

がいこくじん
外国人のための

HAPPY

もりおかライフ ガイドブック

見本:一部抜粋

外国人のための

HAPPY

もりおかライフ ガイドブック



1 生活のルールや マナー

(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」	もりおか市 盛岡市のウェブサイト
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	いちばん 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

ざっし 雑誌・その他の紙 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。	しんぶん 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 みず 水をよくきる。	ゴム・ぬの・革 ながい(大きい)ものは ひもでむすぶ。	木のくず おお 大きいくずは、 粗大ごみ	紙・アルミはくなど
---------------------------------------	---	--	------------------

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

ない か 内科	げ か 外科	しか 歯科	がん か 眼科	ひ ふ か 皮膚科	さん ふ じん か 産婦人科
かぜ、あたま、 おなか	けが	は 歯	め 目	ひ 皮ふ	じょせい びょうき 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

ほけんしょう 保険証	しんさつせん 診察券	くすりてちょう お薬手帳
いま 飲んでる くすり	じぶんの じょうたいの メモ	かね 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？

し やかん 市 夜間 急患 診療所	もりおかしりつ びょういん 盛岡市立 病院	きゅうじつ きゅうきゅう どうばんい 休日 救急 当番医
ないが しょうにか 内科・小児科<こども>	ないが げ か 内科・外科	ないが げ か せいけいげか 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)
ばしょ しんめいちょう 場所: 神明町3-29 TEL: 019-654-1080	ばしょ もとみやごちょうめ 場所: 本宮五丁目15-1 TEL: 019-635-0101	ばしょ 場所: 毎月 変わります。



くわしくは 盛岡市ウェブサイト
<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。



⑥ 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

① 119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。

・はっきり、ゆっくり言ってください。
・分かる こと だけ 伝えてください。
・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。)

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。



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・その他
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。
銀行 	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。
携帯電話の みせ 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 ひとに、 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・その他
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 	てがみ 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。
銀行 	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

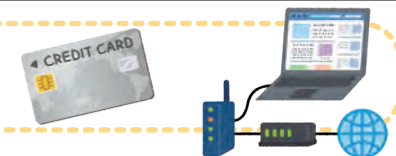


「マイナンバー」は、日本に すむ すべての人が
もつ 番号です。みなさんの 生活のために 使います。
<デジタル庁ウェブサイト>
<https://www.digital.go.jp/policies/posts/mynumber>

(3) 日本から 出るとき

行くところ	やること	持ち物・その他
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。
銀行 	税金 ぜいきん	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 みせ お店 	携帯電話を とめる	お店で「日本を 出ることとめたい」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。

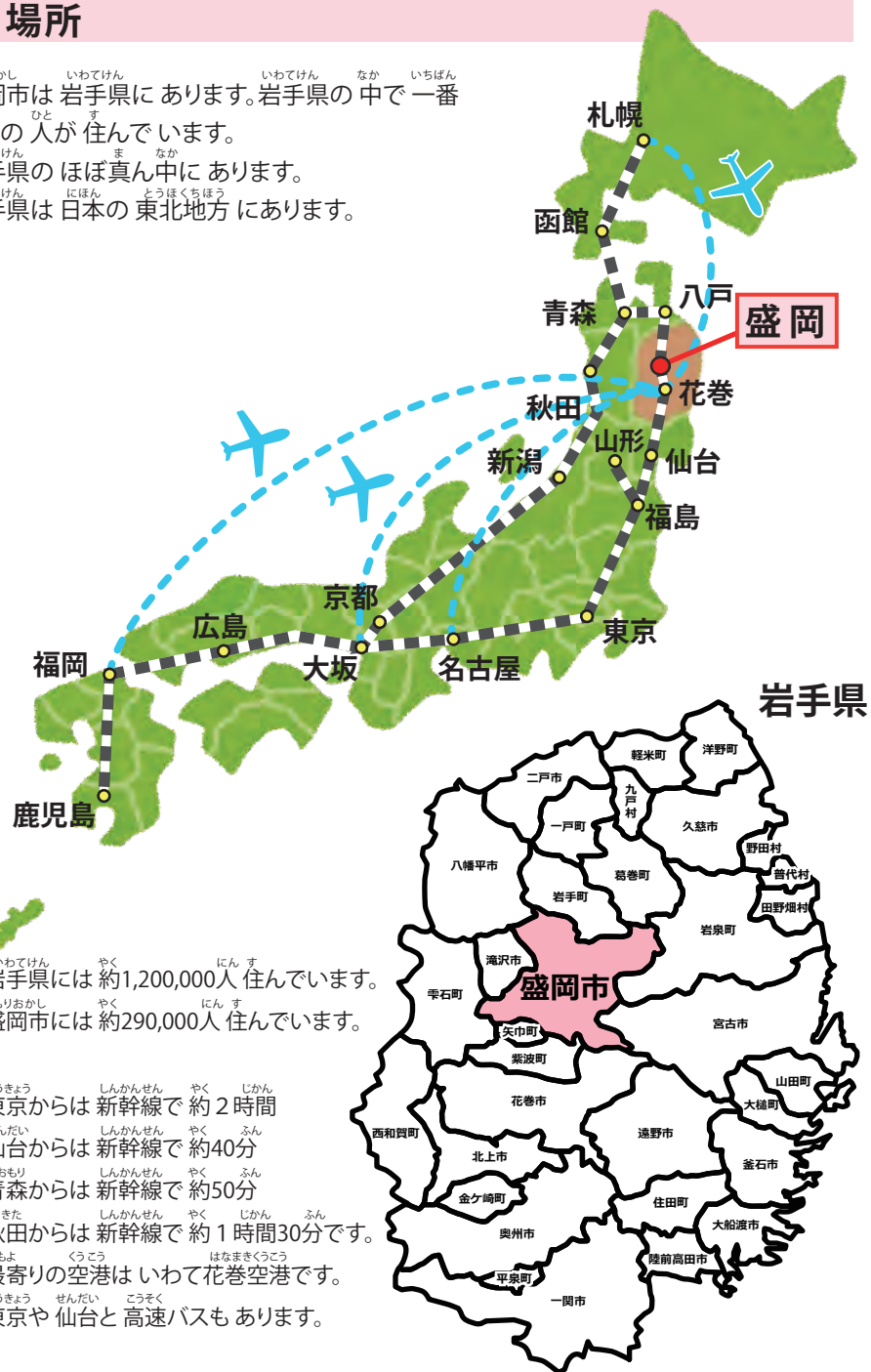
もっと しりたい

日本年金機構ウェブサイト「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>
(いろいろな 国の ことばで 読むことが できます)



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。



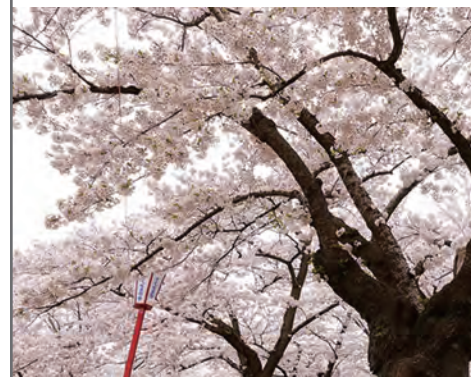
岩手県には約1,200,000人住んでいます。
盛岡市には約290,000人住んでいます。

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。



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。



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。



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。

