lánh nạn 5 cấp độ được đưa ra khi có mưa lớn

Cảnh báo cấp độ 1 và 2 sẽ được Cơ quan Khí tượng công bố, tại thành phố cảnh báo cấp độ 3~5 sẽ được thông báo cùng với thông tin sơ tán. Hãy cùng thực hiện hành động lánh nạn thích hợp với cấp độ cảnh báo!

Cảnh báo cấp độ 1
警戒レベル1
Hãy tra cứu thông tin thời tiết hiện tại.

Cảnh báo cấp độ 2
警戒レベル2
Hãy xác định đường đi và địa điểm lánh nạn.

Cảnh báo cấp độ 3
警戒レベル3
Sơ tán cho người cao tuổi
（高齢者等避難）
Người cao tuổi và người khuyết tật hãy đi lánh nạn ngay. Những người khác hãy chuẩn bị lánh nạn.

Cảnh báo cấp độ 4
[Tất cả sơ tán]
警戒レベル4
【全員避難】
Chỉ thị lánh nạn
（避難指示）
Có thiên tai nên rất nguy hiểm, hãy đi lánh nạn ngay lập tức.

Cảnh báo cấp độ 5
警戒レベル5
Khẩn cấp bảo đảm an toàn
（緊急安全確保）
Thiên tai đang xảy ra, Hãy thực hiện các hành động bảo vệ tính mạng.

Tính khẩn cấp tăng dần từ Cấp độ 1 đến 5

Trung tâm hỗ trợ thiên tai đa ngôn ngữ thành phố Sendai

Một khi động đất lớn xảy ra, Trung tâm hỗ trợ thiên tai đa ngôn ngữ thành phố Sendai sẽ được thiết lập tại Trung tâm đa văn hóa Sendai , cung cấp thông tin bằng nhiều thứ tiếng. Hãy liên lạc khi gặp khó khăn hay cần tư vấn bằng tiếng nước ngoài. Xem trang chủ của Bộ phận quốc tế của SenTIA để biết thêm chi tiết.

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

(Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal)

●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）

（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 【全員避難】	警戒レベル 5
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。	高齢者等避難 お年寄りや体が自由に動かない人は逃げてください。 他の人は逃げる準備をしてください。	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。	緊急安全確保 災害が起きています。 命を守る行動をしてください。

レベル１から５の順に緊急性が高まります。

仙台市災害多言語支援センター

自然災害が起こったときは、仙台多文化共生センターに「仙台市災害多言語支援センター」が設置されます。外国語で情報提供などを行います。

困ったときや外国語で相談したいときに連絡してください。

詳しくは、SenTIA 国際化事業部 HP を見てください。

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

（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール）

SINH HOẠT CƠ BẢN / I. THỦ TỤC CƯ TRÚ

●Đăng ký dân trú sau khi quyết định được địa chỉ●

Đối với các đối tượng có thời hạn thị thực là trung và dài hạn, sau khi có địa chỉ nhà trong vòng 14 ngày phải mang thẻ lưu trú (hoặc hộ chiếu nếu chưa nhận được thẻ lưu trú) đến ủy ban của khu vực đang sinh sống để đăng ký cư trú. Sau khi trình nộp đơn đăng kí nhập cư (転入届), sẽ được tạo phiếu cư trú (住民票).

※BẤT CỨ KHI NÀO CŨNG PHẢI MANG THEO THẺ LƯU TRÚ (NGƯỜI TRÊN 16 TUỔI)

＊ Người có tư cách lưu trú trung, dài hạn là những ai ? ＊

Là đối tượng không nằm trong những mục dưới đây:

① Người có thời hạn lưu trú trong vòng 3 tháng
② Người có tư cách lưu trú là “Cư trú ngắn hạn”
③ Người có tư cách lưu trú là “Ngoại giao” hoặc “Công vụ”
④ Người nước ngoài được bộ pháp vụ quy định có tư cách lưu trú tương đương①②③
⑤ Người vĩnh trú đặc biệt
⑥ Người không có tư cách lưu trú

＊ Phiếu cư trú là gì ? ＊

Là phiếu ghi tên và địa chỉ của người dân, chứng minh tình trạng cư trú của người đó. Trong các trường hợp mua bán xe ôtô hoặc ký hợp đồng thuê nhà thì sẽ cần bản sao phiếu cư trú(住民票の写し) (1 bản 300 yên).

●Chuyển nhà●

＊ Trường hợp chuyển nhà trong thành phố ＊

Sau khi chuyển nhà trong vòng 14 ngày cần đến ủy ban quận để làm thủ tục chuyển nhà. Khi đi làm thủ tục hãy mang theo thẻ lưu trú và thẻ mã số cá nhân (マイナンバーカード) nếu có.

＊ Trường hợp chuyển nhà ra khỏi thành phố Sendai ＊

Trước khi chuyển đi cần đến ủy ban quận để làm thủ tục chuyển đi. Nếu địa điểm chuyển đến là ở trong nước Nhật, bạn sẽ nhận được “Giấy chứng minh chuyển đi”(転出証明書). Mang giấy đã được cấp tới để làm thủ tục đăng chuyển đến tại ủy ban của nơi mà bạn chuyển đến trong vòng 14 ngày sau khi chuyển. Khi đi làm thủ tục hãy mang theo thẻ lưu trú và thẻ Mã số cá nhân nếu có.

※ Người có thẻ My Number có thể thục hiện thủ tục chuyển đi qua My Portal (cổng thông tin trực tuyến của thủ tục hành chính. https://myna.go.jp/) cũng như có thể thực hiện thủ tục trực tuyến

※ Cách hủy hợp đồng nhà, apartment được viết ở trang 12.

●Khi làm công việc ngoài tư cách lưu trú hiện tại (trường hợp có nhận lương)●

Bạn cần phải được cho phép hoạt động ngoài tư cách. Làm thủ tục tại Cục quản lý xuất

生活基礎編 / Ⅰ. 在留関係

●住所が決まったら、住民登録をします●

中長期在留者は、住所が決まったら、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、住民登録をします。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方です。

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

＊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、お持ちの方はマイナンバーカードをお持ちください。

＊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」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、お持ちの方はマイナンバーカードをお持ちください。

※ 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。

nhập cảnh và lưu trú. Tuy nhiên, những người có Visa thuộc diện: “vĩnh trú”, “vợ hoặc chồng là người Nhật.v.v.”, “vợ hoặc chồng của người có Visa vĩnh trú.v.v.”, “người định cư” sẽ không bị bắt buộc xin cấp phép.

【Giấy tờ cần thiết】
- Giấy đăng ký cấp phép hoạt động ngoài tư cách
- Hộ chiếu
- Thẻ lưu trú

※ Tùy vào nội dung đăng ký, có thể được yêu cầu phải nộp những giấy tờ sau:
- Các tài liệu có thể biết được nội dung cụ thể của hoạt động ngoài tư cách lưu trú(Bản sao hợp đồng lao động, giới thiệu các hoạt động của nơi thuê làm việc.v.v.)
- Tài liệu có thể biết được nội dung hoạt động với tư cách lưu trú hiện giờ (Ví dụ như giấy chứng nhận công việc hiện tại có ghi nội dung công việc đầy đủ.v.v.)

●Rời khỏi Nhật sau đó muốn tái nhập cảnh●

Trường hợp xuất cảnh một thời gian sau đó trở lại Nhật trong kỳ hạn lưu trú và muốn tiếp tục ở Nhật bằng tư cách lưu trú đó, phải xin cấp phép tái nhập cảnh trước khi xuất cảnh.

Cấp phép tái nhập cảnh có 2 loại là loại chỉ có thể sử dụng 1 lần và loại có thể sử dụng nhiều lần. Kỳ hạn tái nhập cảnh không được quá kỳ hạn lưu trú và tối đa là 5 năm (Đối với người vĩnh trú đặc biệt là 6 năm).

【Giấy tờ cần thiết】
- Giấy xin cấp phép tái nhập cảnh
- Hộ chiếu
- Thẻ lưu trú
- Tem thu tiền (Loại chỉ 1 lần 3000 yên, sử dụng nhiều lần 6000 yên)

“Cấp phép tái nhập cảnh mặc định”

Người có tư cách lưu trú trung, dài hạn, khi ra khỏi nước Nhật trong vòng 1 năm từ ngày xuất cảnh có thể tái nhập cảnh (Đối với người vĩnh trú thì là 2 năm) mà không cần phải xin cấp phép tái nhập cảnh (Đây là chế độ “**Cấp phép tái nhập cảnh mặc định**”). Cần có thẻ lưu trú và hộ chiếu còn hiệu lực.

※ Không thể xin trì hoãn thời hạn của tái nhập cảnh mặc định.

※ Trường hợp kỳ hạn cư trú sớm hơn kỳ hạn tái nhập cảnh mặc định, cần phải tái nhập cảnh trước khi hết kỳ hạn cư trú.

※ Những trường hợp sau đây không phải là đối tượng của Tái nhập cảnh mặc định nên cần phải xin cấp phép tái nhập cảnh thông thường:

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。

【必要なもの】
・資格外活動許可申請書
・パスポート
・在留カード
※ 申請の内容により、以下の書類を求められることがあります。
・資格外活動の具体的な内容が分かる資料（雇用契約書の写し、雇用先の事業案内など）
・申請者の今の在留活動の内容が分かる資料（職務内容が書いてある在職証明書など）

●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。

【必要なもの】
・再入国許可申請書
・パスポート
・在留カード
・収入印紙（１回のみ3,000円、数次有効6,000円）

「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。

※ みなし再入国許可は、その有効期間を延ばすことはできません。
※ みなし再入国許可の期限より在留期限が早い場合は、その在留期限までに再入国しなければいけません。
※ 次の場合に当てはまる方については、みなし再入国許可の対象とならないため、通常の再入国許可を得る必要があります。

① Người đang trong quá trình làm thủ tục hủy bỏ tư cách lưu trú.
② Người là đối tượng đang bị bảo lưu xác nhận xuất cảnh.
③ Người nhận được lệnh bắt tạm giam.
④ Người lưu trú với tư cách lưu trú là “Hoạt động đặc định” được chỉ định do đang đăng ký hoặc đang đợi xét duyệt yêu cầu xác nhận tình trạng người tị nạn.
⑤ Những người có khả năng thực hiện hành vi gây hại đến an ninh và lợi ích của Nhật Bản
⑥ Ngoài ra những người được cục trưởng Cục quản lý lưu trú và xuất nhập cảnh nhận định rằng có đủ lý do cần cấp phép tái nhập cảnh nhằm quản lý xuất nhập cảnh một cách công bằng.

Thông tin chi tiết liên quan cư trú:

Trung tâm thông tin tổng hợp cho người lưu trú người nước ngoài	Ngày thường 8:30-17:15　TEL: 0570-013904 (Điện thoại IP, cuộc gọi từ nước ngoài TEL: 03-5796-7112) (Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal • 11 ngôn ngữ khác)
Cục quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú Sendai	〒983-0842　1-3-20 Gorin Miyagino-ku TEL: 0570-022259 (quay số định vị) E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp (Nhật • Anh) (Cục quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú Tokyo sẽ trả lời các câu hỏi qua mail)
Cơ quan quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú (Các thủ tục liên quan đến chế độ quản lý cư trú đối với người cư trú trung, dài hạn)	https://www.moj.go.jp/isa/index.html (Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal • ngôn ngữ khác)
Trung tâm hỗ trợ cư trú người nước ngoài (FRESC)	Ngày thường 9:00-17:00　TEL: 0570-011000 (Nhật • Anh) (Điện thoại IP • Gọi từ nước ngoài　TEL：03-5363-3013) https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html

●Khi làm mất, bị lấy trộm thẻ lưu trú●

① Đi đến sở cảnh sát gần nhất, nhận giấy chứng minh về việc làm mất hay bị trộm ở đâu, khi nào (Giấy chứng nhận thụ lý trộm cắp (盗難届受理証明書).v.v.). Sau đó sẽ được nhận mã số thụ lý vụ việc.
→ Phía cảnh sát sẽ liên lạc khi có người nhặt được và trình báo.
② Mang giấy chứng nhận thụ lý và mã số thụ lý vụ việc đến cục quản lý xuất nhập cảnh để đăng ký xin cấp lại thẻ lưu trú.
③ Nếu không có vấn đề gì sẽ được nhận lại thẻ lưu trú ngay trong ngày.
Chú ý : Phải đăng ký cấp lại trong vòng 14 ngày kể từ ngày nhận ra bị mất hoặc bị đánh cắp. Cần phải có hộ chiếu và 1 ảnh 3x4.

① 在留資格取消手続中の人

② 出国確認留保対象の人

③ 収容令書の発付を受けている人

④ 難民認定申請または難民認定に係る審査請求を行っている人としての活動を指定された「特定活動」の在留資格をもって在留する人

⑤ 日本国の利益または公安を害する行為を行うおそれがある人

⑥ その他の出入国の公正な管理のため再入国の許可を要すると認めるに足りる相当の理由があるとして出入国在留管理庁長官が認定する人

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。

●Chế độ mã số cá nhân (Chế độ bảo hiểm xã hội, mã số thuế)●

Mỗi người có chứng nhận cư trú tại Nhật sẽ được cấp một Mã số cá nhân (マイナンバー) gồm 12 chữ số. Chế độ này áp dụng cho cả người nước ngoài có phiếu cư trú (những người cư trú trung dài hạn, vĩnh trú đặc biệt.v.v.). Mã số cá nhân được ghi trên "Giấy thông báo mã số cá nhân"(個人番号通知書) được gửi đến địa chỉ đã đăng ký theo dạng bưu phẩm ký nhận đơn giản (簡易書留).

Mã số cá nhân này được sử dụng cho các thủ tục hành chính như lĩnh vực bảo hiểm xã hội, thuế, các chính sách đối phó thiên tai, và cần phải nộp cho nơi làm việc khi đi làm thêm hoặc làm việc, hay khi đăng kí học bổng ở trường đại học. Mã số cá nhân không bao giờ thay đổi. Cần bảo quản kỹ, không làm mất Thẻ mã số cá nhân (※), không đưa mã số cá nhân của mình cho người khác khi không cần thiết.

※ "Thẻ mã số cá nhân"

Sau khi được thông báo mã số cá nhân, nếu đăng ký lên xã quận huyện sẽ được cấp "Thẻ mã số cá nhân" có thể sử dụng như chứng minh thư để sử dụng nhiều dịch vụ. Thẻ mã số cá nhân này là thẻ IC có ảnh, trên đó ghi các thông tin họ tên, địa chỉ, ngày tháng năm sinh, giới tính, mã số cá nhân.

Chi tiết , xin hãy xem tại trang chủ của cục quản lý lưu trú và xuất nhập cảnh

Đăng ký thẻ mã số cá nhân (マイナンバーカード) để sống cuộc sống tiện lợi.

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

(Ngoài tiếng Nhật có thể xem bằng các ngôn ngữ khác**)**

●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）

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅱ. SINH HOẠT/ 1. Nhà ở

●Thuê nhà, apartment●

Khi **thuê nhà**, **apartment** thông thường đầu tiên phải đi đến công ty bất động sản. Thông tin về nhà cho thuê cũng có thể có ở trường học hoặc nơi làm việc. Cũng có thể tìm nhà thông qua các tờ rơi quảng cáo phát miễn phí ở trong ga hoặc siêu thị.

●Những giấy tờ cần thiết khi ký hợp đồng với công ty bất động sản (công ty thực hiện giao dịch đất và nhà)●

① Trình Giấy tờ chứng minh nhân thân	Mang theo thẻ lưu trú hoặc hộ chiếu.v.v.
② Viết hợp đồng thuê nhà và đóng dấu(con dấu)	Cần điền tên và đóng dấu (Chi tiết về con dấu xem thông tin chi tiết tại trang 18) vào bản hợp đồng do công ty bất động sản đã chuẩn bị. Có trường hợp cho dùng chữ ký.
③ Người bảo lãnh	Là người sẽ chịu trách nhiệm trả tiền thay bạn khi bạn không thể trả tiền nhà. Là người Nhật. Gần đây ngày càng áp dụng nhiều các “chế độ bảo lãnh tiền thuê nhà”.
④ Shikikin (Tiền đặt cọc)	Là số tiền đặt cọc bạn phải đưa cho chủ nhà giữ để bổ sung vào khi bạn có nợ tiền nhà. Khoảng 2-3 tháng tiền nhà. Khi chuyển nhà, apartment nếu không còn nợ tiền nhà thì sẽ được trả lại. Nếu làm hư hại hay làm bẩn đồ đạc trong nhà thì có trường hợp bị trừ chi phí bồi thường từ số tiền này.
⑤ Reikin (Tiền lễ)	Là tiền phải trả cho chủ nhà. Thường là 1 tháng tiền nhà và sẽ không được trả lại. Cũng có nhà không phải đóng tiền lễ.
⑥ Chukaitesuuryou (Tiền hoa hồng môi giới)	Là tiền hoa hồng trả cho công ty bất động sản. Theo luật bất động sản quy định tối đa là một tháng tiền nhà.
⑦ Yachin (tiền nhà)	Là tiền thuê nhà, apartment mỗi tháng. Thông thường phải trả tiền nhà tháng tiếp theo vào cuối tháng trước đó.
⑧ Phí quản lý (Phí công ích)	Là phí dùng để quản lý, duy trì phần sử dụng chung với những người khác như thang máy, sảnh của tòa nhà.Thông thường trả hàng tháng cùng với tiền nhà.
⑨ Phí bảo hiểm thiệt hại	Cần đóng thêm phí bảo hiểm thiệt hại trong thời gian sống trong tòa nhà để phòng trường hợp không may bị rò rỉ nước hoặc xảy ra hỏa hoạn. Hãy đọc kỹ lại điều khoản bồi thường thiệt hại.

●Gia hạn hợp đồng●

Thông thường thời hạn hợp đồng thuê nhà, apartment là 2 năm. Khi gia hạn sẽ có trường hợp phải trả tiền phí gia hạn hợp đồng cho công ty bất động sản.

●Hủy hợp đồng●

Khi hủy hợp đồng thuê nhà cần phải thông báo trước với chủ nhà hoặc công ty bất động sản trước thời hạn quy định ghi trên hợp đồng (thông thường là trước 1 tháng). Nếu

●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P18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

không báo mà tự ý chuyển hay báo giáp ngày chuyển sẽ phải trả tiền vi phạm hợp đồng. Ngoài ra, khi chuyển nhà cần phải trả tiền gas, tiền điện, tiền nước. Không để lại các vật dụng, đồ nội thất của bạn trong nhà, apartment dọn dẹp nhà sạch sẽ giống với trạng thái ban đầu và trả lại chìa khóa cho chủ nhà.

【Các từ vựng hay dùng khi thuê nhà】

◎賃貸物件 (Chintaibukken) • • • • • • Là nhà có thể cho thuê (nhà lẻ, apartment, chung cư) còn hay gọi là bukken.

◎家主 (Yanushi) • • • • • • • • • • • • Là chủ của nhà đó. Còn gọi là Ooyasan.

◎管理費、共益費 (Kanrihi, kyouekihi) • • Tiền dọn dẹp vệ sinh chung, tiền quản lý chung. Tính riêng với tiền nhà.

◎損害保険料 (Songaihokenryou) • • • Khi ký hợp đồng có trường hợp phải đăng ký vào bảo hiểm tổn hại tài sản .

◎クリーニング代 (Kuriiningudai) • • • Là số tiền mà khi bạn chuyển nhà, apartment sẽ nhờ công ty chuyên nghiệp đến dọn vệ sinh phòng. Dù bạn có dọn sạch phòng trước khi chuyển đi thì vẫn có trường hợp tốn số tiền này.

※ **Sau khi có địa chỉ mới hãy đi đăng ký tại ủy ban quận.** Chi tiết tại trang 8.

●Nhà ở công doanh là gì?●

Nhà ở công doanh là nhà ở dành cho những người gặp khó khăn về chỗ ở. Tiền nhà sẽ rẻ hơn so với nhà của dân cư tư nhân khác, tuy nhiên người có thể đăng ký cần phải thỏa mãn một số điều kiện nhất định. Thông tin chi tiết tại trang chủ của tỉnh Miyagi hoặc thành phố Sendai.

Phòng tuyển chọn của Công ty xây dựng thành phố Sendai	TEL: 022-214-3604	Đăng ký nhà ở của thành phố (1 năm 4 lần: Tháng 6, 9, 12, 3) Có đăng kí vào ở dành cho hộ gia đình bố mẹ đơn thân, hộ đang nuôi con, hộ gia đình nhiều con, có cả đăng kí thường xuyên. Hỏi đáp về nhà công doanh của thành phố.
Nhóm quản lý nhập cư, ban quản lý nhập cư , công ty cung cấp nhà ở tỉnh Miyagi	TEL: 022-224-0014	Đăng ký nhập cư vào nhà của tỉnh (1 năm 4 lần: Tháng 6, 9, 12, 3) Tư vấn về nhà ở công doanh của tỉnh

＊ Hướng dẫn đa ngôn ngữ về tuyển người thuê nhà của thành phố ＊

Trang chủ của bộ phận quốc tế hóa của SenTIA Trang chủ＞Thông tin tiếng nước ngoài ＞Cuộc sống＞Thông báo tuyển người thuê nhà thị doanh (Nhật • Anh • Trung • Hàn)

＊ Trung tâm đa văn hóa Sendai “Điện thoại hỗ trợ thông dịch” (TEL: 022-224-1919) ＊

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。

【アパートなどを借りるときに、よく使われる言葉】

◎ **賃貸物件**・・・・・ 貸出し可能な住居（家・アパート・マンションなど）。物件といわれることもあります。

◎ **家主**・・・・・・・ その家もしくはアパートの持ち主のこと。大家さん。

◎ **管理費、共益費**・・ 住んでいる人たちが共同で使う場所（エレベーターや廊下など）や設備の管理、掃除代などのお金のこと。家賃とは別に払います。

◎ **損害保険料**・・・・ 契約するときに家財などの損害保険に加入する場合があります。

◎ **クリーニング代**・・ 家・アパートを引越ししたあとに、プロの業者に頼んで部屋をきれいに掃除してもらう費用のことです。あなたがきれいに掃除したとしても、クリーニング代がかかる場合があります。

※ **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へ

●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 トップ＞外国語情報＞生活＞市営住宅入居募集案内（日・英・中・韓）**＊仙台多文化共生センター 通訳サポート電話（TEL：022-224-1919）＊**

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅱ. SINH HOẠT / 2. Nước • Điện • Ga

Cần phải đăng ký khi bắt đầu sử dụng, kết thúc sử dụng nước, điện, ga.

	Nước	Điện	Ga
Địa chỉ liên lạc	Trung tâm cuộc gọi của Cục nước Sendai	Công ty tư nhân	• Cục ga thành phố Sendai • Công ty tư nhân (Ga propan)
Đăng ký sử dụng	Liên lạc sớm khi đã quyết định nơi ở.		
Phương pháp đăng ký	Gọi điện đến Trung tâm khách hàng.	Gọi điện đến Trung tâm khách hàng hoặc có thể đăng ký thông qua internet.	Điện thoại đến cục ga hoặc công ty ga để nhờ nhân viên đến mở ga cho bạn, lúc đó bạn phải cùng có mặt tại nhà.
Thanh toán	2 tháng một lần	Mỗi tháng	Mỗi tháng
Phương pháp thanh toán	Khi sử dụng nước, điện, ga thì phải thanh toán tiền sử dụng. Hãy thanh toán bằng một trong các hình thức sau. ① Mang hóa đơn được gửi về ra các địa điểm như quầy làm việc của ngân hàng hay các cửa hàng tiện lợi để thanh toán. ② Thanh toán tự động từ tài khoản ngân hàng, bưu điện. (Khi mở tài khoản ngân hàng xem trang 17) ※cần phải đăng ký trước ③ Thanh toán bằng thẻ tín dụng. ※cần phải đăng ký trước.		
Thông báo dừng dịch vụ khi chuyển đi	Khi ra khỏi nhà, căn hộ để chuyển tới nơi khác (cả trường hợp quay về đất nước của mình) cần phải liên lạc để dừng nước, điện, ga. Gọi điện đến các số liên lạc trước khoảng 5 ngày.		
Chú thích	Nước máy có thể uống trực tiếp.	Điện áp và tần số điện ở Sendai là 100V và 50Hz.	Có hai loại ga là ga thành phố và ga propan nên phải sử dụng bếp ga phù hợp với từng loại ga.

生活基礎編 / Ⅱ. 生活 / 2. 水道・電気・ガス

水道、電気、ガスを使い始めるとき、使い終わるときには申込みが必要です。

	水道	電気	ガス
連絡窓口	仙台市水道局 コールセンター	民間会社	・仙台市ガス局 ・民間会社 （プロパンガス）
使用申込	住むところが決まったら早めに		
申込方法	コールセンターに電話をしてください。	コールセンターに電話するか、インターネットから申し込んでください。	電話をして、ガス局／ガス会社のスタッフに来てもらい、ガスを使えるようにしてもらいます。そのとき、あなたは一緒にいなければいけません。
支払い	２か月ごと	１か月ごと	１か月ごと
支払方法	水道、電気、ガスを使ったら、料金の支払いが必要です。次のどれかの方法で支払ってください。 ①郵便で届いた請求書を、銀行の窓口やコンビニエンスストアなどに持って行って支払う。 ② 銀行・郵便局の口座から自動的に支払う。※事前の申込が必要です。 （銀行の口座を作るときは、P17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。

【Nước】Trung tâm liên lạc Cục nước Sendai

TEL: 022-748-1111 (Thời gian làm việc: Ngày thường 8:30-19:00, Thứ bảy 8:30-17:00)

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

【Điện】Xin hãy liên lạc các công ty điện lực

【Ga】Tùy theo địa chỉ nhà, apartment mà bạn đang sống mà địa chỉ liên lạc sẽ khác

Ga thành phố (Cục ga thành phố)	Số điện thoại khi chuyển nhà TEL: 0800-800-8978 hoặc 022-256-2111 https://www.gas.city.sendai.jp/ (Nhật • Anh • Trung • Hàn)
Ga propan	Hãy liên lạc hỏi chủ nhà hoặc công ty bất động sản.

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅱ. SINH HOẠT / 3. Điện thoại

Mã vùng của Sendai là 022, khi gọi điện từ di động cần phải có mã số vùng.

●Mua điện thoại, thẻ sim●

Có thể mua tại chi nhánh của các nhà mạng hoặc các cửa hàng điện tử.

【Những giấy tờ cần thiết khi mua điện thoại (Tùy theo các công ty mà yêu cầu khác nhau)】

Giấy chứng minh nhân thân, giấy tờ có thể biết được địa chỉ ở Nhật, số tài khoản ngân hàng.v.v. (Việc tạo tài khoản ngân hàng vui lòng xem tại trang 17)

●Sử dụng điện thoại công cộng●

Để gọi điện thoại công cộng có thể sử dụng xu 10, 100 yên hoặc thẻ điện thoại công cộng. Lưu ý là khi dùng xu 100 yên sẽ không có tiền thối lại.

●Gọi điện thoại quốc tế●

Mã gọi quốc tế của nhà mạng (0033 hoặc 001) + 010 + Mã nước + Mã vùng + Số điện thoại

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅱ. SINH HOẠT / 4. Internet

● Muốn sử dụng internet bằng máy tính tại nhà ●

Đăng ký nhà cung cấp mạng tại các cửa hàng điện tử hoặc đăng ký qua internet.

Có nhiều nhà cung cấp mạng nên có nhiều gói cước cũng như các gói mạng khác nhau.

※ Khi đăng ký nhà cung cấp mạng tại cửa hàng điện tử, ngoài việc cần có giấy tờ chứng minh nhân thân (thẻ lưu trú.v.v.) còn cần phải tìm hiểu trạng thái kết nối internet ở nơi bạn sinh sống.

【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 P17）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ります。

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅱ. SINH HOẠT / 5. Bưu điện

Bưu điện và hòm thư đều có thể tìm thấy bằng ký hiệu “〒”.

Bên cạnh đó một số bưu điện có thể tiến hành gửi tiền quốc tế.

Chi tiết xem trang chủ của bưu điện Nhật Bản: https://www.post.japanpost.jp/index.html

Dịch vụ hướng dẫn về bưu phẩm bằng tiếng Anh	Trang chủ của bưu điện Nhật Bản (Anh): https://www.post.japanpost.jp/index_en.html ■ **Đăng ký chuyển phát lại bưu phẩm** Đăng ký qua web: https://www.post.japanpost.jp/receive/redelivery_form/ Đăng ký qua điện thoại: TEL: 0570-046111 (Có tính cước cuộc gọi) Ngày thường: 8:00-21:00　Thứ bảy, chủ nhật, ngày nghỉ: 9:00-21:00

●Khi trong hòm thư có “Phiếu liên lạc khi vắng nhà” (不在等連絡票(ふざいとうれんらくひょう))●

Khi bưu phẩm (bưu kiện), bưu phẩm quốc tế được chuyển đến mà bạn vắng nhà, sẽ có tờ “Phiếu liên lạc khi vắng nhà” để thông báo. Bạn cần đến bưu điện được ghi ở mặt sau của Phiếu liên lạc để nhận bưu phẩm.v.v.(cần mang theo Phiếu liên lạc này, giấy chứng minh nhân thân và phải ký tên hoặc đóng dấu) hoặc liên lạc bằng điện thoại hay internet để hẹn lại ngày nhận bưu phẩm tại nhà.

※ Về nguyên tắc, thời gian bảo quản bưu phẩm (bưu kiện) Yu-pack sẽ được ghi trên phiếu thông báo không có người nhận. Nếu không có liên lạc của người nhận thì bưu phẩm sẽ được gửi trả lại người gửi.

【Phiếu thông báo khi không có ai nhận bưu phẩm quốc tế hoặc bưu phẩm thông thường】

【Phiếu thông báo khi không có ai nhận bưu kiện Yu-Pack】

【Mặt sau của phiếu thông báo khi không có ai nhận bưu kiện Yu-Pack hoặc bưu phẩm】

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、一部の郵便局で国際送金を行っています。

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し込み** WEB申込　https://www.post.japanpost.jp/receive/redelivery_form/ 電話申込　TEL：0570-046111（通話料有料） 平日 8:00-21:00、土曜・日曜・休日 9:00-21:00

●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】

●Tạo tài khoản ngân hàng●

Khi nhận lương bạn cần phải có tài khoản ngân hàng. Bạn có thể đi đến ngân hàng hoặc tùy theo ngân hàng bạn có thể sử dụng ứng dụng trên điện thoại để tạo tài khoản ngân hàng. Bạn hãy xác nhận trên các trang web của từng ngân hàng nhé.

※ Tại quầy của ngân hàng chúng tôi sẽ hướng dẫn bằng tiếng Nhật. Vì vậy hãy đi cùng với người hiểu tiếng Nhật. Ngoài ra, tùy theo ngân hàng có trường hợp cần đặt lịch trước và có trường hợp sẽ mất nhiều thời gian làm thủ tục.

【Những thứ cần thiết】

• Giấy tờ chứng minh nhân thân (Thẻ lưu trú.v.v.)

※ Tại ngân hàng trừ những người có tư cách vĩnh trú đặc biệt, quan chức ngoại giao, những người chưa nhận được thẻ lưu trú, thì tất cả đều phải xuất trình thẻ lưu trú. Nếu thời gian ngày hết hạn trên thẻ lưu trú từ ngày đăng kí mở tài khoản ngân hàng ít hơn 3 tháng thì sẽ không thể mở tài khoản ngân hàng. Đăng kí sau khi hoàn thành thủ tục gia hạn lưu trú. Những người có tư cách lưu trú là “Du học sinh”, “Thực tập kĩ năng” xuất trình thẻ học sinh, thẻ nhân viên công ty cùng với thẻ lưu trú.

• Con dấu (Cũng có một số ngân hàng chấp nhận chữ ký đối với người nước ngoài)

●Hủy tài khoản ngân hàng●

Bạn cần hủy bỏ tài khoản ngân hàng trước khi chuyển ra khỏi nước Nhật sinh sống như là về nước.v.v. Xin vui lòng mang theo những giấy tờ sau đến ngân hàng để làm thủ tục.

【Những giấy tờ cần thiết】

• Thẻ rút tiền (trường hợp có sổ ngân hàng sẽ bao gồm cả sổ), con dấu (không cần thiết trong trường hợp sử dụng chữ kí), giấy tờ chứng minh nhân thân (thẻ lưu trú) .v.v.

※ Việc bán, cho mượn hoặc chuyển tài khoản ngân hàng do mình đứng tên cho người khác là phạm pháp. Vì vậy trước khi về nước bạn nên hủy bỏ tài khoản ngân hàng của mình để tránh bị kéo vào việc phạm pháp.

※ Khi bạn đã thay mới thẻ lưu trú do gia hạn thời gian lưu trú, thay đổi tư cách cư trú.v.v. vui lòng xuất trình thẻ lưu trú sau khi thay đổi tại quầy của ngân hàng.

●Thông tin về ATM●

Là máy để rút hoặc gửi tiền vào ngân hàng. Thông thường nếu là các máy ATM của đúng ngân hàng đó thì sẽ không tốn phí trong khoảng thời gian từ 9h – 18h vào ngày thường. Ngoài thời gian này hoặc trong ngày nghỉ thì sẽ tốn phí. Cũng có thể sử dụng các máy ATM ở các cửa hàng tiện lợi.

※ Có những cây ATM có thể sử dụng ngôn ngữ khác ngoài tiếng Nhật.

●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。

●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。

※ 日本語以外の言語で利用できる ATM もあります。

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅱ. SINH HOẠT / 7. Con dấu

●Mua con dấu●

Ở Nhật con dấu được sử dụng để thay thế cho chữ ký. Trên con dấu có khắc họ hoặc tên của bản thân. Có thể làm con dấu tại các cửa hàng chuyên môn về con dấu.

●Đăng ký con dấu●

Khi mua xe hơi hoặc ký hợp đồng gì đó có trường hợp cần phải đăng ký con dấu tại ủy ban quận. Người trên 15 tuổi có đăng ký cư trú thì có thể đăng ký con dấu. Mỗi người chỉ được đăng ký 1 con dấu. Con dấu khắc tên không đúng với tên trong đăng kí cư trú thì sẽ không thể đăng kí được. Thông tin chi tiết vui lòng liên hệ các ủy ban quận hoặc thành phố.

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅱ. SINH HOẠT / 8. Rác

●Vứt rác sinh hoạt●

Cần mang rác đến địa điểm thu rác từ sáng sớm đến trước 8h30 sáng của ngày thu gom loại rác đó (ごみを出す日 ngày gom rác). Cần phân chia rác sinh hoạt và sản phẩm từ nhựa và đồ đựng, đóng gói bằng nhựa, cho vào túi rác chỉ định đối với loại rác đó (指定袋 túi chỉ định). Túi chỉ định có bán tại siêu thị và cửa hàng tiện lợi, v.v...

Rác sinh hoạt

Rác sống phát sinh từ bếp, rác phát sinh trong nhà thì bỏ vào túi rác chỉ định màu xanh lá cây, thắt chặt miệng túi lại rồi vứt.

Tài nguyên nhựa

Rác nguyên liệu 100% từ nhựa thì bỏ vào túi rác chỉ định màu đỏ, thắt chặt miệng túi lại rồi vứt.

Lon, chai thủy tinh, chai nhựa...

Bỏ trực tiếp vào giỏ màu vàng, nếu là pin hay pin sạc điện thoại, nhiệt kế thủy ngân thì cho vào bao trong suốt rồi bỏ vào giỏ màu vàng tại các điểm thu rác.

Rác giấy

Chia thành 4 loại là báo-tờ rơi, bìa các tông, hộp giấy, tạp chí, giấy hỗn tạp, cột lại bằng dây rồi đem vứt. Tạp chí, giấy vụn có thể đem vứt bằng cách cho vào túi hoặc hộp giấy.

●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。

Thông tin chi tiết tại trang chủ của bộ phận quốc tế hóa của SenTIA

Trang chủ＞Thông tin tiếng nước ngoài＞Sinh hoạt＞Cách phân loại và vứt rác, tài nguyên (Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal)

Cuốn hướng dẫn “Cách phân chia và vứt rác, rác tái chế” của thành phố Sendai được phát miễn phí tại trung tâm hành chính quận, thành phố và Trung tâm đa văn hóa Sendai. Ngoài ra, video hướng dẫn đổ rác cũng đã được đăng trên trang Youtube.

Sendai　vứt rác　video　tìm kiếm

●Vứt rác kích cỡ lớn●

Các vật có chiều dài lớn nhất lớn hơn 30 cm như bàn, tủ.v.v. đều xem là rác kích thước lớn và khi vứt phải tốn phí. Sẽ không thể vứt nếu không đăng ký với trung tâm tiếp nhận rác cỡ lớn.

【Các bước đăng ký vứt rác kích cỡ lớn】

① Điện thoại trung tâm tiếp nhận rác kích cỡ lớn bằng Tiếng Nhật (TEL: 022-716-5301)

Thời gian tiếp nhận: ngày thường 9:00-17:00 (ngày lễ, ngày nghỉ cũng sẽ tiếp nhận)

※ Chúng tôi có quy định ngày vứt rác kích cỡ lớn hãy đăng kí sớm nhé.
Thông báo là bạn muốn vứt thứ gì, kích cỡ bao nhiêu. Bạn sẽ nhận được hướng dẫn về mã số tiếp nhận, giá tiền vứt rác và ngày vứt rác.

② Mua phiếu vứt rác

Đến các cửa hàng tiện lợi (combini) để mua phiếu vứt rác bằng giá với số tiền mà bạn đã được trung tâm tiếp nhận hướng dẫn. Ghi số tiếp nhận vào phiếu sau đó dán lên vật cần vứt ở vị trí dễ nhìn thấy.

③ Chuyển rác đến địa điểm được thông báo vào ngày chỉ định thu hồi rác trước 8h30 sáng

※ Cũng có những loại rác kích cỡ lớn có thể đăng ký vứt thông qua internet (chỉ có Tiếng Nhật) https://www.sendai-sodai.jp/eco/view/sendai/top.html

※ Video về cách vứt rác kích cỡ lớn "Guide on How to Dispose of Bulky Waste In Sendai City" (Chỉ có tiếng Anh): https://www.youtube.com/watch?v=jWKQGHq5IRI

＊Thành phố Sendai không thu hồi những loại rác sau đây, hãy thử trao đổi với cửa hàng mà bạn đã mua.

Máy điều hòa, tivi, tủ lạnh, tủ đông lạnh, máy giặt, máy sấy quần áo, máy tính, lốp xe, xăng, bình cứu hỏa, bình ga mini, phế dầu, hỏa dược, thuốc cực mạnh, chất độc, thuốc trừ sâu, sơn, két sắt kích cỡ lớn, piano, pin, xe máy hơn 50 phân khối, xe ô tô

Khi cần sự trợ giúp về tiếng Nhật để gọi điện cho trung tâm tiếp nhận rác kích cỡ lớn hay không biết cách vứt rác, hãy liên lạc tới **Trung tâm đa văn hóa Sendai (TEL: 022-224-1919　E-mail: tabunka@sentia-sendai.jp)**

詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP トップ＞外国語情報＞生活＞資源とごみの分け方・出し方（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール）

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=jWKQGHq5lRI

＊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。

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅱ. SINH HOẠT / 9. Tivi • Radio

●Tivi●

Nếu bạn đã lắp tivi, bạn phải ký hợp đồng tiếp nhận phát thanh với NHK và trả phí thu sóng. Tiền phí khác nhau dựa vào hợp đồng mà bạn đăng ký. Thông tin cụ thể xin hãy liên lạc trung tâm tư vấn của NHK.

Số điện thoại tư vấn miễn phí NHK: TEL: 0120-151515

Thời gian làm việc: các ngày trong tuần bao gồm thứ 7, chủ nhật và ngày nghỉ lễ từ 9:00-18:00 (Ngoại trừ dịp nghỉ lễ năm mới)

Quầy hướng dẫn về tiền thu sóng NHK: https://www.nhk-cs.jp/jushinryo/

(Có thể lựa chọn các ngôn ngữ Nhật • Anh • Trung • Hàn • Triều Tiên • Việt và 7 ngôn ngữ khác từ trang này)

●Nghe radio tiếng nước ngoài● ※ Trong dấu ( ) là tần số

Cục phát sóng đa ngôn ngữ (Thông tin cuộc sống)	Radio 3 (76.2), Fm izumi (79.7), Fm taihaku (78.9), Fm Natori (80.1) Thông tin chi tiết tại trang chủ bộ phận quốc tế hóa của SenTIA Trang chủ >Đài phát thanh đa ngôn ngữ (Nhật • Anh • Trung • Hàn)	FM
GLOBAL TALK (Thông tin thiên tai)	Date fm (Fm Sendai) (77.1)	FM
Tin tức tiếng nước ngoài	NHK Radio 2 (Sendai 1089, Kesennuma 1539)	AM

●Xem, nghe các chương trình phát sóng quốc tế bằng internet●

Chương trình phát sóng quốc tế của NHK phát sóng 24/24 dành cho nước ngoài về các tin tức, sự kiện của Nhật Bản. Trong nước Nhật cũng có thể theo dõi các chương trình này thông qua internet.

NHK World TV: Chương trình tivi tiếng anh phát sóng 24/24.

NHK World Japan Radio: Dịch vụ phát sóng radio bằng 17 ngôn ngữ.

Cũng có phần mềm miễn phí dành cho smartphone hay máy tính bảng .

Thông tin chi tiết xem tại trang chủ của NHK:

NHK WORLD https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/

(Có thể lựa chọn các ngôn ngữ Nhật • Anh • Trung • Hàn • Triều Tiên • Việt và 15 ngôn ngữ khác từ trang này)

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅱ. SINH HOẠT / 10. Đồn cảnh sát

Đồn cảnh sát là nơi cảnh sát trực thay ca để ứng phó với các vấn đề, hành vi vi phạm pháp luật , tiến hành đi tuần tra để đảm bảo an ninh cho người dân trong khu vực. Khi là người bị thiệt hại do hành vi phạm pháp hay làm rơi đồ có thể đến đồn cảnh sát để trao đổi. Nên xác nhận trước vị trí của đồn cảnh sát gần nhà.

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/jushinryo/

（このページから言語選択可　日・英・中・韓・朝・ベトナム・他7言語）

●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 トップ>多言語放送局 （日・英・中・韓）	FM
GLOBAL TALK（防災情報）	Date fm(エフエム仙台)(77.1)	FM
外国語ニュース	NHK ラジオ第２放送(仙台1089、気仙沼1539)	AM

●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。

スマートフォンやタブレットには、無料のアプリがあります。

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

（このページから言語選択可　日・英・中・韓・朝・ベトナム・他15言語）

生活基礎編 / Ⅱ. 生活 / 10. 交番

交番は、警察官が交替で勤務し、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。

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅱ. SINH HOẠT / 11. Tổ dân phố

Tổ chức hoạt động tự chủ mà mọi người cùng sinh sống trong một khu vực có thể giúp đỡ lẫn nhau, thắt chặt quan hệ được gọi là Tổ dân phố. Tại đây bạn có thể đẩy mạnh giao lưu với những người cùng sống trong khu vực (Tiền hội phí sẽ khác nhau tùy theo từng khu vực, sẽ được dùng vào hoạt động dọn dẹp vệ sinh khu phố, tập huấn phòng tránh thiên tai hay hoạt động giải trí).

Khi nhập hội sẽ có thể tiếp nhận được các thông tin sau:

① Các thông báo của tỉnh Miyagi, thành phố Sendai (“Từ tờ tin thị chính”(市政(しせい)だより), “Tin từ tờ tin hành chính tỉnh” (県政(けんせい)だより)

② Các thông tin về các hoạt động sự kiện do tổ dân phố tổ chức

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅱ. SINH HOẠT / 12. Thuế • Lương hưu • Phúc lợi

●Thuế●

Tất cả mọi người sống ở Nhật đều phải đóng thuế bất kể là quốc tịch nào. Có nhiều loại thuế khác nhau.

Ví dụ: Thuế thu nhập, thuế cư dân (thuế cư dân tỉnh, thành phố), thuế tiêu dùng (bao gồm thuế tiêu dùng địa phương), thuế ôtô hạng nhẹ, thuế ôtô.v.v.

●Về việc đóng thuế cư trú khi về nước●

Thuế được tính bởi chính quyền tại nơi bạn sống tại thời điểm ngày 1 tháng 1 dựa trên tổng thu nhập của bạn vào năm trước (Ngày 1 tháng 1 đến ngày 31 tháng 12) nên bạn phải đóng toàn bộ dù bạn có chuyển nhà trong năm hay về nước.

※ Nếu thu nhập của bạn thấp hơn mức quy định, bạn sẽ không phải đóng thuế cư trú. Khi về nước bạn có thể chọn người đại diện làm các thủ tục nộp thuế cư dân giúp mình hoặc đóng trước thuế dự tính.

●Lương hưu●

Trường hợp bạn sống ở Nhật và nằm trong độ tuổi 20 đến 60 tuổi, cần phải đăng ký chế độ lương hưu. Có hai loại chế độ lương hưu. Thông tin chi tiết vui lòng liên hệ tới Ban bảo hiểm và lương hưu của từng quận hoặc Văn phòng lương hưu khu vực.

- **Lương hưu lao động**

  Khi bạn làm việc cho công ty, sẽ làm thủ tục gia nhập chế độ Lương hưu lao động tại công ty. Số tiền bảo hiểm sẽ được trừ từ tiền lương của bạn.

- **Lương hưu quốc dân**

  Nếu bạn không gia nhập chế độ Lương hưu lao động thì phải gia nhập Lương hưu quốc dân.

※ Nếu bạn nộp chậm lương hưu có trường hợp bạn không thể đổi tư cách lưu trú

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。

※ **Khoản tiền nhất thời khi ly khai**

Trường hợp đóng tiền bảo hiểm lương hưu từ 6 tháng trở lên nhưng không nhận lương hưu mà về nước, có thể được chi cấp một khoản tiền. Nhận hồ sơ yêu cầu thanh toán tiền từ Văn phòng lương hưu tại khu vực hoặc tải từ trang chủ của cơ quan lương hưu Nhật Bản và nộp hồ sơ trong vòng 2 năm sau khi về nước. Chi tiết về tài liệu đính kèm và những điều cần lưu ý.v.v. vui lòng xem thêm tại trang chủ của cơ quan lương hưu Nhật Bản.

Khoản tiền nhất thời khi ly khai cho người nước ngoài cư trú ngắn hạn (Anh • Trung • Hàn • Việt • Bồ Đào Nha • Tây Ban Nha và 8 ngôn ngữ khác):
https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html (Có thể chọn ngôn ngữ từ trang này)

●Các dịch vụ phúc lợi●

Có các dịch vụ phúc lợi sức khỏe dành cho người khuyết tật như người khuyết tật thân thể, người khuyết tật trí tuệ, người khuyết tật tinh thần hay người bị bệnh hiểm nghèo hay dịch vụ phúc lợi sức khỏe người già dành cho người cao tuổi. Thông tin chi tiết vui lòng liên hệ Ban hỗ trợ người khuyết tật, người cao tuổi (障害高齢課) tại các quận.

＊ Trung tâm đa văn hóa Sendai “Điện thoại hỗ trợ thông dịch” (TEL: 022-224-1919) ＊

※ **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）＊

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅲ. QUẢN LÝ SỨC KHỎE / 1. Kiểm tra sức khỏe

Tất cả mọi người sống tại Sendai đều có thể tham gia kiểm tra sức khỏe do thành phố tổ chức.

Thông tin chi tiết tại：Trang chủ của Bộ phận quốc tế hóa của SenTIA Trang chủ＞Thông tin tiếng nước ngoài＞Sức khỏe, y tế＞Khám sức khỏe (kiểm tra sức khỏe thị dân) (Nhật • Anh • Trung • Hàn)

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅲ. QUẢN LÝ SỨC KHỎE / 2. Bệnh viện

Tại Nhật có các bệnh viện trung ương lớn với đầy đủ các trang thiết bị và các bệnh viện nhỏ hoặc phòng khám bệnh thân thuộc thường ngày ở gần nơi sinh sống. Khi không khỏe trước tiên hãy đi đến các bệnh viện nhỏ hoặc phòng khám gần nhà.

※ Tại bệnh viện tổng hợp nếu không có thư giới thiệu bạn có thể không được khám.

●Khi đi đến phòng khám/bệnh viện●

① Trước tiên gọi điện trước đến phòng khám/bệnh viện (Nếu cần thiết thì phải hẹn trước)

② Mang theo thẻ bảo hiểm sức khỏe tới cơ sở y tế, bệnh viện (※). Xuất trình bảo hiểm sức khỏe tại quầy tiếp tân.

※ Dù đang đóng bảo hiểm nhưng nếu không mang theo thẻ bảo hiểm sức khỏe thì vẫn phải trả toàn bộ chi phí

※ Xuất trình thẻ bảo hiểm sức khỏe ở lần khám đầu tiên hoặc lần khám đầu tiên trong tháng

③ Trường hợp lần đầu khám bệnh sẽ phải điền thông tin vào phiếu khám bệnh sau đó nộp cho tiếp tân.

Phiếu khám bệnh…Phiếu gồm các câu hỏi để biết về tình trạng cơ thể và sức khỏe của bạn

Download phiếu khám bệnh phiên bản đa ngôn ngữ

→ **https://www.kifjp.org/medical/**

(Hội giao lưu quốc tế Kanagawa và Hati Konandai đã dịch sang 23 ngôn ngữ)

④ Khi được gọi, vào phòng khám để khám

⑤ Trả tiền khám bệnh. Trường hợp cần thuốc sẽ nhận được đơn thuốc.

⑥ Sau khi nhận đơn thuốc, mang đơn thuốc đến cửa hàng thuốc để nhận thuốc và trả tiền thuốc khi đó. Những người cần sự giúp đỡ để tìm kiếm thông tin về các bệnh viện hoặc nha sĩ có bác sĩ hay nhân viên có thể nói ngoại ngữ, **vui lòng liên hệ Trung tâm Đa văn hóa Sendai (TEL: 022-224-1919, E-mail: tabunka@sentia-sendai.jp).**

Tại Trung tâm đa văn hóa Sendai, không có dịch vụ thông dịch y tế. Tại Hiệp hội quốc tế hóa tỉnh Miyagi, họ sẽ cử người hỗ trợ thông dịch y tế và bảo vệ sức khỏe theo yêu cầu của các cơ sở y tế. Vui lòng liên hệ để biết thêm chi tiết.

Hiệp hội quốc tế hóa tỉnh Miyagi (MIA)

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

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 トップ＞外国語情報＞健康・医療＞健康診断（市民健診）（日・英・中・韓）

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。

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

●Về thẻ bảo hiểm My Number hoặc giấy xác nhận tư cách/ thẻ bảo hiểm y tế●

Khi sống ở Nhật, bạn cần phải tham gia một trong các loại bảo hiểm dưới đây. Nếu đăng ký sử dụng thẻ bảo hiểm trên thẻ My Number, bạn có thể sử dụng thẻ bảo hiểm My Number. Nếu không đăng ký, bạn sẽ nhận được giấy xác nhận đủ điều kiện. Nếu không tham gia bảo hiểm, bạn sẽ phải tự trả toàn bộ chi phí khi đi bệnh viện. (Trong trường hợp có bảo hiểm chỉ phải trả 30% chi phí)

① **Bảo hiểm xã hội (Bảo hiểm lao động)**…Trường hợp đi làm, người thuê sẽ làm thủ tục. Tiền bảo hiểm của bạn sẽ được trừ từ lương.

② **Bảo hiểm sức khỏe quốc dân**…Phải gia nhập nếu chưa gia nhập ①. Mang thẻ lưu trú cùng hộ chiếu và thẻ rút tiền ngân hàng đến đăng ký tại các ủy ban quận.

Thông tin chi tiết tại trang chủ của bộ phận quốc tế hóa của SenTIA :

Trang chủ＞Thông tin tiếng nước ngoài＞Sinh hoạt＞Thuế,Nenkin (lương hưu), các khoản chi trả＞ Sách hướng dẫn về bảo hiểm y tế quốc dân (Nhật • Anh • Trung • Hàn)

SINH HOẠT CƠ BẢN / IV. TRẺ EM / 1. Mang thai • Sinh con • Trẻ sơ sinh

●Khi mang thai●

Xuất trình giấy báo mang thai cho Ban bảo hiểm phúc lợi của các chi nhánh tổng hợp hoặc Trung tâm bảo hiểm phúc lợi tại các quận.v.v.

① **Sẽ được phát sổ sức khỏe mẹ và bé.** (Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal và 5 ngôn ngữ khác)

• Là sổ ghi lại quá trình mang thai và lớn lên của trẻ

② **Được phát sách (tập san về phụ nữ có thai, phụ nữ ngay trước và sau sinh) có kèm phiếu trợ giá khám sức khỏe sản phụ**

• Sử dụng phiếu này có thể khám sức khỏe phụ nữ mang thai tại cơ quan y tế có đăng ký đến 16 lần

• Sau khi sinh, có thể khám sức khỏe sản phụ tại cơ quan y tế có đăng ký đến 2 lần

③ **Có các tư vấn về chăm sóc sức khỏe.**

• Tại trung tâm chăm sóc sức khỏe và phúc lợi có các lớp học về làm mẹ/làm cha mẹ dành cho bà bầu và gia đình đó.

●Trợ cấp một lần khi sinh và nuôi con●

Nếu là bảo hiểm y tế quốc dân, hãy nộp đơn xin tại các quầy của Trung tâm bảo hiểm và phúc lợi quận, Cục bảo hiểm và an sinh xã hội tổng hợp Miyagi, và Cục bảo hiểm và phục lợi của Cơ quan tổng hợp Akiu. Nếu là bảo hiểm y tế cho người lao động, hãy nộp đơn xin tại nơi làm việc.

●Chế độ hộ sinh●

Trường hợp bạn không thể chuẩn bị chi phí sinh sản do thu nhập thấp sẽ có chế độ hỗ trợ giúp bạn có thể an tâm sinh con bằng việc trả phí thấp tùy theo thu nhập của mình. Người có thể sử dụng là người thỏa mãn về điều kiện tình trạng thuế hộ gia đình. Bạn có thể trao đổi tại các ủy ban quận.

Thông tin chi tiết tại: Trang chủ thành phố Sendai Nhà＞Thông tin cuộc sống＞Sức khỏe

●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 トップ＞外国語情報＞生活＞税金・年金・支払い＞国民健康保険のしおり（日・英・中・韓）

生活基礎編 / Ⅳ. 子ども / 1. 妊娠・出産・赤ちゃん

●妊娠したら●

各区の保健福祉センターや各総合支所保健福祉課に妊娠届を提出します。

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

・妊娠中の経過・赤ちゃんの発育の記録などを書く手帳です。

② 妊婦健康診査助成券などが付いている別冊（妊産婦編）が渡されます。

・この助成券を使って、登録医療機関で妊婦健康診査を最大16回受けられます。

・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。

●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。

& phúc lợi＞Sức khỏe và chăm sóc y tế＞Thông tin về bệnh truyền nhiễm và tiêm chủng ＞Tiêm chủng＞Tiêm chủng định kỳ (sau thời thơ ấu)＞Độ tuổi mục tiêu và khoảng thời gian tiêm chủng chpo trẻ em (Nhật)

●Sau khi em bé chào đời●

Nộp giấy khai báo sinh cho ủy ban quận trong vòng 14 ngày. Sẽ nhận được tiền trợ cấp sinh và nuôi con tạm thời.

Nếu đang tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc dân thì cùng với việc nộp giấy khai báo sinh, hãy đăng kí tại quầy giao dịch của Ban bảo hiểm và hưu trí Trung tâm bảo hiểm phúc lợi của các quận, Ban bảo hiểm và hưu trí chi nhánh tổng hợp Miyagi hoặc Ban bảo hiểm và phúc lợi chi nhánh tổng hợp Akiu. Nếu là người tham gia bảo hiểm tại chỗ làm (bảo hiểm xã hội) thì hãy yêu cầu với công ty.

Ngoài ra, cần nhanh chóng điền Giấy báo sinh có trong sổ sức khỏe mẹ và bé (tập san về phụ nữ có thai, phụ nữ ngay trước và sau sinh) và gửi đến Trung tâm bảo hiểm và phúc lợi. (Sổ riêng (tập san về trẻ nhỏ) có chứa phiếu khám kiểm tra sức khỏe trẻ nhỏ, phiếu tiêm phòng sẽ được gửi đến nhà).

Ngoài ra, trong trường hợp vợ chồng người nước ngoài (trừ trường hợp vợ hoặc chồng có quốc tịch Nhật Bản) sinh con, cần phải xin giấy chứng nhận tư cách lưu trú.

Phải xin giấy chứng nhận này tại Cục quản lý lưu trú và xuất nhập cảnh địa phương trong vòng 30 ngày kể từ ngày sinh.

Nếu xuất cảnh từ Nhật Bản trong vòng 60 ngày kể từ ngày sinh, thì không cần phải xin giấy tư cách lưu trú.

“Hướng dẫn sinh và nuôi con”
Giải thích về mang thai, sinh sản, nuôi con.
Trang chủ của bộ phận quốc tế hóa SenTIA
https://int.sentia-sendai.jp/child/j/ (Nhật • Anh • Trung • Hàn)

●Khi trẻ bị bệnh● ＊ **Trường hợp khẩn cấp, hãy đi đến bệnh viện ghi tại Trang 3**

Trang chủ của bộ phận quốc tế hóa SenTIA Trang chủ＞Thông tin tiếng nước ngoài＞ Trẻ em, gia đình＞Khi trẻ em bị ốm (Nhật • Anh • Trung • Hàn)

●Khám sức khỏe cho trẻ sơ sinh●

Sử dụng phiếu khám có trong sổ riêng sức khỏe mẹ và bé (tập san về trẻ nhỏ) có thể khám tại cơ quan y tế chỉ định miễn phí tối đa 3 lần.

Cụ thể xem tại：Trang chủ thành phố Sendai Nhà＞Thông tin cuộc sống＞Sức khỏe & phúc lợi＞Nuôi dạy trẻ em và thanh thiếu＞Danh sách các biện pháp nuôi dạy trẻ em và thanh thiếu niên＞Sức khỏe＞Sức khỏe của con bạn＞Khám sức khỏe trẻ sơ sinh (2 tháng tuổi, 4~5 tháng tuổi, 8~9 tháng tuổi) (Nhật)

SINH HOẠT CƠ BẢN / IV. TRẺ EM / 2. Trẻ nhỏ

●Tiêm phòng của trẻ em●

Để bảo vệ sức khỏe cho trẻ em thì cần phải tiêm phòng. Độ tuổi có thể nhận miễn phí tiêm chủng được quyết định dựa trên thời điểm dễ hình thành miễn dịch. Nếu bạn muốn tiêm phòng cho trẻ, hãy tham khảo ý kiến tại các cơ quan quận hoặc văn phòng liên quan càng sớm càng tốt.

Thông tin chi tiết tại：Trang chủ thành phố Sendai Nhà＞Thông tin cuộc sống＞

詳しくは：仙台市HP ホーム＞くらしの情報＞健康と福祉＞子育て・若者＞子育て施策＞各種支援・助成・給付＞妊娠・出産に関するサポート＞助産制度（日）

●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）に入っている出生連絡票に記入して保健福祉センターに送ってください。

（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）の間に子どもが生まれた場合は、在留資格取得の申請を行う必要があります。

この申請は出生の日から30日以内に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/j/ （日・英・中・韓）

●子どもが病気になったら●　＊緊急の場合は、P3の病院に行ってください

SenTIA 国際化事業部 HP トップ＞外国語情報＞子ども・家庭＞子どもが病気になったら（日・英・中・韓）

●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。

詳しくは：仙台市HP ホーム＞くらしの情報＞健康と福祉＞子育て・若者＞子育て施策＞健康＞お子さんの健康＞乳児健康診査（2か月児・4～5か月児・8～9か月児）（日）

生活基礎編 / Ⅳ. 子ども / 2. 幼児

●子どもの予防接種●

子どもの健康を守るために予防接種が必要です。予防接種を無料で受けられる年齢は、免疫がつきやすい時期などを考えて決められていますので、接種を受けたい場合は、お早めに各区役所などにご相談ください。

Sức khỏe & phúc lợi＞Sức khỏe & Chăm sóc y tế＞Thông tin bệnh truyền nhiễm, tiêm ＞Tiêm phòng＞Tiêm chủng định kỳ (sau thời thơ ấu)＞Độ tuổi mục tiêu và khoảng thời gian tiêm chủng cho trẻ (Nhật)

●Trợ cấp nhi đồng●

Đây là tiền mà những người đang nuôi con nhận được từ thành phố. Những người có thể nhận là những người đang sống ở Sendai và đang nuôi con nhỏ từ 0 tuổi đến cuối năm tài chính của năm trẻ tròn 18 tuổi.

Bạn hãy làm thủ tục tại các ủy ban quận trong vòng 15 ngày kể từ ngày con bạn chào đời hoặc ngày sau khi bạn chuyển đến Sendai. Nếu bạn làm thủ tục muộn có thể bạn sẽ không nhận được tiền cho tháng muộn đó . Hãy hoàn tất các thủ tục càng sớm càng tốt.

Thông tin chi tiết tại: Trang chủ thành phố Sendai Nhà＞Thông tin cuộc sống＞Sức khỏe & phúc lợi＞Nuôi dạy trẻ em và thanh thiếu＞Danh sách các biện pháp nuôi dạy trẻ em và thanh thiếu niên＞Hỗ trợ, trợ cấp và phúc lợi＞Hỗ trợ cho những người đang nuôi dạy con cái＞Trợ cấp trẻ em (Nhật • Anh • Trung • Hàn)

●Khi muốn gửi trẻ ở nhà giữ trẻ●

Khi bố mẹ phải đi làm, đi học, bị bệnh hoặc sinh con không thể chăm sóc cho trẻ được có thể gửi trẻ đến nhà giữ trẻ. Đối tượng là trẻ từ khoảng 4 tháng tuổi đến trước khi vào tiểu học. Ngoài các **nhà trẻ được chứng nhận** của thành phố Sendai còn có các **nhà trẻ ngoài chứng nhận**. Để đăng ký vào các nhà trẻ được chứng nhận, hãy đăng ký với Ban trợ cấp nuôi dạy trẻ tại các Ủy ban quận hoặc Ban bảo hiểm và phúc lợi chi nhánh tổng hợp Miyagi nơi có nhà trẻ mà bạn chọn làm nguyện vọng một. Nếu muốn đăng ký vào các nhà trẻ ngoài chứng nhận vui lòng đăng ký trực tiếp với các cơ sở.

●Nhà trẻ được chứng nhận●

【Thời gian giữ trẻ】 ※ Tùy vào từng trường có thể khác nhau

Khoảng từ 7:00 (~7:30) đến 18:00 (~18:30) ※ Có giữ trẻ ngoài giờ

※ Có cơm trưa (Có một số nơi thì trẻ trên 3 tuổi tự mang cơm đến). Cần phải đưa đón.

Phí giữ trẻ sẽ được quyết định dựa vào thuế cư trú của hộ gia đình đó (Phí giữ trẻ miễn phí cho trẻ từ lớp 3 tuổi đến lớp 5 tuổi).

Hướng dẫn đăng ký nhà giữ trẻ : Trang chủ của bộ phận quốc tế hóa của SenTIA Trang chủ＞Thông tin tiếng nước ngoài＞trẻ em, gia đình＞Sử dụng các cơ sở nuôi dạy trẻ (Nhật • Anh • Trung • Hàn)

Thông tin chi tiết tại: trang chủ của thành phố Sendai Nhà＞Thông tin cuộc sống ＞Sức khỏe & phúc lợi＞Nuôi dạy trẻ em và thanh thiếu niên＞Danh sách các biện pháp nuôi dạy trẻ em và thanh thiếu niên＞Lắng＞Dịch vụ giáo dục và chăm sóc trẻ em thường xuyên, v .v＞Đơn đăng ký sử dụng nhà trẻ, cơ sở chăm sóc trẻ em,…＞Đối với những người muốn sử dụng các cơ sở chăm sóc trẻ em,…(Nhật)

Một số chế độ tại trường giữ trẻ ※Cần đăng ký trực tiếp tại mỗi trường.

① Giữ trẻ tạm thời	Giữ trẻ tạm thời khi người bảo hộ bị bệnh hoặc đi làm
② Giữ trẻ ngày nghỉ	Nhận giữ trẻ vào ngày chủ nhật, ngày nghỉ lễ khi người bảo hộ phải đi làm

詳しくは：仙台市HP ホーム＞くらしの情報＞健康と福祉＞健康・医療＞感染症情報・予防接種＞予防接種＞「定期の予防接種（乳幼児期以降）＞子どもの予防接種の接種対象年齢と接種間隔（日）

●児童手当●

子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子どもを育てている人がもらえます。

子どもが生まれた日、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 ホーム＞くらしの情報＞健康と福祉＞子育て・若者＞子育て施策＞各種支援・助成・給付＞子育て中の方へのサポート＞児童手当（日・英・中・韓）

●子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、子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子どもが対象です。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 トップ＞外国語情報＞子ども・家庭＞保育施設等利用案内（日・英・中・韓）

詳しくは：仙台市HP ホーム＞くらしの情報＞健康と福祉＞子育て・若者＞子育て施策＞あずける＞定期的に利用する教育・保育サービス等＞幼稚園・保育施設等の利用申込について＞保育施設等の利用を希望されるみなさまへ（日）

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。

●Cơ sở nuôi dạy trẻ ngoài chứng nhận●

Về nội dung của các dịch vụ tại các cơ sở nuôi dạy trẻ ngoài chứng nhận, xin hãy liên lạc trực tiếp với mỗi nhà trẻ. Trường hợp đạt một số điều kiện nhất định, bạn có thể nhận trợ cấp về phí trông trẻ từ thành phố Sendai nếu số tiền dưới hạn mức quy định.

Danh sách các nhà trẻ ngoài chứng nhận: Trang chủ của thành phố Sendai Nhà＞Thông tin cuộc sống ＞Sức khỏe & phúc lợi＞Nuôi dạy trẻ em và thanh thiếu niên ＞Danh sách các biện pháp nuôi dạy trẻ em và thanh thiếu niên＞Lắng＞Dịch vụ giáo dục và chăm sóc trẻ em thường xuyên, v .v＞Cơ sở chăm sóc trẻ em không có giấy phép＞Danh sách các cơ sở trẻ em không có giấy phép (Nhật)

※ Tại các nhà trẻ ngoài chứng nhận, có nơi nhận giữ trẻ vào buổi tối hoặc ngày nghỉ. Xin hãy liên lạc trực tiếp đến cơ sở nuôi dạy để đăng ký.

●Khi muốn cho trẻ đến trường mẫu giáo●

Đối tượng là trẻ đủ 3 tuổi đến khi nhập học tiểu học. Nếu có nguyện vọng cần đăng ký trực tiếp với các trường. Nhiều nơi nhận đăng ký từ tháng 11 năm trước cho kỳ nhập học tháng 4 năm sau. Học phí sẽ được miễn phí nếu dưới hạn mức quy định.

●Khi muốn gửi/cho trẻ đến trường mẫu giáo được chứng nhận●

Là cơ sở kiêm chức năng của nhà trẻ và trường mẫu giáo. Đối tượng là trẻ đến trước khi đi học tiểu học, phục vụ trông trẻ đối với trẻ dưới 3 tuổi, giáo dục và trông trẻ đối với trẻ 3 tuổi trở lên. Ngoài ra, còn tổ chức hỗ trợ nuôi con đối với các gia đình là đối tượng nuôi con của khu vực. Tiền học phí sẽ được quyết định dựa trên khoản thuế thị dân phải đóng của mỗi hộ gia đình (Phí giữ trẻ miễn phí cho trẻ từ lớp 3 tuổi đến lớp 5 tuổi).

※ Quy định về tuổi ở các trường này khác nhau tùy theo trường. Bạn cần trực tiếp xác nhận với trường.

Thông tin chi tiết tại trang chủ của thành phố Sendai: Nhà＞Thông tin cuộc sống ＞Sức khỏe & phúc lợi＞Nuôi dạy trẻ em và thanh thiếu niên＞Danh sách các biện pháp nuôi dạy trẻ em và thanh thiếu niên＞Lắng＞Dịch vụ giáo dục và chăm sóc trẻ em thường xuyên, v .v＞Đơn đăng ký sử dụng nhà trẻ, cơ sở chăm sóc trẻ em,…＞Dành cho những người muốn sử dụng trường mẫu giáo và trường mẫu giáo trẻ em được chứng nhận(Nhật)

●Khi muốn gửi trẻ tới nhà trẻ địa phương●

Là cơ sở giữ trẻ quy mô nhỏ dành cho trẻ dưới 3 tuổi. Cách đăng ký giống với các nhà giữ trẻ.

●Nơi bố mẹ cùng chơi với trẻ (Nobisuku)●

Những khu vực rộng có thể chơi với trẻ (nobisuku)là cơ sở hỗ trợ chăm sóc trẻ nhỏ. Tại “hiroba “ miễn phí bạn có thể cùng chơi với con và trao đổi vấn đề liên quan đến nuôi con.

“Giữ trẻ tạm thời” có mất phí là dịch vụ trông giữ trẻ em từ 6 tháng tuổi đến khi bắt đầu đi học. Ngày và giờ có thể sử dụng các cơ sở là khác nhau. Để sử dụng bạn cần đăng kí làm thành viên và đăng nhập trước.

Thông tin chi tiết tại: Trang chủ thành phố Sendai: Nhà＞Thông tin cuộc sống ＞Sức khỏe & phúc lợi＞Nuôi dạy trẻ em và thanh thiếu niên＞Tìm hiểu & Đi＞Cơ sở vật chất và không gian có thể được sử dụng bởi cha mẹ và trẻ em＞Nobisuku (Nuôi dạy trẻ em Fureai Plaza, v.v.) (Nhật)

●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 ホーム＞くらしの情報＞健康と福祉＞子育て・若者＞子育て施策＞あずける＞定期的に利用する教育・保育サービス等＞認可外保育施設＞認可外保育施設一覧（日）

※ 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。

●子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子どもが対象です。

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。

●子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子どもを対象に、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 ホーム＞くらしの情報＞健康と福祉＞子育て・若者＞子育て施策＞あずける＞定期的に利用する教育・保育サービス等＞幼稚園・保育施設等の利用申込について＞幼稚園・認定こども園の利用を希望されるみなさまへ（日）

●子どもを地域型保育事業に預けたい●

3歳未満の子どもを対象にした、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。

●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、子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 ホーム＞くらしの情報＞健康と福祉＞子育て・若者＞子育て施策＞学ぶ・出かける＞親子で使える施設・スペース＞のびすく（子育てふれあいプラザ等）（日）

●Khi muốn cho trẻ tới trung tâm nhi đồng/tòa nhi đồng●

Là cơ sở cung cấp nơi vui chơi và trò chơi dành cho trẻ em. Trẻ từ 0 đến dưới 18 tuổi có thể sử dụng.

Thông tin chi tiết tại: Trang chủ thành phố Sendai: Nhà＞Thông tin cuộc sống ＞Sức khỏe & phúc lợi＞Nuôi dạy trẻ em và thanh thiếu niên＞Tìm hiểu & Đi＞Cơ sở vật chất và không gian có thể được sử dụng bởi cha mẹ và trẻ em＞Hội trường trẻ em＞Trung tâm Trẻ em và Trung tâm Trẻ em (Nhật)

※ **Khi muốn sử dụng nhưng không biết cách đăng ký vào các nhà trẻ hay các cơ sở khác.v.v.**

• Có thể trao đổi với Trung tâm đa văn hóa Sendai.

• Có thể sử dụng dịch vụ miễn phí "Tình nguyện đi theo giúp đỡ" của hội hỗ trợ người nước ngoài **OASIS** (Chi tiết vui lòng tham khảo trang 39).

＊ Trung tâm đa văn hóa Sendai "Điện thoại hỗ trợ thông dịch" (TEL: 022-224-1919) ＊

SINH HOẠT CƠ BẢN / Ⅳ. TRẺ EM / 3. Trường học

●Cho trẻ đi học tại các trường tiểu, trung học của thành phố●

Cần làm thủ tục tại ban giáo vụ của hội đồng giáo dục của thành phố Sendai

• Tùy vào địa điểm sống mà sẽ được quyết định trường học

• Không tốn tiền học phí. Phải trả phí ăn trưa hay tài liệu giảng dạy.v.v.

• Giảng dạy bằng tiếng Nhật

※ Trường hợp Kỳ hạn lưu trú ngắn (dưới 2 tháng) có thể nhập học tạm thời.

Để biết thêm chi tiết vui lòng liên lạc: Ban giáo vụ của hội đồng giáo dục thành phố Sendai TEL: 022-214-8860

Giải thích dễ hiểu về sinh hoạt trường học, trường tiểu học, trung học của Nhật Bản.

●Cuốn sách nhỏ "Trường tiểu học của Nhật Bản"

Trang chủ của bộ phận quốc tế hóa của SenTIA

https://int.sentia-sendai.jp/child/school/vi/pdf/Vietnamese_JES.pdf

(Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal • Tagalog)

●Cuốn sách nhỏ "Trường trung học của Nhật Bản"

Trang chủ của bộ phận quốc tế hóa của SenTIA

https://int.sentia-sendai.jp/v/download/information/vietnam_jhs.pdf

(Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal • Tagalog)

※ Những cuốn sách nhỏ được phát miễn phí tại Trung tâm đa văn hóa Sendai.

●児童館/児童センターに行きたい●

子どもに遊び場と遊びを提供する施設です。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 ホーム＞くらしの情報＞健康と福祉＞子育て・若者＞子育て施策＞学ぶ・出かける＞親子で使える施設・スペース＞児童館＞児童館・児童センター（日）

※ **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P39）」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）＊

生活基礎編 / Ⅳ. 子ども / 3. 学校

●仙台市立の小・中学校に子どもを通わせたい●

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。

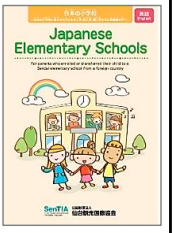
日本の小学校・中学校、学校生活について、分かりやすく説明しています。

●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）

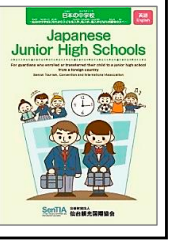


●冊子「日本の中学校」

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。

●Các hoạt động hỗ trợ trẻ em và cha mẹ người nước ngoài mà tiếng Nhật không phải tiếng mẹ đẻ●

Dịch vụ／Tên đoàn thể	Nội dung hoạt động	Địa chỉ liên lạc
Chương trình phái cử người hỗ trợ hướng dẫn cho học sinh nhi đồng là người nước ngoài hay học sinh sống ở nước ngoài mới về nước	Phái cử người hợp tác tới hỗ trợ tại các giờ học ở trường trung học-tiểu học công lập tại thành phố Sendai.	Ban chỉ đạo giáo dục của hội đồng giáo dục TEL: 022-214-8875
Hội hỗ trợ trẻ em người nước ngoài	Hỗ trợ học tập các môn và việc học tiếng Nhật, tổ chức các buổi huấn luyện cho tình nguyện viên.	Văn phòng TEL: 090-2793-8899
Câu lạc bộ Satto Nihongo	Chúng tôi hỗ trợ học tiếng Nhật cho trẻ em người nước ngoài vào mỗi thứ Bảy hàng tuần từ 10 giờ đến 12 giờ.	Trung tâm thị dân trung tâm quận Aoba TEL: 022-263-5010
Bàn tư vấn Sendai hỗ trợ trẻ em có mối liên kết với nước ngoài	Phái cử tình nguyện viên thông dịch, điều phối viên tới các trường học, mở các lớp đào tạo với đối tượng là người dân hay người trợ giúp.v.v.	Văn phòng SenTIA TEL: 022-268-6260 Trung tâm đa văn hóa Sendai TEL: 022-265-2471
Lớp học kỳ nghỉ hè	Cùng học vui vẻ với các tình nguyện viên trong kỳ nghỉ hè.	SenTIA TEL: 022-268-6260
Tư vấn định hướng tương lai	Buổi hướng dẫn dành cho học sinh tiểu học-trung học cơ sở và phụ huynh muốn con học lên trường trung học phổ thông.	SenTIA TEL: 022-268-6260

●Các trường dành cho người nước ngoài ở Sendai●

Trường học pháp nhân Học viện Nanko Trường quốc tế Đông Bắc TEL: 022-348-2468
Trường học pháp nhân Học viện Horizon- Trường Sendai TEL: 022-739-9622
Trường cấp 1,2,3 Đông Bắc Triều Tiên TEL: 022-229-2131

Cuốn sách nhỏ“Sách hướng dẫn cho trẻ em và bố mẹ mà tiếng Nhật không phải tiếng mẹ đẻ”

Có giải thích chi tiết về chế độ của trường học ở Nhật, trường trung học phổ thông, kỳ thi vào trường trung học phổ thông.
https://shinro-miyagi.jimdofree.com/
(Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal • Tagalog • Tây Ban Nha)
※ Cuốn sách nhỏ được phát miễn phí tại Trung tâm đa văn hóa Sendai.

●日本語を母語としない外国人児童生徒やその親のためのサポート/活動●

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	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	教育委員会教育指導課 TEL：022-214-8875
外国人の子ども・サポートの会	子どもの日本語学習・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
外国につながる子どもサポートせんだい相談デスク	学校現場への通訳ボランティア、コーディネーターの派遣、支援者や市民を対象にした研修会の開催など	SenTIA TEL：022-268-6260 仙台多文化共生センター TEL：022-265-2471
夏休み教室	夏休みの期間にボランティアと一緒に楽しく勉強します	SenTIA TEL：022-268-6260
進路ガイダンス	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	SenTIA TEL：022-268-6260

●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

冊子「日本語を母語としない子どもと親のための進路ガイドブック宮城」

日本の学校制度、高等学校、高校入試について、詳しく説明しています。

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。

SINH HOẠT CƠ BẢN / V. GIAO THÔNG / 1. Các phương tiện giao thông công cộng

●Xe buýt●

Trong thành phố có xe buýt thành phố (市(し)バス) , xe buýt giao thông Miyagi (宮城交通(みやぎこうつう)バス) hoạt động.

Cách đi xe buýt

a)

Xe buýt ở Sendai lên xe từ cửa giữa và xuống từ phía trước.
Nếu trả bằng tiền mặt, hãy lấy vé tính tiền (seiriken) tại vị trí ①.
Nếu dùng vé lên xe bằng thẻ IC như icsca, hãy chạm thẻ vào vị trí hiển thị như số ②.

b)

Khi nghe thấy tên của trạm xe buýt mà bạn muốn xuống, hãy nhấn các nút gắn trong xe buýt.

c)

Trả tiền khi xuống xe.
Nếu trả bằng tiền mặt, trước tiên, hãy cho vé tính tiền (seiriken) vào ③, sau đó cho số tiền được hiển thị vào.
Nếu bạn muốn đổi tiền lẻ, hãy cho tiền vào (không có tiền thối) ④ trước khi xuống. Các mệnh giá tiền có thể đổi được là tờ 1000 yên, đồng 500 yên, đồng 100 yên, đồng 50 yên.
Nếu sử dụng vé lên xe bằng thẻ IC thì chạm thẻ vào vị trí có hiển thị như ⑤ .

※ Trường hợp tiền nạp trong thẻ IC còn ít có thể nạp thêm trong xe buýt. Hãy nói với tài xế xe buýt (không có tiền thối lại).

●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）。

●Tàu điện ngầm●

Có 2 tuyến tàu điện ngầm (Tuyến Nam-Bắc; Tuyến Đông-Tây) ở thành phố Sendai.

Cách đi tàu điện ngầm

Tàu điện ngầm ở Sendai, khi lên và xuống, bạn đều phải đi qua cổng soát vé tự động. Khi sử dụng thẻ IC như icsca, bạn cần chạm thẻ vào vị trí có ký hiệu ① cả khi lên và xuống tàu.

Nếu sử dụng vé lượt hoặc vé ngày.Khi lên tàu: Đưa vé vào khe số ②, sau đó lấy vé từ khe số ③.

Khi xuống tàu: Đưa vé vào khe số ②.

Với vé lượt: Vé sẽ không trả lại từ khe số ③ khi bạn xuống tàu.Với vé ngày: Vé sẽ được trả lại từ khe số ③ khi bạn xuống tàu, hãy nhớ lấy lại vé.

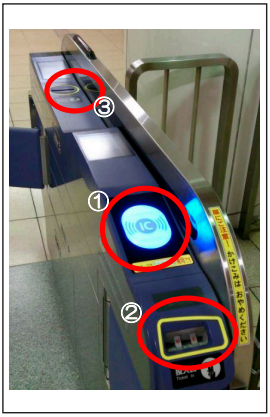
●Cách mua vé lượt cho tàu điện ngầm●

Nơi có thể mua: Bạn có thể mua vé tại máy bán vé tự động nằm ở các ga tàu điện ngầm.

●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。

●Cách mua thẻ IC icsca●

Nơi có thể mua: Thẻ IC icsca có thể mua tại các máy bán vé tự động hoặc quầy bán vé định kỳ ở các ga tàu điện ngầm.

●Cách mua vé ngày (vé cho phép lên xuống không giới hạn trong một ngày)●

Nơi có thể mua: Vé ngày của xe buýt có thể mua tại quầy bán vé định kỳ ở các ga tàu điện ngầm.

Nơi có thể mua: Vé ngày của tàu điện ngầm có thể mua tại máy bán vé tự động ở các ga tàu điện ngầm.

●Vé định kỳ (loại vé cho phép lên xuống nhiều lần tại một số điểm cố định)●

Nơi có thể mua**:** Vé định kỳ có thể mua tại quầy bán vé định kỳ ở các ga tàu điện ngầm.

Nếu bạn muốn biết nhiều thông tin hơn vui lòng gọi điện đến Trung tâm hướng dẫn của Cục giao thông.

Xe buýt, tàu điện ngầm thành phố Sendai	Trung tâm hướng dẫn của Cục giao thông TEL: 022-222-2256 (Tiếng Nhật) Trung tâm đồ vật bị bỏ quên của Cục giao thông: TEL: 022-223-4812 (Tiếng Nhật) Trang chủ của Cục giao thông: https://www.kotsu.city.sendai.jp/ Tiếng Nhật • Anh,Trung,Hàn, Việt, Nepal)	
Xe buýt tỉnh Miyagi	Trụ sở công ty giao thông Miyagi	TEL: 022-771-5310
	Khu vực phía bắc : Trụ sở Tomiya Khu vực phía nam : Trụ sở Sendai	TEL: 022-358-9031 (Trung tâm đồ thất lạc) TEL: 022- 243-2131 (Trung tâm đồ thất lạc)
JR phía Đông Nhật Bản	Trung tâm đồ thất lạc ga Sendai	TEL: 022-227-0255
	JR East Info Line (Anh • Trung • Hàn)	TEL: 050-2016-1603

●Đi tàu điện JR●

Vé tàu JR có thể mua trong ga hoặc các đại lý du lịch.

●Đi xe buýt đường dài●

Có tuyến xe buýt chạy đường dài giữa Sendai và các thành phố khác. Ví dụ như xe buýt từ Sendai đi Tokyo mất khoảng 5h30 phút. Cần phải đặt vé trước. Thông tin chi tiết hãy liên lạc các công ty xe buýt.

●Đi Taxi●

Thông thường taxi có thể chở được 5 người bao gồm cả tài xế. Nếu đèn hiệu bên phía kính trước ghế phụ có ghi chữ「空車(くうしゃ)」có thể giơ tay ra hiệu để bắt xe. Cửa bên trái phía sau tự động mở ra. Hãy đợi đến khi cửa mở. Tiền phí ban đầu được ghi trên cửa sổ xe phía lên xe nên hãy xác nhận trước. Tiền taxi được tính theo thời gian và khoảng cách đi. Nên đèn đỏ hay kẹt xe thì dù không di chuyển tiền cũng sẽ tăng. Từ 10:00 tối đến 5:00 sáng tiền phí taxi sẽ tăng giá.

Nếu không biết tiếng Nhật bạn có thể ghi sẵn địa điểm muốn đến lên giấy và đưa cho tài xế xem.

＊ Trung tâm đa văn hóa Sendai "Điện thoại hỗ trợ thông dịch" (TEL: 022-224-1919) ＊

●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、交通局案内センターに電話してください。

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 Info Line（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）＊

●Khi lái ô tô, xe máy ở Nhật●

Cần phải có bằng lái xe của Nhật hoặc bằng lái xe quốc tế.v.v. Có 2 cách để lấy bằng lái xe của Nhật:

- Đổi bằng nước ngoài (bằng do 1 nước khác Nhật cấp) sang bằng Nhật
- Cách lấy giấy phép lái xe qua các kỳ thi lý thuyết, thi năng lực và thi kỹ năng: Bạn có thể chọn thi lý thuyết bằng một trong 20 ngôn ngữ khác nhau. Hãy đặt lịch qua trang web của Trung tâm Giấy phép Lái xe Miyagi hoặc qua điện thoại.

  TEL 0570-000-798 (Các ngày trong tuần từ 15:00 đến 15:30, Chủ nhật từ 12:30 đến 15:00).

●Đổi bằng lái xe nước ngoài (bằng do 1 nước khác Nhật cấp) sang bằng Nhật●

Trước khi làm thủ tục đăng ký (xét duyệt hồ sơ), cần phải điều chỉnh trước (liên lạc trước).

Trung tâm bằng lái xe TEL: 022-373-3601 (nội tuyến 275) / Ngày thường 15:00-17:00

Đổi bằng lái xe sang bằng Nhật	**Điều kiện**	• Phải sống tại nước đã lấy bằng ít nhất 3 tháng sau khi lấy bằng. ※ Thông qua hộ chiếu, có thể xác nhận thời gian lưu trú sau khi được cấp bằng tại quốc gia đó, tuy nhiên, trong trường hợp không thể xác nhận bằng con dấu xuất nhập cảnh.v.v. thì cần giấy tờ chứng minh khác (Giấy chứng nhận tốt nghiệp, Giấy chứng nhận tuyển dụng, Giấy chứng nhận nộp thuế.v.v.) • Bằng chưa hết hạn sử dụng. • Địa chỉ đang sinh sống ở tỉnh Miyagi.
	Giấy tờ cần thiết	• Đơn xin cấp bằng (có ở trung tâm bằng lái xe) • 1 tấm ảnh (3×2.4cm, đen trắng hay có màu đều được. Ảnh đội mũ, có cảnh phía sau, nhìn thấy răng đều không được) • Bản sao phiếu cư trú (xin tại ủy ban quận) ※ Có ghi quốc tịch (Không yêu cầu với người đã có bằng lái xe của Nhật). Thông tin chi tiết về phiếu cư trú xem tại trang 8 • Bằng lái đã lấy ở nước ngoài • Hộ chiếu (Nếu có hộ chiếu cũ, thì cần tất cả). • Bằng lái của Nhật (nếu có) • Giấy dịch nội dung của bằng lái xe nước ngoài sang tiếng Nhật (*1)
	Khác	Về thủ tục, tùy vào quốc gia đã lấy bằng mà có trường hợp chỉ kiểm tra giác quan (kiểm tra thị lực.v.v.) hoặc có trường hợp thi thêm lý thuyết về luật (có thể thi bằng một vài ngôn ngữ nước ngoài) và kĩ năng. Trường hợp không đậu cũng phải trả phí dự thi. Nếu không thể giao tiếp bằng tiếng Nhật hãy nhờ người thông dịch đi cùng.

(*1) Tùy vào quốc gia mà có thể nhờ đại sứ quán hoặc lãnh sự quán dịch sang tiếng Nhật.

●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。

TEL：0570-000-798（平日 15:00～15:30、日曜 12:30～15:00）

●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

<table>
<tr><td rowspan="2">外国免許からの切替え</td><td>条件</td><td>・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</td></tr>
<tr><td>必要なもの</td><td>・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）
※ 国籍が記載されているもの （日本の免許証を持っている人は必要ありません）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）</td></tr>
<tr><td colspan="2">その他</td><td>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。</td></tr>
</table>

Ngoài ra, JAF cũng cung cấp dịch vụ dịch thuật có phí. Hãy đăng ký qua trang web của JAF. TEL 022-783-2826 (Chỉ trong các ngày làm việc từ 10:00 đến 17:00).

●Đăng ký ô tô, xe máy●

Nếu có ô tô hoặc xe máy cần phải đăng ký. Liên lạc với nơi đã mua hoặc liên lạc đến địa chỉ sau.

Xe ô tô thông thường	Cục giao thông vận tải Tohoku Chi cục vận tải Miyagi	TEL: 050-5540-2011
Xe ô tô động cơ nhẹ	Hiệp hội kiểm tra ô tô động cơ nhẹ Trụ sở chủ quản Miyagi	TEL: 050-3816-1830
Xe máy từ 126cc trở lên	Cục giao thông vận tải Tohoku Chi cục vận tải Miyagi	TEL: 050-5540-2011
Xe máy 125cc trở xuống	Các phòng ban chịu trách nhiệm về thuế tại các quận có nơi lưu trữ chính: Phòng Thuế và Kế toán tại các Văn phòng Quận. Phòng Thuế tại các Chi nhánh Tổng hợp.	

●Đăng ký bảo hiểm●

Nếu bạn gây tai nạn và làm người khác bị thương, bạn có thể phải trả một số tiền lớn. Chủ sở hữu ô tô và xe máy phải tham gia bảo hiểm trách nhiệm bồi thường ô tô (còn gọi là bảo hiểm bồi thường ô tô bắt buộc). Hãy tham gia bảo hiểm tự nguyện. Khi mua hoặc nhận ô tô, hãy chắc chắn rằng xe đã có bảo hiểm. Bạn có thể đăng ký bảo hiểm tại cửa hàng ô tô hoặc công ty bảo hiểm.

Ngoài ra, khi đi xe đạp, bạn cũng phải tham gia bảo hiểm bồi thường thiệt hại do xe đạp gây ra. Bảo hiểm xe đạp có thể tham gia khi bạn kiểm tra hoặc bảo dưỡng xe đạp tại cửa hàng (có phí), hoặc tham gia bảo hiểm qua "TS Mark". Bạn cũng có thể tham gia bảo hiểm xe đạp qua internet hoặc cửa hàng tiện lợi.

Ngoài ra, bạn có thể tham gia bảo hiểm ô tô, bảo hiểm cháy nổ và các loại bảo hiểm khác thông qua các "phụ lục" của hợp đồng bảo hiểm.

●Đi xe đạp●

- Nếu có xe đạp hãy đăng ký chống trộm và thực hiện kiểm tra, bảo dưỡng.
- Không để xe trên đường. Hãy để xe tại bãi đậu xe đạp. Nếu đậu xe ở nơi cấm đậu xe đạp, sẽ bị tịch thu về nơi bảo quản xe đạp. Khi đến lấy xe phải nộp tiền phạt .

※ **Bản đồ bãi đậu xe đạp:**

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

(Nhật • Anh)

●Hãy tuân thủ luật lệ giao thông của Nhật Bản●

- Các loại xe bao gồm cả xe đạp phải chạy bên trái đường. Khi người đi bộ (người đang đi bộ) đi trên đường không có vỉa hè, họ phải đi bộ về phía bên phải của con đường.
- Những đoạn đường đi bộ có biển báo giao thông, biển chỉ dẫn như ảnh dưới đây được phép đi xe đạp.

（*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。

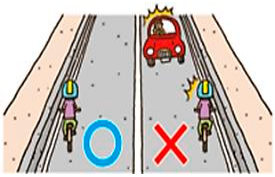
※ **駐輪場マップ**

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。
歩行者（歩いている人）が、歩道のない道路を歩くときは道路の右側を歩きます。
・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。

• Không lái xe nếu uống bia rượu, kể cả xe đạp.
• Tại “Pháp lệnh liên quan đến sử dụng xe đạp an toàn tại thành phố Sendai”, có những quy định mà người sử dụng xe đạp cần phải tuân thủ. Thông tin chi tiết xem tại trang chủ của thành phố Sendai.
https://www.city.sendai.jp/jitensha/foreign.html Nhật • Anh • Trung • Hàn • Việt • Nepal)



Thông tin hữu ích : “Bạn có biết? Có đang tuân thủ? Quy tắc và cách ứng xử khi sử dụng xe đạp”. (Thông tin công khai online của chính phủ)

Biểu thị trên đường

Biển báo giao thông trên đường (Đường dành riêng cho người đi xe đạp và người đi bộ)

【Xe đạp】

• Khi chạy trên vỉa hè, người đi bộ (người đang đi bộ) phải được ưu tiên, bạn phải chạy chậm về phía làn đường xe, giữ tốc độ đủ chậm để có thể dừng lại bất cứ lúc nào.
• Hãy đội mũ bảo hiểm để bảo vệ đầu.
• Khi trời tối, hãy bật đèn khi lái xe.
• Không được nghe hay sử dụng điện thoại, smart phone, cầm hay treo ô, đồ vật lên tay lái của xe khi đi xe đạp.
• Không sử dụng tai nghe (headphone và earphone) khi đang điều khiển xe đạp.
• Không chở 2 người, không đi dàn hàng.

※ Những người điều khiển xe đạp trong 3 năm bị cảnh sát bắt vi phạm lỗi 2 lần trở lên sẽ bị bắt buộc tham gia lớp học đào tạo.

【Xe ô tô】

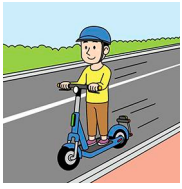
• Tất cả các ghế đều phải thắt dây an toàn, kể cả ghế sau.
• Phải sử dụng ghế ngồi chuyên dụng cho trẻ em đối với trẻ dưới 6 tuổi.

【Xe máy】

• Phải đội mũ bảo hiểm.

【Xe Kickboard điện và các loại xe tương tự (Xe đạp điện nhỏ có động cơ đặc biệt)】

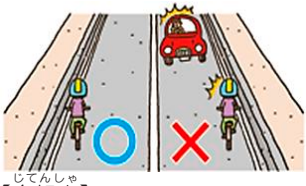
• Người điều khiển phải từ 16 tuổi trở lên.
• Phải di chuyển ở lề trái của đường xe với tốc độ dưới 20 km/h.
• Không được phép chạy trên vỉa hè.



※Tuy nhiên, trong trường hợp ngoại lệ, nếu xe đáp ứng các tiêu chuẩn thì có thể chạy trên vỉa hè với tốc độ dưới 6 km/h

• Bắt buộc phải tham gia bảo hiểm trách nhiệm bồi thường tự động.

・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
（自転車および歩行者専用）

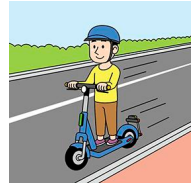
【自転車】
・歩道を走るときは歩行者（歩いている人）優先で、車道寄りを徐行（いつでも止まれる速さでゆっくり走る）しなければなりません。
・ヘルメットをかぶって頭を守りましょう。

・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歳未満の子どもは、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。
・自賠責保険への加入が必ず必要です。

• Hãy đội mũ bảo hiểm để bảo vệ đầu.

「Hướng dẫn sử dụng an toàn cho xe Kickboard điện và các loại xe tương tự」

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/torikumi/kotsu_joho/kickboard.files/202310_reaflet.pdf (Anh, Nhật, Việt, Hàn)

「Hướng dẫn về an toàn giao thông tại Nhật dành cho người đi bộ và người đi xe đạp」

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

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

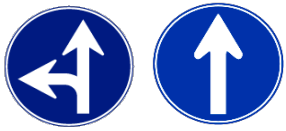
https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/07_traffic_safety_kr.pdf (Hàn)

https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/05_traffic_safety_pt.pdf (Bồ Đào Nha)

BIỂN BÁO GIAO THÔNG

Cấm lưu thông

Cấm xe đi vào



Cấm đi theo hướng không được chỉ định

Cấm vượt phía bên phải

Cấm dừng xe

Cấm đậu xe

Giới hạn tốc độ (50km/h)

Xe đạp nhỏ có động cơ đặc biệt "Đường chuyên dành cho xe đạp"

Đường chuyên dành cho các loại xe đạp và người đi bộ

Đường dành cho người đi bộ

Cách rẽ phải của xe gắn máy thông thường người đi bộ

Dừng lại tạm thời

Cấm người đi bộ qua đường

Có trường học, trường mẫu giáo, nhà trẻ

DVD an toàn giao thông đa ngôn ngữ

Giải thích dễ hiểu về cách đi xe đạp an toàn hay những việc nên làm khi xảy ra tai nạn xe đạp.

https://www.youtube.com/watch?v=vP3FhSB6QWg

(Nhật • Anh • Trung • Việt • Nepal)

・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

指定方向外進行禁止

追越しのための右側部分はみ出し通行禁止

駐停車禁止

駐車禁止

制限速度(50km/時間)

特定小型原動機付自転車・自転車専用

自転車等及び歩行者等専用

歩行者等専用

一般原動機付自転車の右折方法

一時停止

歩行者等横断禁止

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）

SINH HOẠT CƠ BẢN / VI. VIỆC LÀM

Nếu có tư cách lưu trú có thể làm việc, thì chỉ cần nội dung công việc đúng với tư cách lưu trú, có thể làm việc được tại Nhật.

Các cơ quan giới thiệu việc làm (để được giới thiệu cần phải đăng ký)

Halo Work Sendai	Tầng 4 tòa Sendai MT, 4-2-3 Tsutsujigaoka, Miyagino-ku　TEL: 022-299-8819 **【Góc dịch vụ về tuyển dụng người nước ngoài】** Thời gian có sắp xếp phiên dịch tiếng Trung: Thứ 3 10:00-15:30 (Ngoại trừ 12:00-13:00) Thời gian có sắp xếp phiên dịch tiếng Anh: Thứ 5 10:00-15:30 (Ngoại trừ 12:00-13:00) ＊ Có trường hợp có sự thay đổi về ngày và giờ giấc. Có thể tìm qua internet → https://www.hellowork.mhlw.go.jp/ (Nhật)

Cũng có thể tìm việc thông qua các tờ rơi quảng cáo tìm việc được phát hành miễn phí tại ga hay siêu thị .

【Một số từ tiếng Nhật hay dùng khi xin việc】

Giấy chứng minh tư cách lao động	Giấy chứng minh là bạn có tư cách làm việc tại Nhật Bản
Hoạt động ngoài tư cách	Nếu làm việc ngoài tư cách cư trú đang có thì cần phải có cấp phép này. Du học sinh muốn đi làm thêm phải có cấp phép này. Thông tin chi tiết tại Trang 8.
Sơ yếu lý lịch (Có dán ảnh)	Là giấy ghi lý lịch học tập và làm việc, kinh nghiệm của bản thân. Nộp cho doanh nghiệp, cửa hàng muốn xin việc. Khi xin việc làm thêm cũng cần phải có giấy này. Cách điền có thể xem tại →https://www.tia.toyota.aichi.jp/jp-site/e-learning/ (Hệ thống E-learning hỗ trợ học tiếng Nhật Toyota • Anh • Trung • Bồ Đào Nha • Tây Ban Nha) ※ Ngoài sơ yếu lý lịch có trường hợp sẽ cần thêm lý lịch làm việc
Xét hồ sơ	Các công ty, cửa hàng sẽ dựa vào lý lịch của bạn để xem xét có tuyển bạn hay không.
Phỏng vấn	Người của công ty, cửa hàng sẽ trực tiếp gặp, hỏi nhiều câu hỏi để xem xét quyết định có tuyển bạn hay không. Lúc này sẽ tham khảo lý lịch của bạn.

Sách hướng dẫn tìm việc cho du học sinh
Soạn bởi JASSO(cơ quan hỗ trợ học sinh Nhật Bản) (Nhật • Anh)
https://www.jasso.go.jp/ryugaku/after_study_j/job/guide.html

生活基礎編 / Ⅵ. 仕事

就労可能な在留資格をもっていて、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P8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

CÁC THÔNG TIN KHÁC

●Học tiếng Nhật●

Tại Sendai có nhiều lớp học tiếng Nhật khác nhau. Bạn có thể tìm lớp học phù hợp với mình.

Loại hình lớp học	Có những lớp học nơi mọi người tập trung lại trong phòng để học. Sử dụng sách giáo khoa. Cũng có lớp học dành cho trẻ em.
Học theo nhóm nhỏ	Học với ít người và có thể được giảng dạy hoặc trò chuyện với giáo viên
Học 1:1	Bạn sẽ học với các tình nguyện viên tiếng Nhật. Bạn có thể chọn thời gian và địa điểm mình thích
Học online	Có các trang web để học trực tuyến. Cũng có những trang web hỗ trợ học bằng ngôn ngữ khác.

Để biết thêm chi tiết, bạn có thể tham khảo trang web "SenTIA Cổng thông tin giáo dục tiếng Nhật khu vực" tại:

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

Ban quốc tế hóa SenTIA Trang chủ > Học tiếng Nhật tại Sendai (Nhật, Anh, Trung, Hàn, Việt, Nepal)

●Kỳ thi năng lực tiếng Nhật●

Kỳ thi năng lực tiếng Nhật là kỳ thi dành cho người có tiếng mẹ đẻ không phải là tiếng Nhật, được tổ chức hàng năm vào tháng 7 và tháng 12. Có thể đăng ký dự thi qua internet. Chi tiết có thể xem tại trang chủ của JEES (Tổ chức pháp nhân công ích Hiệp hội hỗ trợ giáo dục quốc tế Nhật Bản)

Kỳ thi năng lực tiếng Nhật https://info.jees-jlpt.jp/ (Nhật • Anh)

●Học bổng dành cho du học sinh tại Nhật●

Tại Nhật có nhiều loại học bổng dành cho du học sinh. Có thể xem tài liệu quảng cáo về các loại học bổng chính dành cho du học sinh tại trang Thông tin du học Nhật Bản.

Tài liệu quảng bá về học bổng du học tại Nhật

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

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

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。 子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 トップ＞にほんご 仙台で日本語を学ぼう

（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール）

●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）

●Thu thập thông tin●

Tư vấn và trả lời các câu hỏi về cuộc sống

Đoàn thể pháp nhân công ích Hiệp hội du lịch quốc tế Sendai (SenTIA) Bộ phận quốc tế hóa	Có thể đối ứng bằng tiếng Anh. Ngày thường 9:00-17:30 Tầng 6 tòa Tòa nhà Keihan Sendai Ichibancho 3-3-20 Ichibancho, Aoba-ku TEL: 022-268-6260　FAX: 022-268-6252 HP: https://int.sentia-sendai.jp/v/ X(Twitter cũ): https://twitter.com/SENTIA_info/ Facebook: https://www.facebook.com/sendai.sira/
Trung tâm đa văn hóa Sendai Trang chủ điện thoại hỗ trợ thông dịch	Chúng tôi có thể hỗ trợ bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Nepal, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Thái, Tiếng Nga, tiếng Indonesia, tiếng Tagalog, tiếng Italia, tiếng Pháp, tiếng Đức, tiếng Mã Lai, tiếng Khmer, tiếng Myanmar, tiếng Mông Cổ, tiếng Sinhala, tiếng Hindi, tiếng Bengali, tiếng Urdu, tiếng Ukraina .v.v. Chúng tôi sẽ tư vấn, trao đổi về cuộc sống của người cư trú người ngoại quốc hay những trao đổi liên quan đến vấn đề phát triển cộng đồng cộng sinh đa văn hóa. Mở cửa 9:00-17:00 mỗi ngày　※ trừ những ngày nghỉ tết và 1 đến 2 ngày đóng cửa trong tháng) TEL: 022-265-2471　FAX: 022-265-2472 Điện thoại hỗ trợ thông dịch:　TEL: 022-224-1919 E-mail: tabunka@sentia-sendai.jp
Buổi tư vấn chuyên môn dành cho người nước ngoài	Tư vấn/thông dịch miễn phí. Tổ chức định kỳ. Cần hẹn trước. Có thể trao đổi, nhận tư vấn từ Hội chuyên viên hành chính tỉnh Miyagi, Hội luật sư Sendai, Cục quản lý lưu trú xuất nhập cảnh Sendai, Cục lao động Miyagi, Hội chuyên viên thuế Tohoku. Trung tâm hỗ trợ khởi nghiệp thành phố Sendai ASSISTA TEL: 022-265-2471(Trong trung tâm đa văn hóa Sendai)
Hội hỗ trợ người nước ngoài OASIS	Có dịch vụ cử tình nguyện viên hỗ trợ đi cùng người nước ngoài không thể giao tiếp bằng tiếng Nhật, chưa quen với cuộc sống ở Nhật để hỗ trợ tại các cơ quan hành chính, giáo dục, bệnh viện.v.v. TEL: 022-265-2471 (Bên trong Trung tâm đa văn hóa Sendai)
Đoàn thể pháp nhân công ích Hiệp hội quốc tế hóa tỉnh Miyagi (MIA)	Có thể đối ứng bằng tiếng Anh, Trung. Ngày thường 8:30-17:15 Tầng 7 MiyagikenSendaiGoudochousha, 4-17 Tsutsumidori Amamiyamachi, Aoba-ku TEL: 022-275-3796　https://mia-miyagi.jp/

●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://twitter.com/SENTIA_info/ Facebook：https://www.facebook.com/sendai.sira/
仙台多文化共生センター 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。 毎日 9:00-17:00　※年末年始・月1、2日間の休館日を除く 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/

Trung tâm tư vấn cho người nước ngoài Miyagi (Trong MIA)	Có thể đối ứng bằng tiếng Nhật, Anh, Trung, Hàn, Việt, Tagalog, Indonesia, Nepal, Bồ Đào Nha, Thái, Hindi, Tây Ban Nha, Nga. Ngày thường: 9:00-17:00　※ Trừ ngày nghỉ lễ, ngày tết. Có thể sử dụng Triphone (hệ thống điện thoại 3 chiều) để trao đổi với những cơ quan chuyên môn khác. (Trong Đoàn thể pháp nhân công ích Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Miyagi (MIA)) TEL: 022-275-9990
Đường dây nóng Yorisoi, đường dây chuyên dụng cho tiếng nước ngoài (Trung tâm hỗ trợ hòa nhập xã hội)	Có hỗ trợ bằng tiếng Anh, Trung, Hàn, Triều Tiên, Tagalog, Việt, Thái, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha, Nepal, Indonesia (ngôn ngữ đối ứng tùy theo thời gian sẽ khác nhau) ① Điện thoại hỏi đáp (miễn phí): Hằng ngày 10:00-22:00 TEL: 0120-279-226 (Nếu gọi từ các tỉnh ngoài Iwate, Miyagi, Fukushima TEL: 0120-279-338) ※ Nhấn phím 2 sau khi nghe hướng dẫn. https://www.since2011.net/yorisoi/n2/ ② Trao đổi bằng SNS qua internet • Điện thoại trao đổi bằng Messenger của Facebook https://www.since2011.net/yorisoi/n2-sns/ • Cung cấp thông tin về các khó khăn gặp phải (trao đổi qua tin nhắn). https://comarigoto.jp/
Số điện thoại tư vấn về nhân quyền của người nước ngoài của cục pháp vụ	Có hỗ trợ bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Philippines, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt, tiếng Nepal, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Indonesia, tiếng Thái. Ngày thường 9:00-17:00　TEL: 0570-090911
Dịch vụ cung cấp thông tin đa ngôn ngữ, tư vấn pháp luật	Có hỗ trợ bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt, tiếng Tagalog, tiếng Nepal, tiếng Thái, tiếng Indonesia. Ngày thường 9:00-17:00 TEL: 0570-078377 ※ Điện thoại IP, điện thoại di động trả trước TEL: 050-3754-5430

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

L-Sola Sendai	Chỉ hỗ trợ bằng tiếng Nhật (Người phiên dịch của bạn có thể cùng tham gia) ① Tư vấn cho phụ nữ ・Tư vấn trực tiếp (Cần đặt hẹn trước) Thứ 2, thứ 4 đến thứ 7: 9:00-17:00, Thứ 3: 9:00-21:00 TEL: 022-268-8302 ・Tư vấn qua điện thoại thứ 2, thứ 4 đến thứ 7: 9:00-15:30 TEL: 022-224-8702 ・Tư vấn trực tiếp về pháp luật với luật sư (Cần đặt hẹn và phỏng vấn trước) ② Quầy tư vấn về các vấn đề phân biệt đối xử về giới tính Thứ 2 đến thứ 7: 9:00-17:00 TEL: 022-268-8043 ※Tất cả ngoại trừ ngày lễ, ngày nghỉ định kỳ hai lần mỗi tháng, và kỳ nghỉ cuối năm đầu năm.

Hướng dẫn về du lịch ở Sendai

Trung tâm thông tin du lịch thành phố Sendai	Có hỗ trợ bằng tiếng Anh. 8:30-19:00 Hằng ngày (Ngày 31 tháng 12~ ngày 3 tháng 1: 9:00-17:00) Tầng 2 ga JR Sendai TEL: 022-222-4069

Các thông tin dành cho người nước ngoài

Thành phố Sendai, SenTIA cung cấp thông tin bằng tiếng nước ngoài (trang chủ)	Thông tin bằng tiếng nước ngoài liên quan tới sinh hoạt, phòng chống thiên tai, sức khỏe/y tế, trẻ em/gia đình.v.v. https://int.sentia-sendai.jp/v/information/ (SenTIA)
Trang Cổng chính hỗ trợ cuộc sống người nước ngoài (trang chủ)	Các thông tin đa ngôn ngữ về cuộc sống và công việc.v.v. dành cho người nước ngoài đang sống tại Nhật Bản và những người trợ giúp họ. https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/ (Cục quản lý lưu trú xuất nhập cảnh của Bộ tư pháp)

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 2F　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、子ども・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）

●Địa chỉ liên lạc của ủy ban tỉnh, thành phố, quận●

Trung tâm hành chính tỉnh Miyagi	3-8-1 Honcho, Aoba-ku	TEL: 022-211-2111
Ủy ban thành phố Sendai	3-7-1 Kokubuncho, Aoba-ku	TEL: 022-261-1111
Ủy ban quận Aoba	1-5-1 Kamisugi, Aoba-ku	TEL: 022-225-7211
Ủy ban quận Izumi	2-1-1 Izumi-chuo, Izumi-ku	TEL: 022-372-3111
Ủy ban quận Taihaku	3-1-15 Nagamachi-minami, Taihaku-ku	TEL: 022-247-1111
Ủy ban quận Miyagino	2-12-35 Gorin, Miyagino-ku	TEL: 022-291-2111
Ủy ban quận Wakabayashi	3-1 Hoshuninmaecho, Wakabayashi-ku	TEL: 022-282-1111
Chi nhánh tổng hợp Miyagi	5 Kannondo, Shimoayashi, Aoba-ku	TEL: 022-392-2111
Chi nhánh tổng hợp Akiu	45-1 Ohara, Nagafukuro, Akiu-machi, Taihaku-ku	TEL: 022-399-2111

●Các cơ sở công cộng ở thành phố Sendai●

Tại thành phố Sendai có các tiện ích công cộng sau.

○**Thư viện**

Trong thành phố có bảy thư viện thành phố, nếu bạn làm thẻ người dùng thì có thể mượn tài liệu thư viện và đặt lịch mượn tài liệu. Việc sử dụng thư viện là miễn phí.

Thông tin chi tiết: Thư viện thành phố Sendai
https://lib-www.smt.city.sendai.jp/ (Nhật • Anh • Trung • Hàn)

○**Trung tâm thị dân**

Trung tâm thị dân là cơ sở cứ điểm cho các hoạt động độc lập và học tập suốt đời ở khu vực. Có thể sử dụng là nơi học tập, giao lưu, phát triển cộng đồng.

Thông tin chi tiết: Hướng dẫn sử dụng trung tâm thị dân
https://www.hm-sendai.jp/siminc (Nhật)

Ngoài ra, còn có nhiều công trình công cộng khác như công viên, cơ sở văn hóa, thể thao. Thông tin chi tiết: Trang chủ thành phố Sendai: Trang chủ＞Thông tin cuộc sống ＞Thông tin cơ sở＞Thông tin cơ sở công cộng

Ngoài ra, các cơ sở được liệt kê dưới đây đều có chế độ miễn phí hoặc giảm giá phí vào cửa đối với sinh viên nước ngoài và gia đình họ.

Đối tượng	(1) Những người sống ở thành phố Sendai có tư cách lưu trú là “du học” (2) Những người đang học đại học, đại học ngắn hạn, trường trung học phổ thông, trường dạy nghề tại thành phố Sendai có tư cách lưu trú là “du học” (3) Những người trong gia đình đi cùng đối tượng (1) hoặc (2) ※ Nội dung đăng tải thì sẽ có trường hợp thay đổi Hãy liên hệ trực tiếp với các cơ sở để biết thêm thông tin chi tiết về điều kiện.
Phương pháp sử dụng	Hãy đưa thẻ học sinh và thẻ lưu trú tại lễ tân của cơ sở

●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　ホーム＞くらしの情報＞施設案内＞公共施設案内

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。

Cơ sở đối tượng	Số điện thoại-địa điểm-trang chủ
Công viên sở thú Yagiyama thành phố Sendai	1-43 Yagiyama Honcho,Taihaku-ku TEL: 022-229-0631 https://www.city.sendai.jp/zoo/index.html
Bảo tàng văn học Sendai	2-7-1 Kitane, Aoba-ku TEL: 022-271-3020 https://www.sendai-lit.jp/
Viện bảo tàng thành phố Sendai	26 Kawauchi, Aoba-ku TEL: 022-225-3074 https://www.city.sendai.jp/museum/index.html
Viện khoa học thành phố Sendai	4-1 Dainohara Shinrinkoen, Aoba-ku TEL: 022-276-2201 http://www.kagakukan.sendai-c.ed.jp/
Đài thiên văn thành phố Sendai	9-29-32 Nishikigaoka, Aoba-ku TEL: 022-391-1300 https://www.sendai-astro.jp/
Thư viện dữ liệu lịch sử phong tục tập quán thành phố Sendai	1-3-7 Gorin, Miyagino-ku (bên trong công viên Tsutsujigaoka) TEL: 022-295-3956 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~rekimin/index.html
Phòng triển lãm bảo tàng tưởng niệm phục hồi sau chiến tranh thành phố	2-12-1 Ohmachi, Aoba-ku TEL: 022-263-6931 https://www.hm-sendai.jp/sisetu/sensai/index.html
Bảo tàng dưới lòng đất của rừng	4-3-1 Nagamachi-minami, Taihaku-ku TEL: 022-246-9153 ttps://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~chiteinomori/
Quảng trường dấu tích Joumon thành phố Sendai	10-1 Yamada-Uenodaicho, Taihaku-ku TEL：022-307-5665 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~jyoumon/
Vườn bách thảo Akiu Otaki	5 Aza-otaki, Baba Akiu-machi, Taihaku-ku TEL: 022-399-2761 http://sendai-green-association.jp/green/akiu/
Vườn hoa dại thành phố Sendai 仙台市野草園	2-1-1 Mogasaki, Taihaku-ku TEL: 022-222-2324 http://sendai-green-association.jp/green/yasouen/

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/

指さし会話 **Nói chuyện bằng cách chỉ vào chữ**	はい **Có** ○	いいえ **Không** ×

当てはまる項目を指でさしてください。

Xin hãy chỉ vào mục đúng ý bạn muốn nói.

日本語が話せません / 書けません。 **Tôi không thể nói / viết tiếng Nhật.**	わかります。 **Tôi hiểu.**	わかりません。 **Tôi không hiểu.**

●あいさつ　●CHÀO HỎI

私は～と申します。 **Tôi tên là ~ .**	ありがとうございます。 **Cảm ơn.**	どういたしまして。 **Không có chi.**
ごめんなさい。 **Tôi xin lỗi.**	すみません。 **Xin lỗi/ làm ơn cho tôi hỏi.**	

●お願い　●NHỜ VẢ

お願いします。/～をください。 **Xin hãy giúp tôi /Xin hãy cho tôi ~**		お聞きしたいことがあります。 **Tối muốn hỏi .**
もう一度言ってください。 **Xin hãy nói lại 1 lần nữa.**	ゆっくり言ってください。 **Xin hãy nói chậm hơn.**	～を見せてください。 **Xin hãy cho tôi xem ~**
それをここに書いてください。 **Xin hãy viết lên đây.**	ちょっと待ってください。 **Xin đợi một lát**	～が欲しいです。 **Tôi muốn ~.**
迷いました。(家に /ここに) 連れて行ってください。 **Tôi bị lạc. Xin hãy dẫn tôi (về nhà / đến đây).**		～へ行きたいです。 **Tôi muốn đi đến ~.**

●質問　●CÂU HỎI

保険証/身分証明書 / 在留カードはありますか？ **Bạn có thẻ bảo hiểm sức khỏe / giấy tờ tùy thân/ thẻ lưu trú hay không ?**		
ベトナム語を話す人はいますか？ **Có ai nói được tiếng Việt hay không ?**		これ /それ /あれは何ですか？ **Cái này / đó / kia là gì vậy?**
～はありますか？ **Bạn có ~ hay không?**	これはいくらですか？ **Cái này giá bao nhiêu vậy ?**	～はどこですか？ **~ ở đâu vậy?**
どこで～を買えますか？ **~ có thể mua ở đâu vậy ?**	この地図で現在地はどこですか？ **Đây là ở đâu trên bản đồ này vậy ?**	
～に行くのにはどの (バス/電車/地下鉄) に乗ればいいですか？ **Tôi nên lên xe buýt / tàu điện / tàu điện ngầm nào để có thể đi đến ~ vậy ?**		
～に行くにはどこで降りればいいですか？ **Tôi nên xuống ở đâu để có thể đi đến ~ vậy ?**		どのくらい時間がかかりますか？ **Tốn thời gian khoảng bao lâu vậy ?**
次の(バス/電車/地下鉄)は何時ですか？ **Chuyến xe buýt / tàu điện/tàu điện ngầm tiếp theo là mấy giờ vậy ?**		～へはどう行けばよいですか？ **Làm thế nào để tôi có thể đi đến ~ ?**

●質問の答え　●TRẢ LỜI

この近くにはありません。 **Ở gần đây thì không có.**	(地図で)ここです。 **Bạn ở đây (trên bản đồ).**
こちら/あちらです。 **Phía này / đằng kia.**	(運転手/駅員/店員/他の人)に聞いてください。 **Xin hãy hỏi tài xế / nhân viên nhà ga / nhân viên cửa hàng/ người khác .**
(バス/電車/地下鉄/タクシー)で行かなければいけません。 **Bạn phải đi bằng xe buýt / tàu điện / tàu điện ngầm/ taxi.**	

助けてください！ **Cứu !**	救急車を呼んでください！ **Xin hãy gọi giúp xe cấp cứu!**

●病院　●BỆNH VIỆN

体調はどうですか？ **Cơ thể bạn cảm thấy thế nào?**	病院に行きたいです。 **Tôi muốn đi đến bệnh viện.**	動悸がします。 **Tôi bị tim đập mạnh.**
頭が痛いです。 **Tôi bị đau đầu.**	吐き気がします。 **Tôi bị buồn nôn.**	おなかが痛いです。 **Tôi bị đau bụng.**
めまいがします。 **Tôi bị hoa mắt.**	下痢をしています。 **Tôi bị tiêu chảy.**	アレルギーがあります。 **Tôi bị dị ứng.**

●単語帳　●TỪ VỰNG

市役所 **Ủy ban thành phố**	区役所 **Ủy ban quận**	入国管理局 **Cục quản lý xuất nhập cảnh**	病院 **Bệnh viện**
郵便局 **Bưu điện**	銀行 **Ngân hàng**	**ATM** **ATM**	公衆トイレ(お手洗い) **Nhà vệ sinh công cộng**

最寄り駅 **Ga gần nhất**	駅 **Ga**	地下鉄 **Tàu điện ngầm**	バス停 **Trạm xe buýt**

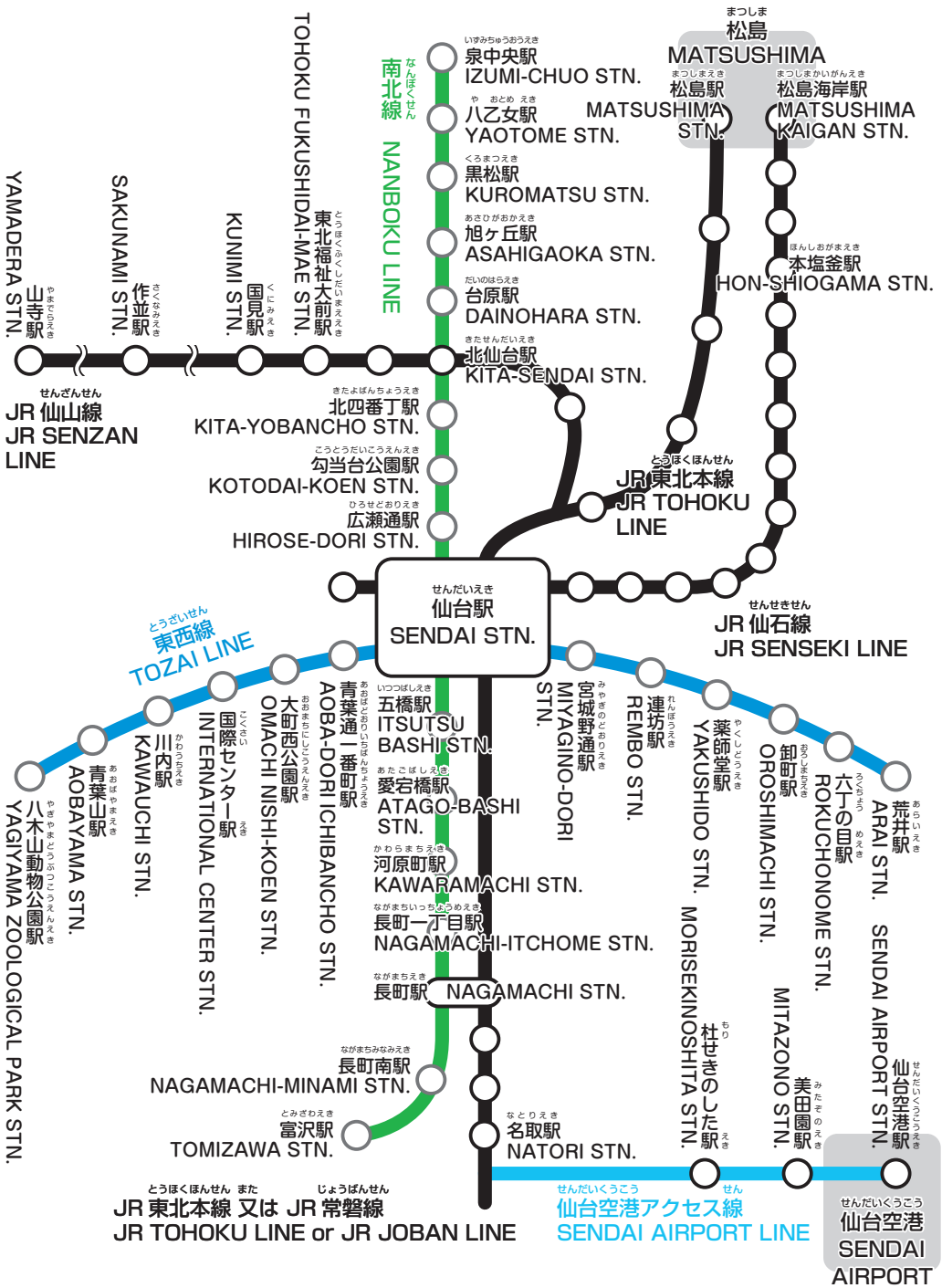
スーパーマーケット **Siêu thị**	ドラッグストア **Tiệm thuốc**	コンビニエンスストア **Cửa hàng tiện lợi 24/24**

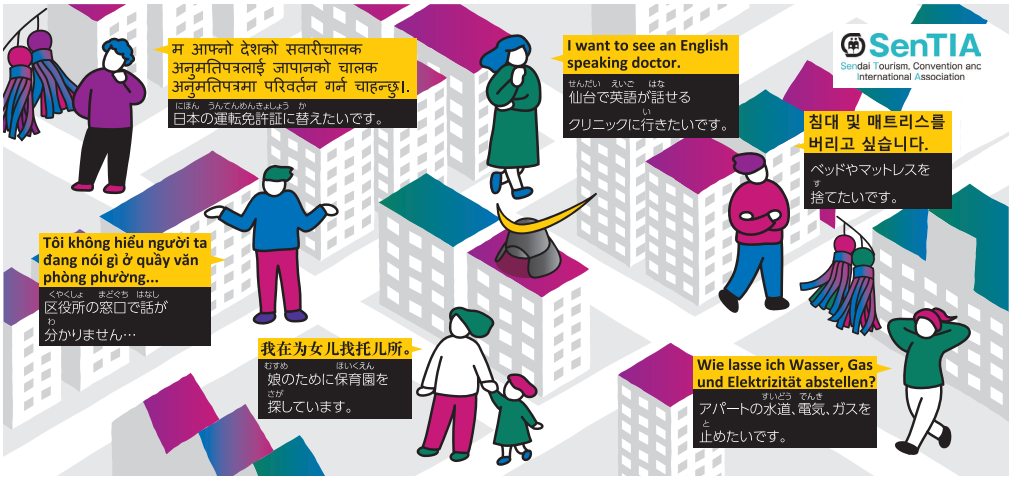
仙台多文化共生センター　通訳サポート電話 (TEL：022-224-1919)

Trung tâm đa văn hóa Sendai "Điện thoại hỗ trợ thông dịch"

(TEL: 022-224-1919)

仙台周辺路線図　Sendai area transportation





Consultations in foreign languages and interpretation support

通訳サポートと外国語での相談

無料 ¥0

※電話料金がかかります

Free service　免费　무료

Miễn phí　निःशुल्क

口译辅助电话和用外语咨询　통역 서포트 전화와 외국어로의 상담

Trao đổi bằng điện thoại hỗ trợ phiên dịch và ngoại ngữ

दोभाषे सहायता टेलिफोन र विदेशी भाषाहरूमा परामर्श

言葉の手伝いをします。
生活で分からないことがあれば、
聞いてください!

通訳サポート電話　Interpretation Support Hotline

022-224-1919

tabunka@sentia-sendai.jp

22言語で話せます

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 / ウクライナ語 Українська

※他の言語でも話せるかもしれません　※話したことは他の人に言いません

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

日本語　English　中文　한국어　Tiếng Việt　नेपाली भाषा

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会 / 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, निःशुल्क 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 đềumiễn 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

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