

こうほう 広報もりおか がつ 7月1日号 から

リビングガイド

Living Guide



生活情報

Vol. 117

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 交流協会



ホームページ



協会キャラクター モリーラ

やさしい日本語

English

中文

こ どもが 過ごすことができる ところ

Facilities for kids to spend time
儿童可以呆的地方

ほけん 保険について

Health Insurance
关于保险

くまに 気をつけて ください

Beware of Bears
请小心熊

◎子どもが 過ごすことができる ところ

◆盛岡に ある 子どもが 過ごす ことができる ところを 紹介 します。

(1) 児童 センター (盛岡に 41カ所 あります。)

- ・子ども が 室内 で 遊ぶことができる ところ です。
- ・無料 です。
- ・まだ 小学校 に 行っていない 子ども と、その 両親 が 利用 できます。
- ・小学生 も 利用 できます。
- ・休みの 日に 開いている ところも あります。



(2) 放課後 児童 クラブ (盛岡に 24カ所 あります。)

- ・放課後や 休みの 日に 家に 大人 が いない 小学生 が 過ごすところ です。
- ・毎月 お金 が かかります。

(3) 子ども 食堂 (盛岡に 56カ所 あります。)

- ・子どもが ごはんを 食べたり、他の 子どもと 遊ぶことができる ところ です。
- ・ごはんの 値段は、0円 から 100円 です。
- ・NPO法人や ボランティアが 運営 しています。
- ・毎日 開いている ところや、1か月に 1回 だけ 開く ところも あります。

(4) 地域 子育て 支援 センター (盛岡に 8カ所 あります。)

- ・まだ 小学校 に 行っていない 子どもと、その 両親 が 遊ぶことができます。
- ・10月4日に オープンする バスセンターの 中にも できる 予定 です。

◆くわしくは、それぞれの 施設 に 電話 で 聞いて ください。

◆子育て を サポート する アプリでも 調べる ことができます。



◎保険について

◆日本の法律では、次の3つの保険のどれか1つに入らなければいけません。

A	被用者 保険	会社などで働いている人が入ります。
B	後期 高齢者 医療 制度	75歳以上の人が入ります。
C	国民 健康 保険	AとBに入っていない人はみんな入ります。

↓

◆C:「国民健康保険」に入っている人へ、7月22日に新しい保険証を送ります。

- ・新しい保険証はピンク色です。
- ・名前、誕生日、住所が正しいか見てください。
- 間違っていたら、019-613-8437（受付賦課係）へ電話してください。

◆市役所からあなたへお知らせがあるときは、手紙を出します。

電話であなたの銀行の口座番号を聞きません。また、電話でATMの操作を指示されたら、その電話は詐欺かもしれません。

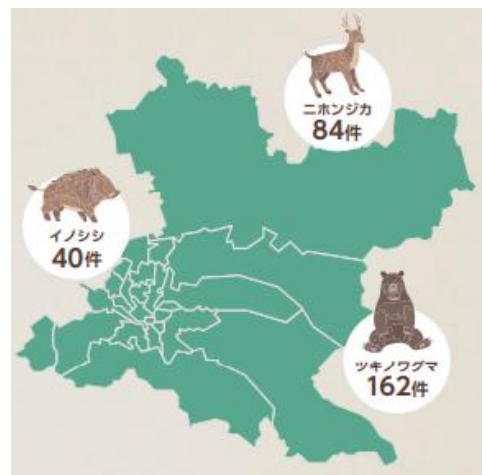
「消費生活センター」に「あやしい電話がきました」と電話で教えてください。
(019-624-4111)

◎クマに気をつけてください

◆クマなどの野生動物が活発に活動しています。

山や林の近くに行くときは、次のことに気をつけてください。

- ・ラジオや鈴など音の出るものを持ち歩いてください。
- ・生ごみを捨てないでください。
- ・早朝と夕方は、山に行かないでください。
- ・もしクマを見つけたら、ゆっくり逃げてください。
(逃げるときに走らないでください。
また、クマに背中を見せないでください。)



◎Facilities for kids to spend time

◆There are several facilities in Morioka where kids can spend time.

1. Children's Center (Jido-Center) (41 places in Morioka)

- Children can play indoors.
- Free.
- Available to preschoolers, elementary school students and their parents.
- Some children's centers are open on holidays.



2. After-School Children's Club (Hokago-Jido-Club) (24 places in Morioka)

- This facility has teachers who can look after elementary school students who cannot stay at home with their parents/guardians due to work after school or on holidays.
- Monthly tuition.

3. Children's Cafeteria (Kodomo-Shokudo) (56 places in Morioka)

- Children can eat and play with other children.
- The price is from 0 yen to 100 yen.
- Operated by NPO and volunteers.
- Some are open every day, and others are open only once a month.

4. Local Child-Rearing Support Center (Chiiki-Kosodate-Shien-Center) (8 places in Morioka)

- Available to preschoolers and their parents.
- This center is scheduled to open in Morioka Bus Center, which will open on October 4th.

◆For details, please call each facility by phone.

◆You can also check these facilities with an app that supports child-rearing. (Only Japanese)



◎Health Insurance

◆Japanese law requires all residents to join one of the following three types of insurance.

A. Insurance for employees	People who work at a company
B. Medical System for the Elderly	People who are 75 years old or older
C. National Health Insurance	Anyone who is not qualified for A or B

◆A new insurance card has been sent to the members of National Health Insurance on July 22.

- A new insurance card is pink.
- As soon as you receive the new card, please see if your name, birthday and address are correct. If your personal information is incorrect, please call 019-613-8437 (National Health Insurance, Uketsuke Fuka Kakari).

◆If there are any notifications, Morioka city will let you know via post.

The city officers will never ask for your bank account number or to operate the ATM to transfer money by phone.

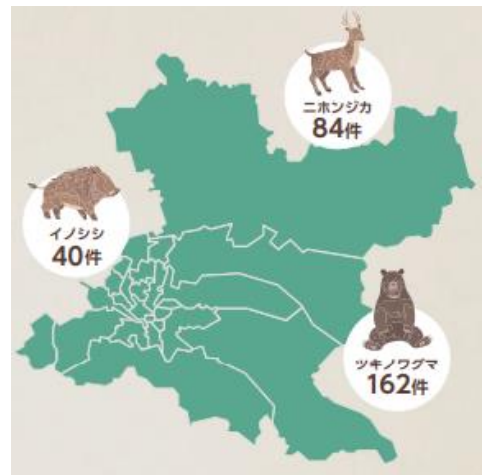
If you are requested to operate an ATM by telephone, it might be a fraud.

Please call "Consumption Center" and tell them that "You received a suspicious phone call." (019-624-4111)

◎Beware of Bears

◆This is the active season for wild animals, such as bears. Please follow the tips below when you go near mountains or forests.

- Please carry something that makes a sound, such as a radio or a bell.
- Do not throw away garbage.
- Stay away from the mountains in the early mornings and evenings as much as possible.
- If you find a bear, please leave slowly. (Never run.) Do not turn your back to the bear.



◎儿童可以呆的地方

◆介绍一下，在盛冈孩子们可以呆的地方。

1) 儿童中心 (盛冈有 41 个地点)

- 这是一个孩子们可以在室内玩耍的设施。
- 免费。
- 尚未上小学的孩子及其父母均可利用。
- 小学生也可以利用。
- 一些儿童中心甚至在节假日也开放。



2) 放学后儿童俱乐部 (盛冈有 24 个地点)

- 这是一个放学后或休息日没有成年人在家的小学生可以利用的设施。
- 每月产生费用。

3) 儿童食堂 (盛冈有 56 个地点)

- 儿童可以吃饭、与其他儿童一起玩的设施。
- 餐费从 0 日元到 100 日元。
- 它由 NPO 公司和志愿者经营。
- 有些每天开放，但有些每月只开放一次。

4) 当地育儿支援中心 (盛冈有 8 个地点)

- 还没有上小学的孩子和他们的父母可以玩。
- 该设施也将建在盛冈巴士中心，该中心将于 10 月 4 日开业。

◆详情请致电各设施。

◆您也可以使用育儿支持应用程序进行查询。



◎关于保险

◆日本法律规定，您必须加入以下三种保险之一。

A	员工保险	在公司等工作的人加入。
B	晚期老人医疗制度	75岁以上的人加入。
C	国民健康保险	没有加入 A 或 B 的人均要加入。

◆针对加入国民健康保险的人，将于 7 月 22 日寄出新的国民健康保险证。

- 新的保险卡是粉红色的。
- 请查看您的姓名、生日和地址是否正确。如有误，请致电 019-613-8437（接待员）。

◆当市政府通知您时，我们会给您寄信。

我们不会通过电话询问您的银行帐号。此外，如果您被指示通过电话操作自动提款机，则该电话可能是欺诈行为。

请通过电话告诉“消费生活中心”，接到可疑电话的事宜。（019-624-4111）

◎请小心熊

◆近期熊等野生动物的活动非常活跃。

当您靠近山或森林时，请注意以下事项。

- 收音机、铃铛等能发出声音的物品请随身携带。
- 请不要随便扔掉剩下的食物等生垃圾。
- 早上和晚上不要进入山里。
- 如果你发现熊，请慢点逃避。
(逃避时，千万不要跑。另外，请不要背对着熊。)

