

こうほう 広報もりおか がつ 4月1日号 から にちごう

# リビングガイド

Living Guide



生活情報

Vol. 137

作成：盛岡市交流推進部文化国際課・(公財)盛岡国際交流協会

〒020-8530 盛岡市内丸12-2 TEL: 019-626-7524 FAX: 019-622-6211

EMAIL: [bunkakokusai@city.morioka.iwate.jp](mailto:bunkakokusai@city.morioka.iwate.jp) または [info@mira-morioka.com](mailto:info@mira-morioka.com)



もりおかし 盛岡市

ホームページ

もりおかこくさい 盛岡国際 交流協会



ホームページ



協会キャラクター モリオス

[やさしい日本語](#)

[English](#)

[中文](#)

広報 MORI-KA もりおか

2024年 4月1日号  
[令和6年]  
No. 1622

発行部数/14万4500部  
市内全世帯に配布しています



盛岡と喫茶店

盛岡は、人口1000人当たりの喫茶店の数で東北の県庁所在地の中で一番多いことが分かっています。数多くの個性ある喫茶店があります。今号では、喫茶店を切り口に盛岡の魅力を紹介します。

本号は毎年発行される「盛岡市長選 公約」および「盛岡市長選結果」より【担当】広報広聴課 613-8369

## ◎クマに注意してください

Beware of bears  
小心熊

## ◎消費生活センターについて

About Consumer Affairs Center  
关于消费者服务中心

## ◎生活が変わったら、国民年金の手続きをしてください。

Update your national pension information when your circumstance changes.  
如果您的生活方式发生变化，请办理国民年金相关手续。

市ホームページ

<http://www.city.morioka.iwate.jp/>

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

市役所

〒020-8530 盛岡市丸12-2

TEL: 019-626-7524

FAX: 019-622-6211

盛岡市広報誌編集部 TEL: 019-643-8369

info@city.morioka.iwate.jp

【やさしい日本語】

4月1日号 7ページ

## ◎クマに 注意してください

- ◎ 街の中で クマが多く目撃されています。
- ◎ 生ごみは クマの エサになるので 適切に 処分しましょう
- ◎ 山の中や 山の近くでは 二人以上で 行動する。鈴やラジオで 大きな音を出す。
- ◎ 子グマを 見たときは 静かに その場から 離れる。



4月1日号 12ページ

## ◎消費生活センター について

- ◎ 買い物や お金を 借りたときの  
トラブルは 消費生活センターに  
相談して ください。
- ◎ 相談する とき、 お金は いりません。
- ◎ 電話でも 相談できます。



【場 所】 盛岡市役所 内丸分庁舎 4階  
【時 間】 9:00 ~ 16:00 (月曜日 から 金曜日 まで)  
【電 話】 019 - 624 - 4111

**◎生活が変わったら 国民年金の手続きを してください。**

◎日本に住んでいる 20歳から  
59歳の人、日本人も 外国人も  
みんな 国民年金に入ります。



◎住む場所や 会社が 変わったときは、  
手続きが 必要 です。

◎手続きが 必要な とき

こんなとき	やること	必要なもの
日本を出て 違う国に住む	引越前 国民年金をやめる。 日本人は 別の 手続きもあります。	下の3つ (a、b、c)
違う国から日本に 来て住む	自分の住む 市町村で 国民年金に 入る。	下の3つ(a、b、c)と パスポート または 在留カード
会社に いった	会社に 聞いて ください。	
会社を やめた	入り方 を 変える。	会社を やめた日 が わかる 手紙

◎手続きに 必要な もの

- マイナンバー確認書類 《マイナンバーが わかる もの》
- 年金手帳 《年金に いった人が もらう 手帳》
- 本人確認書類 《自分の 名前や 生まれた日、住所などを 証明する もの》

【English】

April 1st issue page 7

## ◎Beware of bears

- ◎More sightings of bears have been reported in down town areas.
- ◎Bears hunt food wastes, so dispose them properly.
- ◎Make sure to go into or near the mountains with two or more people. Making loud noises with a bell or radio is effective.
- ◎If you see a bear cub, please leave the area quietly.



April 1st issue page 12

## ◎ About consumer service center

- ◎Please consult the Consumer Affairs Center if you have any problem with a purchase you have made or an agreement you have entered.
- ◎No money is required for consultation.
- ◎You can also have a consultation by phone.



【Place】 Morioka City Hall, Uchimaru Branch Office 4F

【Hours】 9:00-16:00 (Monday to Friday)

【Telephone】 019-624-4111

## ◎ Update your national pension information when your circumstance changes.

◎All people living in Japan between the ages of 20 and 59, both Japanese and foreigners, must enroll in the national pension system.

◎When you change your place of residence or company, you need to complete the necessary procedures.



◎When procedures are required

Situations	Things to do	Requirements
Leave Japan and live abroad	Stop the national pension before moving-out. There is another procedure for Japanese people.	The 3 items below (a, b, c)
Come and live in Japan from a different country	Enter the national pension in the municipality where you live.	The 3 items below (a, b, c) and your passport or residence card
Join a company	Please ask your company.	
Resign the company	Please change your enrollment status.	A notification showing the date you left the company.

◎Requirements

- a. A document confirming My Number <<Anything shows your My Number>>
- b. Pension handbook 《Handbook for those who have entered the pension system》
- c. Your ID (a document that proves your name, date of birth, address, etc.)

## 【中文】

4月1日第4页

### ◎小心熊

- ◎最近熊频繁出现在市内街道。
- ◎剩饭等生垃圾成为熊的食物，因此请妥善处理。
- ◎在山区或山区附近时，应两人或多人一起行动。用门铃或收音机大声喧哗。
- ◎当你看到幼崽时，悄悄离开该区域。



4月1日第12页

### ◎关于消费者服务中心

- ◎如果您购物或借钱时发生纠纷，请咨询消费者生活中心。
- ◎咨询不产生费用。
- ◎也可以电话咨询。



【地 点】 盛冈市役所内丸支所 4 楼

【时 间】 9 : 00 ~ 16 : 00 (从星期一到星期五)

【电 话】 019 - 624 - 4111



## ◎如果您的生活方式发生变化，请办理国民年金相关手续。

◎居住在日本的 20 岁至 59 岁的所有日本人和外国人均要加入国民年金。

◎当您变更居住地或上班单位时，需要办理必要的手续。



◎需要办理手续的情况

例如	需要办理的事情	必要的资料
离开日本去另一个国家生活	搬家前停止国民年金。 日本人还有另一个手续。	以下 3 样资料 (a、b、c)
从其他国家来日本生活	在您居住的市区町村加入国民年金。	以下 3 样资料 (a、b、c) 和 护照或在留卡
进入公司	请向公司询问。	
公司辞职	办理变更手续。	能够看出您离开公司日期的信件

◎办理手续时需要的资料

- a. 我的编号 (My Number) 相关文件 <<能够确认我的编号的资料>>
- b. 年金手册 <<加入年金制度的人拿到的手册>>
- c. 身份证明文件 <<可以证明您的姓名、出生日期、地址等的资料>>