

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



にほんご
日本語

ぎょうせいしよしほうむじむしよ
いわて行政書士法務事務所

「^{がいこくじん}外国人のための もりおか HAPPY ライフガイドブック」は、
^{にほん}日本・^{もりおか}盛岡に住む^す外国人が、^{がいこくじん}安心して^{あんしん}暮らせるように、^くまた^{しぜん}自然と
^{ひと}人が^{ちょうわ}調和した^{もりおか}盛岡の^{まち}街を^し知ってもらうために^{さくせい}作成したものです。

このガイドブックが、あなたの^く暮らしに^{やくだ}役立ち、^{しあわ}幸せへのサポートに
なることを^{ねが}願っています。

※ガイドブックにある URL や QR コードは、^{ねん}2022年^{がつ}3月のものです。
リンク先の^{さき}変更などで^{へんこう}見られない^み場合があります。^{ばあい}

^{しょはん}初版は、^{こうえきざいだんほうじん}公益財団法人 ^{もりおかこくさいこうりゅうきょうかい}盛岡国際交流協会が^{きょうりょく}協力・^{きょうさい}共催して^{さくせい}作成しました。

もくじ
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 <人となかよくなる>	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	24
2	火事	27
3	あぶないことから みを まもる	29
4	災害	31
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	34
(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	38
(2)	日本で 別の 仕事を はじめたとき	39
(3)	仕事について 相談 したいとき	40
3	こまったことを 相談したいとき	43
4	そのほかいろいろ	
(1)	こどもを うむとき	45
(2)	こどもを そだてる時	46

(3) かぞくが ^し 死んだとき	47
(4) ^{うんてん} 運転 めんきょが ^ほ ほしいとき	48
(5) ^{いぬ} 犬を ^{かう} かうとき	48

IV もっと知りたい ^{もりおか}盛岡!

1 ^{もりおか} 盛岡の ^{ばしょ} 場所	50
2 ^{もりおか} 盛岡の ^{てんき} 天気・ ^{きおん} 気温	51
3 ^か 買いものを ^{する} するときは	52
4 ^{もりおか} 盛岡のみどころ・ ^{とくさん} 特産	53
5 ^{もりおか} 盛岡の ^{れきし} 歴史	58
6 ^{もりおか} 盛岡と ^と ほかの ^{とし} 都市	59
7 そのほか	60

I

く ひつよう
暮らしで必要なこと

（ごみ・^{こうつう}交通・^{はんざい}犯罪・^{ぜいきん}税金・^{ちょうないかい}町内会など）



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」	もりおかし 盛岡市のウェブサイト
<p>ちょうないかい じちかい ひと 町内会・自治会の人から もらうことができます。 ちょうないかい じちかい 町内会・自治会って? →12P</p>	<p>いちばん かんたん! くわしくは→4P</p>	<p>http://www.city.morioka.iwate.jp/ 「ごみ」で検索 🔍</p>

ごみを 出すときの ルール

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

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)

かみ 紙

ほか 新聞

農

ポ

プラスチックには、
プラマークがついて
います

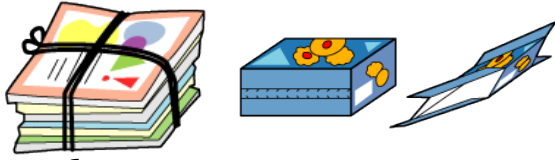
きたないごみは
あらいまます。
かわかします。

①くらし

①びょうき・
じい・さいがい

③てつづき

④もりおか



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。



ひもで むすぶ。
「整理袋」に 入れる。



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 いれます。



もえる ごみ

たべものの ごみ

みず 水を よく きる。

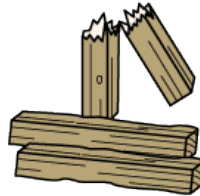
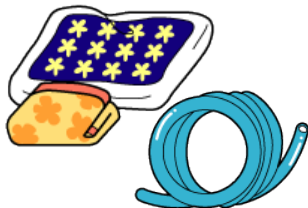
ゴム・ぬの・^{かわ}革

ながい (大きい) もの
は ひもで むすぶ。

き 木の くず

おお 大きい くずは、^{そだい}粗大
ごみ

かみ 紙・アルミはくなど



①くらし

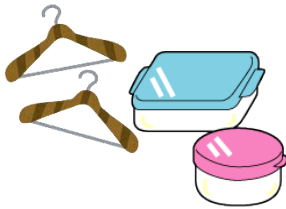
①びょうき・
じ・さいがい

③てつづき

④もりおか

もえない ごみ

プラマークが ない
プラスチック

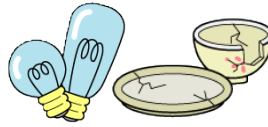


きんぞく



とうき
陶器・ガラス

でんきゅう
電球・われた ものは
かみ
紙で つつむ。
なに
何が 入ってるか 紙
かみ
に 書く。



ライター

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。

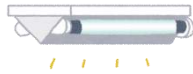


1メートルより おお
大きいものは 「^{そだい}粗大ごみ」

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>)

ほかの ごみの ^だ出し方は？



①ごみ カレンダーを みる

②アプリを みる

③町内会ちやうないかいの 人ひとに 聞く

④盛岡市役所もりおかしやくしょ 資源循環推進課しげんじゆんかんすいしんかに 聞く

①
く
ら
し

①
び
よ
う
き
・
い
じ
・
さい
がい

③
て
つ
づ
き

④
も
り
お
か

もりおかし 盛岡市 ごみ出しアプリ 「さんあ〜る」

ごみを 出す日、 ごみの 出し方が わかります。



App Store (iOS)



Google Play (Android)



アプリの 使い方

- | | | | |
|-------------------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| ① 「新規登録」を
えらぶ。 | ② 「岩手県」
→ 「もりおかし」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。 |
|-------------------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------|

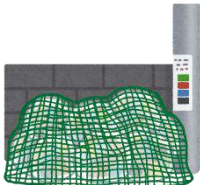
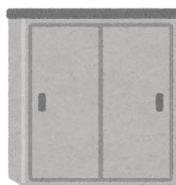
② 中が 見える ふくろに 入れる



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 <u>あみの中に</u> <u>全部</u> 入れます。	たてものの 中に、ごみを おきます。 <u>ドアを しめます。</u>
	



きちんと 出さないと ちらかすぞ!

もっと しりたい🔍

盛岡市役所 資源循環推進課 TEL : 019-626-3733

① くらし

① びょうき
「じ」さいがい

③ てつづき

④ もりおか