

せんだいせいかつべんりちょう  
仙台生活便利帳

にほんご  
【日本語】

はじめに

もり みやこ せんだい  
「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おもいます。

せんだいし せんだい く てつだ ほん つく  
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。

# 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。

## 仙台たふんかきょうせい 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。

仙台での生活や観光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

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・ウクライナ語などで話したい人は、

通訳サポート電話 (TEL: 022-224-1919) に電話してください。



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、

東北税理士会に相談できます。相談は無料です。予約が必要です。

専門相談会 HP



# 市役所・区役所での手続きなどについての問い合わせ

市役所・区役所での手続きなどでわからないことがあるときは、仙台市総合コールセンター「杜の都 おしえてコール」を利用しましょう。日本語のほか、5つの言語に対応しています。

仙台市総合コールセンター「杜の都 おしえてコール」 TEL : 022-398-4894	
受付時間	年中無休 8:00-20:00 (土日祝日、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

どこに行っても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かわからないときも、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。

# もくじ

緊急	1
●事故・事件 ●急病・火事 ●夜間や休日に急病やけがをしたとき、開いている病院	
地震	2
●地震が起こる前にできること ●もしも地震が起こったら ●揺れがおさまったら	
台風・大雨	4
●台風や大雨に備えてできること ●仙台市災害多言語支援センター	
生活基礎編	6
I. 在留関係	6
●住所が決まったら、住民登録をします ●引越しをする	
●持っている在留資格以外で仕事をする（収入をとまなう場合）	
●日本国外に行き、その後再入国したい ●在留カードを無くした／盗まれた！	
●マイナンバー制度（社会保障・税番号制度）	
II. 生活	10
1. 住宅	10
●家・アパートを借りる ●不動産会社（宅地建物取引業者）との契約で必要なもの	
●契約を更新する ●解約する ●公営住宅とは？	
2. 水道・電気・ガス	12
3. 電話	13
●携帯電話・SIMカードを買う ●公衆電話から電話をかける ●国際電話をかける	
4. インターネット	13
●自宅のパソコンでインターネットを使いたい	
5. 郵便	13
●ポストに「不在等連絡票」が入っていたら	
6. お金	14
●銀行口座を開設する/つくる	
●銀行口座を解約する ●ATMについて	
7. 印鑑	15
●印鑑（はんこ）を買う ●印鑑登録をする	
8. ごみ	15
●生活ごみを出す ●粗大ごみを出す	
9. テレビ・ラジオ	17
●テレビ ●外国語のラジオ番組を聞く ●国際放送をインターネットで見る・聞く	

10. 交番	18		
11. 町内会	18		
12. 税金・年金・福祉	18		
●税金について	●帰国時における市県民税の納税	●年金について	●福祉のサービス

Ⅲ. 健康管理 20

1. 健康診査	20
2. 病院	20
●診療所/病院に行く	●保険証/健康保険について

Ⅳ. 子ども 21

1. 妊娠・出産・赤ちゃん	21		
●妊娠したら	●助産制度	●赤ちゃんが生まれたら	●子どもが病気になったら
●赤ちゃんの健康診査			

2. 幼児	22		
●子どもの予防接種	●児童手当	●子どもを保育所に預けたい	●認可保育所
●認可外保育施設	●子どもを幼稚園に行かせたい		
●子どもを認定こども園に預けたい/行かせたい	●子どもを地域型保育事業に預けたい		
●親子で遊べる場所(のびすく)	●児童館/児童センターに行きたい		

3. 学校	25
●仙台市立の小・中学校に子どもを通わせたい	
●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	
●仙台市内の外国人学校	

Ⅴ. 交通 27

1. 公共交通機関	27			
●バスに乗る	●地下鉄に乗る	●定期券	●icscaを買う	●JR線の電車に乗る
●長距離バスに乗る	●タクシーに乗る			
2. 自動車・バイク・自転車	29			
●日本で車やバイクを運転する	●外国免許(日本以外の免許)から切り替える			
●自動車やバイクを登録する	●自転車に乗る	●日本の交通規則を守りましょう		
●保険に入る				

Ⅵ. 仕事 33

その他の情報 34

●日本語を勉強する	●日本語能力試験	●日本留学奨学金	●情報を得る
●県庁・市役所	●区役所の連絡先	●仙台市の公共施設	

付録：指さし会話、仙台周辺路線図

**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)

平日 19:00-翌日8:00 土曜日 14:00-翌日8:00 日曜日・祝休日 24時間

● 子どもの夜間の急病やけがをしたときの相談電話「宮城県子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。

<b>仙台市急患センター</b> 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
<b>仙台市北部急患診療所</b> 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

せんだいいしやかんきゅううしつ きゅうびょう <b>仙台市夜間休日子ども急病</b> <b>診療所</b> <small>たいはくく ながまち</small> 太白区あすと長町1-1-1F TEL：022-247-7035	<small>しょうにか</small> <b>小児科</b> <small>ないかけいしっかん</small> (内科系疾患のみ)	<small>へいじつ</small> 平日	<small>よくじつ</small> 19:15-翌日7:00
		<small>どようび</small> 土曜日	<small>よくじつ</small> 14:45-翌日7:00
		<small>にちようび</small> 日曜日・ <small>しゅくきゅううしつ</small> 祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-翌日7:00
<small>せんだいいし か いし かい ざいだくほうもん</small> <b>仙台歯科医師会 在宅訪問・</b> <b>障害者・休日夜間歯科診療所</b> <small>あおばくいつつばし</small> 青葉区五橋2-12-212F TEL：022-261-7345	<small>しか</small> <b>歯科</b>	<small>どようび</small> 土曜日	19:00-22:30
		<small>にちようび</small> 日曜日・ <small>しゅくきゅううしつ</small> 祝休日	10:00-11:30, 13:00-15:30, 19:00-22:30

※ 当番の病院(医療機関)が休日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](#)

※ 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。

## じしん 地震

地震はいつ起きるかわかりません。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)

## (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（両手が使えり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、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、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（P5）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●

### \*家中にいるとき\*

(1) 頭を守る

(2) あわてて外に飛び出さない



**\*外にいるとき\***

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

**\*学校や店などにいるとき\***

- (1) 頭を守る
- (2) つり下がっている照明器具などに注意
- (3) あわてて外に飛び出さない

**●揺れがおさまったら●**

- ① 周りを見わたす・・・安全確認
- ② 使っていたら火を消す
- ③ ドアを開けて出口を確保する
- ④ テレビやラジオで情報収集・・・外国語放送をしています。詳しくはP17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。

携帯電話やスマートフォン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／スマートフォン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.senia-sendai.jp/j/download/information/bousai\\_j.pdf](https://int.senia-sendai.jp/j/download/information/bousai_j.pdf)

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他5言語)



※ 仙台多文化共生センターで、冊子を無料で配布しています。

**台風・大雨**

事前の対策が大切です。天気予報をよく確認しておきましょう。また、地震と同様に、避難所の確認、家族や友人との連絡方法、持ち出し用品の準備、地域の人たちとの交流なども大切です。

●**台風や大雨に備えてできること**●

(1) **ハザードマップを確認する**

仙台市には、ハザードマップがあります。自分の家の近くの危険な場所を確認しておきましょう。

ハザードマップ：せんだいぐらしのマップ (<https://www2.wagmap.jp/sendacity/Portal>) から「防災」を選ぶ(日)

(2) **大雨の時に出来る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。

大雨の時に出来る 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。



<p><b>警戒レベル 1</b></p> <p>今の天気情報を調べてください。</p>	<p><b>警戒レベル 2</b></p> <p>逃げるための道、逃げる場所を確認してください。</p>	<p><b>警戒レベル 3</b></p> <p>高齢者等避難</p> <p>お年寄りや体が自由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。</p>	<p><b>警戒レベル 4</b></p> <p><b>【全員避難】</b></p> <p>避難指示</p> <p>災害のため、とても危険です。すぐに逃げてください。</p>	<p><b>警戒レベル 5</b></p> <p><b>緊急安全確保</b></p> <p>災害が起きています。命を守る行動をしてください。</p>
----------------------------------------------	------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

レベル1から5の順に緊急性が高まります。

**仙台市災害多言語支援センター**

自然災害が起こったときは、仙台多文化共生センターに「仙台市災害多言語支援センター」が設置されます。外国語で情報提供などを行います。困ったときや外国語で相談したいときに連絡してください。

詳しくは、SenTIA 国際化事業部 HP を見てください。

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

(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール)



●住所が決まったら、住民登録をします●

ちゅうちようきざいりゆうしや、じゆうしょがきまったら、じゅうよっか以内に在留カード（まだ、ざいりゆう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？\*

つぎ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手続きします。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手続きします。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。

※家・アパートを解約する方法は、P10に書いてあります。

●持っている在留資格以外で仕事をする（収入をともなう場合）●

資格外活動の許可が必要です。出入国在留管理局で手続きをします。ただし、「永住者」「日本人の配偶者等」「永住者の配偶者等」「定住者」の在留資格の方は許可を受ける必要はありません。

ひつよう  
【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。

ひつよう  
【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 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)	<a href="https://www.moj.go.jp/isa/index.html">https://www.moj.go.jp/isa/index.html</a> (日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他)
外国人 在留支援センター (FRESCO)	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) <a href="https://www.moj.go.jp/isa/support/fresco/fresco01.html">https://www.moj.go.jp/isa/support/fresco/fresco01.html</a>

●在留カードを無くした/盗まれた! ●

- ① 近くの警察署に行きます。いつ・どこで無くした、盗まれたなどの証明書(盗難届受理証明書など)をもらいます。そこで、届出番号をもらいます。  
→誰かが見つけて警察署に届けたら、連絡がきます。
- ② 証明書と届出番号を持って、出入国在留管理局に行きます。再交付申請をします。
- ③ 問題なければ、その日のうちに在留カードがもらえます。  
注意) 再交付申請は、無くした・盗まれたことに気づいた日から14日以内に手続きをしなければいけません。パスポート・写真(4cm×3cm)が1枚必要です。

●マイナンバー制度(社会保障・税番号制度) ●

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

このマイナンバーは<sup>しゃがいほしょう ぜい さいがいたいさくぶん や</sup>社会保障、税、災害対策分野などの行政手続などで<sup>きょうせいてつづき</sup>利用され、アルバイトや仕事をする際に勤務先に<sup>さい きんむさき ていしゅつ</sup>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、<sup>いっしょうか</sup>必要がないときにマイナンバーを他人に<sup>たにん ていきょう</sup>提供したりせず、大切に扱きましょう。

#### ※ 「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、<sup>つうちご しちようそん しんせい</sup>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<sup>こうふ</sup>交付されます。マイナンバーカードは、<sup>しめい じゅうしょ</sup>氏名、住所、<sup>せいねんがっぴ せいべつ</sup>生年月日、性別、マイナンバーが記載された、<sup>かおじやしん つ</sup>顔写真付きのICカードです。

詳しくは：<sup>くわ</sup> 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>

<sup>にほんご ほか たげんご み</sup>（日本語の他、多言語で見ることができます）

●家・アパートを借りる●

家・アパートを借りるときは、普通はまず、不動産会社に行きます。賃貸物件(住居)の情報は、勤務先や大学などで教えてくれることがあります。駅構内やスーパーなどで配布している無料のパンフレットで賃貸物件を探すこともできます。

●不動産会社(宅地建物取引業者)との契約に必要なもの●

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P15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、「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、不動産会社に事務手数料を支払うこともあります。

●解約する●

契約を解除したいときは、契約内容に従って事前(普通1か月前)に家主か不動産会社に知

らせませす。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はら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に、元通りのきれいな状態に戻して、家主に鍵を返ししましょう。

**【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、P6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。民間の不動産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。

<p><b>市営住宅総合案内センター</b></p>	<p>TEL : 022-222-4881</p>	<p>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</p>
<p><b>宮城県住宅供給公社 入居管理課</b></p>	<p>TEL : 022-224-0014</p>	<p>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</p>

**\*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) \***



せいかつそへん せいかつ すいどう でんき  
**生活基礎編 / II. 生活 / 2. 水道・電気・ガス**

すいどう でんき つか はじ つか お ちうしに ひつよう  
 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。

	すいどう 水道	でんき 電気	ガス
れんらくまどぐち 連絡窓口	せんだいしすいどうきよく 仙台市水道局 コールセンター	みんかんががいしゃ 民間会社	• せんだいし きよく 仙台市ガス局 • みんかんががいしゃ 民間会社 (プロパンガス)
しようもうしこみ 使用申込	す 住むところが決まったらはやめ		
もうしこみほうほう 申込方法	コールセンターにでんわ 電話をしてください。	コールセンターにでんわ 電話するか、インターネットか ら申し込んでください。	でんわ きよく 電話をして、ガス局／ ガス会社のスタッフに かいてき 来てもらい、ガスをえ るようにしてもらいま す。そのとき、あなたは いっしょ 一緒にいなければいけ ません。
しはら 支払い	2 か月ごと	1 か月ごと	1 か月ごと
しはらいほうほう 支払方法	すいどう でんき つか したら、りょうきん しはら ひつよう 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 しはら 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。(銀行の口座を作るときは、P 14 へ) ③クレジットカードで支払う。		
たいきょ とちな 退去に伴う 停止	す 住んでいる家・アパートを出てべつ 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、すいどう でんき と れんらく ひつよう 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でんわ 電話をしてください。		
びこう 備考	すいどう みず 水道の水は、そのまま飲む ことができます。	せんだいし きようきゆう 仙台市で供給される でんき でんあつ しゅうはすう 電気の電圧と周波数は 100V・50Hzです。	ガスにはとし 都市ガスとブ ロパンガスがあります。 ガス器具はガスのしゅるい 種類に合ったものを使用し てください。

【水道】仙台市水道局コールセンター

TEL : 022-748-1111 (受付時間 : 平日 8:30-19:00、土曜 8:30-17:00)

[https://www.suidou.city.sendai.jp/nx\\_html/06-madoguchi/06-301.html](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 <a href="https://www.gas.city.sendai.jp/">https://www.gas.city.sendai.jp/</a> (日・英)
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P14)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、お釣りはできません。

### ●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み方法とオンラインで申込み方法があります。

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みをするときは、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。

## 生活基礎編 / II. 生活 / 5. 郵便

郵便局やポストは「〒」マークで見つけることができます。

※ 国際送金を行っている郵便局があります。

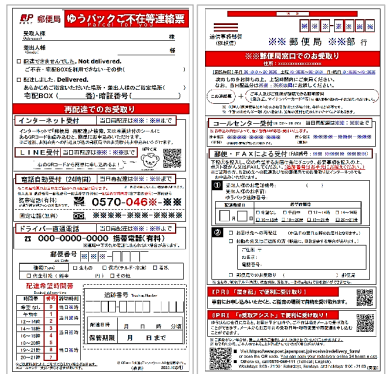
詳しくは：日本郵便HP <https://www.post.japanpost.jp/index.html>

<b>英語による 郵便案内 サービス</b>	日本郵便HP (英) <a href="https://www.post.japanpost.jp/index_en.html">https://www.post.japanpost.jp/index_en.html</a>
	<b>■ 郵便物等の再配達申し込み</b>
	WEB申込み <a href="https://www.post.japanpost.jp/receive/redelivery_form/">https://www.post.japanpost.jp/receive/redelivery_form/</a>
	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 (小包)、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 (郵便局にとりに行く場合は、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 (小包) の保管期間は原則7日間 (国際郵便は15日間)、連絡がなかった場合は送った人に返送されます。



**生活基礎編 / II. 生活 / 6. お金**

● **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

じっしゅう かた ざいりゅう がくせいしゅう しやいんしゅう ていじ  
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●

きこく ととき にほんこくが い たんしゅつ こうざ かいやく ひつよう か き も ぎんこう  
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  
いきます。

#### 【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で提示してください。

### ●ATMについて●

ぎんこう あずか りだ い きかい とりのきぎんこう おお ばあい へいじつ  
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。

## せいかつきそへん せいかつ いんかん 生活基礎編 / II. 生活 / 7. 印鑑

### ●印鑑（はんこ）を買う●

にほん 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●

くるま か なにの けいやく 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。

## せいかつきそへん せいかつ 生活基礎編 / II. 生活 / 8. ごみ


### ●生活ごみを出す●

しゅるい しゅうしゅうび た ひ どうじつ そうちよう あさ じ びん き しゅうせきじよ  
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、ピニール袋や紙箱で出すこともできます。



詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP [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ほしい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・休日でも受付します）

※ 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ださい。

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、納付券には受付番号を記入して、粗大ごみのよく見えるところに貼ってください。

③ 指定された収集日の朝8時30分までに、受付センターから言われた場所に出してください。

※ インターネットを利用して申し込める粗大ごみもあります。(日本語のみ)

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

※ 粗大ごみの捨て方ビデオ『Guide on How to Dispose of Bulky Waste In Sendai City』(英語のみ) <https://www.youtube.com/watch?v=jWKQGHq5IRI>

\* 下記は、仙台市では回収しません。買った店などに相談してください。

エアコン・テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・パソコン・タイヤ・ガソリン・  
 消火器・プロパンガスボンベ・廃油(灯油)・火薬類・劇薬・毒物・農薬・ペンキ・大型金庫・  
 ピアノ・バッテリー・オートバイ(50cc超)・自動車

粗大ごみ受付センターに電話するために日本語の手伝いが必要なときや、ごみの出し方について分からないときは、**仙台多文化共生センター**(TEL: 022-224-1919)

Email: [tabunka@sentia-sendai.jp](mailto:tabunka@sentia-sendai.jp) ) まで連絡してください。

生活基礎編 / II. 生活 / 9. テレビ・ラジオ

●テレビ●

テレビを設置した場合は、NHKと放送受信契約して、受信料を支払います。受信料は、契約内容によって異なります。詳しくは、NHKへ問い合わせてください。

NHKフリーダイヤル TEL: 0120-151515

対応時間: 土日祝日を含む 9:00-18:00 (年末年始を除く)

NHK受信料の窓口 <https://www.nhk-cs.jp/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

<p>多言語放送局(生活情報)</p>	<p>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 <a href="#">トップ</a>&gt;多言語放送局</p>	<p>FM</p>
<p>Global Talk (防災情報)</p>	<p>Date fm(エフエム仙台)(77.1)</p>	<p>FM</p>
<p>外国語ニュース</p>	<p>NHK ラジオ第2放送(仙台1089、気仙沼1539)</p>	<p>AM</p>

## ●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/](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。

## 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(「市政たより」・「県政たより」)
- 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、年度途中で引越し、帰国しても納税しなればなりません。

- ※ 年間所得額が一定以下であれば、市県民税はかかりません。帰国の際には、本人に代わって市県民税を納める納税管理人を選定するか、もしくは予定納税の方法で納税をします。

## ●年金について●

あなたが20歳から60歳までで日本に住んでいる場合、公的年金に加入する必要があります。

公的年金には2種類あります。詳しくは、各区の保険年金課か、地域の年金事務所へ問い合わせてください。

### ●厚生年金

あなたが会社に雇われて仕事につくと、会社では厚生年金に加入する手続きをします。あなたの保険料は給料から引かれます。

### ●国民年金

あなたが厚生年金に加入していない場合、国民年金に加入する必要があります。

- ※ 保険料を滞納すると、在留資格を更新できない場合があります。

### ※ 脱退一時金

保険料を6か月以上納め、年金を受け取らずに帰国する場合、受給することができます。

請求書は帰国前に地域の年金事務所で受け取るか、日本年金機構のHPから入手し、帰国後2年以内に郵送で請求します。添付書類や注意事項など、詳しくは、日本年金機構のHPを見てください。

短期在留外国人の脱退一時金（英・中・韓・ベトナム・ポルトガル・スペイン・他8言語）

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html>（このページから言語選択可）

## ●福祉のサービス●

身体障害者・知的障害者・精神障害者・難病患者のための障害者の保健福祉サービスや高齢の方のための高齢者保健福祉サービスがあります。詳しくは、各区の障害高齢課へ問い合わせてください。

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



## 生活基礎編 / Ⅲ. 健康管理 / 1. 健康診査

仙台市に住んでいる人は、仙台市で行っている健康診査を受けることができます。

詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP [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。
- ※ 保険に入っていないと、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j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、薬局に行き、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](mailto:tabunka@sentia-sendai.jp) まで連絡してください。

### ●保険証/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。加入すると保険証がもらえます。

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。各区役所の窓口で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](#)>[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14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。

### ●助産制度●

収入が少ないため出産費用が準備できない場合、収入に合わせて少ない費用で安心して出産できる制度です。利用できる人は、世帯の課税状況に条件があります。各区役所などで相談できます。

詳しくは：[仙台市HP](#) [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。出産育児一時金がもらえます。



国民健康保険であれば、出生届と一緒に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。

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(父親が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日以内に住所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。

<p>「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 <a href="https://int.sentia-sendai.jp/child/j/">https://int.sentia-sendai.jp/child/j/</a> (日・英・中・韓)</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

●子どもが病気になったら ● \*緊急の場合は、P1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)

※ 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。

## 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。予防接種の接種間隔は、免疫がつきやすい時期などを考慮して決められています。きちんと守って受けましょう。

日本以外の国で予防接種を受けた場合、まだ受けていない予防接種を受けられるように各区役所などに相談することができます。

詳しくは: 仙台市HP [ホーム](#)>[くらしの情報](#)>[健康と福祉](#)>[健康・医療](#)>[感染症情報](#)>[予防接種](#)>[予防接種](#)>[予防接種全般](#)>[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歳から中学校終了前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）

※ 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。

保育所で行っているそのほかの事業 ※ 直接それぞれの保育所に申し込みます。

①一時預かり	保護者が仕事や病気などのとき、一時的に保育を行います。
②休日保育	保護者が日曜・祝日に仕事などのとき、保育を行います。

## ●認可外保育施設●

認可外保育施設のサービス内容は各園へ直接問い合わせてください。一定の要件を満たす  
場合、上限額の範囲内で仙台市から保育料分の給付を受けることができます。

認可外保育施設一覧：仙台市HP [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>

にんかがいほいくしせつ にんかがいほいくしせついちらん (にち)  
認可外保育施設>認可外保育施設一覧 (日)

※ 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。

※ 認可外保育施設の中には、夜間・休日の保育などを行っているところもあります。入所の申し込みは直接その保育施設に連絡してください。

こ ようちえん い ●子どもを幼稚園に行かせたい●

まん さいい しゅうがっこう はいる までの こどもが たいしょう です。

入園は希望する園に直接申し込みます。4月入園の申し込みは前の年の11月から受け付けるところが多いです。保育料は、上限額の範囲内で無料です。

こ にんてい えん あす い ●子どもを認定こども園に預けたい/行かせたい●

ほいくしよ ようちえん きのう も しせつ  
保育所と幼稚園の機能をあわせ持つ施設です。

しょうがっこうじゅうままでの こどもを たいしょう 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、地域の子育てを家庭を対象に子育て支援も行います。

ほいくりのう せたい ししみせいがく  
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・若者の](#)>[子育て施策](#)>あ

ずける>定期的にご利用する教育・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)

※ 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。

こ ちいきがたほいくじじょう あす ●子どもを地域型保育事業に預けたい●

さいいまん こ たいしょう ひかくてきちい ほいくしせつ もう こ ほうほう ほいくしよにゅうしよ  
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  
おな  
同じです。

おやこ あそ ばしよ ●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。

ゆうりょう いちじあす せいご げん しゅうがくまえ こ あす りょう  
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・若者の](#)>[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)

●**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)

※ 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。

※ 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P35）」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。

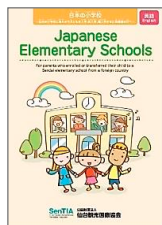
日本の小学校・中学校、学校生活について、分かりやすく説明しています。

●**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](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)

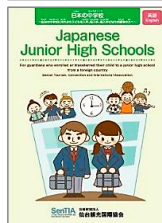


●**冊子「日本の中学校」**

SenTIA 国際化事業部 HP

[https://int.sentia-sendai.jp/child/school/j/pdf/japanese\\_jhs\\_e.pdf](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。

●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	きょういくいいんかいきょういくしどうか 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	じむしょく 事務局 TEL: 090-2793-8899
さっと日本語クラブ	毎週土曜日少人数で教科学習をサポートするクラブ	あおばくちゅうおうしみん 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	せんでいあ SenTIA TEL: 022-268-6260 せんだいたいぶんかきょうせい 仙台多文化共生センター TEL: 022-265-2471
なつやす 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	せんでいあ SenTIA TEL: 022-268-6260
しんろ 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	せんでいあ SenTIA TEL: 022-268-6260

●仙台市内の外国人学校●

- がっこうほうしんなんこうがくえん とうほく  
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
- がっこうほうしん かくえん せんだいこう  
学校法人ホライゾン学園 仙台校 TEL: 022-739-9622
- とうほくちやうせんしやちゅうこうきゅうがっこう  
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。





●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のところに現金を入れてください。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  
スの中でも現金を入れることができます。バスを運転して  
いる人に言ってください（おつりは出ません）。



●**地下鉄に乗る**●

仙台市の地下鉄は2つの路線（南北線・東西線）があります。

●**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）・icscaを買う**●

買うことができる場所：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。

定期券うりばでは、1日乗車券（バス・地下鉄が1日何回も乗り降りすることができる乗車券）も買うことができます。

また、icscaは地下鉄駅にある券売機でも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。

<p>仙台市バス・地下鉄</p>	<p>交通局案内センター</p>	<p>TEL：022-222-2256（日） https://www.kotsu.city.sendai.jp/（日・英）</p>
<p>宮城交通バス</p>	<p>宮城交通 本社 北部方面：富谷営業所 南部方面：仙台営業所</p>	<p>TEL：022-771-5310 TEL：022-358-9031（忘れ物） TEL：022-243-2131（忘れ物）</p>
<p>JR東日本</p>	<p>仙台駅お忘れ物センター JR East Info Line （英・中・韓）</p>	<p>TEL：022-227-0255 TEL：050-2016-1603</p>

●**JR線の電車に乗る**●

JRの切符は、駅のほか旅行代理店でも買うことができます。

●**長距離バスに乗る**●

仙台と他の都市の間には、長距離バスが走っています。たとえば、仙台～東京は5時間30分くらいです。予約が必要です。詳しくは、各バス会社へ問い合わせてください。

●**タクシーに乗る**●

タクシーのほとんどは、運転手をふくめて5人乗りです。フロントガラス助手席側のランプが「空車」になっていれば、手をあげて止めることができます。左側後部のドアが自動で開きます。開くまで待ってください。初乗り基本料金は、乗車側の窓に掲示してあるので確認してください。運賃は時間距離併用制です。信号や渋滞などで車が動かなくても、運賃は上がります。夜10時から朝5時までは割増料金となります。

日本語ができない場合は、行き先が書いてあるメモを運転手に渡すとよいでしょう。

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

●日本で車やバイクを運転する●

日本の運転免許証か国際運転免許証などが必要です。日本の免許証を取るには、2つの方法があります。

- ・外国免許（日本以外の免許）からの切替えて取る方法
- ・学科試験（日本語、英語、中国語、ベトナム語から選択可）、適性試験、技能試験を受けて取る方法

●外国免許（日本以外の免許）から切り替える●

申請手続き（書類審査）の前に、事前調整（事前連絡）が必要です。

運転免許センター TEL：022-373-3601（内線275） / 平日 15:00-17:00

外国免許からの切り替え 必要なもの	条件	・運転免許を取得した国に、取得後3か月以上住んでいたこと ※ パスポートで取得国の交付後の滞在期間を確認しますが、出入国がスタンプなどで確認できない場合は他の証明書などが必要です。 （卒業証明書、雇用証明、納税証明など） ・運転免許の有効期限が切れていないこと ・住所が宮城県
	その他	・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P6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） 手続きは、免許証の発給国によって、適性試験（視力検査など）のみの場合と、学科の確認（数か国語で受験可能）と運転技能の確認を行う場合があります。不合格でも受験手数料が必要です。また、日本語による会話ができない方は、通訳者に同行してもらってください。

(\*1) 国によって、大使館や領事館で日本語に翻訳してもらえます。

また、JAFでも、有料で翻訳文を作成します。詳しくは、JAFのHPを見るか、JAF

(TEL : 022-783-2826 平日のみ 10:00-17:00) へ問い合わせてください。

●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・総合支所税務住民課	

●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。

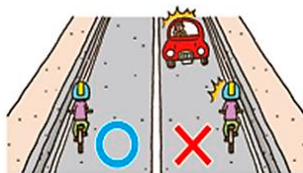
※ 駐輪場マップ

<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)は、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。
- 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(ゆっくり走る)しなけれ

ばなりません。

- 携帯電話・スマートフォンの通話や操作、傘や物を持ちたり、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。
- 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。



※ 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。

「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](https://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/trafficsafety/traffic_safety_english.pdf) (英)
- [https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/O6\\_traffic\\_safety\\_cn.pdf](https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/O6_traffic_safety_cn.pdf) (中)
- [https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/O7\\_traffic\\_safety\\_kr.pdf](https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/O7_traffic_safety_kr.pdf) (韓)
- [https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/O5\\_traffic\\_safety\\_pt.pdf](https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/document/O5_traffic_safety_pt.pdf) (ポルトガル)

日本の交通ルールの本を買うことができます。(英・中)

詳しくは、JAF (TEL : 022-783-2826) へ問い合わせてください。

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



ちゅうていしゅきんし  
駐停車禁止



ちゅうしゅきんし  
駐車禁止



せいげんそくど じかん  
制限速度 (50km/時間)



じてんしゃせんよう  
自転車専用



じてんしゃおよび  
自走車及ひ  
歩行者専用



ほこうしゃせんよう  
歩行者専用



げんどうきふじてんしゃ  
原動機付自転車  
の右折方法



いちじていし  
一時停止



ほこうしゃおうだんきんし  
歩行者横断禁止



がっこう まちまちな  
学校、幼稚園、  
保育所などあり

### たげんごこうつうあんぜん 多言語交通安全DVD

じてんしゃ あんぜん りようほうほう じてんしゃ しこ お  
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、わかりやすく説明しています。

[https://www.youtube.com/watch?v=A\\_8ETiJitM](https://www.youtube.com/watch?v=A_8ETiJitM)

(日・英・中・ベトナム・ネパール)



### ●保険に入る●

じこ お ひと  
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。

じてんしゃ しゃうしゅ じどうしゃばいしゅせきじんほけん つうしうじばいせきほけん かじゅう  
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。  
にんいほけん はい  
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、じてんしゃの じてんしゃそんがいばいしゅほけん はい  
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、じてんしゃ みせ てんけん せいび ゆうりょう う はい  
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。じてんしゃそんがいばいしゅほけん はい  
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。ほか じどうしゃほけん かさいほけん とくやく はい  
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。

せいかつきそへん しごと  
生活基礎編 / VI. 仕事

しゅうろうかのう ざいりゅうしかく しごと ないよう ざいりゅうしかく あ にほん しごと  
就労可能な在留資格をもって、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。

しごと しょうがい まかん しょうがい う どうろく ひつよう  
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 仙台	みやぎのくつじがひか せんだい 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】 ちゅうごくごつうやくはいちじかん かよう のぞ 中国語通訳配置時間：火曜 10:00-16:00（12:00-13:00除く） えいごごつうやくはいちじかん もくよう のぞ 英語通訳配置時間：木曜 10:00-16:00（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 → <a href="https://www.hellowork.mhlw.go.jp/">https://www.hellowork.mhlw.go.jp/</a> （日）
--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

えきごうない はいる むりよう しごと きが  
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	にほん しごと をする しかく があることを しょうめい ぶんしよ 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	も ざいりゅうしかく いが い しごと きよか ひつよう 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。 りゅうがくせい きよか ひつよう 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。 くわ 詳しくはP6へ
履歴書（写真付）	がくれき じぶん けいけん か ようし はたら きぎょう みせ 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、 ていしゆつ ひつよう 提出します。アルバイトをするときにも必要になります。 か かつ 書き方は → <a href="https://www.tia.toyota.aichi.jp/jp-site/e-learning/">https://www.tia.toyota.aichi.jp/jp-site/e-learning/</a> 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	きぎょう みせ りれきしよ さんこう さいよう けんどう 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	きぎょう みせ ひと あ いろいろう しつちん さいよう 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。

がいこくじんにゅうがくせい しゅうかつ  
外国人留学生のための就活ガイド

じゃつそ どりつぎょうせいほうじん にほんがくせいしえんきこう さくせい にち えい  
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](https://www.jasso.go.jp/ryugaku/after_study_j/job/guide.html)

## ほか じょうほう その他の情報

### ●日本語を勉強する●

#### 仙台市内の日本語学習クラス/プログラム

クラス・教室 うりやま	せんだい日本語講座	TEL : 022-268-6260 (SenTIA)
	日本語ティーラーム	TEL : 022-228-1190 (八木山市民センター) Email : yagiya-siminc@hm-sendai.jp ※託児あり
	MIA日本語講座	TEL : 022-275-3796 (公益財団法人 宮城県国際化協会 (MIA))
少人数・個人 うりやま	日本語ボランティア	TEL : 022-268-6260 (SenTIA)
	にほんごのもり	Email : luzdeaki@gmail.com (佐々木)
	もにわだいにほんご 茂庭台日本語サロン	TEL : 022-392-1580 ※子ども連れ可
	いずみにほんご 泉日本語サロン	TEL : 090-4312-5431
	あいかさすにほんごこうざ ICAS日本語講座	Email : npo.icas@gmail.com (NPO法人アイカス 国際都市仙台を支える市民の会)

### ●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/](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/about-scholarship/> (日)

<https://www.studyinjapan.go.jp/en/planning/about-scholarship/> (英)



●情報を得る●

生活に関する質問や相談

<p>公益財団法人 仙台観光国際協会 (SenTIA) 国際化事業部</p> 	<p>英語対応可。平日 9:00-17:30 青葉区一番町 3-3-20 東日本不動産仙台一番町ビル 6F TEL : 022-268-6260 FAX : 022-268-6252 HP : <a href="https://int.sentia-sendai.jp/j/">https://int.sentia-sendai.jp/j/</a> X (旧 Twitter) : <a href="https://twitter.com/SENTIA_info/">https://twitter.com/SENTIA_info/</a> Facebook : <a href="https://www.facebook.com/sendai.sira/">https://www.facebook.com/sendai.sira/</a></p>
<p>仙台多文化共生センター</p>   <p>通訳サポート電話 HP</p>	<p>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 : <a href="mailto:tabunka@sentia-sendai.jp">tabunka@sentia-sendai.jp</a></p>
<p>外国人のための専門相談会</p> 	<p>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、東北税理士会に相談可。 TEL : 022-265-2471 (仙台多文化共生センター内)</p>
<p>外国人支援の会OASIS</p>	<p>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)</p>
<p>公益財団法人 宮城県国際化協会 (MIA)</p>	<p>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 <a href="https://mia-miyagi.jp/">https://mia-miyagi.jp/</a></p>



<p>みやぎ外国人相談センター (MIA内)</p>	<p>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。</p> <p>平日 9:00-17:00 ※祝日、年末年始を除く</p> <p>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)</p> <p>TEL : 022-275-9990</p>
<p>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)</p>	<p>英語・中国語・韓国語・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)</p> <p>①電話相談(フリーダイヤル) 毎日 10:00-22:00</p> <p>TEL : 0120-279-226 (岩手・宮城・福島県以外から TEL : 0120-279-338)</p> <p>※ガイダンス後「2」を押す。</p> <p><a href="https://www.since2011.net/yorisoi/n2/">https://www.since2011.net/yorisoi/n2/</a></p> <p>②インターネットによるSNS相談</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Facebook の Messenger を使った通話相談</li> </ul> <p><a href="https://www.since2011.net/yorisoi/n2-sns/">https://www.since2011.net/yorisoi/n2-sns/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>困りごと情報提供(チャット相談)</li> </ul> <p><a href="https://comarigoto.jp/">https://comarigoto.jp/</a></p>
<p>法務局・外国人権相談 ダイヤル</p>	<p>英語・中国語・韓国語・フィリピン語・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。</p> <p>平日 9:00-17:00 TEL : 0570-090911</p>
<p>法テラス・多言語情報 提供サービス</p>	<p>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。</p> <p>平日 9:00-17:00 TEL : 0570-078377</p> <p>※IP電話・プリペイド携帯電話 TEL : 050-3754-5430</p> <p><a href="https://www.houterasu.or.jp/multilingual/index.html">https://www.houterasu.or.jp/multilingual/index.html</a></p>

<p>エル・ソーラ仙台 せんだいら</p>	<p>にほんご たいおう (じしん てはい つうやくしゃ どうせきか) 日本語のみ対応 (ご自身で手配した通訳者の同席可)</p> <p>①女性相談 じょせいそうだん めんせつそうだん ようやく げつよう すいよう とうよう ・面接相談 (要予約) 月曜・水曜-土曜 9:00-17:00, かよう 火曜 9:00-21:00 TEL : 022-268-8302 でんわそうだん げつよう すいよう とうよう ・電話相談 月曜・水曜-土曜 9:00-15:30 TEL : 022-224-8702 べんごし ・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 ひつよう 必要)</p> <p>②性別による差別などに関する相談窓口 せいべつ きべつ かん そうだんまどぐち げつよう とうよう 月曜-土曜 9:00-17:00 TEL : 022-268-8043</p>
---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

せんだいらし かんこうあんない  
仙台市の観光案内

<p>せんだいらし かんこうじょうほう 仙台市観光情報センター</p>	<p>えいごたいおう か まいにち 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</p>
-----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

がいこくじん せいじょうほう  
外国人向けの情報

<p>せんだいらし せんていあ ていきょう 仙台市・SenTIAが提供する がいこくごじょうほう 外国語情報 (HP)</p>	<p>せいかつ ぼうさい けんこう いりよう こ かていなど かん たげんごじょうほう 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)</p>
<p>がいこくじんせいかつしえん 外国人生活支援ポータルサ イト (HP)</p>	<p>にほん ざいりゅう がいこくじん しえんしゃ たい せいかつ しごとなど 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/ ほうむ しょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんり ちょう (法務省 出入国在留管理庁)</p>

けんちょう じやくしよ くやくしよ れんらくさき  
**● 県庁・市役所・区役所の連絡先 ●**

みやぎけんちょう 宮城県庁	あおばくほんちょう 青葉区本町 3-8-1	TEL : 022-211-2111
せんだいしやくしよ 仙台市役所	あおばくくこくぶんちょう 青葉区国分町 3-7-1	TEL : 022-261-1111
あおばくやくしよ 青葉区役所	あおばくかみすき 青葉区上杉 1-5-1	TEL : 022-225-7211
いすみくやくしよ 泉区役所	いすみくいすみちゅうおう 泉区泉中央 2-1-1	TEL : 022-372-3111
たいはくくやくしよ 太白区役所	たいはくくながまちなみ 太白区長町南 3-1-15	TEL : 022-247-1111
みやぎのくやくしよ 宮城野区役所	みやぎのくごりん 宮城野区五輪 2-12-35	TEL : 022-291-2111
わかばやくしよ 若林区役所	わかばやくほしゅんいんまえちょう 若林区保春院前丁 3-1	TEL : 022-282-1111
みやぎそうごうしよ 宮城総合支所	あおばくくしもあやしあざかんのんどう 青葉区下愛子観音堂 5	TEL : 022-392-2111
あきうそうごうしよ 秋保総合支所	たいはくくあきうまちながらくるあざおおほら 太白区秋保町長袋字大原 45-1	TEL : 022-399-2111

せんだいし こうきょうしせつ  
**● 仙台市の公共施設 ●**

せんだいし い か こうきょうしせつ  
 仙台市には、以下のような公共施設があります。

**○ 図書館**

しな内には 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。

くわ せんだいしとよしかん  
 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**

しみん ちいき じしゅかつどうおほ しょうがいがくしゅう きよてんしせつ まな こうりゅう ちいき  
 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。

くわ しみんセンター りようあんない  
 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。

くわ せんだいし じょうほう しせつあんない こうきょうしせつあんない  
 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](#)

※ 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。

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。

たいしやうしや 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、直接各施設へお問い合わせください。
----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

利用方法 りようほうほう	施設 <small>しせつ</small> の受付 <small>うけつけ</small> で、学生証 <small>がくせいしょう</small> と在留カード <small>ざいりゅう</small> を提示 <small>ていじ</small> してください。
対象施設 たいしょうしせつ たいしょうしせつ	所在地 <small>しよざいち</small> ・電話番号 <small>でんわばんごう</small> ・ホームページ
仙台市 せんだいし 仙台山動物公園 やぎやまどうぶつこうえん 八木山動物公園	太白区八木山本町1-43 TEL : 022-229-0631  <a href="https://www.city.sendai.jp/zoo/index.html">https://www.city.sendai.jp/zoo/index.html</a>
仙台文学館 せんだいぶんがくかん	 青葉区北根2-7-1 TEL : 022-271-3020 <a href="https://www.sendai-lit.jp/">https://www.sendai-lit.jp/</a>
仙台市博物館 せんだいしはくぶつかん	青葉区川内26 TEL : 022-225-3074  <a href="https://www.city.sendai.jp/museum/index.html">https://www.city.sendai.jp/museum/index.html</a>
仙台市科学館 せんだいしかがくかん	 青葉区台原森林公園4-1 TEL : 022-276-2201 <a href="http://www.kagakukan.sendai-c.ed.jp/">http://www.kagakukan.sendai-c.ed.jp/</a>
仙台市天文台 せんだいしてんもんたい	青葉区錦ヶ丘9-29-32 TEL : 022-391-1300  <a href="https://www.sendai-astro.jp/">https://www.sendai-astro.jp/</a>
仙台市 せんだいし 歴史民俗資料館 れきし民俗しりょうかん	 宮城野区五輪1-3-7 (榴岡公園内) TEL : 022-295-3956 <a href="https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~rekimin/index.html">https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~rekimin/index.html</a>
仙台市戦災復興 せんだいしせんさいふっこう 記念館資料展示室 きねんかんとりょうてんしじつ	青葉区大町2-12-1 TEL : 022-263-6931  <a href="https://www.hm-sendai.jp/sisetu/sensai/index.html">https://www.hm-sendai.jp/sisetu/sensai/index.html</a>
ちてい もり 地底の森 ミュージアム	 太白区長町南4-3-1 TEL : 022-246-9153 <a href="https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~chiteinomori/">https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~chiteinomori/</a>
仙台市縄文の森広場 せんだいしじょうもん もりひろば 仙台山	太白区山田ノ上台町 10-1 TEL : 022-307-5665  <a href="https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~jyoumon/">https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~jyoumon/</a>
仙台市 せんだいし 秋保大滝植物園 あきうおおたきしよくづえん	 太白区秋保町馬場字大滝5 TEL : 022-399-2761 <a href="http://sendai-green-association.jp/green/akiu/">http://sendai-green-association.jp/green/akiu/</a>
仙台市野草園 せんだいしやそうえん	太白区茂ヶ崎2-1-1 TEL : 022-222-2324  <a href="http://sendai-green-association.jp/green/yasouen/">http://sendai-green-association.jp/green/yasouen/</a>

<sup>ゆび</sup> <sup>かいわ</sup> <b>指さし会話</b> औंलाले देखाउँदै गरिने कुराकानी	<b>はい</b> हो ○	<b>いいえ</b> होइन ×
--------------------------------------------------------------------------------	-------------------	----------------------

あ <sup>こうもく</sup> <sup>ゆび</sup>  
 当てはまる項目を指でさしてください。

कृपया सम्बन्धीत अभिव्यक्तिहरूमा औंलाले देखाउनुहोस ।

<sup>にほんご</sup> <sup>はな</sup> <sup>か</sup> <b>日本語が話せません/書けません。</b> म जापानी बोल्न / लेख्न सकिदैन ।	<b>わかります。</b> म बुझ्छु ।	<b>わかりません。</b> म बुझिदैन मलाई थाहा छैन ।
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	------------------------------------------------

●あいさつ ●अभिवादन

<sup>わたし</sup> <sup>もう</sup> <b>私は~と申します。</b> मेरो नाम ~हो ।	<b>ありがとうございます。</b> धन्यवाद ।	<b>どういたしまして。</b> हार्दिक स्वागत छ ।
<b>ごめんなさい。</b> मलाई माफ गर्नुहोस् ।	<b>すみません。</b> मलाई माफ गर्नुहोस् ।	

●お願い ●अनुरोध

<sup>ねが</sup> <b>お願いします。/~をください。</b> कृपया । /~मलाई दिनुहोस् ।	<sup>たず</sup> <b>お尋ねしたいのですが。</b> के म तपाईंलाई केहि सोध्न सक्छु ?	
<sup>いちどい</sup> <b>もう一度言ってください。</b> कृपया फेरि भन्नुहोस् ।	<sup>い</sup> <b>ゆっくり言ってください。</b> कृपया बिस्तारै भन्नुहोस् ।	<sup>み</sup> <b>~を見せてください。</b> ~मलाई देखाउनुहोस् ।
<sup>か</sup> <b>それをここに書いてください。</b> कृपया यहाँ लेख्नुहोस् ।	<sup>ま</sup> <b>ちょっと待ってください。</b> कृपया एकछिन पर्खनुहोस् ।	<sup>ほ</sup> <b>~が欲しいです。</b> ~चाहिएको छ ।
<sup>まよ</sup> <sup>いえ</sup> <sup>つ</sup> <sup>い</sup> <b>迷いました。(家に/ここに)連れて行ってください。</b> म हराएको छु । कृपया मलाई (घर / यहाँ) लगिदिनुहोस ।	<sup>い</sup> <b>~へ行きたいです。</b> ~जान खोज्दैछु ।	

●質問 ●प्रश्नहरू

<sup>ほけんしょう</sup> <sup>みぶんしょうめいしょ</sup> <sup>ざいりゆう</sup> <b>保険証/身分証明書/在留カードはありますか?</b> के तपाईंसँग स्वास्थ्य बीमा कार्ड / आफ्नो आईडी कार्ड / जाइरिउ कार्ड छ ?
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

नेपाल <sup>こ</sup> 語 <sup>はな</sup> を <sup>ひと</sup> 話 <sup>す</sup> 人 <sup>は</sup> い <sup>ま</sup> す <sup>か</sup> ? के यँहा नेपाली बोल्ने कोही हुनुहुन्छ ?		此 <sup>こ</sup> れ/それ/あれは何 <sup>なん</sup> ですか? यो / त्यो / ऊ त्यो के हो ?	
~はありますか? ~के तपाईंसँग छ ?	此 <sup>こ</sup> れはいくらですか? यसको कति पर्छ ?		~はどこですか? ~कहाँ छ ?
どこで~を <sup>か</sup> 買 <sup>え</sup> ますか? ~म कहाँबाट किन्न सक्छु ?		此 <sup>ち</sup> の <sup>ず</sup> 地 <sup>げん</sup> 図 <sup>ざい</sup> で <sup>ち</sup> 現 <sup>げん</sup> 在 <sup>ざい</sup> 地 <sup>ち</sup> は <sup>ど</sup> こ <sup>で</sup> す <sup>か</sup> ? हाल यस नक्शामा म कहाँ नेर छु ?	
~ <sup>い</sup> に <sup>く</sup> 行 <sup>く</sup> の <sup>に</sup> は <sup>ど</sup> の <sup>(バス/電車/地下鉄)</sup> に <sup>の</sup> 乗 <sup>れ</sup> ば <sup>い</sup> い <sup>で</sup> す <sup>か</sup> ? ~ जानको लागि कुन (बस / ट्रेन / सबवे) मा म चढ्नुपर्छ होला ?			
~ <sup>い</sup> に <sup>く</sup> 行 <sup>く</sup> に <sup>は</sup> ど <sup>こ</sup> で <sup>お</sup> り <sup>れ</sup> ば <sup>い</sup> い <sup>で</sup> す <sup>か</sup> ? ~ जानको लागि म कहाँ ओर्लनु पर्छ होला ?		どの <sup>し</sup> く <sup>ら</sup> い <sup>じ</sup> 時 <sup>かん</sup> 間 <sup>が</sup> か <sup>か</sup> り <sup>ま</sup> す <sup>か</sup> ? कति समय लाग्दछ ?	
つぎ <sup>の</sup> (バス/電車/地下鉄) <sup>な</sup> ん <sup>じ</sup> 時 <sup>は</sup> ど <sup>き</sup> に <sup>す</sup> か? अर्को (बस / ट्रेन / सबवे) कहिले छुट्छ ?		~ <sup>い</sup> へ <sup>ど</sup> う <sup>い</sup> き <sup>け</sup> ば <sup>よ</sup> い <sup>い</sup> で <sup>す</sup> か? म कसरी ~ मा पुग्न सक्छु ?	

● 質<sup>しつ</sup>問<sup>もん</sup>の<sup>こた</sup>答<sup>え</sup> ● प्रश्नको उत्तरहरू

此 <sup>ち</sup> の <sup>か</sup> 近 <sup>か</sup> く <sup>に</sup> は <sup>あ</sup> り <sup>ま</sup> せ <sup>ん</sup> 。 यहाँ नजिक छैन ।		(地 <sup>ち</sup> 図 <sup>ず</sup> で) <sup>こ</sup> こ <sup>で</sup> す。 तपाईं यहाँ हुनुहुन्छ (नक्सामा) ।	
此 <sup>こ</sup> ち <sup>ら</sup> /あ <sup>ち</sup> ら <sup>で</sup> す。 यहाँ / त्यहाँ हो ।		(運 <sup>うん</sup> 転 <sup>てん</sup> 手 <sup>しゅ</sup> /駅 <sup>えき</sup> 員 <sup>いん</sup> /店 <sup>てん</sup> 員 <sup>いん</sup> /他 <sup>ほか</sup> の <sup>ひと</sup> 人 <sup>き</sup> ) <sup>に</sup> 聞 <sup>き</sup> い <sup>て</sup> く <sup>だ</sup> さ <sup>い</sup> 。 कृपया (डाइभर / स्टेशन अफिसर / स्टोरको स्टाफ / अरु कोही) लाई सोध्नुहोस् ।	
(バス/電車/地下鉄/タクシー) <sup>で</sup> 行 <sup>い</sup> か <sup>な</sup> け <sup>れ</sup> ば <sup>い</sup> け <sup>ま</sup> せ <sup>ん</sup> 。 त्यहाँ पुग्न तपाईंले (बस / ट्रेन / सबवे / ट्याक्सी) मा चढ्नु आवश्यक छ ।			
助 <sup>たす</sup> け <sup>て</sup> く <sup>だ</sup> さ <sup>い</sup> ! मद्दत गर्नुहोस् !		救 <sup>きゅう</sup> 急 <sup>きゅう</sup> 車 <sup>しや</sup> を <sup>よ</sup> 呼 <sup>よ</sup> ん <sup>で</sup> く <sup>だ</sup> さ <sup>い</sup> ! कृपया एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस् !	

● <sup>びょういん</sup>病院 ● <sup>あस्पताल</sup>अस्पताल

<sup>たいちょう</sup> 体調はどうですか? अहिले तपाईंको स्वास्थ्य कस्तो छ ?	<sup>びょういん</sup> 病院に行きたいです。 म अस्पताल जान चाहन्छु ।	<sup>どうき</sup> 動悸がします。 मलाई पल्पिटेशन (धुकधुकी बढेको) छ ।
<sup>あたま</sup> 頭が痛いです。 मेरो टाउको दुखेको छ ।	<sup>は</sup> 吐き気がします。 बान्ता आउंला जस्तो भएको छ ।	<sup>いた</sup> おなかが痛いです。 मलाई पेट दुखेको छ ।
めまいがします。 मलाई चक्कर लाग्यो ।	<sup>げり</sup> 下痢をしています。 मलाई पखाला लागेको छ ।	アレルギーがあります。 मलाई एलर्जी छ ।

● <sup>たんごちょう</sup>単語帳 ● <sup>शब्दावली</sup>शब्दावली

<sup>しやくしょ</sup> 市役所 सिटी कार्यालय	<sup>くやくしょ</sup> 区役所 वडा कार्यालय	<sup>しゅつにゅうこくかんにきょく</sup> 出入国管理局 अध्यागमन विभाग	<sup>びょういん</sup> 病院 अस्पताल
<sup>ゆうびんきょく</sup> 郵便局 हुलाक कार्यालय	<sup>ぎんこう</sup> 銀行 बैंक	ATM ATM	<sup>こうしゅう</sup> 公衆トイレ (お手洗い) सार्वजनिक शौचालय
<sup>もよえき</sup> 最寄り駅 नजिकको स्टेशन	<sup>えき</sup> 駅 स्टेशन	<sup>ちかてつ</sup> 地下鉄 सबवे	<sup>てい</sup> バス停 बस स्टेशन
スーパーマーケット सुपर मार्केट	ドラッグストア औषधी पसल	コンビニエンスストア कम्बिनी स्टोर	

<sup>せんだいたふんかきょうせい</sup> 仙台多文化共生センター <sup>つうやく</sup> 通訳サポート <sup>でんわ</sup> 電話 (TEL : 022-224-1919)

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र दोभाषे सहयोगी टेलीफोन (TEL : 022-224-1919)







# Consultations in foreign languages and interpretation support

つうやく

# 通訳サポートと

がいこくご そうだん

# 外国語での相談



※電話料金ががかかります  
 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

ことば てつだ  
 言葉の手伝いをします。  
 せいかつ わ  
 生活で分からないことがあれば、  
 き  
 聞いてください!

つうやく    むりょう  
 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

- |                             |                     |                   |                     |                       |                      |
|-----------------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|
| ネパール語<br>नेपाली भाषा        | タガログ語<br>Tagalog    | タイ語<br>ภาษาไทย    | ポルトガル語<br>Português | スペイン語<br>Español      | ロシア語<br>Русский      |
| インドネシア語<br>Bahasa Indonesia | イタリア語<br>Italiano   | フランス語<br>Français | ドイツ語<br>Deutsch     | マレー語<br>Bahasa Melayu | クメール語<br>ខ្មែរ       |
| ミャンマー語<br>မြန်မာဘာသာ        | モンゴル語<br>Монгол хэл | シンハラ語<br>සිංහල    | ヒンディー語<br>हिन्दी    | ベンガル語<br>বাংলা        | ウクライナ語<br>Українська |

※他の言語でも話せるかもしれませんが、※話したことは他の人に言えません

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

仙台多文化共生中心    센다이 다문화공생센터  
 Trung tâm đa văn hóa Sendai    सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र



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

がいこくじん

せんもんそうだんかい

# 外国人のための専門相談会

Specialist Consultations for Foreign Residents

面向外国人的专家咨询会 외국인을 위한 전문상담회

Hội thảo tư vấn chuyên môn dành cho người nước ngoài

बिदेशी नागरिकहरूका लागि विशेषज्ञिय परामर्श कार्यक्रम



せんもんきかん

むりよう

そうだんかい

せいかつ

なか

こま

そうだん

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 consultations with specialist organizations are free of charge. You can consult about problems in your life.

そうだん

つうやく

むりよう

えん

ひみつ

まも

相談・通訳は、無料（0円）です。秘密は守ります。

No fees required (0 yen) for consultation or interpretation.

Consultation details are confidential.

咨询、口译是免费的（0 日元）。保守秘密。

상담·통역은 무료입니다. 비밀은 보장해 드립니다.

Tư vấn • phiên dịch không tốn phí. Chúng tôi đảm bảo giữ bí mật.

परामर्श, दोभाषे निःशुल्क (० एन), गोपनियता कायम राखिनेछ।



そうだん

相談できること、専門機関、

開催日時、申込方法など



Consultation Topics, Specialist  
Organizations, Dates and  
Times, How to Apply, etc.



可以咨询的事例、专门机关、  
举办日期、申请方法等



상담 가능한 내용, 전문 기관,  
개최 일시, 신청 방법 등



Những vấn đề có thể tư vấn, cơ  
quan chuyên môn, thời gian  
khai mạc, phương pháp đăng kí



परामर्श तिन मिल्ने कराहरु,  
विशेषज्ञिय संस्था, कार्यक्रमको मिति  
र समय, आबेदन दिने तरिका

ばしょ せんとくかい  
場所・申込先 Location・Apply Here

せんだいたぶんかきょうせい

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

Tel 022-224-1919 Email tabunka@sentiia-sendai.jp <https://int.sentiia-sendai.jp/j/exchange/>



HPの情報は、日本語の他、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語でも見ることができます。

In addition to Japanese, information on the website can also be read in English, Chinese, Korean, Vietnamese, and Nepali.

主页上的信息，除了日语，也可以用英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语阅读。

Homepage's information is available in English, Chinese, Korean, Vietnamese, and Nepali.

Thông tin trên trang web thì ngoài tiếng Nhật bạn có thể xem bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Nepal.

वेबसाइटमा भएको जानकारीहरू चोही, जापानिज भाषा बाहेक पनि, अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी र नेपाली भाषाहरूमा पनि हेर्न सकिन्छ।