外国人のための HAPPY

もりおかライフ
ガイドブック

外国人のための HAPPY もりおかライフ ガイドブック

編集・発行　いわて行政書士法務事務所

「外国人のための　もりおかHAPPYライフガイドブック」は、
日本・盛岡に住む外国人が、安心して暮らせるように、
また自然と人が調和した盛岡のまちを知ってもらうために作成したものです。

このガイドブックが、あなたの暮らしに役立ち、
幸せへのサポートになることを願っています。

※ガイドブックにあるURLやＱＲコードは、2022年３月のものです。
リンク先の変更などで見られない場合があります。

初版原稿は、公益財団法人 盛岡国際交流協会が協力・共催して作成しました。

目　次

Ⅰ　暮らしで必要なこと

1　生活のルールや マナー

（1）ごみの出し方 1

（2）交通 ＜ 歩く、自転車、バス、電車 ＞ 5

（3）生活マナー 11

2　日本で犯罪になること 13

3　税金・健康保険

（1）税金 16

（2）健康保険 17

（3）年金 18

4　生活の情報

（1）手紙や 荷物を おくる 19

（2）冬の 過ごし方 20

（3）日本語を 勉強したいときは 22

Ⅱ　病気・事故・災害のとき

1　病気や けがをした とき 25

2　火事 28

3　あぶないことから みを まもる 30

4　災害 32

Ⅲ　生活に　必要な　手続き

1　日本に 来る・出る・ひっこすとき

（1）日本に 来たとき 35

（2）日本で べつの ところに ひっこすとき 35

（3）日本から 出るとき 36

2　仕事を やめたとき・新しく 始めたとき

（1）日本で 仕事を やめたとき 37

（2）日本で 別の 仕事を はじめたとき 38

（3）仕事について 相談 したいとき 38

3　こまったことを 相談 したいとき 41

4　そのほかいろいろ

（1）こどもを うむとき 43

（2）こどもを そだてるとき 44

（3）かぞくが 死んだとき 45

（4）運転 めんきょが ほしいとき 46

（5）犬を かうとき 46

Ⅳ　もっと知りたい 盛岡！

1　場所 49

2　天気・気温 50

3　買いものを するときは 51

4　みどころ・特産 52

5　歴史 57

6　盛岡と ほかの都市 57

7　そのほか 58

Ⅰ 暮らしで必要なこと

（ごみ・交通・犯罪・税金・町内会など）

(1) ごみの出し方

みんなが 気持ちよく 住めるように、ルールを まもってください。

ごみの 出し方は これを 見ます

ごみ カレンダー	ごみ出しアプリ「さんあ〜る」	盛岡市のウエブサイト
町内会・自治会の 人から もらうことが できます。 町内会・自治会って?➡12P	一番 かんたん! くわしくは➡4P	http://www.city.morioka.iwate.jp/ 「ごみ」で検索

ごみを 出すときの ルール

①ごみを ルール どおりに わける	②中が 見える ふくろに 入れる	③決まった 日の 朝に 出す	④決まった ところに 出す

①ごみを ルールどおりに わける

プラスチック(いれもの、ふくろ、ラベル)

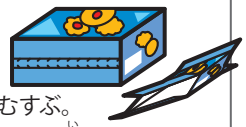
プラスチックには、プラマークが ついています。

きたないごみは あらいます。かわかします。

イラスト出典:経済産業省ウェブサイト
(https://www.meti.go.jp/policy/recycle/main/data/illust/index.html)

紙

雑誌・その他の紙



どれか
①ひもで むすぶ。
②紙の ふくろに 入れる。
③中が 見える ビニールの ふくろに 入れる。

新聞

ひもで むすぶ。
「整理袋」に 入れる。

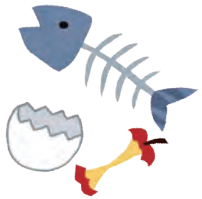
ダンボール

ひもで むすぶ。

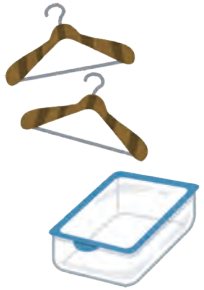
び ん	カ ン	ペットボトル
・きんぞくの ふたは「もえない ごみ」へ。 ・プラスチックの ふたは「プラスチック」へ。	・きんぞくの ふたは はずす。 ・18L いじょうの カンは「もえない ごみ」へ。	・ふたとラベルは「プラスチック」へ。

あらいます。びん・カン・ペットボトルは べつの ふくろに 入れます。

もえる ごみ

たべものの ごみ	ゴム・ぬの・革	木のくず	紙・アルミはくなど
			
水を よく きる。	ながい(大きい)ものは ひもで むすぶ。	大きい くずは、粗大ごみ	

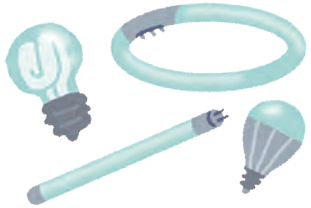
もえない　ごみ

プラマークが ない プラスチック	きんぞく	陶器・ガラス	ライター
		電球・われた ものは 紙で つつむ。 何が 入ってるか 紙に 書く。	なかみは ぜんぶ つかう。 ふくろに 入れる。 ほかの ものと わける。

1メートルより 大きいものは「粗大ごみ」

ほかの ごみの 出し方は？

①ごみ カレンダーを 見る
②アプリを 見る
③町内会の 人に 聞く
④盛岡市役所 資源循環推進課に 聞く



盛岡市 ごみ出しアプリ「さんあ～る」

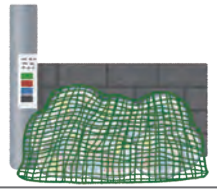
App Store(iOS)　　Google Play(Andoroid)

アプリの使い方
①「新規登録」を えらぶ。
②「岩手県」→「盛岡市」をえらぶ。
③自分が 住んでいる 場所を えらぶ。
④ごみの カレンダーを 見ることが できます。

②中が 見える ふくろに 入れる

③決まった 日の 朝 8時30分までに 出す
都南地区は 8時まで

④決まった ところに 出す
住むところに よって、ごみを 出す ところが 決まっています。
ちかくに 住んでいる 人に 聞いてください。

あみ　タイプ	たてもの　タイプ
あみの 中に、ごみを おきます。 ごみは あみの中に 全部 入れます。 	たてものの 中に、ごみを おきます。 ドアを しめます。

もっと しりたい

盛岡市役所　資源循環推進課　　TEL：019-626-3733

（2）交通 ＜歩く、自転車、バス、電車＞

日本では、道を とおる ときの ルールが あります。
事故を ふせぐ ために、正しい ルールを 知ってください。

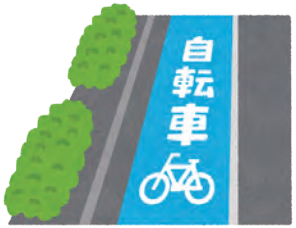
◎歩くとき

信号を まもる	歩道を 歩く	道の 右側を 歩く	横断歩道をわたる

◎自転車

道の左がわを走る	歩いている 人が いたら とまる	交差点では 止まる。まわりを よく 見る	夜は ライトを つける
こどもは ヘルメットを つける	信号を まもる	ほかの 人の じゃまを しない	二人で 乗らない
ならんで 走らない	かさを ささない	携帯電話を 見ない	お酒を 飲んだあとは のらない

◎ブルーゾーン



「ブルーゾーン」とは、自転車が走る 道です。
盛岡では 大通り などに あります。

➡ブルーゾーン(青い印の上)を 走ります。
進みたい 方向の 左側を 走ります。

ブルーゾーン(青い印の上)を走りましょう。

◎防犯 登録

自転車を手に入れた人は かならず「防犯登録」をしなければなりません。

何のため？	盗まれたとき 見つかりやすく なります。
いつする？	自転車を買ったとき。自転車を もらったとき。

①自転車を 売っている お店に 行きます。
②「防犯登録を したい」と言います。

もっていく もの
①自転車　②パスポート
③買ったことが わかる 証明書
④領収書　⑤お金

◎自転車がなくなったときは？

だれかが 自転車を ぬすんだとき	市役所が 自転車を かたづけたとき
警察に 行きます。 「自転車が 盗まれました」と 言います。 ★かならず かぎを かけてください。	自転車を とめては いけない 場所に とめると、盛岡市役所が かたづけることが あります。 とりもどすために、お金が かかります。 ★自転車は とめて いい 場所にだけ、とめてください。

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

◎バイク・自転車を運転する時は　運転免許が 必要です。

くわしくは➡46ページへ

もっと しりたい

交通の 保険

歩いて
自転車で
車で

・けがをしたとき
・ほかの 人/もの を 傷つけたとき… など

こんな ときの ために、みんなで すこしずつ お金を 出すのが「保険」です。
「交通 保険」などで 検索（自転車は 自転車 損害 賠償 保険 で 検索）

・盛岡市の 保険「岩手県市町村交通災害共済」
（自分が けがを したとき だけ）
https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen_anshin/kotsu/1001119.html

もっと しりたい

盛岡市役所　「自転車の ルール」
http://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen_anshin/kotsu/1001111.html

◎バス

①バス停　<バスを 待つ 場所>に 行きます。
バス停の かんばん・バスの ドアの よこと 前に、行く 場所が 書いてあります。

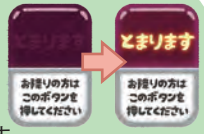
②バス停 では ならんで 待ちます。

③うしろの ドアから のります。

④「整理券」を とります。
ICカードの 場合は タッチします。

⑤つぎの バス停の 名前は、
運賃<バスの 料金>の 左がわに出ます。
運転手が アナウンス します。

⑥つぎの バス停で おりたい とき、「とまります」の ボタンを 押します。



⑦運賃表示板を 見ます。
「整理券」の 数字の ところが あなたが 払う お金です。

⑦バスが 止まります。
そのあと あなたが うごきます。
「運賃箱」に お金を いれます。
（運転手の よこに あります。）
ICカードの 場合は　タッチします。

立つ ときは つりかわに つかまります。

「優先席」を ゆずります。
・赤ちゃんと その親
・おなかに こどもが いる人
・おじいさん・おばあさん
・ケガが ある 人

大きな声を 出しません。

電話は できません。

音を もらしません。

タバコを 吸っては いけません。

音のするもの・強いにおいのするものは 食べません。飲みません。

もっと しりたい　バスの会社

岩手県の なか

岩手県交通	岩手県北バス
http://www.iwatekenkotsu.co.jp/	http://www.iwate-kenpokubus.co.jp/

岩手県からとおくへ 行くとき

JRバス東北
https://jrbustohoku.co.jp/

バスの のりかたが わかる!

そばっちと いっしょに バスの のりかたを 見よう!

®わんこきょうだい

◎電車

電車で とおくに 行くことが できます。

①駅に 行きます。

②路線図で 行きたい 場所を 見つけます。
路線図は きっぷを 売る 場所の上に　あります。
どの 電車に のるか 決めます。

③場所の よこに、きっぷの 料金が 書いてあります。
きっぷを 買います。

④掲示板を 見ます。
電車が 何番の ホームに くるか、書いています。

⑤ならんで 待ちます。
電車が 来たら ゆっくり のります。

バスと おなじ マナーを まもって ください。

わからないことが あったら、駅員（駅の人）に 聞いてください。

在来線　ＪＲ東日本時刻表	在来線　IGRいわて銀河鉄道時刻表
https://www.jreast-timetable.jp/timetable/list1565.html	https://igr.jp/timetable

◎新幹線

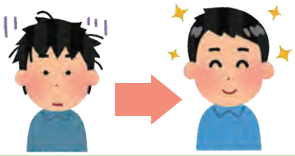
電車より、はやく、とおくに　行くことが　できます。
駅か インターネットで きっぷを 買うことが できます。
わからないときは　駅員に　聞いてください。

＜ＪＲ東日本　時刻表＞
https://www.jreast-timetable.jp/timetable/list1565.html

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

（3）生活マナー〈人と なかよく なる〉

◎マナー

かみの毛、服、つめを いつも きれいに します。 	時間を まもります。	あいさつをします。 「おはようございます」（朝） 「こんにちは」（昼）など
家の 中では くつを ぬぎます	ごみを 道に 捨てません。 家に もって 帰ります。	大きな 音を出しません

マナーを まもると、まわりの人が あなたを 好きになります。
人となかよくして たくさん 友だちを 作って ください。

◎名前の よび方

日本では　いろいろな　名前の　よび方が　あります。
わからないときは、“さん”を 使います。
たとえば　モリーラ　だったら…

モリーラ さん	モリーラ ちゃん モリーラ くん	モリーラ 様	モリーラ 先生	モリーラ （よびすて）
だれにでも	小さい こども	お客 さん	学校の先生 医者　など	とくに 仲がいい 友だち

◎町内会・自治会　※近くに 住んでいる 人たちで つくる 団体

暮らしやすい まちに するために、みんなで 助け合う 団体です。
「会費」という お金を みんなで 出します。「会費」は みんなの ために 使います。

なにを する？

まちを きれいにする	まちを 安全にする	おまつり

ほかにも　まちの　ために　いろんなことを　しています。

町内会・自治会に 入ると

町内会・自治会に 入ると、まちの 人と、もっと なかよく なることが できます。
まちの 人と なかよくなると、こまった ときに 助け合うことが できます。
（たとえば…　地震や 洪水などの 災害のとき）

入るときは どうすればいい？

住み 始めたら 役員や 班長に 言ってください。
わからない ときは 近くに 住む 人に 聞いて ください。

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

2 日本で 犯罪になること

日本の 法律は、あなたの 国の 法律と ちがうかも しれません。
「犯罪<やっては いけないこと>だとは 知らなかった」ときも つかまります。
なにが 犯罪に なるか よく知ってください。
自分で 分からない ときは 警察に 相談してください。

日本の 法律を まもらないと どうなる?
・警察に つかまる。
・日本に いることが できなくなる。
・たくさんの お金を 払う。…

◎おもな 犯罪

・「じゅう」「けん」を 持つ。 ・ナイフや 催涙スプレーなど あぶないものを 持つ。 	「たいま」「かくせいざい」など の 違法薬物 <法律で 禁止されている くすり>を 持つ。 	違法アップロード・ダウンロード
インターネットで 安く 買った モノを とても高く 売る。 	ほかの人 の お金を かってに 引き出す。 	ほかの 人の ものを かってに 使う。
長く置いてある 自転車や バイクを かってに 使う。 	ごみを 道や 山の中に すてる。 	すててある ごみを 持って 帰る。

ほかの 人の 土地に かってに 入る(花や 野菜、果物を 取る)。 	代金を 支払わないで お店から 商品を 持って 帰る。 	拾った 物を 自分のもの にする。(交番に 届けます)
在留カードや 保険証を ほかの人に 貸す。 ほかの人から 借りる。 	在留資格と ちがう 活動を する。 	在留カードを 持たないで 出かける。

在留カードに ついての 手続きやルールは よく 知ってください。
➡生活・仕事ガイドブック(〜P12)出入国管理庁監修
https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html

◎こんな アルバイトに ちゅうい!

入っているものが わからない にもつを うけとり、ほかの 人に わたす。 	つうちょう・キャッシュカード・携帯電話を ほかの人に あげる・売る。 	ほかの 人の ふりをして サインをする。にもつを うけとる。

こんな アルバイトの うしろには、犯罪 グループが います。
「かんたんに お金が もらえる」と 言われても、やらないでください。
犯罪を する つもりが なくても、つかまります。

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

犯罪の 情報を 知って ください

自分の 知らないうちに 犯罪をしているかもしれません。
新しい 情報を よく見て ください。
特に 在留カードに ついて 注意することが たくさん あります。
よく知って ください。

警視庁「外国人在留マニュアル」(22言語)
https://www.tomin-anzen.metro.tokyo.lg.jp/about/pdf/gaikokujin/zairyu-manyuaru/01_japanese.pdf

◎やってはいけないこと

0歳から 19歳の 人が お酒を飲む・たばこを 吸うこと	たばこを「喫煙場所」 <たばこを吸ってよいところ> と 違う ところで 吸うこと	借りている家の 約束を 守らない(人を ふやす、ペットを 飼うなど)

◎気を付けること

店の 中で 必要がないのに かばんを あける。	人に たくさんの お金や 物を 借りる。	かってに 個人情報を 知って ほかの人に 伝える・使う。

3 税金・健康保険

(1) 税金

日本に 住んでいる人、買い物をした人などは 国などに「税金」を 払います。
集めた 税金は、みなさんの 生活(福祉・教育・環境・産業など)のために 使います。

◎おもな税金

	払う人	払い方
所得税	働いて お金を もらった人	・会社で 働いている 人 会社が あなたの 給料から 税金を 引きます。あなたの 代わりに 国や市に 支払います。 ・会社で 働いて いない 人 市役所などが、税金を 計算して、「納税通知書」(※1)を 送ります。「納税通知書」を 銀行や 郵便局、コンビニエンスストアに 持って行って 払います。 ※1 納税通知書… いくら、どこで いつまでに 払うか 書いた 紙。銀行の 口座から 払う こともできます。
市・県民税	次の どちらも 当てはまる 人 ◇1月1日に 盛岡市に 住んでいる。 ◇前の 年に 給料などの お金を もらった。	
消費税	物を買ったり サービスを 受けたり する人	買うときに 値段の10%(飲食料品などは8%)の お金を いっしょに 支払います。

◎税金を 払わないと?

延滞金を 払うことが あります。延滞金とは、税金を 払う 日が 遅れたとき 払う お金です。
※特別な 理由で、払うことが できないときは、市役所に 相談してください。
在留資格の 更新は、税金を 払っていなければなりません。
払っていないと 日本に いることが できなくなることが あります。

もっと しりたい

・出入国管理庁 ウエブサイト「外国人生活支援ポータルサイト」
https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/plain_japanese.html
・国税庁 ウエブサイト https://www.nta.go.jp/
・盛岡市役所 納税課 TEL:019-613-8464

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

（2）健康保険

日本に 住む すべての 人は「健康保険」に 入ります。
「健康保険」の 保険証を 持っていくと、病院に 払う お金が 30%に なります。
みんなが 医療サービスを 使うことが できるように、お金を 出し合います。

	入る保険	払う お金（保険税）	払い方
・自営業の人（※1） ・学生 ・働いていない人 など	国民健康保険	所得などによって ちがいます	①市役所が 保険料を 計算して「納税通知書」（※2）を 送ります。「納税通知書」を 銀行や 郵便局、コンビニエンスストアに 持って行って 払います。 ②銀行の 口座から 払う こともできます。 ※特別な 理由で、払うことが できないときは、市役所に 相談してください。
会社で 働いている 人	健康保険		給料から 保険料を 引いて、会社が 代わりに 払います。 ※保険料は 半分は あなたの 給料から 払います。半分は 会社が 払います。

※1 自営業…自分で 物を 作ったり、サービスをして お金を 得ていること
※2 納税通知書… いくら、どこで いつまでに 払うか 書いた 紙

ほかに、「船で 働く人の 保険」、「公務員の 保険」、「75歳以上の 人の 保険」が あります。

保険料を 払わないと？

延滞金を 払うことが あります。延滞金とは、保険料を 払う 日が 遅れたときに 払う お金です。
※特別な 理由で、払うことが できないときは、市役所に 相談してください。
日本に いることが できなくなることが あります。

もっと しりたい

・国民健康保険：盛岡市役所　国民健康保険課　TEL：019-626-7527
・健　康　保　険：保険証の「保険者名称」に ある 保険組合、または、協会けんぽ

（3）年金

日本では、20歳から59歳のすべての 人が「年金」に 入ります。
高齢になってからも、安心して 生活するため、みんなで お金を 出し合います。

	入る年金	払う お金（保険税）	払い方
・自営業の人 ・学生 ・働いていない人 など	国民年金	今年の金額は、ここで わかります。	①日本年金機構から 届く「納付書」を 銀行（または コンビニエンスストア）に 持って行って 払う。 ②銀行の 口座から 払う 手続きを する。 ※クレジットカードで 払う こども できます。 ※保険料を 払うことが できないときは、市役所に 相談してください。
会社で 働いている 人	厚生年金	給料によって ちがいます	給料から 保険料を 引いて、会社が 代わりに 払います。 ※保険料は 半分は あなたの 給料から、半分は 会社が 払います。

年金は どんなときに もらうことが できる？

◆ 65歳に なったとき
（※10年 以上 年金保険料を払ってるとき）
◆ 病気や けがで、障害が できたとき

もっと しりたい

・日本年金機構の ウエブサイト（外国語も あります）
https://www.nenkin.go.jp/international/pamphlet/index.html
・ねんきんダイヤル　TEL：0570-05-1165
（英語, 中国語, 韓国語, ベトナム語,タガログ語, ネパール語, インドネシア語, タイ語, ポルトガル語, スペイン語）
・そのほか
国民年金：盛岡市役所　医療助成年金課　TEL：019-626-7529
厚生年金：会社の 年金の 担当

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

(1) 手紙や 荷物を おくる

◎郵便局で送る

郵便局ウエブサイト https://www.post.japanpost.jp/

しゅるい	払う お金	どんなときに 使うか
はがき	63円	一枚だけの 手紙を おくるとき
封書	83円	手紙を おくるとき
レターパック	370円～520円	手紙より たくさんの 紙や、小さい ものを おくるとき
小包	大きさや 重さに よって ちがいます	ものを おくるとき
国際郵便		海外に 手紙を おくるとき
国際小包		海外に ものを おくるとき

◎宅配便で送る

「宅配便」は ものを おくる サービスです。

おもな 会社は この 2 つです。

料金は 大きさや 重さでちがいます。

クロネコヤマト

佐川急便

家に いなくて、荷物を うけとることが できなかったら？

とどける人が「不在配達の 通知」<もってきたけど いませんでした という お知らせ>を ポストに 入れます。

通知にある 番号に 電話して、家に いる 時間を 伝えてください。

(2) 冬の 過ごし方

盛岡の 冬は 寒いです。冬に することを みていきましょう。

道が すべります
- 頭を まもる
- すべらない くつを 買う
- 小さい はばで 歩く

雪が おちます

やねの 近くは あぶないです。

雪の そうじは 毎日 する

外に 出ることが できなくなる かもしれません。

自転車に 乗らない

道が こおっていたり 雪が あると すべったり 転んだりして あぶないです。

－3℃より 寒い日は 水道が こおります

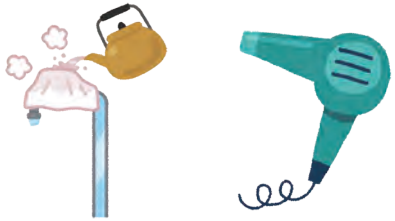
こおることを ふせぐために

① 冬は 天気予報を 毎日 チェックします。
② マイナス 3℃より 寒い日は 水抜きをします。
③ 詳しい やり方は 部屋を 管理している 人に 聞きましょう。

動画を みることが できます。⇒https://youtu.be/Z1WoHqW2A-M

★こおった ときは？

① タオルを かけます
② 50℃くらいの お湯を ゆっくり かけます。
熱い お湯を かけると、こわれることが あります。
または、ドライヤーを 使います。



できない ときは？
盛岡市の 水道局に
電話してください。

盛岡市上下水道局
TEL:019-623-1423

◎ストーブの 使い方

とうゆを 使った ストーブは、
とても あたたかいです。しかし、使いかたを まちがえると とても きけんです。

正しい 使いかた

とうゆ だけを 使う	1時間に 1～2回 まどを あける	ちかくに もえるものを おかない	とうゆを たすときは かならず 火を けす

まどを あけないと どうなる？
頭が いたく なったり、めまいが します。
ひどくなると、死ぬことも あります。

（3）日本語を 勉強したいときは

ボランティアの 日本語の 教室

名前・場所	電話・メール	時間	お金
日本語交流室「じょい」 上田公民館	TEL: 090-1379-3917 yokakokk@poplar.ocn.ne.jp	火曜日 13:30-16:00	200円／月
日本語教室いわて「和」 アイーナ６Ｆ 団体活動室１	iwate.wa.nihongo@gmail.com	木曜日 10:30-12:00 13:00-14:30	1000円／月
日本語教室「いっぽいっぽ」 アイーナ６Ｆ 団体活動室３	TEL: 019-651-9256 smilekiko@msn.com	金曜日 10:30-12:00 13:00-14:30	1000円／月
A.Y.C.L アイーナ６Ｆ または５Ｆ	TEL: 019-654-8900	第１・３土曜日 10:30-12:30	０円
むつみっこくらぶ アイーナ５Ｆ 国際交流センター ※こどもの きょうしつ	cunjing@gmail.com	月２回 土曜日 10:00-12:00	０円
TVA日本語教室 アイーナ６Ｆ 団体活動室２	TEL: 080-9600-8686 Tuandovan2011@gmail.com	日曜日 10:30-12:30	０円

＜岩手県国際交流協会＞
https://www.iwate-ia.or.jp/?l=jp&p=3-4-japanese_study_index

専門学校

上野法律ビジネス専門学校	盛岡情報ビジネス＆デザイン専門学校 日本語学科
盛岡駅前北通6-30	大沢川原3-4-1
https://www.ueno.ac.jp/japanese/	http://mjls.jp/

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

Ⅱ 病気(びょうき)・事故(じこ)・災害(さいがい)のとき

1. 病気や けがをした とき

◎なんの 病院に 行くか えらびます

内科	外科	歯科	眼科	皮膚科	産婦人科
かぜ、あたま、おなか	けが	歯	目	皮ふ	女性の 病気

※行く まえに、電話を しましょう。

＜メディカルカードを 見てください＞
https://www.refugee.or.jp/for_refugees/medicalcard/medicalcard_en_1504.pdf

◎病院に もっていくもの

保険証	診察券	お薬手帳
いま 飲んでいる くすり	自分の じょうたいの メモ	お金

たとえば…
- いつから → 4月10日ころから
- からだの どこが → 胃 が
- こんなときに → おなかが すいたときに
- どうなる → いたくなる。

◎夜や 日曜日に 病気や けがを したら？

市 夜間 急患 診療所	盛岡市立 病院	休日 救急 当番医
内科・小児科＜こども＞	内科・外科	内科・外科・整形外科
19:00~23:00	8:30~23:00 (土・日曜日、祝日)	9:00~17:00 (土・日曜日、祝日)
場所：神明町3-29 TEL:019-654-1080	場所：本宮五丁目15-1 TEL：019-635-0101	場所：毎月 変わります。

くわしくは 盛岡市ウエブサイト
https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/1033364/1031494/1033288/1031497.html

◎病院の 行き方

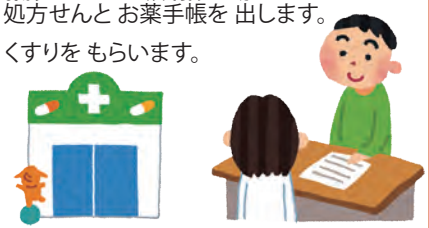
①病院で 保険証を 出します。

②名前を よばれるまで 待ちます。

③名前を よばれたら、お医者さんと 会います。
なにが わるいか 言います。
※やりたくない 治療が あるときは、先に 言ってください。

④お金を 払います。
処方せん（必要な くすりが かいてある紙）をもらいます。

⑤ちかくの 薬局に 行きます。
処方せんと お薬手帳を 出します。
くすりを もらいます。



⑤くすりは 言われたとおりに 使います。

◎うごけないほど 苦しくなったり、おおけがしたときは

①１１９に 電話を かけます。
※でんわを かけられない ときは、まわりに いる 人に「助けて」と 言ってください。

↓

②「きゅうきゅうです」と 言います。

↓

③場所を 言います。

↓

④だれの どこが わるいのか 言います。

↓

⑤あなたの 名前、電話の 番号を 言います。

↓

⑥救急車が 来るのを 待ちます。

- はっきり、ゆっくり言って ください。
- 分かる こと だけ こたえて ください。
- 救急車の お金は かかりません。
（軽い けがや 病気のときは 呼ばないで ください。）

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

◎病院で 払う お金が とても 高くなるときは…

「高額療養費制度」を 使うと 病院に払うお金が少なくなるかもしれません。

相談する

国民健康保険のひと：盛岡市役所 国民健康保険課 TEL：019-626-7527

健 康 保 険のひと：つとめている 会社

◎熱中症<あつい ときの 病気>は よぼうが たいせつ

夏は とても あついです。つぎの ことに 気を付けてください。

あつい 場所や 時間を さける。	のどが かわく 前に 水を 飲む。	夏になる 前に 毎日 すこしずつ うんどうを する。

日本気象協会サイト（多言語） https://www.netsuzero.jp/en/	熱中症（内閣府） https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/2.html

◎民間保険

たくさんの お金が 必要な ときのために、きぼうする 人で お金を 出し合う しくみが あります。「民間保険」と いいます。

たとえば こんなときに 使うことが できます。

- 入院で お金が たくさん かかる
- ほかの 人に けがを させた
- ほかの 人の ものを こわした……etc

インターネットで「生命保険 外国人」で さがすことが できます。いろんな 保険が あります。よく 見てください。

もっと しりたい

「病気・けが」のこと

岩手県ウエブサイト「Healthcare and Medical Services」（英語）

https://www.pref.iwate.jp/kyouikubunka/kokusai/1006971/1007033/index.html

2. 火事

◎火事になる　りゆうと　気を付ける　こと

放火 <人が わざと 火を つけること>

➡ドアや まどの かぎを しめる。
➡家の まわりに もえる ものを おかない。

たばこ

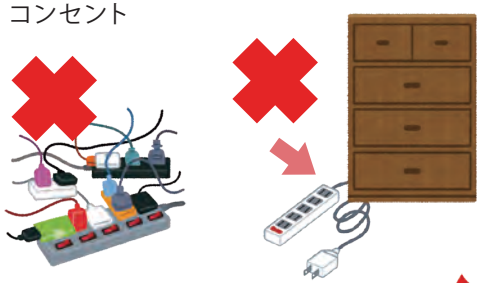
➡寝ながら 吸わない。
➡水を いれた 灰皿を 使う。
➡たばこは 火が 消えたら すてる。

コンロ

➡はなれる ときは、火を けす。
➡ちかくに もえるものを おかない。
➡キッチンは きれいに そうじする。

◆あぶらは あつくなると 火が 出ます。
もし 火が 出たら、
水を かけてはいけません。
消火器で 火を けしてください。

コンセント



➡ちかくに 燃えるものを おかない。
➡そうじする。ほこりを なくす。
➡コンセントを せいりする。
➡テーブルタップは 使う りょうを まもる。
➡コードの 上に ものを おかない。

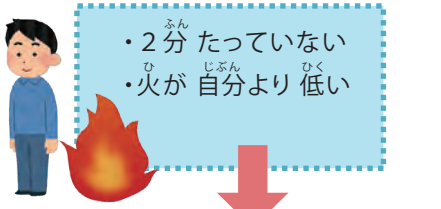
ストーブ

➡ちかくに 燃えるものを おかない。

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

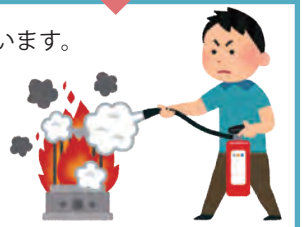
◎火事が おきたら…

①大きい こえで「火事です!」とほかの 人に つたえます。
②１１９に 電話を かけます。
「場所」「なにが もえているか」つたえます。



・２分 たっていない
・火が 自分より 低い

消火器を 使います。



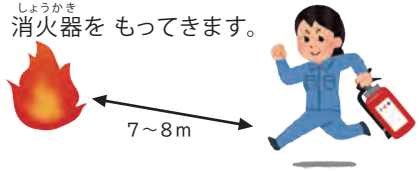
・火が 自分より 高い

すぐ にげて ください。
低い ポーズで うごきます。

ぬれた ぬのを 口に
あてて ください。

◎ 消火器<火を けす どうぐ>の 使いかた

①火から ７～８メートルの ところまで
消火器を もってきます。



②きいろい ピンを ぬきます。

③ホースを 火に むけます。

④レバーを にぎります。

もっと しりたい

東京都ウエブサイト 動画「おうちで 防災を 学ぼう」
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/learning/

3 あぶないことから みを まもる

◎どろぼう

出かける ときは、まどと ドアの
かぎを かけます。
かぎは 自分で 持ちます。

夜は、カーテンを しめます。
かぎも かけます。

自転車を とめたときは、
かぎを かけます。
２つ かけると
もっと よいです。

かばん、さいふ、スマホは、
自分から はなさないで
ください。

◎ちかん・ぼうりょく

夜は、人が いない 場所を とおりません。
とおる ときは
ほかの 人と いっしょに
いてください。

あやしい 人には
近づかず はなれて
ください。

◎さぎ <うそを ついて お金を とること>

ふあんなことは まわりの 人や
警察に相談する。
けいやくに すぐに
サインを しない。
すぐに 行動 しない。

とても いい じょうけんの 話に 気を付ける。
・パソコンが すごく 安い
・バイトの 給料が すごく
高い …など

～ 事件・事故が あったら
電話番号 **１１０** へ ～

①１１０に 電話を かけます。

事 件 のとき

②「事件です」と 言います。

事 故 のとき

②「事故です」と 言います。

③いつ どこで 何が あったか 言います。

④あなたの 名前、
電話の 番号を 言います。

⑤けが している人が いたら
その人について 言います。
・男か 女か
・としは いくつ
・どんな けが

だいじな 電話番号

事件・事故	➡警察	110
火事	➡しょうぼうしゃ	119
病気・けが	➡きゅうきゅうしゃ	

110と119は お金が かかりません。
道に ある 電話から かけることが できます。

4 災害

◎地震 <じめんが ゆれること>

ふだん すること

①1週間分の たべもの・水を いれた かばんを じゅんびする。	②たおれるものを なくす。	③アプリ「Safety tips」で じょうほうを チェックする。いろんな 国の ことばで よむことが できます。

Safety tips
Safety tipsは 観光庁が つくった 外国人旅行者のための アプリです。災害が 起きた時に 色々な 情報が わかります。
for iPhone　for Android

地震が おきたら？

①テーブルの したに はいる。	②火を けす。	③ドアと まどを あける。	④ひろい 場所に にげる。

日本では、大きな 地震の まえに、スマートフォンが なります。
「緊急地震速報」と いいます。
アプリ「Safety tips」を ダウンロードすると 使うことが できます。

盛岡市ウエブサイト
https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/1033364/1034769/1038728.html

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

◎台風 <つよい 風と 雨>

7月から 10月に おおいです。電車や バスが とまることが あります。

あぶないので そとに 出ない	川の ちかくに 行かない	山や がけの ちかくに 行かない

◎つなみ <大きい なみ>

海や 川の ちかくに いるとき 地震が あったら、つなみが くるかも しれません。
できるだけ 高い ところへ にげます。
地震が 小さくても、つなみが 大きいことが あります。

アプリや テレビで「**避難指示**」や「**緊急安全確保**」と でたら にげてください! にげる 場所は、前もって ちかくの 人に 聞いてください。

もっと しりたい

気象庁 ウエブサイト(いろんな 国の ことばで よむことが できます)
https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

盛岡市役所 危機管理防災課
TEL: 019-603-8031
<ひなん について>
https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen_anshin/bousai/1018721/index.html

<防災マップ について>
https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen_anshin/bousai/hazardmap/1024098.html

Ⅲ 生活に必要な手続き

(日本に来たとき・仕事・こまったときなど)

1 日本に 来る・出る・ひっこすとき

(1)日本に 来たとき

行く ところ	やること	持ち物・そのほか
市役所	日本の 住所<すむ ところ>を とうろくする	市役所の「市民登録課」に行きます。 日本に きてから 14日 たつまでに 行ってください。
	マイナンバーカードを つくる (ほしいとき だけ)	住所を とうろく すると、家に カードをつくるための 紙が とどきます。 その紙を 市役所に 出します。
銀行	口座を つくる	持ちものは、銀行に 聞いて ください。
携帯電話の お店	携帯電話を はじめる	携帯電話の お店で 使いたいものを えらびます。 インターネットで 買うことも できます。
でんき・ガス・水道 (電話する)	でんき・ガス・水道を はじめる	すむ 家を かんりしている 人に、どこの 会社に 電話するか 聞いてください。

(2)日本で べつの ところに ひっこすとき

行く ところ	やること	持ち物・そのほか
市役所	ひっこすことを つたえる	ひっこす 14日前から できます。 (ひっこしたら あたらしく 住む ところの 役所に 行って とうろくします)
郵便局	手紙が とどく 場所を かえる	郵便局に あたらしい 住所を つたえます。
でんき・ガス・水道	でんき・ガス・水道を とめる	それぞれの 会社に、ひっこしの 2～3日前に 電話します。 「ひっこすので とめたい」と つたえます。
	とうろくした 住所を かえる	それぞれの 会社に、住所が かわったことを つたえます。

もっと しりたい

「マイナンバー」は、日本に すむ すべての人が もつ 番号です。みなさんの 生活のために 使います。

<デジタル庁ウエブサイト>
https://www.digital.go.jp/policies/posts/mynumber

(3)日本から 出るとき

行く ところ	やること	持ち物・そのほか
市役所	日本を 出ることを つたえる	出る 日の 14日前から できます。
	税金	日本から 出た 次の 年まで、税金を 払わなければ いけません。 ①または ②を えらんでください。 ①会社に、全部 払ってから 出る。 ②あなたの かわりに はらう 人をきめる。 払う 人が だれかを 市役所に つたえます。 くわしくは ➡ 納税課 019-613-8464
銀行	口座を しめる	また 日本で 使うかもしれないときは、銀行に相談してください。
携帯電話の お店	携帯電話を とめる	お店で「日本を 出るから とめたい」と つたえます。
でんき・ガス・水道	でんき・ガス・水道を とめる	家を 出る 2～3日前に それぞれの 会社に 電話します。 「家を 出るので とめたい」と つたえます。

ほかの 日本の サービスも、とめます。
(通信・動画サービス クレジットカードなど)

自分の 国に 帰った あと

①と②が あてはまると、年金の お金が 一部 返ってきます。「脱退一時金」と いいます。
①日本で、年金を 6か月以上 払った。
②自分の 国に 帰ってから 2年以内に もうしこみの 紙を「日本年金機構」に おくった。

もっと しりたい

日本年金機構ウエブサイト「脱退一時金を請求する方の手続き」
https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/tetsuduki/sonota-kyufu/20140710.html
(いろんな 国の ことばで 読むことが できます)

2 仕事を やめたとき・新しく始めたとき

(1)日本で 仕事を やめたとき

行く ところ	やること	持ち物・そのほか
ハローワーク	失業手当の もうしこみ 失業手当…仕事を やめたあと、せいかつ する ための お金	① 離職票 ② 被保険者証 ③ 在留カード ④ 写真（⑤はんこ）
	仕事を さがす	①か②の やり方で、新しい 仕事を さがすことが できます。 ①スタッフに 相談 する ②ハローワークの パソコンを 使う
市役所	国民健康保険に はいる 「国民健康保険」って？➡17P	「健康保険課」に行きます。 ① 健康保険資格喪失証明書 ② 在留カード を 持って行きます。
	国民年金に はいる 「国民年金」って？➡18P	「医療助成年金課」に 行きます。 ① 年金手帳 または マイナンバーカード ② 健康保険資格喪失証明書 ③ 在留カード を持って行きます。
出入国管理局	仕事を やめることを つたえる	やめてから 14日以内に 行きます。

仕事を やめた 次の 年まで、税金（国民健康保険税は 除く）を 払います。①～③の やり方で 払うことが できます。

① やめるときの 給料で ぜんぶ 払う
② あなたの かわりに 払う 人を きめる
③ 新しい 会社の 給料から 税金を 払う

(2)日本で 別の 仕事を はじめたとき

行く ところ	やること	持ち物・そのほか
市役所	国民健康保険を やめる	「健康保険課」に 行きます。 ① 新しい 会社の 保険証 ② 在留カード を 持って行きます。
出入国管理局	どこで はたらくか つたえる	仕事を はじめてから 14日以内に 行く。 在留資格の 変更が 必要な 人もいます。

もっと しりたい

盛岡市役所（保険の こと）健康保険課 TEL: 019-626-7527
（年金の こと）医療助成年金課TEL:019-626-7529
・出入国管理局ウエブサイト「所属機関に関する届出」
https://www.moj.go.jp/isa/applications/guide/shozokunikansuru.html

(3)仕事について 相談 したいとき

・給料を もらうことが できない。
・けいやくより たくさん はたらいている。給料が 少ない。
…など 会社が 法律を まもっていないとき。

行く ところ	どんなところ？	場所・電話
労働基準監督署	労働<はたらく こと>の 法律を まもっているか チェックします。	盛岡駅 西通 1-9-15 盛岡 第２ 合同庁舎 5F TEL: 019-604-3002

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

◎会社が かならず まもること

はたらく人に じょうけん（給料が いくらか、どれくらいの 時間 はたらくかなど）を 紙に 書いて つたえなければ なりません。

生まれた 国や、しゅうきょうで、仕事の じょうけんをかえては いけません。

性別で 給料を かえては いけません。

会社が 書いた じょうけんと ちがうときは、すぐに やめることが できます。

会社が はたらく人に お金を かすことは、できません。

会社が 給料の 一部を むりに ちょきんさせることは できません。

けいやくを まもらなかったときの 賠償の 額を あらかじめ けいしゃくしょに 書いては いけません。

給料の ぜんぶを はらわなければ いけません。「残業代」の ぶんも 入ります。

給料は かならず、お金で はたらいた 人に ぜんぶを 毎月１回、決まった 日に 払わなければ いけません。

・６時間より 長く はたらくときは ４５分の きゅうけい
・８時間より 長く はたらくときは １時間の きゅうけい
・休みは 毎月 ４日以上

安全に はたらくことが できるように する。
※たとえば…
安全な はたらき方を、きちんと おしえるなど

やめてもらうときは 30日前に つたえるか、30日分より 多い 給料を 払わなければ いけません。

会社は、２つの 保険に はいらなければ いけません。
はたらく人は 次の ときに お金を もらうことが できます。

保険の種類	雇用保険	労災保険
お金を もらうことが できるとき	仕事が できなくなった とき	・仕事の あいだ、または 会社に 行くときに ケガをした ・仕事が りゆうで 病気に なった…など

もっと しりたい

厚生労働省ウエブサイト
「労働保険について」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/zigyonushi/zigyonushi_hoken.html

厚生労働省ウエブサイト
「外国人労働者向け労災保険給付 パンフレット」（多国籍語）
https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/

◆残業の きまりに ついて

① 原則、はたらく じかんは…「１週間で 40時間・１日 8時間まで」

はたらく時間	1日 ８時間を こえたとき	休みの日（週に１回、４週に１回の休み）	夜22時から 朝５時まで
残業代	１時間の 給料 × 125%	１時間の 給料 × 135%	１時間の 給料 × 25% が プラス

いそがしい 季節が ある 会社は…はたらく時間を かえることが できます。
１年 280日・１週 52時間・１日 10時間まで
代わりに、いそがしくない 季節に はたらく 時間を へらします。

② 残業できる 時間は…「月４５時間・年３６０時間まで」

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

3 こまったことを 相談 したいとき

行く ところ	相談すること	場所・電話
地方法務局	・いじめ ・人権	盛岡駅西通1-9-15 盛岡第２合同庁舎 TEL：019-624-1141 https://houmukyoku.moj.go.jp/homu/static/index.html
警　察	・事件 ・事故	ちかくの こうばん TEL: 119
市役所	・役所の サービス （健康保険、年金、税金 など） ・生活の ことで こまったことがあった とき	内丸12-2 TEL: 019-651-4111 https://www.city.morioka.iwate.jp/
自分の国の大使館	・パスポートをなくした ・パスポートがやぶれた	国によって ちがいます。
岩手県国際交流協会	・生活の ことで こまったことが あった とき ・日本の人と こうりゅうしたい ・ほかの 国の 人と こうりゅうしたい	盛岡駅西通1-7-1 いわて県民情報交流センター(アイーナ)5F 国際交流センター内 TEL: 019-654-8900
盛岡国際交流協会	・生活の ことで こまったことが あった とき ・日本の人と こうりゅうしたい ・ほかの 国の 人と こうりゅうしたい	内丸12-2 盛岡市役所内 TEL：019-626-7524

行く ところ	相談すること	場所・電話
盛岡市消費生活センター	ものや サービスを買って トラブルが あったとき	肴町2-29 肴町分庁舎2階 TEL: 019-624-4111 https://www.kokusen.go.jp/map/03/center0173.html
弁護士	法律の 相談	① 弁護士会（市役所） 水曜日 10:00～15:00 TEL: 019-623-5005 ② 外国人のための 法律相談 （岩手県国際交流協会） 1月, 3月, 5月, 7月, 9月,11月 TEL: 019-654-8900 ③ くらしの 法律相談（盛岡市役所） 月２回 10:00~14:40 TEL: 019-626-7517 ④ 法テラス いろいろな 国の ことばで 相談できます。 https://www.houterasu.or.jp/forforeignnationals/
仙台出入国在留管理局	日本に いるための てつづき	＜盛岡出張所＞ 盛岡駅 西通 1-9-15 6F TEL:　019-621-1206 https://www.moj.go.jp/isa/about/region/sendai/

・在留カードの しかくと ちがう 仕事を している
・在留カードの 期間が 切れたのに はたらいている
…などの 法律を 会社が まもっていないときも
出入国在留管理局に 相談して ください。

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

(1)こどもを うむ とき

① 妊娠した<おなかの 中に 赤ちゃんが できた> かもしれないと 思った ときは
「産婦人科」の 病院へ 行きます。
病院から「妊娠届出書」<妊娠したことが わかる 書類>をもらいます。

② 妊娠した ときは、保健所 1 階 子育て世代包括支援センターに 行きます。
病院が くれる「妊娠届出書」と マイナンバーカードを 持って行きます。
「母子健康手帳」を もらいます。
「母子健康手帳」が あると、市の いろんな サービスを うけることが できます。

③ うまれたら 14日以内に 市役所に 行きます。「出生届」を 出します。

④ 盛岡市役所で
・児童手当(こどもが いる 親が うけとる お金)
・医療費助成(こどもが 病院に 行ったときに もらうことが できる お金)
※自分が 入っている 健康保険に 聞いてください。
・出産一時金(こどもが うまれた おいわいの お金)
を もらう 手続きを します。

⑤ 市役所で「赤ちゃん手帳」を もらいます。
こどもの 健康を チェックする 健診を うけることが できます。

もっと しりたい

- 盛岡市役所 母子健康課　TEL:019-603-8303
  子育ての 相談・きょうしつも しています。
- 子育て世代包括支援センター　TEL:019-613-2696
  家庭訪問をして 子育ての 相談に のっています。
- ママの安心テレフォン(電話で 相談できます)　TEL:019-654-0851

(2)こどもを そだてる とき

日本は 4月から 始まり 翌年 3月までを 1 年とします。

	こどもが 行く ところ	やること	担当する ところ
0〜5歳	保育園・幼稚園など	保育園:家で 育てることが できないときに こどもを あずかります。	市役所 子育てあんしん課 TEL:019-626-7511
		幼稚園:教育を うけられます。	市役所 学校教育課 TEL:019-639-9045
6〜14歳	小学校	日本に すんでいる 6歳 から 14歳の こどもは かならず 学校に 行きます。 料金は かかりません。 ※お昼ごはんの お金は 払います。 学ぶために 必要な 文房具や 体操着などは 買う 必要が あります。 ※私立の 学校も あります。 その学校は お金が かかります。	5歳の ときに、手続きの てがみが 家に とどきます。 学校を かえたいときは 市役所 学務教職員課 TEL: 019-639-9044
	中学校		市役所 学務教職員課 TEL: 019-639-9044
15〜17歳	高等学校	試験を 受けます。 学びたい 勉強を します。	試験をする・入学する 高校
18歳〜	大学	試験を 受けます。 さらに 学びたい 勉強を します。	試験をする・入学する 大学

（3）かぞくが 死んだとき

やること	行く ところ	持ちもの・そのほか
7日以内に 死んだことを つたえる	市役所 	医師から「死亡診断書」を もらいます。 必要な 手続きは、人によって ちがいます。 市役所に、なにが 必要か 聞いてください。 盛岡市役所 市民登録課 戸籍係TEL：019-613-8312
携帯電話 インターネットを とめる	けいやくしている 会社 	会社に 死んだことを つたえてください。
銀行の 口座を とめる	銀行 	だれが ひきとるか きまるまで、 口座を とめなければ いけません。 銀行に 死んだことを つたえてください。

死んだ 人が 使っていた サービス（会員、クレジットカードなど） すべてを とめてください。

もっと しりたい
盛岡市役所 おくやみコーナー
http://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/sodan/1029148.html

（4）運転 めんきょが ほしいとき

①日本の めんきょが ほしい人
「自動車教習所」で 運転について 勉強します。
ちかくの 自動車教習所に 聞いてください。

②自分の 国の めんきょが ある人
日本の めんきょに かえる 手続きを します。
必要なものは、国に よって ちがいます。電話で 聞いてください。

運転免許試験場
盛岡市下田字仲平183 TEL: 019-683-1251

外国で取得した運転免許証を日本の運転免許証に切替えるには
https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/menkyo/menkyo/kokugai/kokugai05.html

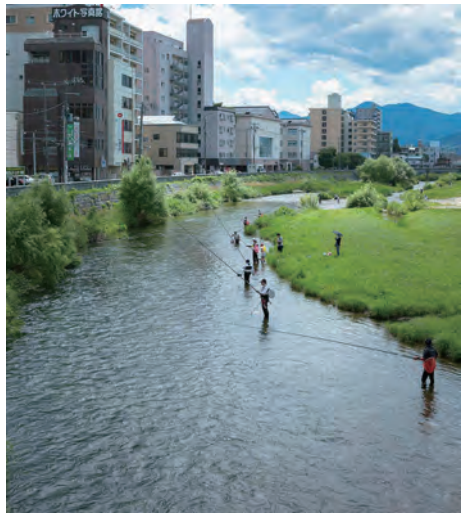
（5）犬を かうとき

	行く ところ	やること
犬を かうとき	保健所 生活衛生課	犬の とうろくを します。 お金が かかります。
年に 1回（犬）の ちゅうしゃ	どうぶつ 病院	狂犬病予防注射を 年に 1回 うたなければ いけません。
犬が 死んだとき 	保健所 生活衛生課	死んだことを つたえ、書類を 出します。
	収集センター など	ダンボール箱に 死体を 入れて もちこみます。

ペットが 外で うんちを したときは もちかえってください。

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

ようこそ
もりおかへ

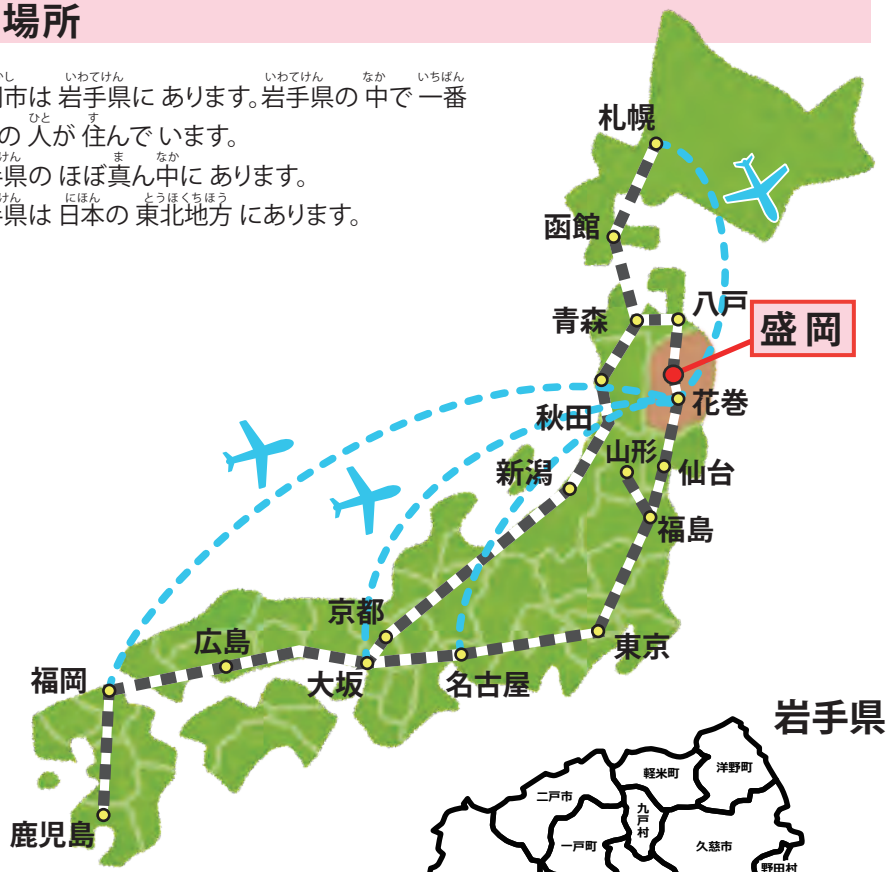


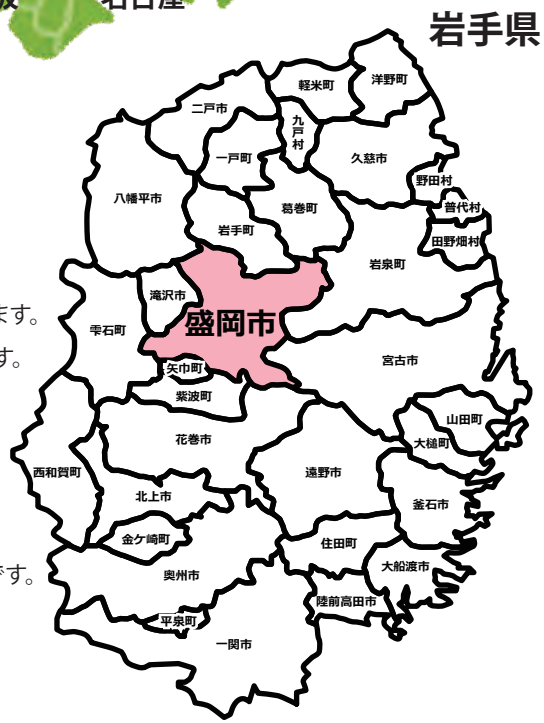
Ⅳ もっと知りたい！盛岡

（天気・買い物・見どころ・歴史など）

1 場所

盛岡市は 岩手県に あります。岩手県の 中で 一番 多くの 人が 住んで います。
岩手県の ほぼ真ん中に あります。
岩手県は 日本の 東北地方 にあります。





岩手県には 約1,200,000人 住んでいます。
盛岡市には 約290,000人 住んでいます。

東京からは 新幹線で 約２時間
仙台からは 新幹線で 約40分
青森からは 新幹線で 約50分
秋田からは 新幹線で 約１時間30分です。
最寄りの空港は いわて花巻空港です。
東京や 仙台と 高速バスも あります。

2 天気・気温

春
4～5月
気温は10度くらい

あたたかく すごしやすいです。
たくさんの
桜がさきます。

夏
6～8月
気温は20度くらい

6～7月は 雨が
たくさん 降ります。
梅雨と いいます。
7～8月は
気温が30度を こえる日が あります。

秋
9～10月
気温は15度くらい

すずしい 季節です。紅葉が とても
うつくしいです。

冬
11～3月
気温は５度くらい

雪が ふります。
気温が マイナス10度に なる日が
あります。

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

3 買いものを するときは

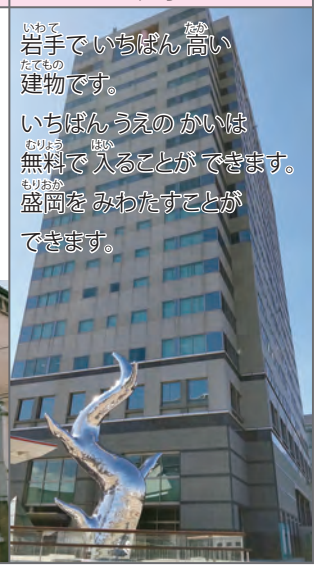
必要な ものが あったときは、次のように する人が 多いです。
「自分で お店に 行って 買う」 または 「インターネットで 注文する」

スーパーマーケット	コンビニエンスストア	個人の お店
食べもの、飲みものを 買うことが できます。	食べもの、飲みものを 買うことが できます。 ほかに、雑誌や、ペン・ノートなども 買うことが できます。	個人が やっている お店です。 地元の ものを 売っていることが 多いです。
ホームセンター	**ドラッグストア**	**大型ショッピングセンター**
DIYの 材料を 売って います。 生活に 必要なものも あります。 (例:トイレットペーパー、そうじの どうぐ)	風邪薬などを 売っています。 生活に 必要なものも あります。 (例:トイレットペーパー、洗剤)	スーパー、洋服屋、本屋などが ひとつの 大きな たてものに 入っています。

4 みどころ・特産

盛岡で ぜひ見てもらいたい ところを 紹介します。
https://www.city.morioka.iwate.jp/kankou/kankou/
盛岡駅や 観光案内所に たくさんの パンフレットが あります。
外国語で 書かれたものも あります。
ほかにも たくさんあります。ぜひ 行ってみて ください。

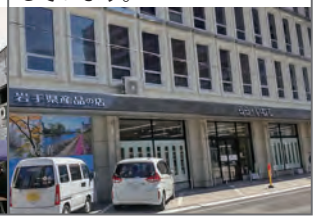
1 建物

岩手銀行 赤レンガ館	盛岡城跡公園	岩手県公会堂
1911年に 建った 歴史のある 建物です。 東京駅と 同じ 事務所が 設計しました。	1633年に藩主 (むかしの 盛岡の リーダー)の 城になりました。 いまは 城は ありませんが、 むかしの 石垣が のこっています。 春は 桜が たくさん さきます。	1927年に できました。 昭和天皇の 結婚を おいわいして できました。
ござ九	**もりおか啄木・賢治青春館**	**マリオス**
1816年に はじまった お店です。 むかしの すがたを のこしています。 竹でできた 道具などを 売っています。	1910年に 建ちました。 石川啄木と 宮澤賢治は、 日本で ゆうめいな 詩を かいた 昔の人です。 二人は 盛岡で 若い時を 過ごしました。	岩手で いちばん 高い 建物です。 いちばん うえの かいは 無料で 入ることが できます。 盛岡を みわたすことが できます。 

2 自然

岩手山と 北上川	石割桜	岩山公園
岩手で 一番 大きい 山と 川です。 	とても 大きな 岩の あいだに あります。 日本でも とても 珍しいです。 360歳以上と いわれています。 毎年 4月下旬に さきます。 	高い ところに ある 公園です。 遠くまで 見ることができる ところです。 昼は さんぽを 楽しむことが できます。夜の けしきが とても きれいです。
ZOOMO（ズーモ） もりおかしどうぶつ こうえん	**岩洞湖**	**御所湖**
100種類・800匹の どうぶつが います。 令和 5（2023）年まで 工事のため 閉まっています。 	冬には 湖が こおって、 ワカサギ釣りが できます。 	季節ごとに うつくしい けしきを みることが できます。 近くには 温泉も あります。 公園も あります。

3 そのほか

盛岡手づくり村	材木町 よ市	らら・いわて
盛岡の 工芸品や 食べものに 「みる・ふれる・つくる」ことが できる ところです。 	しんせんな 食べものや、 地ビールを 売っている マーケットです。 4月～11月の 土曜日、 午後から 夕方 	いわての おかしや、 お酒、食べもの、工芸品などを 買うことが できます。 いろんな イベントも しています。 

4 むかしから つづく 岩手の 工芸

https://www.city.morioka.iwate.jp/shisei/morioka_profile/1009300.html

http://www.odette.or.jp/tokusanhin/

南部鉄器	南部古代型染
鉄でできた 器です。 お湯を わかすものや フライパン など たくさんあります。 	江戸時代の 侍たちが 始めた 染物です。 向かい 合った 鶴などの モチーフです。
南部紫根染・茜染	**そのほか**
ムラサキ・アカネという 植物の 根っこを 使った 染物です。 完成までに 1年から 5年 かかります。	「こけし」・・・木で できた 日本の 人形。 チャグチャグ馬コの 形をした 置物などが あります。

5 温泉

①入る まえに 体を あらいます。 	②からだに お湯を かけて、 温度に なれます。
③温泉に はいります。 ぐあいが わるくなったら、 すぐ 出てください。 	④服を きがえる 部屋に 入る まえに、 からだを タオルで ふきます。

「温泉の 入り方」や「温泉の マナー」で ネット検索すると
たくさんの 動画を 見ることが できます。

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

6 まつり

チャグチャグ馬コ【6月の 第2土曜日】

いろんな 色の 服を きた 約100とうの 馬が、14kmの 道を 歩きます。
200年以上 続いています。

https://www.city.morioka.iwate.jp/kankou/kankou/1037105/umako/1007961.html

盛岡さんさ踊り【8月 1日から4日】

盛岡の 夏の 大きな イベントです。
太鼓と 踊り 笛 のパレードです。
むかし、鬼が 盛岡を おそいました。
鬼を たおした とき、盛岡の 人は おいわいに
「さんさ さんさ」と 言いながら 踊ったのが
はじまりです。 http://www.sansaodori.jp/

盛岡舟っこ流し【8月16日】

むかしの かぞくの れいを
みおくる イベントです。
せんぞの れいの ために 舟に
いろいろな ものを のせます。
さいごは、舟を もやして ながします。

盛岡秋祭り・山車【9月14日から16日】

300年 続く おまつりです。
ごうかな かざりを のせた
「山車」を パレードします。
http://www.odette.or.jp/?p=829

7 食べもの

https://www.city.morioka.iwate.jp/shisei/morioka_profile/1009300.html

盛岡冷麺

小麦粉と でんぷんで できた
かみごたえのある 麺です。
おいしい スープと
しんせんなやさい・くだものが
入っています。

盛岡じゃじゃ麺

とくべつな みそと 麺を
まぜて 食べます。
さいごに、
おいしい たまご スープを
食べることが できます。

わんこそば

すこしの そばを いろんな
おかずと いっしょに 食べます。
そばを 出してくれる 人と、
話しながら 食べるのが
楽しいです。

しょうゆだんご

だんごとは、お餅で できた
日本の おやつです。
しょうゆあじです。

ひっつみ

水で こねた 小麦粉を、
とりにく・ごぼう・にんじん・
きのこなどと いっしょに
煮込んだ
料理です。

日本酒・地ビール

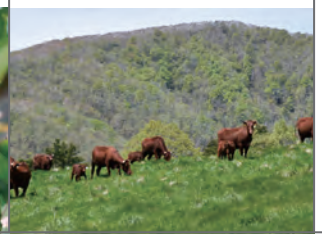
盛岡の いい 米、いい 水を
使った おいしい お酒です。
盛岡は 水がきれいなので
おいしい お酒に なります。

りんご

岩手・盛岡は 本州で 一番先に
りんご栽培を 始めました。
盛岡りんごは とても 甘くて
おいしい です。

もりおか短角牛

盛岡生まれ、
盛岡育ちの牛です。
赤い肉で、ヘルシーで
おいしいです。



南部せんべい

おやつとして
食べられています。
ヘルシーです。

①くらし
②びょうき・じこ・さいがい
③てつづき
④もりおか

5 歴史

1 旧石器時代～平安時代

北上川が ゆたかな 土地を つくった 盛岡では、旧石器時代から 人が 暮らしていました。
農業が はじまると、村が たくさん できました。村の 人たちは たくましい 体だったため、
都人（むかしの 京都の 人）から「えみし」と よばれていました。

2 鎌倉時代～江戸時代

日本では、たくさんの 武士が 土地を めぐって 戦っていた 時代が あります。
そのとき、「南部信直」という 武士が、盛岡を 領土に しました。
現在の盛岡城跡公園が あるところに 城を 建てました。
その 城の まわりに 町が できました。
市役所や 県庁が ある 内丸地区には、南部氏の 家族や、大切な 家来が 住んで いました。

3 明治時代～現在

明治に 武士による 政治が おわりました。
1889年に「岩手県」が できました。
1992年に 南の 都南村、2006年に 北の 玉山村と いっしょに なりました。
北東北の中心として さらなる 発展を 目指しています。

6 盛岡と ほかの都市

盛岡市は 次の都市と 姉妹都市・友好都市提携（仲良くしようと 約束すること）をして
交流をしています。
https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/1033364/

カナダ・ビクトリア市	沖縄県・うるま市
1985年 5月に 約束しました。 新渡戸 稲造 という むかしの 国際連盟事務次長が盛岡で生まれて、 ビクトリアで死んだことがきっかけです。	2012年 7月に 約束しました。 盛岡が 舞台の 有名な テレビドラマがあり、 それに 出ていた 女優さんが 生まれた場所だったことが きっかけです。
台湾・花蓮市	**東京都・文京区**
2019年11月に 約束しました。 盛岡秋祭りの 山車が きっかけです。	2019年 2月に 約束しました。 石川 啄木という 昔の 詩を 作った人が 盛岡で 生まれて、文京区で 死んだことが きっかけです。
令和・南部藩	
盛岡の むかしのリーダー 「南部氏」にゆかりがある 町です。	

7 そのほか

○盛岡市内で使える無料の"盛岡City Wi-Fi"

このロゴが ある場所では、無料（0円）で Wi-Fiが 使えます。
お出かけや、観光を している時に 便利です。
スマートフォンや、タブレットなど、Wi-Fiが 使える機器で、インターネットと 接続する
ことができます。

SSID	morioka_city_wi-fi
PASSWORD	morioka-wi-fi

○接続方法・使う時のルール

Wi-Fiへの 接続方法や、使う時の ルールは、
盛岡 City Wi-Fiの ポータルサイトで 読めます。

○盛岡(もりおか) City Wi-Fiポータルサイト（外部リンク）（英語あり）

http://discover-morioka.jp/wi-fi/

編集・発行
(初版 令和４年３月３１日)

(特定技能登録支援機関)いわて行政書士法務事務所
代表　岩野　光進

〒020-0024　岩手県盛岡市菜園一丁目12-25 Enビル１階
TEL　019-656-7425　Eメール　daihyo@saien-housing.jp
URL　https://gyosei-homu.com/