

こうほう がつ にちごう
広報もりおか 4月1日号 から

リビングガイド

Living Guide もりおか 生活情報

Vol.102

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 または 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
こうりゅうきょうかい
交流協会



ホームページ



協会キャラクター モリヲ

[やさしい日本語](#)

[English](#)

[中文](#)



1 ページ

しんがた

新型 コロナワクチンコールセンターができました

Morioka City COVID-19 Vaccine Call Center has been set up (Japanese only)

盛岡市建立了新冠肺炎呼叫中心

6 ページ

せいかつ か

こくみんねんきん てつづ

生活が変わったら、国民年金の手続きをしましょう

If your lifestyle changes, let's update your national pension enrollment information.

如果您的生活发生了变化，请重新办理国民养老保险(国民年金)手续。

たと
例えば

こんなとき	手続き	必要なもの
海外へ転出 ≪引っ越しをして 日本を出るとき≫	引っ越し前に 国民年金をやめる 手続き。 日本国籍の人は 別の 手続きもあり ます。	上の3つ
海外から転入 ≪引っ越しをして、 日本に住むとき≫	自分の住む 市町村で 国民年金に 入る 手続き	上の3つと ・パスポート ・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

◎学生や 給料が 少ないひとで、保険料を 払うことが できないときは、市役所に 教えて ください。

◎日本年金機構の ホームページに、国民年金について 外国語の 情報が あります。

国民年金

ライフスタイルが変わったら忘れずに手続きを!

国民年金の加入者の区分

区分	加入者	加入方法
第1号被保険者	20歳以上69歳未満の自営業者や学生、無業の人など	納付書に印鑑、クレジットカードの印を捺し、郵送する
第2号被保険者	内閣府の所管する会社員、公務員、専業主婦、専業主夫、学生、無業の人など	給与天引きで納付される
第3号被保険者	第2号被保険者（専業主婦）に扶養されている20歳以上の専業主婦や専業主夫	第2号被保険者の保険料を免除される

国民年金の更新の手続き

国民年金の加入者が、生活状況が変更になった場合は、必ず更新の手続きをしなければなりません。更新の手続きは、納付書に印鑑、クレジットカードの印を捺し、郵送する。

国民年金の納付方法

国民年金の納付方法は、現金、クレジットカード、口座振替の3通りです。

国民年金の保険料

国民年金の保険料は、年齢によって異なります。20歳から29歳までは月額約1万5千円、30歳から39歳までは月額約2万5千円、40歳から49歳までは月額約3万5千円、50歳から59歳までは月額約4万5千円です。

国民年金の給付

国民年金の給付は、老齢給付、障害給付、遺族給付の3通りです。

国民年金の相談窓口

国民年金の相談窓口は、国民年金事務所です。

国民年金の問い合わせ先

国民年金の問い合わせ先は、国民年金事務所です。

お問い合わせ先：〒100-8501 東京都千代田区千代田1-1-1
 国民年金事務所
 ☎03-6211-1111
 ☎03-6211-1112
 ☎03-6211-1113
 ☎03-6211-1114
 ☎03-6211-1115
 ☎03-6211-1116
 ☎03-6211-1117
 ☎03-6211-1118
 ☎03-6211-1119
 ☎03-6211-1120

If your lifestyle changes, let's update your national pension enrollment information.

◎ Everyone (Japanese and foreigners) aged 20 to 59 who live in Japan, must enroll in the national pension system except for those staying in Japan with medical stay or long stay for sightseeing visa.

◎ There are three ways to enter

Category	Description	Payment
No. 1 insured person	<ul style="list-style-type: none"> People from 20 years old to 59 years old. A person who does not enter the company and has his own shop. Students. People who are not working etc. 	Pay from one of the following: <ul style="list-style-type: none"> Payment slip (bring the slip sent to your residence to a bank, post office, or convenience store to make the payment by the suggested date.) Bank transfer Credit Card
No. 2 insured person	<ul style="list-style-type: none"> People who are under 70 years old. A person who works at a company. 	Payment automatically deducted from salary.
No. 3 insured person	<ul style="list-style-type: none"> People from 20 years old to 59 years old. A person who is supported by a person of category No. 2. 	Do not need to pay.

◎ When to update your national pension

3 things you need for enrolment and updating:

- My Number Card or document to confirm your my number.
- Pension book «Notebook you received when enrolling to national pension. (usually a blue or orange book) »
- ID with name, date of birth, address, etc.

For example

When	What to do	What you need (necessary)
Moving overseas «When you leave Japan»	Quit national pension (Nenkin) before moving out. *There are other processes available for Japanese nationals.	Three items mentioned above
Transferred from overseas	Procedures for enrolling in the national pension at the municipality where you live	Three items mentioned above, a Passport, and your Residency Card.
Started working at a company	Please ask the company about national pension.	
Quit a company	Change status of enrolment	• A letter that states the day you quit the company

◎ If you are a student or a person with a small salary and are unable to pay for pension, please visit the city hall to inform your situation/status.

◎ Japan Pension Service provides information on national pension in Multilanguage on their website:

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

2021年 4月1日号
[令和3年]
No.1550 発行部数:142,848部
発行所:盛岡市盛岡1-1-1

広報 もりおか MORI-KA

盛岡のよもぎと五山に
**盛岡の魅力
あふれる道の駅**

盛岡市街になる道の駅は、「石川県のよもぎと五山」で知られる
自然環境にゆかりを強く感じる。コロナステーション建設中
す。道の駅は県内にたくさんありますが、他の道の駅にない
魅力があるため、市内の学生や観光客と一緒に道の駅のサジ
ングランドを訪問する楽しみが広がっています。「どんなに盛
岡なの?」「どんな施設なの?」など、プロジェクトの進行状況
について紹介します。【特】道の駅建設推進課 0120-220-2116

盛岡市新型コロナワクチンコールセンターを開設しました

【受付時間】24時間受付可能 【受付場所】盛岡市盛岡1-1-1 盛岡市役所
ワクチンの接種場所や予約方法などの問い合わせに対応します。また、接種のワ
クチンの供給が滞りないため、接種の予約はまだできません。接種記録は法
定記録、ホームページなどで確認できます。アムルギーや接種記録で接種を
済ませた場合は、かかりつけ医にご確認ください。

目次
1-1 盛岡のよもぎと五山に
関する魅力あふれる道の駅
1-2 道の駅建設推進課の業務概要
2 盛岡市役所
3 盛岡市役所ホームページへの
アクセス方法
4 イベント情報-盛岡市2021年
5-11 暮らしのワンストップサービスセンター

お問い合わせ
http://www.morioka-city.jp/

発行所
盛岡市盛岡1-1-1
0120-220-2116
0120-220-2117

盛岡市建設推進課
0120-220-2116
0120-220-2117

盛岡市建立了新冠肺炎呼叫中心

- 电话号码: 0120-220-489
- 时间: 从上午 9:00 到下午 6:00
- 周六, 周日和节假日也开放。
- 电话费为免费。
- 详细信息, 请参见盛冈市官网。
- 有关新型肺炎的信息以英语公布。

这里→

<http://www.mira-morioka.com/2021/03/30/covid-19-updated-infected-situation-in-morioka%E3%80%90nov-2%E3%80%91/>



如果您的生活发生了变化，请重新办理国民养老保险(国民年金)手续。

◎居住在日本的 20 至 59 岁的日本人和外国人均要加入国民养老保险。

◎国民养老保险有以下三种区分。

区分	対象	保険料の缴费方法
第一类被保険人	<ul style="list-style-type: none"> 20 岁至 59 岁的人 不是在公司上班，而是自己经营店等的人 学生 不工作的人 等 	缴费方式如下； <ul style="list-style-type: none"> 根据缴费通知进行支付（在该通知上写缴费金额。持有此通知，到银行、邮局、便利店等地方进行缴费） 帐户转帐 信用卡
第二类被保険人	<ul style="list-style-type: none"> 未满 70 岁的人 在公司工作的人 	从工资中扣除
第三类被保険人	<ul style="list-style-type: none"> 20 岁至 59 岁的人 由上述第二类被保険人抚养的人 	无需缴费

◎在以下情况下，请重新办理手续。

办理手续时，需要以下资料。

- 个人编号确认资料（能够证明自己的个人编号的资料）
- 养老金（年金）手册（参加养老金制度的人可以拿到的手册）
- 本人确认资料（能够证明自己的姓名、出生年月日、住址等的资料）

例如

需要办理手续的情况	手续	需要的物品、资料
搬迁到国外	搬迁前需要办理停止国民养老保险的手续。 日本国籍的人还需要办理别的手续	上述三种资料
从国外迁入	在您居住的城市办理参加国民养老保险的手续	上述三种资料。以及； • 护照 • 在留卡
开始公司上班	请向公司咨询	
公司辞职	需要更改参保方式	• 能够确认公司辞职的具体日期的资料

◎如果您是学生或薪水较低等原因无法缴付保险费的话，请与市役所进行商量。

◎国民养老保险相关的外语信息可以在日本养老金机构的主页上找到。