



海外に引っ越すとき・帰国して日本に住むとき

## 国民年金の手続きが必要です！

### 出国前に必要な手続き

国民年金に加入している自営業や学生、無職の人が海外に住むことになったときは、国民年金の加入資格を失います。窓口で必ず喪失の手続きをしてください。厚生年金加入者に扶養されている人は、厚生年金加入者の勤め先を通じて喪失の手続きをお願いします。

また、日本国籍の人は国民年金に**任意加入**することができます。



### 任意加入について

日本国籍で海外に住む20歳以上65歳未満の人は、申請により任意加入制度を利用できます。加入申請した日から資格を取得します。



**任意加入により受給できる年金** ※受給要件を満たした場合

- ・高齢になったとき：老齢基礎年金（納付済み期間に応じて増額）
- ・海外在住期間中に死亡したとき：遺族年金
- ・海外在住期間中に病気やけがで障害が残ったとき：障害年金

### 手続き窓口

- ・医療助成年金課年金係
- ・都南総合支所税務福祉係
- ・玉山総合事務所住民福祉課
- ・日本年金機構盛岡年金事務所（中ノ橋通一）

国民年金について詳しくは▶



国民年金に入っている人が海外に引っ越すときや、海外に住んでいた人が帰国したときに必要な国民年金の手続きについてお知らせします。

☎日本年金機構盛岡年金事務所 ☎623-6211  
医療助成年金課年金係 ☎626-7529

### 帰国したときに必要な手続き

帰国して住民票への登録をした場合、20歳以上60歳未満の人は任意加入の有無にかかわらず、国民年金への加入が必要です。窓口で必ず手続きをしてください。

※一時帰国などで短期間だけ国内で住民票の登録をした場合でも、その期間は強制加入の対象になるので手続きが必要です  
※任意加入で付加保険料の納付や口座振替による納付をしていた人が強制加入後も継続を希望する場合、加入手続き時に再度申請が必要ですよ

！既に出国予定以後の保険料を納付している人も、任意加入の手続きをしないと資格を喪失します（保険料は後日還付されます）

### 保険料の納付方法

- ①国内にいる親族などの協力者が本人の代わりに納める
- ②日本国内に開設している預貯金口座からの引き落とし
- ③クレジットカードでの納付

※任意加入をしている人は、免除、納付猶予、学生納付特例制度の利用ができません。保険料を納めることが難しい場合は、任意加入をやめる手続きをしてください



## 子どもの権利について考えよう

子どもが幸せで健やかに成長していくために必要な「子どもの権利」について、全3回でお知らせします。  
☎こども家庭センターこども相談室 ☎613-7520

一人で悩まないで、こども相談室に相談してね！

おはなししよう  
0120-087440 ☎無料  
8時半～17時半（土・日曜・祝日、年末年始を除く）

トチ丸 入力フォームなどでも相談できます



### 子どもの権利条約の4つの原則

「子どもの権利条約」では、子どもの権利を保障するために大人が守る約束として「命と成長を保障する」「差別しない」「子どもにとって最もよいことを考える」「子どもの意見を尊重する」の4つの原則を定めています。



もっと詳しく知りたい人は▶

こども家庭庁「こども基本法パンフレットやさしい版」



< 広 告 >

暮らしの中で聞こえに関する不安はありませんか？認定補聴器専門店のブルームでは、購入前に自宅や職場での「試聴」を無料で体験いただけます。最新補聴器を試してみませんか？まずはお気軽にご相談ください。

## 補聴器

### 最新補聴器 試聴体験 無料！

認定補聴器専門店  
ブルーム盛岡店  
☎019-654-1136  
（休）第1・3水曜 / 日曜 / 祝日（営）9:30～18:00  
岩手県盛岡市本町通1丁目17番地17  
シェネラスマンション1階大前105  
本町通1丁目バス停徒歩1分 駐車場有り

## 子育てナビ

### 子育てを応援

#### マタニティサロン

出産後の生活についてのアドバイス。

時 8月19日(火)10時～11時半

所 盛岡バスセンターあそびの広場（中ノ橋通一）

対 初産婦 定 3人(※)

☎ とりょう保育園地域子育て支援センター（以下、とりょう支援センター） ☎651-8580



#### パパママ教室

出産の準備や赤ちゃんとの生活についての講話、パパの妊婦体験など。

時 8月29日(土)10時～12時と13時半～15時半

所 もりおか子育て応援プラザma'mall（大通一）

対 12月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー 定 各12組(※)

☎ 応募フォーム：8月7日(金)12時から

☎ いわて子育てネット事務局 ☎652-2910



#### 離乳食教室

時 9月15日(火)10時～11時45分

所 市保健所（神明町）

対 令和8年5月生まれの子と初めて子育てしている保護者 定 20組(※)

☎ 応募フォーム：8月25日(火)から

☎ 母子健康課 ☎603-8303



### 親子向け

#### 親子でふれあい遊び

☎ とりょう支援センター ☎651-8580

▶びよびよルーム

時 所 8月4日(火)・9月4日(金)は高松地区保健センター（上田字毛無森）、8月21日(金)は飯岡地区保健センター（下飯岡8）、10時～11時半

対 0歳の子と保護者

▶にこにこルーム

時 所 8月6日(火)は都南公民館（永井24）、28日(金)は盛岡タカヤアリーナ（本宮五）、9月3日(火)は西部公民館（南青山町）、10時～11時半

対 0～3歳の子と保護者



#### ふたばわらうた・おはなし会

時 8月19日(火)①10時～10時40分

②10時50分～11時20分

対 ①1～4歳未満の子と保護者②1歳未満の子と保護者

☎ 所 西部公民館（南青山町） ☎643-2288



#### おやとこひろば

時 8月21日(金)10時～11時半

対 0歳～就園前の子と保護者



時日時 場所 対象 定員 (※先着 ※抽選) 料金  
☎申し込み ☎その他 ☎問い合わせ ☎広報ID

所 松園地区公民館（東松園二） ☎661-8111

#### 市立保育園（7園）の一斉開放

時 8月25日(火)10時～11時

対 就学前の子と保護者、妊婦

☎ とりょう支援センター ☎651-8580



#### 親子ペイント教室

食紅絵の具でトートバッグに絵を描きます。

時 8月26日(水)13時半～14時半

所 松園地区公民館（東松園二）

対 首の据わった生後3カ月～3歳の子と保護者

定 8組(※) 料 1500円

☎ 応募フォーム：8月1日(土)から

☎ まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280



#### 親子でベビーダンスを楽しもう

時 8月27日(木)10時～11時

対 0歳～就園前の子と保護者

☎ 窓口・電話：8月3日(月)9時から

☎ 所 見前地区公民館（津志田中央二）

☎639-1788



#### 真夏の親子ふれあいベビーヨガ教室

時 8月27日(木)10時～11時半

対 首の据わった生後3～11カ月頃の子と保護者 定 10組(※) 料 30円

☎ 応募フォーム：8月5日(火)10時から

☎ 所 中央公民館（愛宕町） ☎654-5366



#### 親子リズム講座

時 9月10日(木)10時～11時半

所 都南公民館（永井24）

対 1歳半～2歳半の子と保護者 定 20組(※)

☎ 応募フォーム：8月17日(月)10時から

☎ 所 とりょう支援センター ☎651-8580



#### 秋もわらうたで遊ぼう

時 ①9月1日(火)②8日(火)、10時半～12時

対 ①0歳～1歳前後の子と保護者②1歳前後～2歳前後の子と保護者 定 各15組(※)

☎ 応募フォーム：8月18日(火)10時から

☎ 所 中央公民館（愛宕町） ☎654-5366



#### ママとベビーのハッピータイム

赤ちゃんと一緒にピラティスやベビーダンスをします。

時 ①9月2日(火)②14日(月)・28日(月)、13時半～14時半 所 ①松園地区公民館（東松園二）

②高松地区保健センター（上田字毛無森）

対 首の据わった生後3カ月～2歳の子と保護者

定 各8組(※) 料 ①1000円②2000円

☎ 応募フォーム：8月1日(土)から



☎ まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

#### つくってあ・そ・ぼ！

身近な素材でおもちゃを作り遊びます。

時 9月9日(火)10時～11時半

対 1～2歳の子と保護者 定 10組(※)

☎ 応募フォーム：8月30日(日)まで

☎ 所 都南公民館（永井24） ☎637-6611



#### 子育て応援講座 親子リズムダンス&オススメ絵本の紹介

心と身体をリフレッシュします。

時 9月13日(日)10時～11時半

対 1歳～就学前の子と保護者 定 10組(※)

☎ 窓口・電話・応募フォーム：8月29日(土)まで

☎ 所 河南公民館（松尾町） ☎622-2258



### 子ども向け

#### 入学前の体育教室

時 9月1日～11月10日、火曜、全7回、15時半～16時半

対 本年度4～5歳になる子 定 10人(※)

料 9200円 ☎ 電話：8月5日(火)10時から

☎ 所 市立武道館（住吉町） ☎654-6801



#### ボール遊び教室

時 9月7日・14日・28日、月曜、15時～16時

所 高松地区保健センター（上田字毛無森）

対 本年度4～6歳になる子 定 各8人(※)

料 各1000円 ☎ 応募フォーム：8月1日(土)から

☎ 所 まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280



読み聞かせなど図書館のイベントは、6才「図書館だより」に掲載しています



## 東北ターボこども科学館へ行こう！

所 東北ターボこども科学館（本宮字蛇屋敷）

☎634-1171 詳しくは▶



| 開催日                       | イベント名                   |
|---------------------------|-------------------------|
| ～8/16(日)                  | 特別展「昆虫のかたち展」            |
| 8/8～16の土・日曜、祝日            | ワークショップ「オーロラスライム」       |
| 8/8(土)～16(日)と8/22～30の土・日曜 | サイエンスショー「シャボン玉で遊びましょー！」 |
| 8/22～30の土・日曜              | ワークショップ「紙コップロケット」       |



◀オーロラスライム

紙コップロケット▶



< 広 告 >

お売りください！  
まるごとリサイクル  
新品・リサイクル・アフリート・デイズカブト販売

## ABC SHOP

(株)ロハス  
盛岡市厨川三丁目11-11  
☎019-648-9123  
店物商 岩手県公安委員会 第211170000528号

厨川店 ☎0120-73-9123 ☎019-648-9123  
盛岡市厨川三丁目11-11 営業時間 AM9:00～PM6:00

津志田横丁店 ☎019-656-0200  
盛岡市津志田南三丁目7-95 営業時間 AM10:00～PM7:00

## 夏物商材 最終処分

エアコン・扇風機・スポットクーラー・冷蔵庫・洗濯機などがセール価格で！  
電動工具・レジャー用品・釣り具もお買い得！

URL <http://www.re-abcshop.com>  
ABCショップ | 検索

## さんさ太鼓と除雪機 高価買取中！

探してます是非お売りください  
壊れていたり不動でも一度ご相談ください。  
買取れる場合があります。