

LIFE IN SENDAI

【ENGLISH】

Foreword

Welcome to Sendai, the 'City of Trees'. Your new life in Sendai is about to begin. When living in a different culture, you may encounter many unknowns that cause you to worry. The City of Sendai created this book to help you with your life in Sendai.

We are thankful to everyone who cooperated in the creation of this book. Please help us make this book even more practical and easier to use by sharing your impressions with us. We hope you enjoy your life in Sendai.

City of Sendai

This information is correct as of November 2025.

The contents of this book may be subject to change.

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

ちり 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。

せんだいし
仙台市

れいわ ねん がつげんざい じょうほう けいさいないよう へんこう ばあい
令和7年11月現在の情報です。掲載内容は変更となる場合があります。

Table of Contents

■ How to use this book	1
■ City Hall and Ward Offices	2
■ Emergencies	3
Accidents and incidents	3
Medical emergencies and fires	3
What to do if a medical emergency occurs at night or on weekends	3
■ Earthquakes	4
Preparing for an earthquake	4
What to do during an earthquake	6
Actions to take after the shaking stops	6
■ Typhoons and Heavy Rain	7
Preparing for typhoons and heavy rain	7
Sendai Disaster Multilingual Support Center	7
■ Basics	8
I. Residence	8
Submitting a notification once you have a place of residence	8
Moving	8
Paid work not outlined by your status of residence	9
Leaving and re-entering Japan	9
If your residence card is lost or stolen	10
Individual (My) Number System (social security and tax number systems)	10
II. Daily life	11
1. Housing	11
Renting housing	11
What you need to sign a rental contract	11
Renewing your contract	12
Terminating your contract	12
What is public housing?	12
2. Water, electricity, and gas	13
3. Telephone	14
Buying a mobile phone or SIM card	14

もくじ

■ この本の使い方 ^{ほん　つか　かた}	1
■ 市役所・区役所 ^{し　やくしょ　く　やくしょ}	2
■ 緊急 ^{きんきゅう}	3
事故・事件 ^{じ　こ　じけん}	3
急病・火事 ^{きゅうびょう　か　じ}	3
夜間や休日に急病やけがをしたとき ^{やかん　きゅうじつ　きゅうびょう}	3
■ 地震 ^{じしん}	4
地震が起こる前にできること ^{じしん　お　まえ}	4
もしも地震が起こったら.....	6
揺れがおさまったら.....	6
■ 台風・大雨 ^{たいふう　おおあめ}	7
台風や大雨に備えてできること ^{たいふう　おおあめ　そな}	7
仙台市災害多言語支援センター ^{せんだいしさいがいたげんごしえん}	7
■ 生活基礎編 ^{せいかつ　き　そ　へん}	8
I. 在留関係 ^{ざいりゅうかんけい}	8
住む場所が決まったら、届出をします ^{す　ばしょ　き　とどけで}	8
引越しをする ^{ひっこ}	8
持っている在留資格以外で仕事をする ^{も　ざいりゅうしかくいがい　しごと}	9
日本国外に行き、その後再入国したい ^{にほんこくがい　い　ごさいにゅうこく}	9
在留カードを無くした／盗まれた！ ^{ざいりゅう　な　ぬす}	10
マイナンバー制度（社会保障・税番号制度） ^{せいと　しゃかいほしょう　ぜいばんごうせいど}	10
II. 生活 ^{せいかつ}	11
1. 住宅 ^{じゅうたく}	11
家・アパートを借りる ^{いえ　か}	11
不動産会社との契約で必要なもの ^{ふどうさんがいしゃ　けいやく　ひつよう}	11
契約を更新する ^{けいやく　こうしん}	12
解約する ^{かいやく}	12
公営住宅とは？ ^{こうえいじゅうたく}	12
2. 水道・電気・ガス ^{すいどう　でんき}	13
3. 電話 ^{でんわ}	14
携帯電話・SIMカードを買う ^{けいたいでんわ　か}	14

Using a public telephone	14
Making international phone calls	14
4. Internet	14
Internet access from home	14
5. Postal service	15
If you receive a notice of non-delivery	15
6. Money	16
How to open a bank account	16
How to close a bank account	16
ATMs	16
7. Personal seals	17
Purchasing a personal seal	17
Registering a personal seal	17
8. Waste disposal	17
Taking out trash and recyclables	17
Disposing of bulky waste	18
9. Television and radio	19
Television	19
Foreign-language radio programs	19
Viewing and listening to international broadcasts on the internet	19
10. Police boxes	19
11. Neighborhood associations	20
12. Taxes, pension, and welfare	20
Taxes	20
Paying inhabitant tax when you leave Japan	20
Pension	20
Welfare services	21
III. Health	21
1. Health check-ups	21
2. Hospitals	21
Going to a hospital/clinic	21
Health insurance, Myna health insurance card or eligibility certificates	22

こうしゅうでんわ でんわ 公衆電話から電話をかける.....	14
こくさいでんわ 国際電話をかける.....	14
4. インターネット.....	14
じたく つか 自宅のパソコンでインターネットを使いたい.....	14
5. 郵便.....	15
はうすに「ふざいとうれんらくひょう はい ポストに「不在等連絡票」が入っていたら.....	15
6. お金.....	16
ぎんこうこうざ かいせつ 銀行口座を開設する/つくる.....	16
ぎんこうこうざ かいやく 銀行口座を解約する.....	16
ATM について.....	16
7. 印鑑.....	17
いんかん か 印鑑（はんこ）を買う.....	17
いんかんとろうく 印鑑登録をする.....	17
8. ごみ.....	17
せいかつ だ 生活ごみを出す.....	17
そだい だ 粗大ごみを出す.....	18
9. テレビ・ラジオ.....	19
テレビ.....	19
がいこくご ばんぐみ き 外国語のラジオ番組を聞く.....	19
こくさいほうそう み き 国際放送をインターネットで見ると聞く.....	19
10. 交番.....	19
11. 町内会.....	20
12. 税金・年金・福祉.....	20
ぜいきん 税金について.....	20
きこく し しけんみんぜい のうぜい 帰国時における市県民税の納税.....	20
ねんきん 年金について.....	20
ふくし 福祉のサービス.....	21
Ⅲ. 健康管理.....	21
けんこうしんさ 1. 健康診査.....	21
びょういん 2. 病院.....	21
しんりょうじょ びょういん い 診療所/病院に行く.....	21
ほけんしょう しかくかくにんしょう けんこうほけん マイナ保険証または資格確認書/健康保険について.....	22

IV. Children	23
1. Pregnancy, childbirth and babies	23
If you are pregnant	23
(1st) Maternity Support Benefit	23
Lump-sum allowance for childbirth	23
Childbirth Assistance Program	23
When your baby is born	24
(2nd) Maternity Support Benefit・Childbirth and Child-rearing Support Benefit	24
What to do when your child is sick	24
Health check-ups for babies	24
Preventing tooth decay in children	24
2. Toddlers	25
Vaccinations for children	25
Child allowance	25
Sending your child to nursery school	25
Licensed nursery schools	25
Unlicensed childcare facilities	26
Sending your child to kindergarten	26
Sending your child to authorized centers for early childhood education and care	26
Sending your children to regional child daycare services	27
Daycare for All Children System	27
Places where parents and child can play together (Nobisuku)	27
Visiting a children's center	27
3. School	28
Sendai Municipal Elementary and Junior High Schools	28
High schools and other further education	28
SenTIA's Children with Roots Abroad Support Sendai Consultation Desk	29
Support for returnee/foreign elementary to high school students and parents	30
International schools in Sendai	30
V. Transportation	31
1. Public transportation	31
Buses	31

Ⅳ. こども	23
1. 妊娠・出産・赤ちゃん	23
妊娠したら	23
妊婦支援給付金（1回目）	23
出産育児一時金	23
助産制度	23
赤ちゃんが生まれたら	24
妊婦支援給付金（2回目）・出産育児支援金	24
こどもが病気になったら	24
赤ちゃんの健康診査	24
お子さんのむし歯予防	24
2. 幼児	25
こどもの予防接種	25
児童手当	25
こどもを保育所に預けたい	25
認可保育所	25
認可外保育施設	26
こどもを幼稚園に行かせたい	26
こどもを認定こども園に預けたい/行かせたい	26
こどもを地域型保育事業に預けたい	27
こども誰でも通園制度	27
親子で遊べる場所（のびすく）	27
児童館/児童センターに行きたい	27
3. 学校	28
仙台市立の小・中学校	28
高等学校等	28
SenTIA外国につながる子どもサポートせんだい相談デスク	29
帰国・外国人児童生徒等やその親のためのサポート	30
仙台市内の外国人学校	30
Ⅴ. 交通	31
1. 公共交通機関	31
バスに乗る	31

Subway	32
Purchasing individual subway tickets	32
Purchasing icsca cards	32
Purchasing one-day passes	32
Purchasing commuter passes	33
JR trains	33
Long-distance buses	33
Taxis	33
2. Cars, motorcycles and bicycles	34
Driving a car or motorcycle in Japan	34
Converting a foreign license	34
Registering your car or motorcycle	35
Signing up for insurance	35
Bicycles	35
Traffic regulations in Japan	36
VI. Work	38
■ Other Information	39
Studying Japanese	39
Japanese Language Proficiency Test (JLPT)	39
Scholarships for international students in Japan	39
Obtaining information	40
Contact information for the Prefectural Office, City Hall, and ward offices	43
Public Facilities in Sendai City	43

Appendix: Point-and-Speak Phrase Chart, Sendai Area Train Line Map

ちかてつ の	地下鉄に乗る.....	32
ちかてつ かい じょうしゃけん か	地下鉄の1回ごとの乗車券を買う.....	32
いくすか か	icscaを買う.....	32
いちじょうしゃけん か	1日乗車券を買う.....	32
ていきけん	定期券.....	33
せん でんしゃ の	JR線の電車に乗る.....	33
ちようきより の	長距離バスに乗る.....	33
の	タクシーに乗る.....	33
じどうしゃ じてんしゃ	2. 自動車・バイク・自転車.....	34
にほん くるま うんてん	日本で車やバイクを運転する.....	34
がいこくめんきょ き か	外国免許から切り替える.....	34
じどうしゃ どうろく	自動車やバイクを登録する.....	35
ほけん はい	保険に入る.....	35
じてんしゃ の	自転車に乗る.....	35
にほん こうつうきそく まも	日本の交通規則を守りましょう.....	36
しごと	VI. 仕事.....	38
ほか じょうほう	■ その他の情報.....	39
にほんご べんきよう	日本語を勉強する.....	39
にほんごのうりよくしけん	日本語能力試験.....	39
にほんりゅうがくしょうがくきん	日本留学奨学金.....	39
じょうほう え	情報を得る.....	40
けんちよう しゃくしょ くやくしょ れんらくさき	県庁・市役所・区役所の連絡先.....	43
せんだいし こうきょうしせつ	仙台市の公共施設.....	43
ふろく ゆび かいわ せんだいしゅうへんろ せんす	付録：指さし会話、仙台周辺路線図	

How to use this book

We created this book for people who have been living in Sendai for less than three months. Please refer to the website of the International Relations Department of the Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA) for additional and more detailed information. The website of the International Relations Department of the Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA)



Easy (simple) Japanese is used in this book for foreigners' ease of understanding.

*Language abbreviations: Japanese—J; English—E; Chinese—C; Korean—K; Vietnamese—V; Nepali—N. Languages other than those listed above will not be abbreviated

*The public utility charges and other figures listed in this book are subject to change.

Sendai Multicultural Center (SenCUL) Open 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

Closed: Sundays, holidays, second Monday of each month, Year End and New Year holidays.

If a holiday falls on the second Monday, we will be closed the following Monday.

The Sendai Multicultural Center provides daily life consultations for foreign residents and offers advice on multicultural community building.

The facility also provides multilingual information on daily life in Sendai.

Information on Japanese courses for those wishing to study the language is also available.

Consultations in English, Chinese, Korean, Vietnamese and Nepali are handled directly by advisors.

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

The Interpretation Support Hotline and video remote interpreting service are available in the following languages:

English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Portuguese, Spanish, Thai, Russian, Indonesian, Tagalog, Italian, French, German, Malay, Khmer, Burmese, Mongolian, Sinhala, Hindi, Bengali, Urdu, Ukrainian, etc.,

Interpretation Support Hotline: 022-224-1919



Interpretation
Support Hotline

Specialist Consultations for Foreign Residents are held periodically.

Specialists from the Miyagi Administrative Scrivener Association,

Sendai Bar Association, Sendai Regional Immigration Bureau,

Miyagi Labour Bureau, Tohoku Tax Accountants' Association and the Sendai

City Entrepreneurship Support Center ASSISTA are available for consultations.

No fees are required for consultations. An appointment must be made ahead of time.



Consultations

この本の使い方

この本は、仙台に住んで3か月未満の方を主な対象として作成しています。

公益財団法人 仙台観光国際協会（SenTIA）の国際化事業部ホームページ（HP）に、さらに詳しい情報やこの本に掲載していない情報を載せています。

ぜひ参考にしてください。

公益財団法人 仙台観光国際協会（SenTIA）の国際化事業部ホームページ（HP）



この本で使用している日本語は、外国人の方向けに、やさしい日本語で記載しています。

注1) 言語の表記：日本語→日、英語→英、中国語→中、韓国語→韓、

上記以外の言語はベトナム語→ベトナムのように表記しています。

注2) この本に記載している公共料金などの金額は、変更になる場合があります。

仙台多文化共生センター（SenCUL） OPEN 9:00-17:00

休館日：日曜、祝日、第2月曜日、年末年始。休館日となる月曜日が祝日の場合は翌月曜日。

外国人住民の生活相談や、多文化共生の地域づくりに関する相談に応じています。
仙台での生活に役立つ情報を多言語で提供しています。

また、日本語を勉強したい人のための、日本語講座の情報もあります。

英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語は、相談員が直接対応します。

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

通訳サポート電話と映像通訳では、下記の言語で相談対応を行っています。

英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・ポルトガル語・スペイン語・タイ語・
ロシア語・インドネシア語・タガログ語・イタリア語・フランス語・ドイツ語・
マレー語・クメール語・ミャンマー語・モンゴル語・シンハラ語・ヒンディー語・
ベンガル語・ウルドゥー語・ウクライナ語など

通訳サポート電話（TEL：022-224-1919）



通訳サポート電話 HP

外国人のための専門相談会を定期的に行っています。

宮城県行政書士会、仙台弁護士会、仙台出入国在留管理局、

宮城労働局、東北税理士会、仙台市起業支援センターアシスタ

に相談できます。相談は無料です。予約が必要です。



専門相談会 HP

About City Hall and Ward Office Procedures and where to inquire.

Please contact the Sendai City General Call Center “Mori-no-miyako Teach Me Helpline” if you have questions about procedures at City Hall, ward offices or related topics. Assistance is offered in Japanese and 5 other languages.

Sendai City General Call Center “Mori-no-miyako Teach Me Helpline”	
TEL: 022-398-4894	
Hours of Operation	Year-round 8:00 a.m. - 8:00 p.m. (8:00 a.m. - 5:00 p.m. on weekends, (national) holidays, and from December 29 to January 3)
Languages Available	Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, and Nepali ※ 3-way telephone calls are used for languages other than Japanese.

●When to make an inquiry●

(1) When you want to know more about procedures at the City Hall, ward offices, etc.

Staff will answer questions such as where you should go for what procedure, and what you need to bring with you.

E.g.

- Change of address
- When a child is born
- National Health Insurance procedures
- Individual (My) Number Card procedures



(2) When you want to know how to dispose of household waste

Staff can provide answers for collection days, how to sort waste, and rules for putting out garbage bags for pickup.

E.g.

- When to put out garbage bags
- How to sort paper material (magazines, cardboard, etc.)
- How to put out cans, glass bottles, PET bottles, and batteries

(3) When you are unsure of where to ask a certain question

Please consult the call center if you do not know where to direct your inquiry.

- ※ If the call center could not answer your question, you may be asked to contact the Sendai Multicultural Center or another organization.
- ※ Video remote interpreting can be provided when visiting ward offices and general branch offices. Languages available: E, C, K, V, N, Ukrainian, Russian, and 10 more.
- ※ There is an auto-translate function on the City of Sendai website.

Select your language from “Foreign Languages” on the top-right of the page, and click “Automatic Translation (External Link) (外部サイトへリンク)” (Nepali not available)

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。

※ 区役所、総合支所では映像通訳で多言語対応を行っています。

対応言語：英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・ウクライナ語・ロシア語・他10言語

※ 仙台市HPには自動翻訳機能があります。

HP 右上の“Foreign Language”から言語を選んで、Automatic Translation(外部サイトヘルリンク)をクリックしてください(ネパール語を除く)。

Emergencies ※ Please call these numbers only in the case of an emergency, not for questions or consultations.

Police: 110 (Accidents and incidents)

Ambulance/ fire: 119 (Medical emergencies and fires) (20 languages supported※)

※ Support in English, Chinese, Korean, Thai, Vietnamese, Indonesian, Tagalog, Nepali, Portuguese, Spanish, French, German, Italian, Russian, Malay, Burmese, Khmer, Sinhala, Hindi and Bengali.

- “Adult Emergency Consultation”: Consultation hotline for when you are unsure whether you should call an ambulance
#7119 or TEL: 022-706-7119 (Japanese only)
24 hours a day, 365 days a year
- “Miyagi Children Nighttime at Ease Call”: Consultation hotline for when a child becomes suddenly ill or injured at night
#8000 or TEL: 022-212-9390 (Japanese only) Everyday 7:00 p.m. - 08:00 a.m. of the next day
- Hospitals (medical facilities) that accept emergency cases at night and on weekends are listed below.

Sendai Emergency Medical Care Center 64-12 Funacho, Wakabayashi-ku TEL: 022-266-6561	Internal medicine	Weekdays	7:15 p.m. - 7:00 a.m.
		Saturdays	2:45 p.m. - 7:00 a.m.
		Sundays and (national) holidays	9:45 a.m. - 12:00 p.m. 1:15 p.m. - 5:00 p.m. 6:00 p.m. - 7:00 a.m.
	Surgery	Weekdays	7:15 p.m. - 11:00 p.m.
		Saturdays	2:45 p.m. - 11:00 p.m.
		Sundays and (national) holidays	9:45 a.m. - 12:00 p.m. 1:15 p.m. - 5:00 p.m. 6:00 p.m. - 11:00 p.m.
	Orthopedics Ophthalmology Gynecology Otolaryngology	Sundays and (national) holidays	9:45 a.m. - 12:00 p.m. 1:15 p.m. - 5:00 p.m.
Sendai Hokubu Emergency Medical Care Center	Internal medicine Surgery	Weekdays	7:15 p.m. - 11:00 p.m.
		Saturdays	2:45 p.m. - 11:00 p.m.



※ 緊急の時だけ電話してください。相談や問い合わせはしないでください。

警察：110 (事故・事件)

救急車・消防車：119 (急病・火事) (20言語での多言語対応 ※)

英語、中国語、韓国語、タイ語、ベトナム語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語、ポルトガル語、スペイン語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、ロシア語、マレー語、ミャンマー語、クメール語、シンハラ語、ヒンディー語、ベンガル語

●救急車を呼ぶか迷ったときの相談電話「おとな救急電話相談」
#7119 または TEL：022-706-7119 (日本語のみ) 24時間365日

●こどもの夜間の急病やけがをしたときの相談電話「宮城県こども夜間安心コール」
#8000 または TEL：022-212-9390 (日本語のみ) 毎日 19:00-翌日8:00

●夜間や休日に急病やけがをしたとき、開いている病院 (医療機関) は下記のとおりです。

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

2F, 1-1-2 Tsutsumimachi, Aoba-ku TEL: 022-301-6611		Sundays and (national) holidays	9:45 a.m. - 12:00 p.m. 1:15 p.m. - 5:00 p.m. 6:00 p.m. - 11:00 p.m.
Sendai Children's Emergency Medical Care Center 1F, 1-1-1 Asuto Nagamachi, Taihaku-ku TEL: 022-247-7035	Pediatrics (internal medicine only)	Weekdays	7:15 p.m. - 7:00 a.m.
		Saturdays	2:45 p.m. - 7:00 a.m.
		Sundays and (national) holidays	9:45 a.m. - 12:00 p.m. 1:15 p.m. - 5:00 p.m. 6:00 p.m. - 7:00 a.m.
Sendai Dental Association Emergency Dentistry Center 6-12-4 Arai, Wakabayashi-ku TEL: 022-261-7345	Dentistry	Saturdays	6:00 p.m. - 9:30 p.m.
		Sundays and (national) holidays	10:00 a.m. - 11:30 a.m. 1:00 p.m. - 3:30 p.m. 6:00 p.m. - 9:30 p.m.

※ Local hospitals and medical institutions also accept emergency cases on weekends on a rotating basis. This system is called “*kyujitsu-toban-i*”. Hours: 9:00 a.m. - 4:00 p.m.
For details, please see the City of Sendai website.

Earthquakes

An earthquake can occur at any time.

Remember the following tips to be prepared for an earthquake.

● Preparing for an earthquake ●

(1) Imagine what you would do

What would you do if an earthquake occurred right now? Discuss a variety of scenarios with your family and friends.

(2) Ensure your home is safe

Would your furniture or TV fall over in an earthquake? Lights on the ceiling are safer if they are light in weight. Keep slippers, a radio, and a flashlight by your bed.

(3) Identify safe places and routes in your neighborhood

Find a safe place near your home, such as a wide open space where things would not come falling down in an earthquake. If you live near the ocean, find a safe, high place you could evacuate to in case of a tsunami.

(4) Confirm where your evacuation center (refuge area) is

Sendai municipal elementary, junior high schools and other facilities are designated as evacuation centers (refuge areas).

A list of evacuation centers can be found on the International Relations Department section of the SenTIA website.

あおばくつゆめあ 青葉区堤町1-1-2-2F TEL：022-301-6611		にちようび 日曜日・ しゅくきゅうじつ 祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
せんだいしやかんきゅうじつ 仙台市夜間休日こども急病 診療所 しんりようじよ 診察時間 たいはく 太白区あすと長町1-1-1-1F TEL：022-247-7035	しょうにか 小児科 ないかけいしつかん (内科系疾患のみ)	へいじつ 平日 どようび 土曜日	19:15-翌日7:00 14:45-翌日7:00
せんだいしかいしがいざいたくほうもん 仙台歯科医師会 在宅訪問・ しょうがいしや きゅうじつやかん しんりようじよ 障害者・休日夜間歯科診療所 わかばやくあらい 若林区荒井6-12-4 TEL：022-261-7345	しか 歯科	にちようび 日曜日・ しゅくきゅうじつ 祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-翌日7:00
		どようび 土曜日	18:00-21:30
		にちようび 日曜日・ しゅくきゅうじつ 祝休日	10:00-11:30, 13:00-15:30, 18:00-21:30

※ 当番の病院（医療機関）が休日に急病患者を診療する制度（休日当番医）もあります。

診察時間：9:00-16:00 まで

詳しくは：仙台市HP

地震

地震はいつ起きるか分かりません。地震が起きた時に備えて、次のことを覚えておきましょう。

●地震が起こる前にできること●

(1) イメージしてみる

いま、地震が起きたらどうしますか？ いろいろな場面を想像しながら、家族や友人とよく話し合ってみましょう。

(2) 家の中の安全確保

家具やテレビなどは倒れてきませんか？ 天井のライトは、軽いほうが安全です。
ベッドの脇にスリッパやラジオ、懐中電灯を準備しましょう。

(3) 家のまわり、道路の安全を確認

上から物が落ちてこない広い場所など、家の近くの安全な場所を確認しましょう。
海の近くでは津波から逃げられる高い安全な場所を確認しましょう。

(4) 避難所の確認

仙台市立の小学校や中学校などが避難所に指定されています。

避難所リスト → SenTIA 国際化事業部 HP

(5) Agree on a method of contact with your family and friends

For some time after a disaster, it may be difficult to obtain a stable connection on mobile phones. Decide in advance how you would contact and meet up with your family and friends.

(6) Prepare an emergency kit in case you have to evacuate

Things to keep in your backpack (wearing a backpack frees both of your hands):

- A copy of your residence card • Cash (with plenty of coins) • Underwear, socks
- Gloves • Radio • Rain gear (umbrella, etc.) • Flashlight • First aid kit
- Mobile phone (mobile batteries) • Plastic bags • Emergency food
- Regular medication, contact lenses, sanitary napkins, and other items you may need
- Hygiene products (masks, a thermometer, soap, portable toilets, alcohol sanitizer, etc.)

(7) Get to know your neighbors

Greet your neighbors on a regular basis and get to know each other. Participate in your neighborhood disaster risk reduction (DRR) training and stay informed about DRR.

(8) Know where to find disaster information

Within minutes of an earthquake occurring, its magnitude and seismic intensity in each area, as well as information on possible tsunamis, are broadcast on television and the radio. If a major tsunami warning or a tsunami warning is issued, NHK T.V. will broadcast in English, Chinese, Korean, Vietnamese, and Portuguese on a supplementary sound channel.

Since April 2025, the international broadcaster NHK World-Japan has been sending out emergency push notifications through its official app, providing alerts about earthquakes, tsunamis, and other critical events in Japan. Available in 11 languages (English, Chinese (simplified and traditional characters), Portuguese, Vietnamese, French, Hindi, Indonesian, Hangul, Russian, Spanish, Thai).

- ※ SenTIA cooperates with radio stations in Sendai to broadcast information in English, Chinese, and Korean. You can also receive information by registering for SenTIA's e-mail magazine, Facebook, or X (formerly Twitter).

Also be sure to remember the Sendai Disaster Multilingual Support Center (page 7)

**Sign up for the SenTIA e-mail
magazine, Facebook, and
X (formerly Twitter)**



E-mail Magazine



Facebook



X (formerly Twitter)

(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（両手を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、テレビやラジオで放送されます。大津波警報または津波警報が発表されると、NHKテレビは、副音声で英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、ポルトガル語で放送します。国際放送「NHKワールド JAPAN」の公式アプリでは、2025年4月からプッシュ通知機能を使って、日本国内における地震の発生や津波警報などの緊急情報を11言語（英語、中国語【簡体字・繁体字】、ポルトガル語、ベトナム語、フランス語、ヒンディー語、インドネシア語、ハンガール語、ロシア語、スペイン語、タイ語）で発信しています。

- ※ SentIAは仙台市内のラジオ局と協力し、英語、中国語、韓国語で情報を提供します。またSentIAのメールマガジンやFacebook、X（旧Twitter）に登録していると、情報を受け取ることができます。

仙台市災害多言語支援センター（P7）のことも覚えておきましょう。

SentIAのメールマガジン・

Facebook・X（旧Twitter）の登録



メールマガジン HP

Facebook

X（旧Twitter）

● What to do during an earthquake ●

If you are at home

- (1) Protect your head (2) Do not panic and do not rush outside

If you are outside

- (1) Stay away from concrete block walls and vending machines
(2) Watch out for falling signs and window glass

If you are at school, a shop, etc.

- (1) Protect your head (2) Watch out for hanging lighting fixtures, etc.
(3) Do not panic and do not rush outside

● Actions to take after the shaking stops ●

- ① Look around . . . Make sure your environment is safe.
② After the shaking stops, extinguish any open flames
③ Open a door to secure an exit
④ Gather information from the TV and radio . . . There are broadcasts in foreign languages. See page 19 for more details.
⑤ Stay alert for potential tsunamis . . . If you are near the ocean, move to a safe place as high up and as far away as quickly as possible.
⑥ Reach out to the people around you and help each other.
⑦ If your home is not safe, go to an evacuation center or another safe place.

【Earthquake Early Warning】

This is a system that sends out a warning before a large earthquake occurs. A special chime will sound on mobile phones. Please contact your mobile phone provider for details.

The following resources provide simple explanations on how to prepare for an earthquake and what to do during one.

●Multilingual Disaster Prevention Video

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

website (J, E, C, K, V, N, 6 other languages)

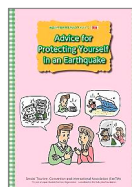


●Advice for Protecting Yourself in an Earthquake

International Relations Department section of SenTIA's website

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

(J, E, C, K, V, N, 5 other languages)



※ The booklet is distributed for free at the Sendai Multicultural Center

●もしも地震が起こったら●

家の中にいるとき

- (1) 頭を守る (2) あわてて外に飛び出さない

外にいるとき

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

学校や店などにいるとき

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

●揺れがおさまったら●

- ① 周りを見わたす・・・安全確認
- ② 使っていたら火を消す
- ③ ドアを開けて出口を確保する
- ④ テレビやラジオで情報収集・・・外国語放送をしています。詳しくはP19へ
- ⑤ 津波に注意・・・海の近くでは、より早く・より高く・より遠くへ行く
- ⑥ 周りの人に声をかけ、助け合う
- ⑦ 家が危ないときは、避難所などの安全な場所へ行く

【緊急地震速報】

強い地震が起こる前に、地震を教えてくださいのシステムです。

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。

Typhoons and Heavy Rain

Taking measures ahead of time is incredibly important. Be sure to check weather forecasts. Just as with earthquakes, it is vital to confirm the location of your evacuation center and means of contacting family and friends, prepare supplies you will take with you, and interact with people in your community.

● Preparing for typhoons and heavy rain ●

(1) Check hazard maps

There are hazard maps for Sendai City. Check them to confirm any potentially dangerous areas near your home.

Hazard map: 'Sendai Kurashi no Map' (<https://www2.wagmap.jp/sendaicity/Portal>) ^{ぼうさい}防災

Disaster Prevention (J)

Audio Hazard Map: The 'Uni-Voice' specialized app can confirm dangerous areas (J, E, C, K, V, N)



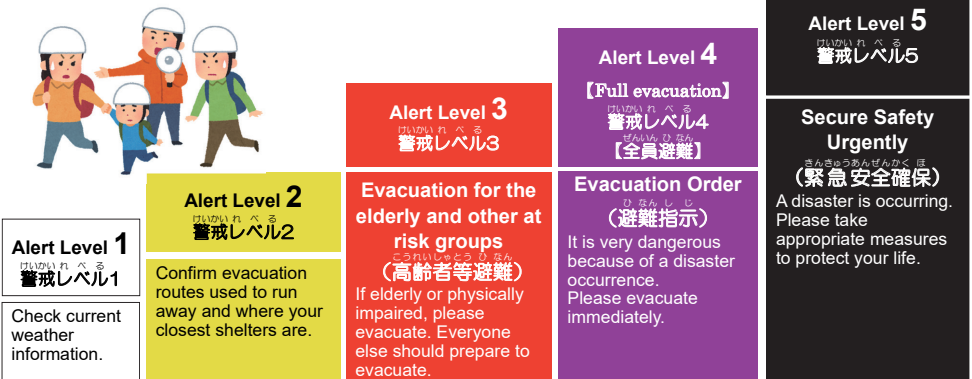
SenTIA Blog

(2) Check the 5-level evacuation information broadcasted during times of heavy rain

When the alert level has reached 4, everyone in a dangerous area must evacuate. Always check the alert level and take appropriate actions accordingly.

5-level evacuation information which is given out during times of heavy rain

Alert Levels 1 and 2 will be announced by the Japan Meteorological Agency and Alert Levels 3 through 5 will be announced by the City along with other evacuation information. Make sure to take appropriate evacuation measures based on the Alert Level.



Urgency increases from levels 1 to 5

Sendai Disaster Multilingual Support Center

When a natural disaster occurs, the Sendai Disaster Multilingual Support Center will be set up at the Sendai Multicultural Center. The Center conducts activities such as providing information in foreign languages. Please contact the Center if you need help or need to speak to someone in a foreign language. For more details, please visit the International Relations Department section of SenTIA's website.

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

(J, E, C, K, V, N)



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(目)。

耳で聴くハザードマップ：専用のアプリ(Uni-Voice)で危険な場所を確認できます。(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール)



SenTIAブログ

(2) 大雨の時に出来る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。



警戒レベル 1
いま 天気予報 今の天気の情報 を調べてください。

警戒レベル 2
逃げるための道、 逃げる場所を確認してください。

警戒レベル 3
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。

警戒レベル 4
【全員避難】
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。

警戒レベル 5
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)



Basics / I. Residence

● Submitting a notification once you have a place of residence ●

If you are a mid to long-term resident, within 14 days after moving to your new address (place of residence), you must bring your residence card (if you have not yet received a residence card, bring your passport instead) to your local ward office to notify them. When you submit a moving-in notification, a resident record will be created for you.

※ Persons aged 16 or over must carry their residence card at all times

*Who is a mid to long-term resident? *

Anyone to whom NONE of the following apply:

- ① Persons whose period of stay is less than three months
- ② Persons whose status of residence is “Temporary Visitor”
- ③ Persons whose status of residence is “Diplomat” or “Official”
- ④ Persons decreed by the Ministry of Justice as falling under categories ① to ③
- ⑤ Special Permanent Residents
- ⑥ Persons who do not have a status of residence
- ⑦ Persons whose status of residence is “Designated Activities (Category 53)” (Digital Nomad)
- ⑧ Persons whose status of residence is “Designated Activities (Category 54)” (Spouse or children accompanying digital nomads)

*What is a Resident Record? *

A form on which a resident's name and address are recorded, which serves as proof of residence and other information. A copy of your resident record is required when signing a contract to buy or sell a car, when completing procedures to rent a residence, or when you need to prove your identity, etc. (Each copy costs 300 yen.)

● Moving ●

*When moving within Sendai City *

Complete the necessary procedures at your ward office within 14 days of moving. You will need your residence card and (if you have one) your Individual (My) Number Card.

*When moving outside Sendai City *

Remember to file your moving-out notice at your old ward office before moving. If you are moving to an address within Japan, you will receive a moving-out certificate (if you have an Individual (My) Number card, this will not be issued). Bring it to your new ward office and file your moving-in notice within 14 days after moving. You will need your residence card and, if you have one, your Individual (My) Number Card.

※ For those with an Individual (My) Number Card who are moving to another location within Japan, you can fill in your moving-out notice online through an online service for conducting

生活基礎編 / I. 在留関係

● 住む場所が決まったら、届出をします ●

中長期在留者は、住所（住居地）が決まったら、住みはじめてから14日以内に在留カード（まだ、在留カードを受け取っていない場合はパスポート）を持って、住んでいる地域の区役所に行き、届出をします。転入届を出すと住民票が作成されます。

※ 在留カードはいつも持っていなければいけません（16歳以上の方）

* 中長期在留者とは？ *

次の項目に当てはまらない人です。

- ① 在留期間「3月」以下の人
- ② 在留資格「短期滞在」の人
- ③ 在留資格「外交」又は「公用」の人
- ④ ①から③の外国人に準じるものとして法務省令で定める人
- ⑤ 特別永住者
- ⑥ 在留資格を持っていない人
- ⑦ 在留資格「特定活動（告示53号）」（デジタルノマド）の人
- ⑧ 在留資格「特定活動（告示54号）」（デジタルノマドが帯同する配偶者か子）の人

* 住民票とは？ *

住民の名前や住所を記録した帳票で、住民の居住関係を証明したものです。車の売買契約や住居の賃貸契約の手続きなどで、住民票の写しが必要になります。（1通300円）

● 引越をする ●

* 市内で引越す場合 *

引越してから14日以内に引越し先の区役所で手続きしてください。

在留カードと、マイナンバーカード（持っている場合）をお持ちください。

* 仙台市以外に引越す場合 *

それまで住んでいたところの区役所で引越す前に転出届の手続きをします。引越し先の住所が日本国内の場合「転出証明書（マイナンバーカードを持っている場合は発行されません）」がもらえます。それを持って、引越してから14日以内に引越し先の役所で転入届の手続きをします。在留カードと、マイナンバーカード（持っている場合）もお持ちください。

※ マイナンバーカードをお持ちの方は、日本国内への転出届をマイナポータル（行政手続き

administrative procedures via the Myna Portal (<https://myna.go.jp/>).

※ For information on how to terminate your house/apartment contract, see page 12.

● Paid work not outlined by your status of residence ●

Permission is needed for paid jobs that fall outside of the eligibility outlined by your status of residence. Procedures are done at the Immigration Bureau. Permanent residents, spouses or children of Japanese nationals, spouses or children of permanent residents, and long-term residents do not need to obtain said permission.

● Leaving and re-entering Japan ●

When you leave and then re-enter Japan during your period of stay and wish to retain your status of residence, you must obtain re-entry permission before leaving Japan.

There are two types of re-entry permission: one that is valid for a single re-entry, and one that is valid for multiple re-entries within the period of validity. The period of validity of re-entry permission is limited to one's period of stay, and in principle may not exceed five years (six years for Special Permanent Residents).

「Special Re-Entry Permit」

In principle, when a mid to long-term resident leaves Japan and returns within one year (two years for Special Permanent Residents), re-entry permission is not required (this is called a **Special Re-Entry Permit**). You will need your residence card and passport to leave and re-enter Japan.

For details on matters related to residency, please contact the following.

Foreign Residents Information Center	Weekdays 8:30 a.m. - 5:15 p.m. TEL: 0570-013904 (IP number & overseas number TEL: 03-5796-7112) (J, E, C, K, V, N, 11 other languages)
Sendai Regional Immigration Bureau	1-3-20 Gorin, Miyagino-ku 〒983-0842 TEL: 0570-022259 (Navi dial) E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp (J, E) (E-mail inquiries will be handled by the Tokyo Regional Immigration Bureau)
Immigration Service Agency of Japan (Procedures for the Residency Management System for Mid to Long-term Residents)	https://www.moj.go.jp/isa/index.html (J, E, C, K, V, N, others)
Foreign Residents Support Center (FRESC)	Weekdays 9:00 a.m. - 5:00 p.m. TEL: 0570-011000 (J, E) (IP Phone & overseas number: TEL: 03-5363-3013) https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html

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（収入をとまなう場合）●

資格外活動の許可が必要です。出入国在留管理局で手続きをします。

ただし、「永住者」「日本人の配偶者等」「永住者の配偶者等」「定住者」の在留資格の方は許可を受ける必要はありません。

●日本国外に行き、その後再入国したい●

在留期間内に一時出国し、再び入国して、それまでの在留資格で在留しようとする場合、出国前に再入国の許可を得ておきます。

再入国許可は1回のみ使えるものと、許可期間内は何回でも使える数次有効のものがあります。再入国許可の有効期間は、在留期間内に限られ、原則最長で5年（特別永住者の方は6年）です。

「みなし再入国許可」

中長期在留者が日本国外へ出るとき、出国から1年以内（特別永住者は2年以内）に再入国する場合は、原則として再入国許可は必要ありません（これを「みなし再入国許可」といいます）。有効なパスポート及び在留カードが必要です。

在留関係について詳しくは

外国人在留総合 インフォメーションセンター	平日 8:30-17:15 TEL : 0570-013904 (IP電話・海外からの電話 TEL : 03-5796-7112) (日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他11言語)
仙台出入国在留管理局	〒983-0842 宮城野区五輪1-3-20 TEL : 0570-022259 (ナビダイヤル) Email : info-tokyo@i.moj.go.jp (日・英) (Eメールでの問い合わせには、東京出入国在留管理局が対応します)
出入国在留管理庁 (中長期在留者の在留 管理制度に関する手続き)	https://www.moj.go.jp/isa/index.html (日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他)
外国人在留支援センター (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) https://www.moj.go.jp/isa/support/fresco/fresco01.html

● If your residence card is lost or stolen ●

- ① Report to the nearest police station. You will receive a certificate such as a Certificate of Notification of Theft stating where and when it was lost or stolen, as well as a report number.
→You will be contacted if someone turns your card in to the police station.
- ② Take your certificate and report number to the Immigration Bureau to apply to have your card re-issued.
- ③ If there are no problems, you will receive your new residence card that same day.
Note) You must apply to have your card re-issued within 14 days of realizing that you have lost your card or that your card has been stolen. You will need your passport and one 4cm x 3cm photograph.

● Individual (My) Number System (social security and tax number systems) ●

A 12-digit Individual (My) Number is given to everyone who has a resident record in Japan. Foreign residents with a resident record (mid to long-term residents and permanent residents) are also assigned an Individual (My) Number. Your Individual (My) Number is printed on your Individual (My) Number Notification, which will be sent by registered mail to the address on your resident record.

Your Individual (My) Number is used for administrative procedures related to aspects such as health insurance, tax matters, and disaster countermeasures. When you work part-time, full-time jobs, or apply for a scholarship at university, you will need to give your Individual (My) Number to your workplace or university. Your Individual (My) Number will never change. Please take care not to lose your Individual (My) Number Card (※), and do not tell anyone your Individual (My) Number unless absolutely necessary.

※ 「Individual (My) Number Card」

After you have been notified of your Individual (My) Number and applied to your local government, you will be issued an Individual (My) Number Card which you can use as a form of ID for various services. Individual (My) Number Cards come in the form of an IC card with your name, address, date of birth, sex and Individual (My) Number printed on it, in addition to a photograph of your face.

For more information, please see the Immigration Services Agency website below.

Apply now for an Individual (My) Number Card to enjoy an easier and more convenient life!

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

(Multilingual versions of the website available)

- ※ If you renew or change your residence status, you will need to complete the Individual (My) Number Card renewal procedures. If you don't complete these procedures within your Individual (My) Number Card's period of validity, that card will become invalid and you will be charged a fee to reissue it.
- ※ From around June 2026, it will become possible to combine your residence card and Individual (My) Number card into one.

For more details, visit the Immigration Services Agency of Japan website [Residence Card and Individual (My) Number Card Integration Q&A]: https://www.moj.go.jp/isa/11_00051.html
(Multilingual versions of the website available)

●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（中长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、大切に扱しましょう。

※ 「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](#)

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

（日本語の他、多言語で見ることができます）

- ※ 在留資格の更新・変更をする場合は、マイナンバーカードの更新手続きも必要です。マイナンバーカードの有効期限内に手続きをしなければ、そのカードは失効し再発行には手数料がかかります。詳しくはお住まいの区の区役所・総合支所にお問い合わせください。
- ※ 2026年の6月頃から、在留カードとマイナンバーカードを一体化できるようになります。
詳しくは： 出入国在留管理庁HP [在留カードとマイナンバーカードの一体化Q&A](#)

https://www.moj.go.jp/isa/11_00051.html（日本語の他、多言語で見ることができます）

Basics / II. Daily life / 1. Housing

● Renting housing ●

When you rent a house or an apartment, normally you begin by visiting a real estate agent. Your employer or school may also provide you with information about residences for rent. You can also find information on residences for rent in free pamphlets distributed at places such as train stations and supermarkets.

● What you need to sign a rental contract ●

① Show proof of ID	Bring proof of ID such as your residence card or passport
② Complete and stamp the rental agreement	Fill in the real estate agent's contract with your name and stamp it with your personal seal (see page 17 for details). In some cases, your signature may suffice.
③ Guarantor	You will need a Japanese person to act as your guarantor in the event that you become unable to pay your rent. Recently, there has been an increase in use of the 'Rent Debt Guarantee System'.
④ Security deposit	This is a fee paid to the landlord equivalent to two to three months' rent. It is set aside in case you are ever late in paying your rent. If you do not have any unpaid rent at the time you move out, this fee will be refunded to you. If you have broken or dirtied anything in the residence, its cost may be deducted from the amount.
⑤ Key money	This is a fee paid to the landlord equivalent to approximately one month's rent. This fee is not refunded. Some properties do not require this fee.
⑥ Broker's fee	This is a fee paid to the real estate agent, stated to be less than or equivalent to one month's rent in the Building Lots and Buildings Transactions Business Act.
⑦ Rent	This is a monthly rental fee. Normally each month's rent is paid before the end of the previous month.
⑧ Administration fee (utility fee)	The maintenance costs for elevators, corridors, and any other places whose use is shared between residents. This is normally paid monthly in addition to your rent.
⑨ Damage insurance fee	It is necessary for you to take out damage insurance while you are living in your residence in case of the unlikely event of fire or water damage. Be sure to check the insurance coverage thoroughly.

生活基礎編 / II. 生活 / 1. 住宅

●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ます。
② 賃貸契約書の記入と捺印(印鑑)	不動産会社が作成する契約書に名前を記入して、捺印(印鑑: 詳しくはP17へ)します。サインで可能なこともあります。
③ 保証人	あなたが家賃などを払えなくなったときに、あなたの代わりにお金を支払う人のことです。日本人になってもらいます。最近では、「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。

● Renewing your contract ●

Rental contracts are normally two years. When you renew your contract, you may need to pay an administrative fee to the real estate agent.

● Terminating your contract ●

When you want to terminate your contract, notify your landlord or real estate agent in advance in accordance with the terms of your contract (usually one month's advance notice is required). If you move out without notification or on short notice, you will be required to pay a penalty for breach of contract. Please also pay your utility fees (water, gas, electricity) when you move. Leave the residence clean and in the same condition as when you moved in. Do not leave behind any furniture or appliances that you bought. Return the key to the landlord. Even if you have cleaned thoroughly, there may be cases where you are still required to pay a cleaning fee for a specialist to come clean your room.

※ **Once you have an address, report to your ward office to complete the necessary procedures.** For details, see page 8

● What is public housing? ●

Public housing is intended for those who have difficulty finding housing on their own. The rent is less expensive than private rental housing, but there are criteria for who can apply. For more information, please see the websites of Miyagi Prefecture and Sendai City.

Application Section, Sendai City Construction Public Corporation	TEL: 022-214- 3604	Applications for Sendai City Municipal Housing, open four times a year (June, September, December, and March). There are also application periods for single parent households, families raising children, households with multiple children, as well as rolling applications. Inquiries about municipal housing.
Miyagi Public Housing Section, Moving in Management Department, Moving in Subsection	TEL: 022-224- 0014	Applications for Prefectural Public Housing, open four times a year (June, September, December, and March). Inquiries about prefectural housing.

Multilingual Guide for Applying to Municipal Housing

The International Relations Department section of SenTIA's website

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

●契約を更新する●

家・アパートを借りる契約の期間は普通2年間です。更新するときに、不動産会社に事務手数料を支払うこともあります。

●解約する●

契約を解除したいときは、契約内容に従って事前（普通1か月前）に家主か不動産会社に知らせます。何も言わずに引越したり、引越しの直前に知らせたりすると、違約金というお金を払わなければなりません。また、引越しのときは光熱水費（水道代、ガス代、電気代）の支払いをしてください。あなたが買った家具や器具などを家・アパートに残していかないよう、元通りのきれいな状態に戻して、家主に鍵を返しましょう。あなたがきれいに掃除したとしても、専門の業者が部屋を掃除するため、クリーニング代の支払いが必要な場合があります。

※ 住所が決まったら、区役所に行って手続きします。詳しくは、P8

●公営住宅とは？●

公営住宅は、住宅に困っている方のための住宅です。

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

詳しくは、宮城県や仙台市のHPを見てください。

仙台市建設公社 募集課	TEL：022-214-3604	市営住宅入居の申込み (年4回：6月，9月，12月，3月) ひとり親・子育て・多子世帯向け募集、随時募集もあり。 市営住宅に関する相談
宮城県住宅供給公社 入居管理班	TEL：022-224-0014	県営住宅入居の申込み (年4回：6月，9月，12月，3月) 県営住宅に関する相談

市営住宅入居募集の多言語案内

SentIA 国際化事業部 HP

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

Basics / II. Daily life / 2. Water, electricity, and gas

You must submit applications for water, electricity and gas when you would like to begin to use them, as well as when you would like to terminate these services.

	Water	Electricity	Gas
Contact	Sendai City Waterworks Bureau Call Center	Private companies	• Sendai City Gas Bureau • Private companies (propane gas)
When to apply	As soon as your place of residence is decided		
How to apply	Please contact the call center.	Contact the relevant call center or apply online.	Call the Gas Bureau or gas company. An employee will come to your residence to turn on the gas. You must be present at the time.
Payment	Every two months	Every month	Every month
Payment method	You are required to pay the water, electricity, and gas fees. Please pay via one of the following payment methods: ① Bring the bill that you received in the mail and pay it at a bank or a convenience store ② Apply to have the funds automatically deducted from your bank account *Application required in advance. (For information on opening a bank account, see page 16.) ③ Pay by credit card. *Application required in advance.		
Stopping a service when You move out	You must contact the water, electricity, and gas services prior to moving out (including if you were to go back to your home country). Contact each utility at least five days in advance to when you would like to terminate the services.		
Notes	Tap water in Sendai is safe to drink.	Sendai's electricity is 100 volts, 50 hertz.	There are two types of gas: city gas and propane gas. Please use appliances built for the type of gas you have.

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、P16へ) ③ クレジットカードで支払う。※事前の申込が必要です。		
退去に伴う停止	住んでいる家・アパートを出て別なところへ引っ越すとき(自分の国へ帰るときも含みます)は、水道、電気、ガスを止める連絡が必要です。 5日くらい前までにそれぞれの連絡先に電話をしてください。		
備考	水道の水は、そのまま飲むことができます。	仙台市で供給される電気の電圧と周波数は100V・50Hzです。	ガスには都市ガスとプロパンガスがあります。ガス器具はガスの種類に合ったものを使用してください。

【Water】 Sendai City Waterworks Bureau Call Center

TEL: 022-748-1111 (Weekdays 8:30 a.m. - 7:00 p.m., Saturdays 8:30 a.m. - 5:00 p.m.)

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

【Electricity】 Please contact each individual electricity company.

【Gas】 The contact number varies depending on your place of residence

City Gas (Sendai City Gas Bureau)	Special line for moving TEL: 0800-800-8978 or 022-256-2111 https://www.gas.city.sendai.jp/ (J, E, C, K)
Propane Gas	Ask your landlord or real estate agent for contact information.

Basics / II. Daily life / 3. Telephone

Sendai's area code is 022. An area code is required when calling from a mobile phone.

● Buying a mobile phone or SIM card ●

You can buy a mobile phone at a provider's store or at an electronics store.

【What to bring (Items may vary depending on the company)】

Proof of ID, documents that show your Japanese address, bank account number, etc. (For information on opening a bank account, see page 16.)

● Using a public telephone ●

Most Japanese public telephones accept 10 yen and 100 yen coins and telephone cards. You will not receive change for a 100 yen coin.

● Making international phone calls ●

Dial the telephone company's identification number (0033 or 001)+010+country code+area code+telephone number.

Basics / II. Daily life / 4. Internet

● Internet access from home ●

You can apply to an internet service provider at an electronics store or apply online. There are many different providers with various packages and plans.

※ When applying to a provider at an electronics store, you will need proof of ID (residence card, etc.). You may also need to check whether your apartment building is already connected to a network or provider.

【水道】^{すいどう} 仙台市水道局^{せんだいいすいどうきょく}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】^{でんき} 各電力会社^{かくでんりょくがいしゃ}に問い合わせ^とせてください。

【ガス】あなたが住^すんでいる家・アパート^{いえ}によって連絡先^{れんらくさき}が変わります。

都市ガス ^{とし} (仙台市ガス局) ^{せんだいにし}	引越 ^{ひっこ} し専用電話 ^{せんようでんわ} TEL : 0800-800-8978 または 022-256-2111 https://www.gas.city.sendai.jp/ (日・英・中・韓) ^{にち えい ちゅう かん}
プロパンガス	家主 ^{やぬし} や不動産会社 ^{ふどうさんがいしゃ} に連絡先 ^{れんらくさき} を聞いてください。

生活基礎編 / II. 生活 / 3. 電話

仙台市^{せんだいし}の市外局番^{しがいきよくばん}は 022 です。携帯電話^{けいたいでんわ}から電話^{でんわ}をかけるとき、市外局番^{しがいきよくばん}が必要です。

●携帯電話・SIMカードを買う●

携帯電話会社^{けいたいでんわがいしゃ}のお店^{みせ}か、電器店^{でんきてん}で買^かうことができます。

【購^{こう}入^{にゅう}するときに必要^{ひつよう}なもの(会社^{かいしゃ}によって違^{ちが}うこともあります)】

身分証^{みぶんしょう}、日本^{にほん}の住所^{じゅうしょ}がわかるもの、銀行口座^{ぎんこうこうざ}の口座番号^{こうざばんごう} (口座開設^{こうざかいせつ}は P16) など

●公衆電話から電話をかける●

日本^{にほん}の公衆電話^{こうしゅうでんわ}は 10円、100円硬貨^{えん}およびテレホンカード^{えんこうか}で使^し用^{よう}することができます。

100円硬貨^{えんこうか}を使^し用^{よう}した場^{ばい}合^ご、お釣^つりはでません。

●国際電話をかける●

電話会社^{でんわがいしゃ}の識別番号^{しきべつばんごう} (0033 または 001) + 010 + 相手国番号^{あいてこくばんごう} + 相手先^{あいてさき}の市外局番^{しがいきよくばん} + 電話番号^{でんわばんごう}

生活基礎編 / II. 生活 / 4. インターネット

●自宅^{じたく}のパソコンでインターネット^{つが}を使^{つか}いたい●

電器店^{でんきてん}でプロバイダ^{もうしに}に申^{もうしに}込^{ほうほう}め方^{ほうほう}とオンライン^{もうしに}で申^{もうしに}込^{ほうほう}め方^{ほうほう}があります。

プロバイダはたくさんあるので、様々^{さまざま}な料^{りょう}金^{きん}コースやプランがあります。

※ 電器店^{でんきてん}でプロバイダ^{もうしに}の申^{もうしに}込^{ほうほう}めをするときは、身分証^{みぶんしょう} (在留カード^{ざいりゅう}など) が必要^{ひつよう}なほか、
住^すんでいるアパ^{せつぞく}ートやマンシ^{じょうきよう}ョンの接^{しら}続^{つづ}状^{じょう} 況^{けい}を調^{しら}べ^{ひつよう}る必要^{ひつよう}があるかもしれま^{ひつよう}せん。

Basics / II. Daily life / 5. Postal service

You can find post offices and post boxes by looking for the  symbol.

You can also access “Japan Post Bank International Remittance (money sending)” services via your computer/smartphone.

For details, see the Japan Post website: <https://www.post.japanpost.jp/index.html>

Japan Post website (E) https://www.post.japanpost.jp/index_en.html

**For
information on
postal services
in English**

■ **Apply for redelivery of mail items**

By web https://www.post.japanpost.jp/receive/redelivery_form/

By phone TEL: 0570-046-111 (Phone calls are charged)

Everyday 8:00 a.m. - 9:00 p.m.

● If you receive a notice of non-delivery ●

This is a notice that the post office attempted to deliver mail, Yu-Pack (parcel), or international mail when you were not at home. You can pick up your mail or other item at the post office listed on the back side of the notice (you will need the notice, your personal seal or signature, and proof of ID if you do), or contact the post office via phone or the internet to let them know when you would like for your mail to be re-delivered.

※The holding period of your mail or Yu-Pack (parcel) will be written on the notice of non-delivery. If you do not contact the post office during this period, the mail or parcel will be returned to the sender.

Notice of non-delivery for mail/ international mail



郵便局

郵便物等ご不在等連絡票

受取人様 様

差出人様 様

☐ お届けなし
Delivered

☐ ご不在のため
お届けできません
Unable to deliver

☐ 郵便局へ（一部、郵便物）
代官引取り可能

☐ 配達済み
Delivered

☐ 郵便受け/車庫/物置
へ配達済み

☐ ご連絡

☐ 特別送達 ☐ 配達証明
☐ その他

☐ レターパックプラス

LINEで受付け

「配達できない」を通知し、追跡番号やお知らせ番号のQRコード等をLINEで送ります

LINEで送る



インターネット受付

追跡番号/お知らせ番号

配達日時

月

日

時

分

分

秒

保管期間

月

日まで

電話自動受付 (24時間)

携帯電話 (有料)  **0570-0466-45**

固定電話 (無料)  **0800-997-7000**

郵便局へお問い合わせセンターへお電話ください

入力手続

郵便物の種類	配達停止の理由	配達停止の理由	配達停止の理由
1. 追跡番号	1. 1万円を超える	1. 追跡番号	1. 追跡番号
2. 追跡番号	2. 追跡番号	2. 追跡番号	2. 追跡番号
3. 追跡番号	3. 追跡番号	3. 追跡番号	3. 追跡番号
4. 追跡番号	4. 追跡番号	4. 追跡番号	4. 追跡番号
5. 追跡番号	5. 追跡番号	5. 追跡番号	5. 追跡番号
6. 追跡番号	6. 追跡番号	6. 追跡番号	6. 追跡番号
7. 追跡番号	7. 追跡番号	7. 追跡番号	7. 追跡番号

郵便物

郵便物の種類	配達停止の理由	配達停止の理由	配達停止の理由
1. 追跡番号	1. 追跡番号	1. 追跡番号	1. 追跡番号
2. 追跡番号	2. 追跡番号	2. 追跡番号	2. 追跡番号
3. 追跡番号	3. 追跡番号	3. 追跡番号	3. 追跡番号
4. 追跡番号	4. 追跡番号	4. 追跡番号	4. 追跡番号
5. 追跡番号	5. 追跡番号	5. 追跡番号	5. 追跡番号
6. 追跡番号	6. 追跡番号	6. 追跡番号	6. 追跡番号
7. 追跡番号	7. 追跡番号	7. 追跡番号	7. 追跡番号

郵便物

郵便物の種類	配達停止の理由	配達停止の理由	配達停止の理由
1. 追跡番号	1. 追跡番号	1. 追跡番号	1. 追跡番号
2. 追跡番号	2. 追跡番号	2. 追跡番号	2. 追跡番号
3. 追跡番号	3. 追跡番号	3. 追跡番号	3. 追跡番号
4. 追跡番号	4. 追跡番号	4. 追跡番号	4. 追跡番号
5. 追跡番号	5. 追跡番号	5. 追跡番号	5. 追跡番号
6. 追跡番号	6. 追跡番号	6. 追跡番号	6. 追跡番号
7. 追跡番号	7. 追跡番号	7. 追跡番号	7. 追跡番号

Notice of non-delivery for Yu-Pack(parcel)


ゆうパックご不在等連絡結果

受取人様 様

差出人様 様

☐ お届けしました
Delivered

☐ ご不在のため
お届けできませんでした
Unable to deliver

☐ 集約
☐ 保函(きず込/盗損) ☐ セットアップ
☐ 代金引換・振込 ☐ 円) ☐ その他 ()

当日配達済
受取済
XX時まで

☐ 開封しました
開封済み

☐ 宛配BOXに
空きがない
入済み

☐ 宛配BOXに
空きがない
入済み

LINE受付

「再配達のご申込み」を確認し、
お手持の
QRコード等を
LINEで送ってください

LINE: 

LINE: 

電話自動受付(24時間)

インターネット受付

送附番号

配達日時

月 日 時 分

保管期間

月 日まで

送附番号

配達日時

月 日 時 分

保管期間

月 日まで

携帯電話 (有料)

固定電話 (無料)

0570-0466-45

0800-997-7000

入力手順

1. 送附番号 郵便番号に一致

2. 郵便番号 XXX XX

3. 配達希望日 1月31日10時00分迄の土・日・休

4. 配達希望時間帯

5. 電話番号

配達希望時間帯

時間帯	番号	締切
14:00 ~ 16:00	1	14:00
16:00 ~ 18:00	2	16:00
18:00 ~ 19:00	3	18:00
19:00 ~ 21:00	4	19:00

入力手順

1. 送附番号 郵便番号に一致

2. 郵便番号 XXX XX

3. 配達希望日 1月31日10時00分迄の土・日・休

4. 配達希望時間帯

5. 電話番号

配達希望時間帯

時間帯	番号	締切
14:00 ~ 16:00	1	14:00
16:00 ~ 18:00	2	16:00
18:00 ~ 19:00	3	18:00
19:00 ~ 21:00	4	19:00

Reverse of notice of non-delivery

[illegible]

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

[illegible]

Basics / II. Daily life / 6. Money

● How to open a bank account ●

You will need a bank account for purposes such as receiving payments from work. You can create an account by going to the bank, or in some cases, you can open a bank account via the bank's designated smartphone application. Please check the website of each bank.

※ Procedures carried out at the bank will be conducted in Japanese, so make sure you are accompanied by someone who speaks Japanese.

In addition, some financial institutions require making reservations ahead of time, and some procedures might take longer to complete.

[What to bring]

- Proof of ID (residence card, etc.)

※ Except for diplomats, permanent residents, and those who have not yet received their residence card, you must present your residence card at banks. You cannot establish a bank account if your status of residence expires within a 3 month period starting on the day when you applied for a bank account. Please apply once you have finished the procedures to renew your residence period. If you have a "student" or "technical intern training" visa, please also bring your student or employee identification with you.

- Personal seal (some banks will accept signatures of foreign residents)

● How to close a bank account ●

You are required to close your bank account before moving out of the country, etc. Take the following items with you to the bank/Japan Post Bank.

[What to bring]

- Cash card (and bank book if you have one), personal seal (not needed if you used a signature), identifying documents (residence card), etc.

※ It is a crime to buy, sell, lend or give your bank account to another person. In order to avoid getting wrapped up in any illegal activities, make sure to close your account before leaving the country.

※ When your residence card is updated due to a period of stay extension or change in status of residence, please present your updated residence card to the bank's service counter after it has been updated. If you do not update the information at your bank, your account will be rendered unusable.

● ATMs ●

ATMs are machines that allow you to deposit or withdraw money from your bank account. Most ATMs at banks can be used without a fee on weekdays from around 9:00 a.m. to around 6:00 p.m. (if you have an account with them). Outside these hours and on holidays, you will be charged a fee. It is also possible to use the ATMs located within convenience stores, etc.

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で提示してください。更新しないと、利用できなくなることがあります。

●ATMについて●

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

Basics / II. Daily life / 7. Personal seals

● Purchasing a personal seal ●

In Japan, personal seals are used in place of signatures. Your first or last name is carved on your seal. You can have a personal seal made at a specialty shop.

● Registering a personal seal ●

When buying a car or signing a contract, you have to have your personal seal registered at your ward office. You can only register a seal if you are aged 15 or over, and are registered as a resident. Only one seal per person may be registered. You cannot register your seal if it does not have the same name as your resident record engraved on it. You may not register a seal with your nickname. For details, please contact each ward office.

Basics / II. Daily life / 8. Waste disposal

● Taking out trash and recyclables ●

Please put out garbage bags in the designated area before 8:30 a.m. on the morning of the appropriate collection day (day to throw out garbage). Please take out household waste and recyclable plastic containers and packaging in their respective designated bags. These designated bags can be bought at supermarkets and convenience stores.

Household waste

Put household waste such as food scraps from the kitchen in a designated green bag and tie it closed so the contents do not fall out.



Plastic containers and packaging

Put items that are 100% made out of plastic materials in the designated red bag and tie it closed so the contents do not fall out.



Cans, bottles, PET bottles

Put cans and glass and plastic bottles directly into the yellow collection boxes in the collection area. Put cylindrical batteries, mobile batteries, and mercury medical thermometers in clear bags before placing them in the boxes.



Paper materials

Sort paper into 4 types (newspaper and folded leaflets, cardboard, cartons, magazines and other paper materials) and tie the bundle up with a string before putting it out. You can also put magazines and other paper materials into plastic bags or paper boxes when you dispose of them.



●印鑑（はんこ）をかう●

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、紙バック、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、ビンール袋や紙箱で出すこともできます。



For more details, visit the International Relations Department section of SenTIA's website. "The Sendai City Guide for Sorting Recyclables and Waste, and How to Put Them Out For Collection" pamphlet is distributed at City Hall, ward offices, and the Sendai Multicultural Center. There is also a video explaining how to put out your garbage on YouTube.

Sendai Waste Disposal Video Search keywords 

● Disposing of bulky waste ●

Tables, dressers, and other items which longest dimension is over 30cm are considered bulky waste. There is a fee to dispose of these items. You must apply to the Bulky Waste Information Center to have oversized garbage collected and thrown away.

【Application procedure for disposing of bulky waste】

① Call the Bulky Waste Reception Center in Japanese (TEL: 022-716-5301)

Hours of operation: Weekdays 9:00 a.m. - 5:00 p.m. (Open on (national) holidays)

※ The dates on which bulky waste can be disposed of are predetermined. Make sure to apply early.

Tell the phone operator what kind of item you would like to dispose of and its size. You will be told your reception number, the price, and what day to dispose of it.

② Buy a payment ticket

Buy a payment ticket for the amount you were quoted at a convenience store. Write your reception number on the ticket and attach it to the item in a visible spot.

③ Put the item where you are told to by the Bulky Waste Reception Center by 8:30 a.m. on the morning of the designated day

※ You can apply for the collection of some bulky waste online. (Japanese only).

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

※ Video on bulky waste disposal "Guide on How to Dispose of Bulky Waste in Sendai City" (English only). <https://www.youtube.com/watch?v=jWKQGHq5IRI>

*** The City of Sendai does not collect the following items.**

Please consult the store where you bought the item.

Air conditioners • televisions • refrigerators • freezers • washing machines • dryers • computers • tires • gasoline • fire extinguishers • propane gas cylinders • waste oil (kerosene) • explosives • hazardous substances • dangerous drugs • poison • agricultural chemicals • paint • large safes • pianos • batteries • motorcycles (over 50cc) • automobiles

If you need to call the Bulky Waste Information Center and require language assistance, or if you have any questions about waste disposal, please contact **the Sendai Multicultural Center** (TEL: 022-224-1919; E-mail: tabunka@sentia-sendai.jp).

くわ せんてい あ こくさいかじぎょうぶ
詳しくは：SentTIA 国際化事業部 HP

せんだいし しげん わ かた だ ほ しやくしよ くやくしよ
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、
せんだいた ぶん かきようせい おりよう はいふ
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、
どうがとうこう
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、いちばんなが おぶん なが
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ます。納付券には受付番号を記入して、粗大ごみのよく見えるところに貼ってください。

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

※ インターネットを利用して申し込める粗大ごみもあります。（日本語のみ）

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

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

*** 下記は、仙台市では回収しません。買った店などに相談してください。**

エアコン・テレビ・冷蔵庫・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@sentic-senda.jp）まで連絡してください。

Basics / II. Daily life / 9. Television and radio

● Television ●

If you have set up a television in your home, you will need to sign a broadcast subscription contract with NHK, and pay subscription fees. Subscription fees vary depending on your contract. For more information, please contact NHK.

NHK toll-free number TEL: 0120-151515

Hours: 9:00 a.m. - 6:00 p.m. including Saturdays, Sundays and national holidays (excluding the year-end and New Year holiday period)

NHK subscription fees guide <https://www.nhk-cs.jp/> (You can choose your language between Japanese or English from this page.)

● Foreign-language radio programs ● ※ Frequency in parentheses

Hello SENDAI! (Advice for living in Sendai)	Radio 3 (76.2), FM Izumi (79.7), FM Taihaku (78.9), FM Natori (80.1) For details, see the International Relations Department section of SenTIA's website	FM
GLOBAL TALK (Advice for disaster risk reduction)	Date fm (FM Sendai) (77.1) https://datefm.jp/bousai/	FM

● Viewing and listening to international broadcasts on the internet ●

NHK international broadcasts are broadcasted 24 hours, aiming to provide people overseas with the latest news and topics about Japan. You can also view or listen to these broadcasts online while in Japan.

NHK World-Japan TV: 24-hour English TV broadcasts.

NHK World Radio Japan: Radio services broadcast in 17 languages.

NHK provides services in 19 languages on their websites and apps.

For more details, visit NHK's website: **NHK WORLD** <https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

Basics / II. Daily Life / 10. Police boxes

A police box is a place where police officers are stationed in alternating or day shifts. The officers work to respond to various issues such as crime, and go on patrols to help protect the safety of local residents. If you are the victim of a crime, or have lost your possessions, etc., you can ask the officers in the police box for help. It is best to know where your local police box is.

生活基礎編 / II. 生活 / 9. テレビ・ラジオ

●テレビ●

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

NHKフリーダイヤル TEL：0120-151515

対応時間：土日祝日を含む 9:00-18:00（年末年始を除く）

NHK受信料の窓口 <https://www.nhk-cs.jp/>（このページから日本語と英語の言語選択ができます）

●外国語のラジオ番組を聞く● ※（ ）カッコ内は、周波数

多言語放送局（生活情報）	ラジオ3 (76.2)、fm いずみ(79.7)、 エフエムたいはく(78.9)、エフエムなとり(80.1) 詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP	FM
GLOBAL TALK（防災情報）	Date fm(エフエム仙台)(77.1) https://datefm.jp/bousai/	FM

●国際放送をインターネットで見る・聞く●

NHKの国際放送では、海外向けに日本のニュースや話題を24時間放送しています。日本国内でもインターネットで視聴できます。

NHKワールド JAPAN テレビ 24時間英語テレビ放送です。

NHKワールド JAPAN ラジオ 17言語で放送するラジオサービスです。

ウェブサイトやアプリでは、全19言語でサービスを提供しています。

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

生活基礎編 / II. 生活 / 10. 交番

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

Basics / II. Daily life / 11. Neighborhood associations

A neighborhood association is a volunteer organization that carries out activities to promote mutual aid and friendly relationships within the neighborhood. You can get to know your neighbors by participating in these activities. (Membership fees vary by association, but are used for things such as neighborhood beautification, disaster drills, and recreational activities.)

When you join your neighborhood association, you will receive information such as:

- ① Newsletters from Sendai City and Miyagi Prefecture (Sendai City Newsletter, Miyagi Prefecture News).
- ② Information on various events hosted by the neighborhood association.

Basics / II. Daily life / 12. Taxes, pension, and welfare

● Taxes ●

All people living in Japan, regardless of nationality, must pay taxes. There are many different types of taxes.

(e.g.) Income tax, inhabitant tax (refers to the combined municipal tax and prefectural tax), consumption tax (including local consumption tax), light vehicle tax, automobile tax, etc.

● Paying inhabitant tax when you leave Japan ●

All residents of Japan must pay inhabitant tax to the city, town or village in which they resided as of January 1 of the given year. Taxes are calculated based on your income in the previous year (January 1-December 31) and must be paid even if you moved or returned to your country during the year.

- ※ If your yearly income is below a certain level, you will be exempt from paying inhabitant tax. When you return to your country, please either pay your taxes in advance or designate a tax agent who can pay on your behalf.

● Pension ●

If you live in Japan and are between the ages of 20 and 60, you must pay into a public pension. There are two kinds of public pension. For details, please inquire at the National Health Insurance and Pension Section of any ward office or a regional Pension Office.

• Employees' pension

When you are employed by a company, you will enroll into the employees' pension at work. Payments will be deducted from your paycheck.

• National pension

If you are not enrolled in employees' pension, you must enroll in national pension.

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。

※ If you neglect your pension payments you may not be able to update your status of residence

※ **Lump-sum withdrawal payments**

If you have made pension payments for six months or more, and have returned to your country without receiving the pension money that you paid, you can still receive the payout. You can acquire the invoice form at your regional pension office before returning to your country or from the Japan Pension Service website, and you must claim and send the invoice by post within two years of returning to your home country.

For details on documentation and things to keep in mind, please visit the Japan Pension Service website.

Information about lump-sum withdrawal payments for mid to long-term foreign residents (available in E, C, K, V, Portuguese, Spanish and 8 other languages):

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

(You can choose your preferred language on this website)

● **Welfare services** ●

Disability welfare services are also available for persons with physical, mental or intellectual disabilities or intractable diseases, as well as health and welfare services for the elderly.

For details, please inquire at the Disabled and Senior Citizens Welfare Section of each ward office.

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

Basics / III. Health / 1. Health check-ups

Residents of Sendai City may take citizen health check-ups provided by the City.

For details, please see the International Relations Department section of SenTIA's website

Basics / III. Health / 2. Hospitals

Japan has large, well-equipped hospitals (general hospitals) and local, everyday clinics and hospitals. When you are not feeling well, please visit your local clinic/hospital first.

※ General hospitals may require a letter of introduction before you can schedule an appointment.

● **Going to a hospital/clinic** ●

- ① Call the clinic/hospital before you go, and make an appointment if necessary.
 - ② Take your health insurance card (※) with you to the clinic/hospital. Hand it in at the reception desk.
- ※ If you do not bring your health insurance card, you will be charged the full amount for your visit, even if you have health insurance.
- ※ Hand in your health insurance card at the reception desk the first time you visit a clinic/hospital and again if you were to visit at the beginning of a month.
- ※ As of December 2, 2025, health insurance cards have been replaced with Myna health insurance cards and eligibility certificates. For more details, see the next page.

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

●福祉のサービス●

身体障害者・知的障害者・精神障害者・難病患者のための障害者の保健福祉サービスや

高齢の方のための高齢者保健福祉サービスがあります。

詳しくは、各区の障害高齢課へ問い合わせてください。

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

生活基礎編 / Ⅲ. 健康管理 / 1. 健康診査

仙台市に住んでいる人は、仙台市で行っている健康診査を受けることができます。

詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP

生活基礎編 / Ⅲ. 健康管理 / 2. 病院

日本には設備が整った大きい病院（総合病院）と、普段から身近なお付き合いをする診療所／病院があります。具合が悪くなったら、まずは近くの診療所／病院に行ってください。

※ 総合病院は、紹介状がないと受診できない場合があります。

●診療所／病院に行く●

① まずは診療所／病院に電話します。（必要があれば予約します。）

② 健康保険証（※）を持って診療所／病院に行きます。健康保険証を受付に渡します。

※ 保険に入っている、健康保険証を持っていかないと、全額払わなければいけません。

※ 初めての診療や月の最初に診療を受けるとき、受付へ健康保険証を提出します。

※ 令和7年12月2日より、健康保険証はマイナ保険証または資格確認書に切り替わりました。

マイナ保険証／資格確認書について、詳しくは次のページをご覧ください。

- ③ The first time you visit a hospital/clinic, you will have to fill out a medical questionnaire. When you are finished, give it to the receptionist. A medical questionnaire is a sheet of questions to determine the state of your health.

You can download a multilingual medical questionnaire at

<https://www.kifjp.org/medical/> (Created by Kanagawa International Foundation and International Community Hearty Konandai in 23 languages.)

- ④ When you are called, enter the examination room.
- ⑤ When finished, pay the consultation fee. If you need medication, you will receive a prescription.
- ⑥ If you have received a prescription, bring it to a pharmacy to buy the medication.

Those who need assistance finding information about doctors and staff who can speak foreign languages at hospitals, dentist offices, etc., or need help making an appointment should contact **the Sendai Multicultural Center: (TEL: 022-224-1919 E-mail: tabunka@sentia-sendai.jp)**.

Sendai Multicultural Center does not provide medical interpretation. Miyagi International Association (MIA) can dispatch “health and medical interpretation supporters” in response to requests from medical institutions. Inquire at MIA for details.

Miyagi International Association (MIA)

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

● Health insurance, Myra health insurance card or eligibility certificates ●

Residents of Japan must enroll in one of the following two insurance programs. Once you have enrolled in insurance and registered your health insurance information with your Individual (My) Number Card, you can use your Individual (My) Number Card as a health insurance card. If you do not link your health insurance information with your Individual (My) Number Card, then you can receive an “Eligibility certificate” instead. If you do not enroll in an insurance, you will be charged the full amount for any visits to the doctor. (If you have health insurance, you pay 30%.)

- ① **Social Insurance (Employee Insurance)**... If you are employed, your employer will complete the procedure for enrollment. Insurance fees will be deducted from your pay.
- ② **National Health Insurance**... If you do not have social insurance, you will enroll in this program. Enroll at your ward office. (Bring your residence card, passport, and bank cash card).

For more details, visit the International Relations Department section of SenTIA's website

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らするための質問用紙

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、薬局に行ったら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:

talxunka@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す。

宮城県国際化協会では、医療機関の要請に応じて「保健・医療通訳サポーター」を派遣してい

ます。詳しくはお問合せください。

公益財団法人宮城県国際化協会 (MIA)

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

●マイナ保険証または資格確認書/健康保険について●

日本に滞在する場合は、下記のどちらかの保険に加入します。加入してマイナンバーカードの

保険証利用登録をするとマイナ保険証が使えます。マイナンバーカードの保険証利用登録をし

ていない場合には資格確認書をもらえます。

加入しないと、病院に行ったとき、全額を自分で払わなければいけません。

(加入の場合は30%負担)

① **社会保険(被用者保険)**…仕事をしている場合、雇用主が手続きをします。あなたの保険料は給料から引かれます。

② **国民健康保険**…①に加入していない場合に加入します。各区役所の窓口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**

Basics / IV. Children / 1. Pregnancy, childbirth and babies

● If you are pregnant ●

Submit a Notification of Pregnancy to your ward's Public Health and Welfare Center or the Public Health and Welfare Section of any general branch.

① **You will receive a Maternal and Child Health Handbook** (J, E, C, K, V, N, and 5 other languages)

- A booklet in which you record the progress of your pregnancy, the growth of your baby, and other information.

② **You will also receive a supplementary booklet (for expecting and nursing mothers) which includes items such as vouchers for health check-ups for pregnant persons.**

- You can use subsidized vouchers to receive up to 16 pregnancy check-ups at registered medical institutions.
- One dental health check at a registered dental medical institution is available.
- After giving birth, you can have up to two postpartum check-ups at registered medical institutions.

③ **Health classes are available**

- Parenting classes for pregnant persons and their families are held at Public Health and Welfare Centers.

● (1st) Maternity Support Benefit ●

When you are given your Maternal and Child Health Handbook, you will be guided through the application process for the first Maternity Support Benefit, where you can receive 50,000 yen.

● Lump-sum allowance for childbirth ●

If you are a recipient of National Health Insurance, you can apply for this allowance at the National Health Insurance and Pension Section of each ward's Public Health and Welfare Center, the National Health Insurance and Pension Section of Miyagi General Branch, or the Public Health and Welfare Section of Akiu General Branch.

If you are a recipient of Employee (Social) Insurance, you apply through your workplace.

● Childbirth Assistance Program ●

This system helps low-income individuals who cannot afford fees associated with giving birth, by offering affordable options that matches their income. Eligibility depends on a household's tax exemption status. Consultation with the ward office of the area in which you reside is available.

For more details, visit the City of Sendai website

生活基礎編 / IV. こども / 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。
- ・歯科健康診査は、登録歯科医療機関で1回受けられます。
- ・出産後は、登録医療機関で産婦健康診査を最大2回受けられます。

③ 保健指導があります。

- ・保健福祉センターでは、妊婦やその家族に母親/両親教室を行っています。

●妊婦支援給付金(1回目)●

母子健康手帳をお渡しするときに、5万円の妊婦支援給付金(1回目)がもらえる制度をご案内します。

●出産育児一時金●

国民健康保険であれば、各区の保健福祉センター保険年金課、宮城総合支所保険年金課、

秋保総合支所保健福祉課の窓口で申請しましょう。

被用者保険(社会保険)であれば、職場に申請します。

●助産制度●

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

詳しくは：仙台市HP

● When your baby is born ●

Submit a Notification of Delivery to your ward office within 14 days.

Please also submit the Delivery Contact Information Form via the 2-D code in your Maternal and Child Health Handbook supplementary booklet (for expectant and nursing mothers) as soon as possible. (Your ward office will contact you about newborn home visits. You will also be sent vouchers for health check-ups for your child, and a supplementary booklet (for infants) with vaccination tickets for your child).

Additionally, foreign national couples (excluding couples where one of the spouse is a Japanese national) must apply for acquiring status of residence for their newborn child.

The application must be filed at the immigration bureau that has jurisdiction over your domicile within 30 days from the date of birth.

If you intend to leave Japan within 60 days from the date of birth, it is not necessary to submit an application for a status of residence for your child.

Childbirth and Child-rearing Guide

Provides explanations regarding pregnancy, child birth, and child-rearing.

International Relations Department section of SenTIA's website:

<https://int.sentia-sendai.jp/child/guide/e/> (J, E, C, K)



● (2nd) Maternity Support Benefit • Childbirth and Child-rearing Support Benefit ●

During your newborn home visit, you will be guided through the application process for a second Maternity Support Benefit of 50,000 yen and a Childbirth and Child-rearing allowance of 90,000 yen.

● What to do when your child is sick ●

***In an emergency, see page 3.**

International Relations Department section of SenTIA's website

● Health check-ups for babies ●

You can receive up to three free health check-ups for your baby at registered medical institutions using the forms found in the Maternal and Child Health Handbook supplementary booklet (for infants).

● Preventing tooth decay in children ●

Included in your supplementary booklet of your Maternal and Child Handbook is one free fluoride treatment at a registered clinic. For more details, visit the City of Sendai website

●赤ちゃんが生まれたら●

14日以内に区役所に出生届を出します。

また、なるべく早く、母子健康手帳別冊（妊産婦編）にある二次元コードから、出生連絡票をご提出ください（区役所から赤ちゃん訪問のご連絡をいたします。また、乳児健康診査受診票、予防接種券の付いている別冊（乳幼児編）が送付されます）。

その他、外国人夫妻（父親が母親のどちらかが日本国籍の場合を除く）の間にも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日以内に居住地を管轄する出入国在留管理官署において行ってください。

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

「出産・子育てガイド」

妊娠・出産・子育てについて、説明しています。

SenTIA 国際化事業部 HP



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

●妊婦支援給付金（2回目）・出産育児支援金●

赤ちゃん訪問のときに、5万円の妊婦支援給付金（2回目）と9万円の出産育児支援金ももらえる制度をご案内します。

●子どもが病気になったら● ＊緊急の場合はP3へ

SenTIA 国際化事業部 HP

●赤ちゃんの健康診査●

母子健康手帳別冊（乳幼児編）に入っている受診票を使って登録医療機関で、無料の健康診査を3回受けることができます。

●お子さんのむし歯予防●

母子健康手帳別冊に入っている助成券を使って登録歯科医療機関で、無料のフッ化物歯面塗布を1回受けることができます。詳しくは：仙台市HP

Basics / IV. Children / 2. Toddlers

● Vaccinations for children ●

A vaccination is an injection you get your child to avoid becoming ill. Because they protect your body from illnesses, vaccinations are free under Japanese law, there are set ages and numbers of times that they can receive vaccinations. If you would like to get your child vaccinated, please consult with your ward office ahead of time.

For more details, visit the City of Sendai website.

● Child allowance ●

This is money that those raising children can receive from the City.

Those eligible for the allowance are those living in Sendai who are raising children, until the end of the fiscal year in which the child turns 18. Please apply within 15 days following your child's birth or the date you moved to Sendai.

If you apply late, you may not receive the allowance for that month, so apply as soon as you can.

For more details, visit the City of Sendai website.

● Sending your child to nursery school ●

If you are unable to take care of your child due to work, school, sickness, or pregnancy, you can have your child cared for at a nursery school.

This service is available for children ranging from approximately four months old to until they enter elementary school.

There are two kinds of nursery schools available: **those that are licensed by the City of Sendai**, and **those that are not**. Applications for authorized nursery schools should be made to the Childcare Benefit Section of the ward office in the ward where your first-choice nursery is located, or the Public Health and Welfare Section of the Miyagi General Branch. For unlicensed nursery schools, applications should be made directly to the facility.

● Licensed nursery schools ●

【Hours】 ※ Vary depending on the school

Usually from 7:00 or 7:30 a.m. to 6:00 or 6:30 p.m. ※ Extended hours also available.

※ Lunch is served in the afternoon (children ages three and over may be required to bring their own rice or bread).

You must drop off and pick up your child at the school.

Childcare fees are determined based on factors such as each household's inhabitant tax

●こどもの予防接種●

予防接種とは病気にならないためにうける注射です。病気から体を守るために日本の法律で決められた予防接種は、お金はいりません（無料です）が、うけられる年齢や回数は、決まっています。予防接種をうけたいときは、早めに近くの区役所などにご相談ください。

詳しくは：仙台市HP

●児童手当●

こどもを育てている人が市からもらうお金です。仙台に住んでいて、0歳から18歳になった年の年度末までのこどもを育てている人がもらえます。

こどもが生まれた日、仙台に引越してきた日の翌日から15日以内に各区役所などで手続きをします。手続きが遅れると、遅れた月分のお金がもらえない場合もあります。

早めに手続きをしましょう。

詳しくは：仙台市HP

●こどもを保育所に預けたい●

親が仕事や学校、病気、出産などで保育できないとき、こどもを保育所に預けることができます。だいたい生後4か月から小学校就学前までのこどもが対象です。保育所には、仙台市の認可を受けている認可保育所と、それ以外の保育施設である認可外保育施設があります。

認可保育所は第一希望の保育所がある区役所保育給付課または宮城総合支所保健福祉課に入所の申し込みをし、認可外保育施設を利用したい場合は、直接各施設に申し込みます。

●認可保育所●

【保育時間】※ 保育所によって異なります。

概ね7:00（～7:30）から18:00（～18:30）まで ※ 延長保育あり。

※ お昼には給食（3歳以上については主食持参のところもあります。）が出ます。

送り迎えが必要です。保育料は世帯の市民税額などに応じて決められます。

(childcare fees are free of charge for 3-year-old classes to 5-year-old classes.)

Nursery School Enrollment Information is available on the International Relations Department section of SenTIA's website.

For more information, visit the City of Sendai website.

Other services offered by nursery schools ※ Apply directly to the nursery school

① Temporary childcare	A temporary childcare service for guardians who are working or ill.
② Childcare services on holidays	A childcare service for guardians who must work or are otherwise unable to take care of their children on Sundays or holidays.

● **Unlicensed childcare facilities** ●

For information on the services provided by unlicensed childcare facilities, please contact the facility directly. As long as certain conditions are fulfilled, families can receive a partial to full refund from the City of Sendai.

For a list of unlicensed childcare facilities, visit the City of Sendai website*.

※ Unlicensed childcare facilities may also offer childcare at night or on holidays. Contact the childcare facility directly to apply.

● **Sending your child to kindergarten** ●

Children from three years of age until they enter elementary school are eligible to enroll in kindergarten. Apply directly to the kindergarten you wish to enroll your child in. Many kindergartens accept applications for April enrollment beginning in November of the previous year. Childcare fees within the upper limit are free of charge.

● **Sending your child to authorized centers for early childhood education and care** ●

These facilities serve the functions of both a nursery school and a kindergarten. They provide childcare for children under three years old, and education and childcare for children from age three until they enter elementary school. They also provide child-rearing support for households raising children in the neighborhood. Childcare fees are determined based on each household's inhabitant tax and other circumstances. (Childcare fees are free-of-charge for 3-year-old classes to 5-year-old classes).

※ Age of enrollment varies by the facility, so please inquire directly at the facility where you wish to enroll your child. For more details, visit the City of Sendai website.

(3歳児クラスから5歳児クラスまでの保育料は無料です)。

保育所入所案内：SenTIA 国際化事業部 HP

詳しくは：仙台市HP

保育所で行っているそのほかの事業 ※直接それぞれの保育所に申し込みます。

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

●認可外保育施設●

認可外保育施設のサービス内容は各園へ直接問い合わせてください。一定の要件を満たす

場合、上限額の範囲内で仙台市から保育料分の給付を受けることができます。

認可外保育施設一覧：仙台市HP

※ 認可外保育施設の中には、夜間・休日の保育などを行っているところもあります。

入所の申し込みは直接その保育施設に連絡してください。

●こどもを幼稚園に行かせたい●

満3歳から小学校に入るまでのこどもが対象です。

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

●こどもを認定こども園に預けたい/行かせたい●

保育所と幼稚園の機能をあわせ持つ施設です。

小学校就学前までのこどもを対象に、3歳未満児には保育を、3歳以上児には教育・保育を提供します。また、地域の子育て家庭を対象に子育て支援も行います。

保育料は世帯の市民税額などに応じて決められます。(3歳児クラスから5歳児クラスの保育料は無料です。)

※ 園によって受け入れ年齢が異なります。直接園に確認してください。

詳しくは：仙台市HP

● Sending your children to regional child daycare services ●

These are comparatively small childcare facilities aimed at children aged three and under. Applications must be completed in the same way as those for authorized nursery schools.

● Daycare for All Children System ●

Facilities for children between the ages of 6 months and 3 years. Can be used regardless of reason, such as parents not being able to use daycare services at their place of work. This system enables everyone who needs daycare services for children to use childcare facilities for a certain period of time each month.

For more details, visit the City of Sendai website

● Places where parents and child can play together (Nobisuku) ●

Child-rearing Fureai Plazas (Nobisuku) are facilities that aim to provide child-rearing support for infants, toddlers and their families. Parents and their children can play for free in the “plaza” and consult the staff about child-rearing. Parents can also make use of the paid service “temporary childcare” if their child is within the age range of 6 months old and pre-elementary school age. The days and hours of operation differ across facilities. To use the service, one must register as a member and submit an application beforehand.

For more details, visit the City of Sendai website.

● Visiting a children’s center ●

These are facilities with the goal of promoting children’s health and happiness through play. They are generally managed by their respective elementary school districts. Anyone from 0 to 18-years old can use them. For more details, visit the City of Sendai website.

※ When you are unsure of how to apply for nursery schools or other childcare facilities...

- You can consult the Sendai Multicultural Center.
- You use the free “tsukibo” volunteer service provided by the foreigner support association, **OASIS** (see page 40 for details).

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

●こどもを地域型保育事業に預けたい●

3歳未満のこどもを対象にした、比較的小さな保育施設です。

申し込み方法は保育所入所と同じです。

●こども誰でも通園制度●

親が仕事で保育ができないなどの理由を問わず、生後6か月から満3歳未満のこどもを対象に、月に一定時間まで保育所などの施設を利用することができる、こどもの育ちを応援する制度です。詳しくは：仙台市HP

●親子で遊べる場所（のびすく）●

子育てふれあいプラザ（のびすく）は、乳幼児とその家族を対象とした子育て支援の施設です。無料の「ひろば」では、親子で遊んだり、子育てに関する相談をすることができます。

有料の「一時預かり」は、生後6か月から就学前まで、こどもを預けることができます。

利用できる日や時間は各施設で違います。利用には事前に会員登録と申し込みが必要です。

詳しくは：仙台市HP

●児童館／児童センターに行きたい●

「あそび」を通じてこどもたちの健康の増進と心の豊かさを育てることを目的とした施設で、

おおむね小学校区ごとに整備しています。0歳から18歳未満まで誰でも利用できます。

詳しくは：仙台市HP

※ 保育所やその他の施設を利用したいけれど、申し込みの仕方が分からない…

- ・仙台多文化共生センターに相談することができます。

- ・外国人支援の会OASISの「付き添いボランティア（詳しくはP40）」のサービスを無料で

利用することができます。

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

Basics / IV. Children / 3. School

● Sendai Municipal Elementary and Junior High Schools ●

In order to have your child attend elementary or junior high school, you must apply at the School Affairs Section of the Sendai City Board of Education.

- The school your child will attend is determined by where you live.
- There is no tuition fee. But school lunch fees, education material fees and other fees apply.
- Classes are conducted in Japanese.

※ If your period of stay is short (less than two months) you can apply for temporary enrollment.

For more details, contact: School Affairs Section, Sendai City Board of Education

TEL: 022-214-8860

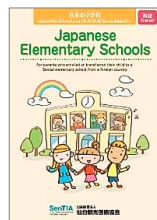
Simple explanation about Japanese elementary schools, junior high schools, and school life in Japan

● Japanese Elementary Schools

International Relations Department section of SenTIA's website:

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

(J, E, C, K, V, N, Tagalog)

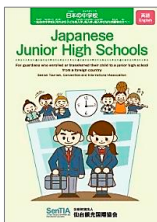


● Japanese Junior High Schools

International Relations Department section of SenTIA's website:

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

(J, E, C, K, V, N, Tagalog)



※ These materials are distributed for free at the Sendai Multicultural Center

● High Schools and other further education ●

To attend a high school in Japanese, one must take and pass a high school entrance exam.

There are two types of high schools in Japan: “public high schools” and “private high schools”.

High school entrance exams are taken in Japanese and there are several requirements you must meet before you can take one.

For more details, please inquire at the High School Education Section, Sendai City Board of Education (TEL: 022-214-8422)

せいかつきそへん 生活基礎編 / IV. こども / 3. 学校

●仙台市の小・中学校●

こどもを小・中学校に通わせるためには、仙台市教育委員会学事課で手続きが必要です。

- ・住んでいるところで、通う学校が決まります。
- ・授業料はかかりません。昼食代（給食費）や、教材費などはかかります。
- ・授業は日本語です。

※ 滞在期間が短い場合（2か月以内）は、仮入学をすることができます。

詳しくは、仙台市教育委員会学事課（TEL：022-214-8860）へ問い合わせてください。

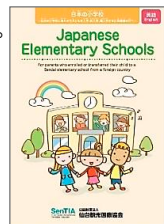
日本の小学校・中学校、学校生活について、分かりやすく説明しています。

●冊子「日本の小学校」

SenTIA 国際化事業部 HP

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

（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・タガログ）

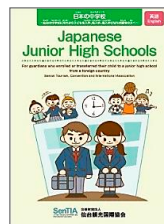


●冊子「日本の中学校」

SenTIA 国際化事業部 HP

https://int.sentia-sendai.jp/child/school/i/pdf/japanese_ihs_e.pdf

（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・タガログ）



※ 仙台多文化共生センターで、冊子を無料で配布しています。

●高等学校等●

日本の高校は、入学試験を受けて、合格すると通うことができます。

日本では、大きく分けて「公立高校」と「私立高校」があります。

入学試験は日本語で行われます。入学試験を受けるにはいくつか条件があります。

詳しくは、仙台市教育委員会 高校教育課（TEL：022-214-8422）へ問い合わせてください。

For easy-to-understand explanations about Japanese high schools and taking high school entrance exams etc.

● **SenTIA's website for children with roots to foreign countries who are advancing to high school**

Information for junior high students and people who are taking high school entrance exams about topics such as Japanese high schools and tuition fees.

SenTIA International Relations Department Website

<https://int.sentia-sendai.jp/child/advance/e/> (J・E・C・N)



● **Miyagi Career Guidance for Children and Parents who are Non-native Japanese Speakers**

Information sessions for elementary/junior high school students and parents who hope to advance to high school.

You can download the information booklet --- from the website

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

(J・E・C・K・V・N・Tagalog・Spanish)

※Free copies of the booklet are distributed at the Sendai Multicultural Center



● **SenTIA's Children with Roots Abroad Support Sendai Consultation Desk** ●

The consultation counter offers support to guardians of children with roots abroad, schools, teachers, etc. Consultations are offered in foreign languages.

We offer support for various aspects, such as school enrollment/transfer procedures, adjusting to Japanese school life, children's Japanese, consultations on advancing to the next stage of education/taking exams.

For more details, contact SenTIA (TEL : 022-268-6260) or the Sendai Multicultural Center (TEL : 022-224-1919).

SenTIA International Relations Department Website:

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

(J・E・C・K・V・N・Tagalog・Russian)



にほん こうこう こうこうじゅけん わ せつめい
日本の高校や高校受験について、分かりやすく説明しています。

●SenTIA外国につながる子どものための高校進学サイト

にほん こうこう がくひ ちゅうがくせい こうこうじゅけん
日本の高校や学費などについて、中学生やこれから高校受験を

よてい ひとむ せつめい
予定している人向けに説明しています。

せんていあこくさいかじぎょうぶ
SenTIA国際化事業部 HP

<https://int.senia-sendai.jp/child/advance/j/> (にち・えい・ちゅう・ネパール)



●日本語を母語としない子どもと親のための進路ガイダンス宮城

にほん こうこうしんがく きぼう しょう ちゅうがくせい おや
日本で高校進学を希望している小・中学生や親のための

せつめいかい さっし しんろ
説明会です。冊子「進路ガイドブック」はサイトから

ダウンロードできます。

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

(にち・えい・ちゅう・かん・ベトナム・ネパール・タガログ・スペイン)

※ せんだいたふんかきょうせい
仙台多文化共生センターで、冊子を無料で配布しています。



●SenTIA外国につながる子どもサポートせんだい相談デスク●

そうだん がいこく ほうごしや がっこう せんせい にほんこしどう
相談デスクでは、外国につながる子どもとその保護者、学校や先生、こどもに日本語指導など

をしている先生からの相談を受けています。外国語で相談することもできます。

にゅうがく へんにゅうてつづ がっこう てきおう にほんご しんがくそうだん じゅけん めん
入学・編入手続き、学校での適応、こどもの日本語、進学相談や受験など、さまざまな面でサポートしています。

くわ せんていあ せんだいたふんかきょうせい
詳しくは、SenTIA (TEL : 022-268-6260) か、仙台多文化共生センター (TEL : 022-224-1919) に相談してください。

せんていあこくさいかじぎょうぶ
SenTIA国際化事業部 HP

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

(にち・えい・ちゅう・かん・ベトナム・ネパール・タガログ・ロシア)



● **Support for returnee/foreign elementary to high school students and parents** ●

Service/Organization	Description of activities	Inquiries
Language support for returnees and foreign children in Japanese schools Rental Translation Devices	Dispatching aides to support students during classes at Sendai municipal elementary and junior high schools. In addition, we also rent out automatic translation devices and tools.	International Education Promotion Section, Board of Education TEL: 022-214-8961
Foreign Residents' Child Support Group	Support for children's Japanese studies, school studies, and volunteer training	Office TEL: 090-2793-8899
SAT Nihongo Club	Support for children with roots abroad in their Japanese language studies every Saturday from 10 a.m. to 12 p.m.	Aoba Ward Chuo Shimin (Civic) Center TEL: 022-263-5010

● **International schools in Sendai** ●

Tohoku International School

TEL: 022-348-2468

Horizon Academy Sendai Campus

TEL: 022-739-9622

Tohoku Korean Primary and Junior High School

TEL: 022-229-2131

●**帰国・外国人児童生徒等やその親のためのサポート**●

サービス／団体名	活動内容	問い合わせ先
帰国・外国人児童生徒 等指導協力者派遣 事業 自動翻訳機の貸出	仙台市内公立小・中学校の授業 を受ける際にサポートする 協力者を派遣します。また、 自動翻訳機、翻訳ツールの貸出も 行っています。	青葉区国際教育推進課 TEL：022-214-8961
外国人の子ども・ サポートの会	こどもの日本語学習・教科学習サ ポート、ボランティアの研修会な どの開催	事務局 TEL：090-2793-8899
さと日本語クラブ	毎週土曜日の10時から12時、 外国に由来のあるこどもの日本語 学習をサポートします。	青葉区中央市民センター TEL：022-263-5010

●**仙台市内の外国人学校**●

学校法人南光学園 東北インターナショナルスクール

TEL：022-348-2468

学校法人ホライゾン学園 仙台校

TEL：022-739-9622

東北朝鮮初中高級学校

TEL：022-229-2131

Basics / V. Transportation / 1. Public transportation

Buses

Buses in Sendai include Sendai City buses and Miyagi Kotsu buses.

How to ride the bus

a)



In Sendai, you board the bus from the middle and get off from the front door. When paying by cash, please take a ticket as shown on the left by ①. When using IC cards (prepaid smart cards), such as icsca, please tap your card in the location as shown by ②.

b)



When you hear the name of the bus stop you would like to get off at, please push one of the buttons inside of the bus.

c)



Pay your bus fee when you get off the bus.

When paying with cash, first put the ticket and then the displayed amount into ③.

The machine does not dispense change.

If you need coins, put money in ④ before you disembark.

The coin dispenser only accepts 1,000 yen notes, 500, 100, and 50 yen coins.

When using IC cards, please touch your card on ⑤.

※ If the funds on your IC card are low, you can recharge your card on the bus. Please ask the bus driver (you will not receive change)



●バスに乗る●

せんだいしな い し みやぎこうつう はし
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)



せんだい
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)

お 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)



うんちん お しはら
運賃は降りるときに支払います。

げんきん しはら
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（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。



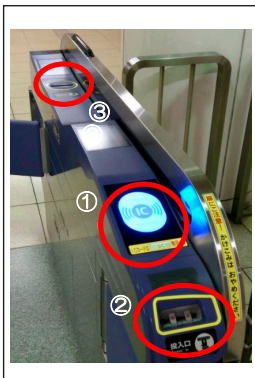
じょうしゅけん つか ひょうじ
ICカード乗車券を使うときは、⑤の表示のところにタッチし
てください。

※ 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）。

● Subway ●

There are two Sendai Subway lines (Namboku Line and Tozai Line).

How to ride the subway



You will pass through an automatic ticket gate when getting on and getting off the subway in Sendai.

When entering and leaving the gate, tap your icsca or other IC card on the terminal marked ①. If you are using an individual ticket or one-day pass, please pass it through the slot marked ② and retrieve it from the slot marked ③ when entering the gate.

When leaving the gate after getting off the train, individual tickets will not pass through to slot ③, but one-day passes will. Do not forget to retrieve it when exiting.

● Purchasing individual subway tickets ●

Where to purchase: At ticket machines in subway stations.

● Purchasing icsca cards ●

Where to purchase: Ticket machines or the commuter pass counter in subway stations.



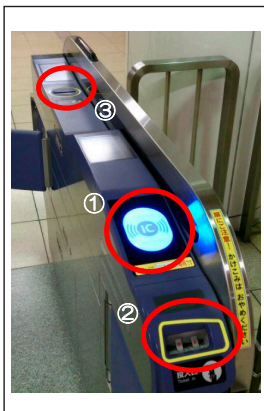
● Purchasing one-day passes (Passes you can use as many times as you would like in one day) ●

Where to purchase: The commuter pass counter in subway stations, etc. (for the one-day bus pass). Ticket machines in subway stations (for the one-day subway pass).

●ちかてつ の 地下鉄に乗る●

せんだいし ちかてつ せん ちかてつ ちかてつ ちかてつ
仙台市の地下鉄は2つの路線（南北線・東西線）があります。

ちかてつ の 地下鉄の乗り方



せんだい ちかてつ の お じどうかいさつき
仙台の地下鉄は、乗るときも、降りるときも自動改札機とお通ります。

いくすか じょうしゃけん つか の
icscaなどのICカード乗車券を使うときには、乗るときもお降りるときも、①の表示のところにタッチしてください。

かい じょうしゃけん にちじょうしゃけん つか の
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。

●ちかてつ かい じょうしゃけん か 地下鉄の1回ごとの乗車券を買う●

か ちかてつき けんばいき か
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。



●いくすか か icscaを買う●

か ちかてつき けんばいき
買うことができるところ：地下鉄駅にある券売機や
ていきけん
定期券うりばなどで買うことができます。

●にちじょうしゃけん か にちなんかい の お じょうしゃけん 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）●

か にちじょうしゃけん ちかてつき ていきけん か
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。

● **Purchasing commuter passes (Passes that allow you to ride as many times as you would like within a set route)** ●

Where to purchase: The commuter pass counter in subway stations

For details, please contact one of the following:

Sendai City Buses and Subway	Transportation Bureau Information Center	
	TEL: 022-222-2256 (J)	
	Transportation Bureau Lost-and-Found Center	
	TEL: 022-223-4812 (J)	
Miyagi Kotsu Buses	Transportation Bureau website https://www.kotsu.city.sendai.jp/	
	(J, E, C, K, V, N, and more)	
	Miyagi Kotsu Headquarters	TEL: 022-771-5310
	North-bound: Tomiya Office South-bound: Sendai Office	TEL: 022-358-9031 (Lost and found) TEL: 022-243-2131 (Lost and found)
JR East	Sendai Station Lost and Found Center	TEL: 022-227-0255
	JR East Infoline (E, C, K)	TEL: 050-2016-1603

● **JR trains** ●

JR train tickets can be purchased at travel agencies as well as train stations.

● **Long-distance buses** ●

Long-distance buses run between Sendai and other cities. For example, there is a bus from Sendai to Tokyo that takes about 5 hours and 30 minutes. Reservations are required. For details, please contact the respective bus company.

● **Taxis** ●

Most taxis can seat 5, including the driver. If the light on the passenger side of the windshield reads ^{くうしゃ}空車 (kuusha/empty car), raise your hand to stop the taxi. The back door on the left-hand side opens automatically, so you just need to wait until it opens.

Make sure to check the base fare, which is displayed on the side window on the left (same side as where you board the taxi). The fare increases in proportion to the time and distance, so it will increase even when the taxi is stopped in front of a traffic light or stuck in a traffic jam.

There is a surcharge between the hours of 10:00 p.m. and 5:00 a.m.

If you cannot speak Japanese, give the driver a note with your destination written on it.

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

●定期券（決まったところで何回も乗り降りすることができる乗車券）●

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

もっと知りたいときは、次のところに連絡してください。

仙台市バス・地下鉄	交通局案内センター	TEL：022-222-2256（日）
	交通局忘れ物センター	TEL：022-223-4812（日）
	交通局ホームページ	https://www.kotsu.city.sendai.jp/
	（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール他）	
宮城交通バス	宮城交通 本社	TEL：022-771-5310
	北部方面：富谷営業所	TEL：022-358-9031（忘れ物）
	南部方面：仙台営業所	TEL：022-243-2131（忘れ物）
JR東日本	仙台駅忘れ物センター	TEL：022-227-0255
	JR East InfoLine（英・中・韓）	TEL：050-2016-1603

●JR線の電車に乗る●

JRの切符は、駅のほか旅行代理店でも買うことができます。

●長距離バスに乗る●

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

●タクシーに乗る●

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

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

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

Basics / V. Transportation / 2. Cars, motorcycles and bicycles

● Driving a car or motorcycle in Japan ●

You must have a Japanese driver's license or an International Driver's Permit. There are two ways to obtain a Japanese license:

- Convert a driver's license from a foreign country
- Take a theory, aptitude and practical test. The theory test is available in 20 different languages. Appointments can be made through the website of the Miyagi Prefectural Driver's License Center or over the phone.

● Converting a foreign license ●

Prior reservation (calling beforehand) is required before the application process (reviewing documents) can begin.

Driver's License Center TEL: 022-373-3601 (ext. 275) / Weekdays 3:00 p.m. - 5:00 p.m.

Converting a foreign license	Conditions	• You must have lived in the country that issued your license for at least three months after it was issued. ※ Your passport will be used to check your period of stay in the country that issued your passport after your driver's license issuance. If the exit/entry stamp or other information cannot be used to check when you departed the country, other evidence will be required (graduation certificate, certificate of employment, tax payment certificates, etc.). • Your foreign license must not be expired. • Your current address must be in Miyagi Prefecture.
	What you will need	• Application form for driver's license (available at the Driver's License Center) • One 3 x 2.4 cm, black-and-white or color photograph of your face. You must not be wearing a hat, the photo must have a plain background, and your teeth must not be showing. • A copy of your resident record (issued at ward offices) ※ This document should show all necessary information aside from your individual (My) number. (Regardless of whether you own a Japanese driver's license.) For more information on resident records, see page 8. • Your foreign driver's license • Your passport (all passports if you have old ones) • Your Japanese driver's license (if you have one) • A Japanese translation of your foreign driver's license (*1)
Other		Depending on the country that issued your license, you might only need to take the aptitude test (eye exam, etc.), or you might need to also take a written test (available in multiple languages) and a driving test. You must pay the test fee even if you do not pass. If you are unable to speak Japanese you must bring an interpreter along with you when taking the test.

●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、適性試験、技能試験を受けて取る方法。学科試験は20カ国語から選ぶことができます。宮城県運転免許センターのホームページ、または電話で予約してください。

●外国免許（日本以外の免許）から切り替える●

申請手続き（書類審査）の前に、事前調整（事前連絡）が必要です。

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

がいこくめんきょ 外国免許 からの きりか 切替え	じょうけん 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
	ひつよう 必要な もの	・運転免許申請書（運転免許センターにあります。） ・写真1枚（3×2.4cm、白黒・カラーどちらも可。帽子をかぶっているもの、背景があるもの、歯が見えているものは不可。） ・住民票の写し（区役所でもらいます） ※ 個人番号以外すべての項目が記載されているもの（日本の免許証を持っている人も同様に必要です）住民票について、詳しくはP8へ ・外国の自動車運転免許証など ・パスポート（古いパスポートがあれば全て） ・日本の運転免許証（持っている人のみ） ・外国の運転免許証を日本語に翻訳したもの（*1）
ほか その他		てつづ めんきょしょう はつきゅうこく てきせいしけん しりょくけんさ 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 ばあい がつか かくにん すう こくご じゅけんかのう うんてんぎのう かくにん おこな ばあい 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) Some countries offer translation services at their embassies or consulates.

You can also contact **JAF** which offers paid translation service.

For details, either refer to the JAF website or inquire via the following number

(TEL: 022-783-2826; weekdays 10:00 a.m. - 5:00 p.m.)

● Registering your car or motorcycle ●

If you own a car or motorcycle, you must register it. Contact the store where you bought the vehicle or one of the organizations below.

Regular cars	Tohoku District Transport Bureau Miyagi Transportation Branch Office	TEL: 050-5540-2011
Light automobile/Kei cars	Light Motor Vehicle Inspection Organization Miyagi Office	TEL: 050-3816-1830
Motorcycles 126cc and above	Tohoku District Transport Bureau Miyagi Transportation Branch Office	TEL: 050-5540-2011
Motorcycles 125cc and below	Taxation and Accounting Section of the ward office/ Taxation Section of the general branch where the motorcycle's primary parking space is located.	

● Signing up for insurance ●

If you injure someone after causing a traffic accident, you may be required to pay a large sum of money.

If you own a car or a motorcycle, you must sign up for automobile liability insurance (*Jibaiseki-hoken*). Buying optional insurance is also highly recommended. If you bought or were gifted a car, you must check whether it is insured. You can apply at the dealership where you bought the car or directly with an insurance company. If you intend on riding a bicycle, you must enter a bicycle liability insurance. There are a few kinds of bicycle insurance, including a TS sticker that you can receive if you purchased insurance when having your bicycle inspected or repaired at a bicycle shop. Bicycle liability insurance can also be purchased on the internet or at convenience stores. You can also have bicycle insurance added on as an additional clause through automobile insurance or fire insurance.

● Bicycles ●

- Register your bicycle to prevent theft, and be sure to get it inspected and keep it maintained.
- Do not park your bicycle on the street—use a designated bicycle parking area. If you park in an area where parking is prohibited, your bicycle may be confiscated, and you will have to pay a fee in order to get your bicycle back.

※ **For a map of bicycle parking areas, visit:**

<https://www.city.sendai.jp/jitenshataisaku/kurashi/machi/kotsu/jitensha/churinjo/map.html> (J, E)

(※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。

ふつうじどうしゃ 普通自動車	とうほくうんゆきよみやぎょうんゆしきよく 東北運輸局宮城運輸支局	TEL：050-5540-2011
けいじどうしゃ 軽自動車	けいじどうしゃけんききょうかい 軽自動車検査協会 みやぎしゅかんじむしょ 宮城主管事務所	TEL：050-3816-1830
はいきりょう 126cc以上のバイク 排気量126cc以上のバイク	とうほくうんゆきよみやぎょうんゆしきよく 東北運輸局宮城運輸支局	TEL：050-5540-2011
はいきりょう 125cc以下のバイク 排気量125cc以下のバイク	しゅ ていちば くやくしよざいむかいけいか そうごうししよざいむだんとうか 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)

● Traffic regulations in Japan ●

- Bicycles and all other vehicles use the left side of the road.
- Bicycles may be ridden on pedestrian pathways if the path is signposted/marked as shown below.
- You may not drive a vehicle, including bicycles, after consuming alcohol.
- In "Sendai City's Ordinance on Bicycle Safety," the city defines the rules that bicycle users must abide by. For detailed information, visit the Sendai City website:

<https://www.city.sendai.jp/jitensha/foreign.html> (J, E, C, K, V, N)

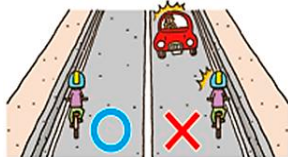


Image source:
"Do you know the
traffic rules for
cycling? Are you
following them?"
(Public Relations
Office –
Government of
Japan)



Road marking



Traffic signs (for cyclists and pedestrians)

[Bicycles]

- When riding on the sidewalk, pedestrians are prioritized, and cyclists must stay close to the road and cycle slowly in order to be able to stop immediately when necessary.
- Be sure to wear a helmet and protect your head.
- You must turn on the light of the bicycle when it is dark.
- It is against regulations to use your mobile phone for phone calls or otherwise, to use an umbrella, or to hang things on your handlebars, while riding a bicycle.
- You must not wear headphones or earphones while riding a bicycle.
- You must not ride side by side or have two people ride on the same bicycle at once.



※ Those who have been caught violating regulations two or more times by the police within a three year period must attend a training course.

※ If you commit a bicycle traffic violation (not abiding by traffic laws) you must pay a fine.

There are 113 types of actions considered a violation.

<<Common violations and fines>>

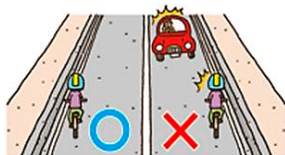
- Using (holding) a mobile phone 12,000 yen
- Ignoring traffic lights 6,000 yen
- Traffic lane violation (Cycling the wrong way/in the pedestrian lane etc.) 6,000 yen
- Not stopping at stop signs 5,000 yen
- Using headphones (cycling while listening to loud music) 5,000 yen
- Riding side-by-side 3,000 yen
- Two people riding on the same bike 3,000 yen



●日本の交通規則を守りましょう●

- ・自転車を含め車は道路の左側を走りましょう。
- ・下の写真の標識・標示がある歩道は、自転車で通行することができます。
- ・自転車も含めて、お酒を飲んだら車を運転してはいけません。
- ・「仙台市自転車の安全利用に関する条例」で、自転車利用者が守らなければいけないことを定めています。詳しくは、仙台市のホームページを見てください。

<https://www.city.sendai.jp/jitensha/foreign.html> (日・英・中・韓・ベトナム・ネパール)



お役立ち情報：
「知ってる？ 守ってる？」
自転車利用の交通ルールとマナー
(政府広報オンラインより)



道路標示



道路標識

(普通自転車等および歩行者等専用)

【自転車】

- ・歩道を走るときは歩行者(歩いている人)優先で、車道寄りを徐行(いつでも止まれる速さでゆっくり走る)しなければなりません。
 - ・ヘルメットをかぶって頭を守りましょう。
 - ・暗くなったら、ライトをつけて運転しましょう。
 - ・携帯電話・スマートフォンの通話や操作、傘や物を持ちたり、ハンドルに掛けるなどをして運転してはいけません。
 - ・ヘッドホンやイヤホンを使用して運転してはいけません。
 - ・2人乗りや横に並んで運転してはいけません。
- ※ 3年以内に2回以上警察に摘発された自転車運転者は、講習を受けなければなりません。
- ※ 自転車の交通違反(交通ルールを守らない)をすると反則金を払わないといけません。



違反となる行為は113種類あります。

《主な違反行為と反則金》

- ・携帯電話の使用(保持) 12,000円
- ・信号無視 6,000円
- ・通行区分違反(逆走・歩道通行等) 6,000円
- ・一時不停止 5,000円
- ・ヘッドホンの使用(大音量の音楽を聞きながらの運転) 5,000円
- ・並んでの走行 3,000円
- ・2人乗り 3,000円



【Cars】

- You must wear a seatbelt regardless of which seat you sit in.
- Children under the age of 6 must use a booster seat in the car.

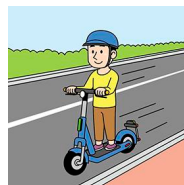


【Motorcycles】

- You must wear a helmet.

【E-scooters, etc. (Specified small motorized bicycles)】

- These vehicles can only be used by those 16 years or older.
- They must be driven at speeds under 20 km/h along the left side of the road
- As a rule, they must not be driven on the sidewalk.
 - ※As an exception, vehicles that meet the requirements can be driven on sidewalks if they are under speeds of 6 km/h.
- You must always sign up for automobile liability insurance.
- Be sure to wear a helmet and protect your head.



「E-scooter safe use guide」

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

(E, C, V, K)

“Traffic safety guide for pedestrians and cyclists in Japan”

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

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

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

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

Road signs



Dead End



No Entry



Stop



School/ Kindergarten/
Nursery etc.

Multilingual Traffic Safety DVD

Provides simple explanations on how to ride bicycles safely, what to do if you get into an accident and more in 5 different languages.

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

(J, E, C, V, N)



じどうしゃ
【自動車】

- 後部座席も含めすべての座席でシートベルトをつけましょう。
- 6歳未満のこどもは、チャイルドシートを使用しなければなりません。



【バイク】

- ヘルメットをかぶらなければなりません。



でんどう きくボード など とくていこがたでんどうきつきしてんしゃ
【電動キックボード等（特定小型電動機付自転車）】

- 運転できるのは16歳以上の方です。
- 車道の左端を、時速20km以下で走らなければなりません。
- 歩道は原則走行できません。

※ 例外的に、基準を満たす車体のみ時速6km以下であれば

走ることができます。

- 自賠責保険に必ず入らなければなりません。
- ヘルメットをかぶって頭を守りましょう。



でんどう きくボード など あんぜんりよう
「電動キックボード等の安全利用ガイド」

https://www.keishichometro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/tonikumi/kotsu_joho/kickboard.files/202310_reaflet.pdf

(英・中・ベトナム・韓)

ほこうしゃ じてんしゃ にほん こうつあんぜん
「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 (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)

どうろひょうしき
道路標識



つうこうど
通行止め



しゃりようしんにゅうきんし
車両進入禁止



いちじていし
一時停止



がっこう 幼稚園、保育所

などあり

たげん こうつあんぜん
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、分かりやすく説明しています。

https://www.youtube.com/watch?v=A_8EITjItM



(日・英・中・ベトナム・ネパール)

Basics / VI. Work

You can work in Japan if your status of residence allows it and the nature of the work matches the eligibilities outlined by your status of residence.

Employment agencies (registration required to use services)

Hello Work Sendai	Sendai MT Bldg. 4F, 4-2-3 Tsutsujigaoka, Miyagino-ku TEL: 022-299-8819 【Foreigners' Employment Service Corner】 Chinese consultation hours: Tuesday 10:00 a.m. - 3:30 p.m. (excluding 12:00 p.m. - 1:00 p.m.) English consultation hours: Thursday 10:00 a.m. - 3:30 p.m. (excluding 12:00 p.m. - 1:00 p.m.) *Days and hours of operation are subject to change Search for jobs online at https://www.hellowork.mhlw.go.jp/ (J)
------------------------------	---

You can also search for jobs using the free pamphlets distributed at train stations and supermarkets.

【Useful words for job-hunting】

Shuro shikaku shomeisho	Document certifying that you are eligible to work in Japan.
Shikaku-gai katsudo	Authorization necessary for you to be able to work a job that falls outside of the eligibilities outlined by your status of residence. This permit is necessary even for international students who would like to work part-time jobs. For details, see page 9.
Shashin tsuki rirekisho	A form (resumé) on which you outline your academic and work history, as well as other information. It is submitted to companies or shops where you wish to seek employment. It is necessary even when seeking part-time work. You can learn how to fill out this form here: https://www.tia.toyota.aichi.jp/jp-site/e-learning/ (Toyota Nihongo e-learning: E, C, Portuguese, Spanish) ※ In addition to a <i>rirekisho</i>, you may also need to submit a <i>shokumu keirekisho</i> (CV).
Shorui senko	The process of potential employers reviewing your <i>rirekisho</i> in order to decide whether to hire you or not.
Mensetsu	A job interview. Your <i>rirekisho</i> will be used as a reference.

Job Hunting Guide for International Students

A guide created by the Japan Student Services Organization (JASSO) (J, E).

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、仕事の内容が在留資格に合ったものであれば、日本で仕事をすることができます。

仕事を紹介している機関（紹介を受けるには、登録が必要です）

ハローワーク 仙台	宮城野区 榴岡 4-2-3 仙台MTビル 4F TEL: 022-299-8819 【外国人雇用サービスコーナー】 中国語通訳配置時間：火曜 10:00-15:30 12:00-13:00(除く) 英語通訳配置時間：木曜 10:00-15:30 12:00-13:00(除く) * 対応可能な曜日や時間は、変更になる場合があります。 インターネット検索もできます → https://www.hellowork.mhlw.go.jp/ (日)
-----------------------------	---

駅構内やスーパーなどで配付している、無料のパンフレットで仕事を探すこともできます。

【仕事を探すときに、よく使う言葉】

就労資格証明書	日本で仕事をする資格があることを証明する文書です。
資格外活動	持っている在留資格以外の仕事をするときに、この許可が必要です。 留学生がアルバイトをするときにも、この許可が必要です。 詳しくはP9へ
履歴書（写真付）	学歴や職歴など、自分の経歴を書く用紙です。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にも必要になります。 書き方は → https://www.tia.toyota.aichi.jp/jp-site/e-learning/ でみるすることができます。 (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

Other Information

● Studying Japanese ●

There are many places to learn Japanese in Sendai. You can search for the type of class that suits you best.

Classroom style	There are classrooms where you can gather to study Japanese. Textbooks are used in these classes. There are also classes catered to children.
Small group	You can talk and be taught in small groups.
One-on-one	You can study one-on-one with Japanese volunteers. The time and location of lessons can be adjusted.
Online	There are websites where you can study online. There are also sites where you can learn foreign languages.

For more details, visit the “SentTIA Community-based Japanese Education Portal Site”:

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



The International Relations Department section of SentTIA's website

● Japanese Language Proficiency Test (JLPT) ●

The Japanese Language Proficiency Test is a test aimed at non-native speakers and is held twice a year, once in July and once in December. Applications can be submitted online.

For more information see the JEES (Japanese Educational Exchanges and Services) website

Japanese Language Proficiency Test <https://info.jees-jlpt.jp/> (J, E)

● Scholarships for international students in Japan ●

In Japan, there are various scholarships on offer for exchange students. You can view a pamphlet with a list of the main scholarships on offer from the Study in Japan informational website below.

Pamphlets for scholarships for international students in Japan

<https://www.studyinJapan.go.jp/ja/planning/brochures/> (J)

<https://www.studyinJapan.go.jp/en/planning/brochures/> (E)

ほか じょうほう 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。

きょうしつけいしき 教室形式	へ や あつ べんきょう きょうしつ 部屋に集まって勉強する教室があります。教科書を使います。 こどものための教室もあります。
しょうにんずうがくしゅう 少人数学習	すく にんずう おし 少ない人数で教えてもらったり、話したりできます。
たい 1対1	にほんご かた べんきょう 日本語ボランティアの方と勉強します。 す じかん ばしょ えら 好きな時間や場所を選ぶことができます。
オンライン	べんきょう オンラインで勉強できるサイトがあります。 がいこくご べんきょう 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」をご覧ください。

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

せんていあ こくさいかじぎょうぶ
SenTIA 国際化事業部 HP



●日本語能力試験●

日本語能力試験は、日本語を母語としない人のための試験で、毎年、7月と12月に試験があります。試験の申し込みは、インターネットでできます。

詳しくは：JEES（公益財団法人 日本国際教育支援協会）

HP 日本語能力試験 <https://info.jees-ilpt.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。

にほんりゅうがくしょうがくきん
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）

● Obtaining information ●

Questions and consultations about daily life

Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA), International Relations Department 	English available. Weekdays 9:00 a.m. - 5:30 p.m. Keihan Sendai Ichibancho Bldg. 6F, 3-3-20 Ichibancho, Aoba-ku, Sendai TEL: 022-268-6260 Fax: 022-268-6252 HP : https://int.sentia-sendai.jp/e/ X (Formerly Twitter) : https://x.com/SENTIA_info/ Facebook : https://www.facebook.com/sendai.sira/
Sendai Multicultural Center (SenCUL)   Interpretation Support Hotline	English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Portuguese, Spanish, Thai, Russian, Indonesian, Tagalog, Italian, French, German, Malay, Khmer, Burmese, Mongolian, Sinhala, Hindi, Bengali, Urdu and Ukrainian available. Provides daily life consultations for foreign residents and offers advice for multicultural community building. 9:00 a.m. - 5:00 p.m. ※Closed: Sundays, holidays, second Monday of each month, Year End and New Year holidays. If a holiday falls on the Monday we are closed, we will be closed the following Monday. TEL: 022-265-2471 FAX: 022-265-2472 Interpretation Support Hotline TEL: 022-224-1919 E-mail: tabunka@sentia-sendai.jp
Specialist Consultations for Foreign Residents 	Free consultation and interpretation. Held periodically. Reservation required. Specialists from the Miyagi Administrative Scrivener Association, Sendai Bar Association, Sendai Regional Immigration Bureau, Miyagi Labour Bureau, Tohoku Tax Accountants' Association, and the Sendai City Entrepreneurship Support Center ASSISTA are available for consultation. TEL: 022-265-2471 (Sendai Multicultural Center)
OASIS (Open Assist & Support in Sendai)	This citizen group dispatches accompanying volunteers to help foreigners who find communication in Japanese difficult, or are not yet used to life in Japan by accompanying them on visits to public offices, private organizations, educational institutes, hospitals, etc. TEL: 022-265-2471 (Inside Sendai Multicultural Center)

● 情報 ●

生活に関する質問や相談

公益財団法人 仙台観光国際協会 (SenTIA) 国際化事業部 	英語対応可。平日 9:00-17:30 青葉区一番町 3-3-20 京阪仙台一番町ビル 6F TEL : 022-268-6260 FAX : 022-268-6252 HP : https://int.sentia-sendai.jp/j/ X (旧 Twitter) : https://x.com/SENTIA_info/ Facebook : https://www.facebook.com/sendai.sira/
仙台多文化共生センター (SenCUL)   通訳サポート電話 HP	英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・ポルトガル語・スペイン語・タイ語・ロシア語・インドネシア語・タガログ語・イタリア語・フランス語・ドイツ語・マレー語・クメール語・ミャンマー語・モンゴル語・シンハラ語・ヒンディー語・ベンガル語・ウルドゥー語・ウクライナ語対応可。 外国人住民の生活相談や、多文化共生の地域づくりに関する相談等。 9:00-17:00 休館日：日曜、祝日、第2月曜日、年末年始。休館日となる月曜日が祝日の場合は翌週月曜日。 TEL : 022-265-2471 FAX : 022-265-2472 通訳サポート電話 TEL : 022-224-1919 Email : tabunka@sentia-sendai.jp
外国人のための専門相談会 	相談・通訳無料。定期開催。要予約。 宮城県行政書士会、仙台弁護士会、仙台出入国在留管理局、宮城労働局、東北税理士会、仙台市起業支援センターアシスタに相談可。 TEL : 022-265-2471 (仙台多文化共生センター内)
外国人支援の会OASIS	日本語でのコミュニケーションが不自由であったり、日本の生活に慣れていない外国人に同行し、公的機関、教育機関、病院等でサポートをする付き添いボランティアサービスあり。 TEL : 022-265-2471 (仙台多文化共生センター内)

Miyagi International Association (MIA)	English and Chinese available. Weekdays 8:30 a.m. - 5:15 p.m. Miyagi-ken Sendai Godochosha 7F, 4-17 Tsutsumidori-Amamiyamachi, Aoba-ku, Sendai TEL: 022-275-3796 https://mia-miyagi.jp/
Miyagi Support Center for Foreign Nationals (part of MIA)	Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, Tagalog, Indonesian, Nepali, Portuguese, Thai, Hindi, Spanish, Russian and Khmer available. Weekdays 9:00 a.m. - 5:00 p.m. ※ Unavailable on national holidays and during the year-end and New Year's holidays Consultation with other organizations is also available via three-way phone calls (Miyagi International Association (MIA)) TEL: 022-275-9990
Support Hotline, Foreign Language Specialist Line (General Incorporated Association Social Inclusion Support Center)	Phone consultations available in English, Chinese, Korean, Tagalog, Vietnamese, Thai, Portuguese, Spanish, Nepali and Indonesian. (Availability of languages vary depending on the time of the day.) ① Consultation hotline (free dial) Daily 10:00 a.m. - 10:00 p.m. TEL: 0120-279-226 (for Iwate, Miyagi and Fukushima Prefecture only) (TEL: 0120-279-338 if calling from other regions) ※ Press 「2」 after the phone guidance. https://www.since2011.net/yorisoi/n2/ ② Online social media consultations • Phone consultations using Facebook messenger https://www.since2011.net/yorisoi/n2-sns/ • Comarigoto Information Dissemination (chat consultation) https://comarigoto.jp/
Legal Affairs Bureau, Foreign Language Human Rights Consultation Line	English, Chinese, Korean, Filipino, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Spanish, Indonesian and Thai available. Weekdays 9:00 a.m. - 5:00 p.m. TEL: 0570-090911
Japan Legal Support Center, Multi-language Information Services (Hou terasu)	English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Tagalog, Nepali, Thai and Indonesian available. Weekdays 9:00 a.m. - 5:00 p.m. TEL: 0570-078377 ※ IP phone • Prepaid phone TEL: 050-3754-5430

こうえきざいだんほうじん 公益財団法人 みやぎけんこくさいかきょうかい 宮城県国際化協会 (MIA)	えいご ちゅうごくごたいおう か へいじつ 英語・中国語対応可。平日 8:30-17:15 あお ば くつつみどりあまみやまち みやぎけんせんたいごうどうちやうしや 青葉区 堤 通 雨宮町4-17 宮城県仙台合同庁舎 7F TEL : 022-275-3796 https://mia-miyagi.jp/
みやぎ外国人相談センター (MIA内)	にほんご えいご ちゅうごくご かんごくご べトナムご たがログご 日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・タガログ語・ インドネシア語・ネパール語・ポルトガル語・タイ語・ヒンデ ィー語・スペイン語・ロシア語・クメール語、対応可。 へいじつ 9:00-17:00 ※祝日、年末年始を除く とりおふん(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・ がいこくごせんもん 外国語専門ライン (一般社団法人 社会的 ほうせつ 包摂サポートセンター)	えいご ちゅうごくご かんごくご ちやうせんご 英語・中国語・韓国・朝鮮語・タガログ語・ベトナム語・タイ ご べトナムご べトナムご べトナムご べトナムご 語・ポルトガル語・スペイン語・ネパール語・インドネシア語 たいおうか たいおうげんご じかん こと 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 (いわて みやぎ ふくしまけんいがい 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/
ほうむきよく がいこくごじんけんそうだん 法務局・外国人権相談 ダイヤル	えいご ちゅうごくご かんごくご フィリピンご べトナムご 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 たいおうか 対応可。 へいじつ 平日 9:00-17:00 TEL : 0570-090911
ほう たいげんごじやうほう 法テラス・多言語情報 ていきやう 提供サービス	えいご ちゅうごくご かんごくご べトナムご 英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム ご たがログご べトナムご べトナムご べトナムご 語・タガログ語・ネパール語・タイ語・インドネシア語 たいおうか 対応可。 へいじつ 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

El Sola Sendai	Only available in Japanese (you may arrange and bring your own interpreter) ① Consultations for women • General consultations in person (reservations required) Monday, Wednesday- Saturday 9:00 a.m. - 5:00 p.m., Tuesday 9:00 a.m. - 9:00 p.m. TEL: 022-268-8302 • Telephone consultations Monday, Wednesday - Saturday 9:00 a.m. - 3:30 p.m. TEL: 022-224-8702 • Legal consultations with a lawyer (in person only) (prior reservations and screening interview required) ② Consultation desk for discrimination based on sex, etc. Monday-Saturday 9:00 a.m. - 5:00 p.m. TEL: 022-268-8043 ※ Excluding national holidays, 2 days closed per month, and the year-end and New Year's holidays.
----------------	--

Notices about Sendai City

Sendai City Newsletter (Webpage, app)	Published by the City of Sendai every month. Notices about various administrative systems and events etc. ● Multilingual Edition Digest https://www.city.sendai.jp/koryu/foreignlanguage/en/newsletter-02/index.html (City of Sendai) ● Catalog Pocket (App) (English, Korean, Traditional Chinese Characters, Simplified Chinese Characters, Thai, Portuguese, Spanish, Indonesian and Vietnamese supported through automatic translation). https://www.city.sendai.jp/shiminkoho/shise/koho/catalogpocket/en.html (City of Sendai)
--	---

Sendai Tourist Information

Sendai Tourist Information Center	English available. Daily 8:30 a.m. - 7:00 p.m. (December 31-January 3 9:00 a.m. - 5:00 p.m.) JR Sendai Station 3F TEL: 022-222-4069
--------------------------------------	--

Informational booklets for foreigners

Information in Foreign Languages provided by the City of Sendai and SenTIA	Multilingual information related to topics such as daily life, disaster risk reduction, health and medical treatment, and child and family. https://int.sentia-sendai.jp/e/information/ (SenTIA)
Daily Life Support Portal for Foreign Nationals (Immigration Services Agency Website)	Multilingual information about topics including daily life and work for foreign residents living in Japan and those who support them. https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/ (Immigration Services Agency, Ministry of Justice)

エル・ソーラ ^{せんだい} 仙台	^{にほんご} 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 ^{めんせつそうだん} 面接相談（要予約） ^{ようやく} 月曜・ ^{すいよう} 水曜- ^{どよう} 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} 電話相談 ^{げつよう} 月曜・ ^{すいよう} 水曜- ^{どよう} 土曜 9:00-15:30 TEL：022-224-8702 ^{べんごし} 弁護士による法律相談 ^{めんせつ} 面接のみ（要予約、事前に面接相談が ^{ひつよう} 必要） ②性別による差別などに関する相談窓口 ^{げつよう} 月曜- ^{どよう} 土曜 9:00-17:00 TEL：022-268-8043 ※いずれも祝日、月2回の休館日、年末年始を除く
---------------------------	--

仙台市内^しについてのお知らせ

^{せんだいしせい} 仙台市政だより（HP、アプリ）	^{せんだいし} 仙台市が ^{まいつきはつこう} 毎月発行。制度やイベントのお知らせなど ●多言語版ダイジェスト https://www.city.sendai.jp/koryu/foreignlanguage/jp/kohoshi/ （仙台市） ●カタログポケット（アプリ） （自動翻訳により英語、韓国語、中国語繁体字、中国語簡体字、 タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム 語に対応） https://www.city.sendai.jp/shiminkoho/shise/koho/koho/catalogpocket.html （仙台市）
------------------------------------	---

仙台市^{かんこうあんない}の観光案内

^{せんだいし} 仙台市観光情報センター	^{えいごたいおう} 英語対応可。毎日 8:30-19:00 （12月31日～1月3日は 9:00-17:00） ^{せんたいえき} JR仙台駅 3F TEL：022-222-4069
------------------------------	--

外国人^{じょうほう}向けの情報

^{せんだいし} 仙台市・ ^{せんていあ} SenTIAが提供 ^{ていきょう} する ^{がいこくごじょうほう} 外国人情報（HP）	^{せいかつ} 生活、 ^{ぼうさい} 防災、 ^{けんこう} 健康・医療、 ^{いりよう} こども・ ^{かていなど} 家庭等に関する、 ^{たげんごじょうほう} 多言語情報 https://int.senia-sendai.jp/j/information/ （SenTIA）
^{がいこくじんせい} 外国人生活支援 ポータルサイト（HP）	^{にほん} 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 ^{たげんごじょうほう} の多言語情報 https://www.moi.go.jp/isa/support/portal/ （法務省出入国在留管理庁）

● Contact information for the Prefectural Office, City Hall, and ward offices ●

Miyagi Prefectural Office	3-8-1 Honcho, Aoba-ku	TEL: 022-211-2111
Sendai City Hall	3-7-1 Kokubuncho, Aoba-ku	TEL: 022-261-1111
Aoba Ward Office	1-5-1 Kamisugi, Aoba-ku	TEL: 022-225-7211
Izumi Ward Office	2-1-1 Izumi-chuo, Izumi-ku	TEL: 022-372-3111
Taihaku Ward Office	3-1-15 Nagamachi-minami, Taihaku-ku	TEL: 022-247-1111
Miyagino Ward Office	2-12-35 Gorin, Miyagino-ku	TEL: 022-291-2111
Wakabayashi Ward Office	3-1 Hoshuinmaecho, Wakabayashi-ku	TEL: 022-282-1111
Miyagi General Branch Office	5 Kannondo, Shimoayashi, Aoba-ku	TEL: 022-392-2111
Akiu General Branch Office	45-1 Ohara, Nagafukuro, Akiu-machi, Taihaku-ku	TEL: 022-399-2111

● Public Facilities in Sendai City ●

The following public facilities are located within Sendai City.

○ Libraries

There are seven public libraries in Sendai City. Library card holders can borrow and make reservations for library materials. Libraries can be used for free.

For more details, visit the Sendai City Library website:

<https://lib-www.smt.city.sendai.jp/> (J・E・C・K)



○ Citizen Centers (Shimin Centers)

Citizen Centers are communal facilities where citizens can partake in grassroot activities and lifelong learning. Citizens can use these facilities to learn, interact, and promote community building.



For more details, visit the Citizen Center User Guide: <https://www.hm-sendai.jp/siminc/> (J)

Besides the aforementioned facilities, there are also other public facilities including parks, cultural facilities, sports facilities, and more.

For more details, visit the City of Sendai website

In addition, the following facilities have entrance fee reductions or exemption schemes for international students and their families.

Eligibility	(1) Individuals residing in the City whose status of residence is “Student” (2) Individuals enrolled in universities/junior college/vocational school/specialized training college located in Sendai City whose status of residence is “Student” (3) Family members accompanying individuals who meet requirements (1) or (2) ※ Published information is subject to change. For details, inquire at each facility directly.
How to redeem	Show your student ID and residence card at the reception of a facility

けんちょう しやくしよ くやくしよ けんらくきき
● 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 ぐく せんちょう 青葉区国分町 3-7-1	TEL : 022-261-1111
あおば く くやくしよ 青葉区役所	あおば く かみさき 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 し ぼ 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 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 まちながのくろあざおおほら 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
仙台市には、以下のような公共施設があります。

としょかん
○ 図書館

しな い か しよ しりつとしょかん りようしや つく としよかんしりよう か しりよう
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
よやく
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
詳しくは：仙台市図書館 <https://lib-www.smt.city.sendai.jp/> (にち えい ちゅう かん)
し みん



し みん
○ 市民センター

ちい き じしゅかつどうおよ しやうがいがくしゅう きやてんしせつ
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。

まな こうりゅう ちい き ば つか
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 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/> (にち)
し みん



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
詳しくは：仙台市HP

また、以下の施設は、外国人留学生とその家族を対象に、施設の入場料を無料または割引にする制度があります。

たいししょうしや 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、直接各施設へ問い合わせてください。
	りようほうほう 利用方法 しせつ うけつけ がくせいしやう さいりゅう ていじ 施設の受付で、学生証と在留カードを提示してください。

Participating facilities	Address/Phone number/ Website	
Sendai Yagiyama Zoological Park	1-43 Yagiyama Honcho, Taihaku-ku TEL : 022-229-0631 https://www.city.sendai.jp/zoo/index.html	
Sendai Literature Museum	 2-7-1 Kitane, Aoba-ku TEL : 022-271-3020 https://www.sendai-lit.jp/	
Sendai City Museum	26 Kawauchi, Aoba-ku TEL : 022-225-3074 https://www.city.sendai.jp/museum/index.html	
Sendai City Science Museum	 4-1 Dainohara Forest Park, Aoba-ku TEL : 022-276-2201 http://www.kagakukan.sendai-c.ed.jp/	
Sendai Astronomical Observatory	9-29-32 Nishikigaoka, Aoba-ku TEL : 022-391-1300 https://www.sendai-astro.jp/	
Sendai City Museum of History and Folklore	 1-3-7 Gorin, Miyagino-ku (Inside Tsutsujigaoka Park) TEL : 022-295-3956 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~rekimin/index.html	
Sendai City War Reconstruction Memorial Hall	2-12-1 Ohmachi, Aoba-ku TEL : 022-263-6931 https://www.hm-sendai.jp/sisetu/sensai/index.html	
Sendai City Tomizawa Site Museum	 4-3-1 Nagamachi-minami, Taihaku-ku TEL : 022-246-9153 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~chiteinomori/	
Sendai City Jomon Site Park	10-1 Yamada-Uenodaicho, Taihaku-ku TEL : 022-307-5665 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~jyoumon/	
Sendai City Akiu Otaki Botanical Garden	 5 Otaki, Baba Akiu-machi, Taihaku-ku TEL : 022-399-2761 http://sendai-green-association.jp/green/akiu/	
Sendai Wild Plants Garden (Yasoen)	2-1-1 Mogasaki, Taihaku-ku TEL : 022-222-2324 http://sendai-green-association.jp/green/yasouen/	

たいしょうせつ 対 象 施 設	しよざいち でんわばんごう 所在地 ・ 電話番号 ・ ホームページ
せんだいし 仙台市 やぎやまどうぶつこうえん 八木山動物公園	たいはくく やぎやまほんちよう 太白区八木山本町1-43 TEL : 022-229-0631 https://www.city.sendai.jp/zoo/index.html 
せんだいぶんがくかん 仙台文学館	 あおばくきたね 青葉区北根2-7-1 TEL : 022-271-3020 https://www.sendai-lit.jp/
せんだいしはくぶつかん 仙台市博物館	あおばくかわうち 青葉区川内26 TEL : 022-225-3074 https://www.city.sendai.jp/museum/index.html 
せんだいしかがくかん 仙台市科学館	 あおばくだいのはらしんりんこうえん 青葉区台原森林公園4-1 TEL : 022-276-2201 http://www.kagakukan.sendai-c.ed.jp/
せんだいしてんちんだい 仙台市天文台	あおばくにしがあか 青葉区錦ヶ丘9-29-32 TEL : 022-391-1300 https://www.sendai-astro.jp/ 
せんだいし 仙台市 れきしひんぞくしりょうかん 歴史民俗資料館	 みやぎのくごりん つつしがあかこうえんない 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
せんだいしせんさいふっこう 仙台市戦災復興 きねんかんしりょうてんじしつ 記念館資料展示室	あおばくおまち 青葉区大町2-12-1 TEL : 022-263-6931 https://www.hm-sendai.jp/sisetu/sensai/index.html 
ちてい もり 地底の森 ミュージアム	 たいはくくながまらみなみ 太白区長町南4-3-1 TEL : 022-246-9153 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~chiteinomori/
せんだいしじょうもん もりひろば 仙台市縄文の森広場	たいはくくやまだうえのだいちよう 太白区山田上ノ台町 10-1 TEL : 022-307-5665 https://www.sendai-c.ed.jp/~bunkazai/~jyoumon/ 
せんだいし 仙台市 あきうおおたましよくふさかん 秋保大滝植 物園	 たいはくくあきう まちば ばあざおおたき 太白区秋保町馬場字大滝5 TEL : 022-399-2761 http://sendai-green-association.jp/green/akiu/
せんだいしやそうえん 仙台市野草園	たいはくくもがき 太白区茂ヶ崎2-1-1 TEL : 022-222-2324 http://sendai-green-association.jp/green/yasouen/ 

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

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

●緊急 (Kinkyū) ●Emergency

(Tasukete kudasai) たす 助けてください！ Help!	(Kyūkyūsha o yonde kudasai) きゅうきゅうしゃ よ 救 急 車 を呼んでください。 Please call an ambulance.	(Keisatsu o yonde kudasai) けいさつ よ 警察を呼んでください。 Please call the police.
--	--	---

●病院 (Byōin) ●Hospital

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

●災害 (Saigai) ●Disaster

(Jishin) じしん 地震 Earthquake	(Tsunami) つ な み 津波 Tsunami	(Taifū) たいふう 台風 Typhoon
(Ji suberi) じ 地すべり Landslide	(Ōame) おおあめ 大雨 Heavy rainfall	(Bōfū) ぼうふう 暴風 Violent storm
(Kōzui) こうずい 洪水 Floods	(Dosha Saigai) どしゃさいがい 土砂災害 Mudslide	(Mōsho) もうしょ 猛暑 Heat wave

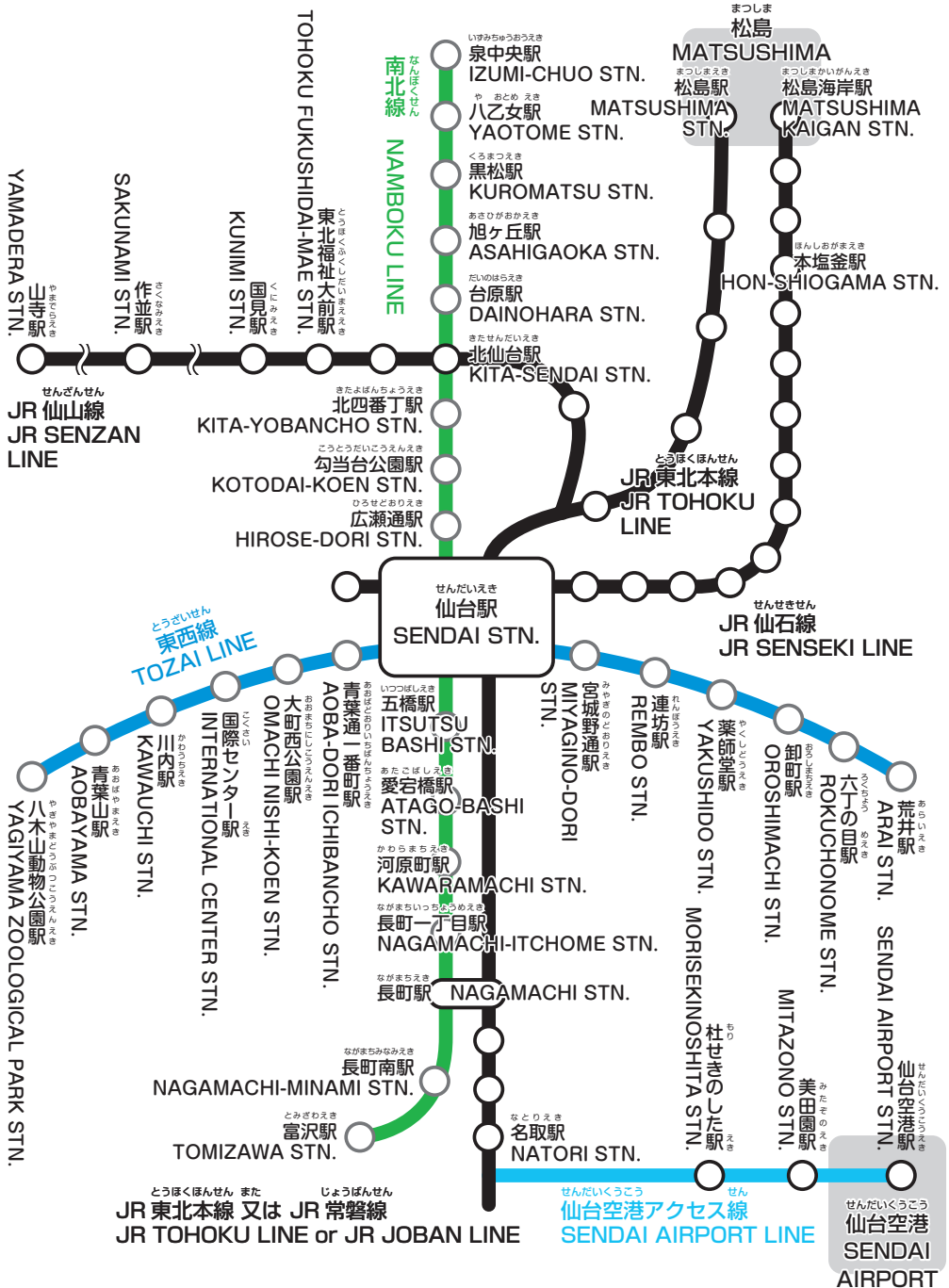
せんだいたぶんかきょうせいセンター つやうく せんわ
 仙台多文化共生センター 通訳サポート電話 (TEL : 022-224-1919)

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

せんだいしゅうへんろせんす

仙台周辺路線図

Sendai area transportation



SenCUL

Sendai Multicultural Center

せん だい た ぶん か きょう せい

仙台多文化共生センター

「23言語で話せます。」

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

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

Multilingual support for foreign residents

外国人のための多言語サポート

面向外国人的多语言支援 為外國人提供多語言支援

외국인을 위한 다언어 서포트

Hỗ trợ nhiều ngôn ngữ cho người nước ngoài

विदेशी नागरिकहरूको लागि बहुभाषामा दोभाषे सहायता



※無料です(電話料金ががかかります)。秘密は守ります。
Free and Confidential (usual call rates apply).

困ったら、まず相談してください。Please consult with us if you have any problems.

Interpretation Hotline & Consultation

外国人のための通訳電話・相談窓口

面向外国人的口译热线 咨询窗口

提供给外国人的口译專線、諮詢窗口

외국인을 위한 통역전화·상담창구

Hotline hỗ trợ thông dịch và tư vấn cho người nước ngoài

विदेशी नागरिकहरूको लागि दोभाषे हटलाइन, परामर्श सेवा

022-224-1919

tabunka@sentia-sendai.jp

あいている じかん: 9:00~17:00*

Opening hours: 9 a.m.~5 p.m.*

* 休館日: 日曜、祝日、第2月曜日(祝日の場合は翌週)、年末年始。

* Closed: Sundays, public holidays, 2nd Monday monthly (3rd if the 2nd is a holiday), Year-End/New Year holidays.

Sendai Multicultural Center

仙台多文化共生センター

仙台多文化共生中心

센다이 다문화공생센터

Trung tâm đa văn hóa Sendai

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र

SenCUL

<https://int.sentia-sendai.jp/>



日本語
にほんご



英語
えいご



中国語
ちゅうごくご



韓国語
かんごくご



ベトナム語
べトナムご



ネパール語
ネパールご

仙台市 City of Sendai

(公財) 仙台観光国際協会 (SenTIA)

がいこくじん

せんもんそうだんかい

外国人のための専門相談会

Specialist Consultations for Foreign Residents

面向外国人的专家咨询会 / 為外國人舉辦的專門諮詢會 / 외국인을 위한 전문상담회

Buổi tư vấn chuyên môn dành cho người nước ngoài

विदेशी नागरिका लागि विशेषज्ञ 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 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。/ 由専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 विशेषज्ञहरूले आफ्नो सङ्गठन द्वारा, निःशुल्क रूपमा दिइने परामर्श हो। दैनिकजीवनयापनको क्रममा आईपर्ने कुनै पनि समस्याहरूको बारेमा,

परामर्श लिन सकिने छ।



そうだん つうやく むりよう えん
相談・通訳は、無料(0円)です。
ひみつ まも
秘密は、守ります。

そうだん せんもんきかん
相談できること、専門機関、
かいさいにちじ もうしこみほうほう
開催日時、申込方法など



No fees required (0 yen) for consultation and interpretation. Consultation details are kept confidential.

Consultation Topics, Specialist Organizations, Dates & Times and How to Apply



咨询、翻译(口译)是免费的(0日元)。
保守秘密。

可以咨询的事例、专门机关、
举办日期、申请方法等



諮詢／口譯 免費。嚴守秘密。

可以諮詢的內容、專門機構、
舉辦日期與時間、如何申請等



상담・통역은 무료입니다.
비밀 엄수합니다.

상담 가능한 내용, 전문기관,
개최일시, 신청방법 등



Tư vấn và phiên dịch đều miễn phí (0 yên)
Chúng tôi đảm bảo giữ bí mật

Những vấn đề có thể tư vấn, cơ
quan chuyên môn, thời gian tổ
chức và phương thức đăng ký v.v



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

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



せんだいたぶんかきょうせい
仙台多文化共生センター
Sendai Multicultural Center



せんだいしあおぼくこくぶんちょう せんだい かい
仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル1階
Sendai Park Building 1F, 3-6-1 Kokubuncho, Aoba-ku, Sendai

TEL: 022-224-1919

Email: tabunka@sentia-sendai.jp

https://int.senia-sendai.jp/exchange/

SenTIA
Sendai Tourism, Convention and
International Association