



こんにちは おかや

(公財) おかや文化振興事業団国際交流センター
〒394-0029 岡谷市幸町 8-1 旧市役所庁舎 1 階
TEL:(0266)24-3226 FAX:(0266)24-3229
E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp
2018年 春号

このニュースレターは(公財)おかや文化振興事業団国際交流センターが外国籍市民の皆様へ日本の文化をお伝えしながら、様々な生活に役立つ情報を提供しようと季節ごと年4回発行しております。ご意見、お問い合わせは上記へお寄せください。

やまびこ公園へ行こう！

岡谷市の鳥居平やまびこ公園は標高約950~1,020mの山地にあり、諏訪湖を一望出来るほか八ヶ岳の山並みも見ることが出来ます。やまびこ公園にはさまざまなスポーツ施設や遊具があり、子供連れの家族も一日充分に楽しめる公園です。ぜひ緑豊かで美しいやまびこ公園で思いっきり満喫してみてください。

自然とふれあう

- ★中央ひろば…水の流れと木陰が気持ちの良い公園の玄関口
- ★溪流&ピクニックひろば…自然の中でのゆったりと
- ★いこいのひろば…緑豊かな林の中でBBQが楽しめます
- ★どんぐりポッポ…公園内を1周2キロ、4か所の停留所にとまります。

遊ぶ

- ★バッテリーカー…小さな子供も自分で操作できる乗り物がいっぱい
- ★おもしろ自転車…ユニークな形の自転車が約20種類
- ★ジャンボすべり台…長い滑り台は子供も大人も楽しめます
- ★ドッグラン…愛犬をノーリードで遊ばせられる無料のドッグラン

スポーツ

- ★サイクリング…サイクリングコース1周約1.4kmのコースを自転車で爽快に走れます
- ★マレットゴルフ…36ホールの林間コース
- ★ディスクゴルフ…バスケットにfrisbeeを投げ入れスコアを競います
- ★サマーボブスレー…専用ソリに乗って山の中をスピーディーに滑り降ります
- ★テニスコート…ラケット持参で気軽にテニスが楽しめます
- ★スポーツひろば…野球やソフトボールの練習や大会などに利用できます

四季&風景

- ★ラベンダー園…摘み取りも楽しめます(最盛期6月~7月)
- ★展望ひろば…諏訪湖と八ヶ岳が一望できる人気の絶景スポットです

施設

- ★管理事務所・売店…信州のお土産、特産物などを販売しています
- ★スカイラインミュージアム…自動車ファン必見！歴代のスカイラインが並ぶ博物館
- ★レストラン・BBQコーナー…美しい景色を見ながらお食事が出来ます。



さよなら 日本★Nippon★

日本で生活をする中長期在留者が帰国をする場合、帰国前には必ずやっておくべきことがあります。社会保険保障制度に関する手続きなどを忘れて出国してしまうと後で問題が発生してしまうものもあります。帰国する際に済ませておくべき公的手続きを紹介します。
※完全帰国の場合のみで、一時帰国や帰省では必要ありません

住民票の転出届

日本に暮らす中長期在留者が再入国の予定のない帰国をする際は、今住んでいる市町村役場に転出届を提出しなければなりません。届出の際には在留カード(または特別永住者証明書)、パスポートなどの身分証明書が必要です。転出するおおよそ2週間前から手続きは可能です。この手続きは国民健康保険や年金の脱退手続きにも関わってくるので最初に行いましょう。転出手続きを忘れると、国民健康保険の請求がきたり、年金の脱退一時金の請求が通らなったりと不都合が生じますので必ず行いましょう。

国民健康保険の脱退手続き

日本に滞在中には公的健康保健の加入が義務付けられています。帰国の時にはこの健康保健からも脱退する必要があります。企業などに勤めている人など社会保険の加入者は退職の時点で事業主が脱退手続きをするので特に自分でする必要はありません。国民健康保険の加入者は、市区町村役場の窓口で手続きをします。持ち物はパスポート、在留カード保険証、出国日が証明できるもの(航空券など)です。保険証の期限を出国日に書き換えてもらい、今までの過払いや、未納金の清算が行われます。

年金に関する手続き(加入している人のみ)

社会保障協定によって日本の年金制度の加入が免除されている人は特に手続きはありません。社会保障協定の対象者のうち日本の年金のみに加入している人は、協定に基づいて将来加入期間を通算するか、日本の年金からの脱退手続きをして脱退一時金を請求するか選ぶことができます。ただし脱退一時金は支払った保険料の一部だけのため、一時金を受け取らず将来自国の年金制度と加入期間を通算して受け取る方が多くなるという事もあるのでよく考えてから決めましょう。社会保障協定の対象者でなくて、国民年金や厚生年金に6か月以上加入している人は、脱退一時金を請求することができます。ただしこれを請求するにはいくつかの条件があり、その一つに「日本国内に住所がないこと」があります。まず帰国前に住民票の転出届を提出して手続きは帰国後となります。

～帰国する際に必要な手続き～

所属機関に関する届出

留学生や企業の従業員など「何らかの機関に属することで得られる在留資格」で滞在している人が帰国するときは、活動機関または契約機関からの離脱や、機関自体が消滅したというケースがほとんどですが、各自の在留資格・状況に適した届出をする必要があります。届出は地方入国管理官署に直接行くか、東京入国管理局へ郵送することも出来ます。どちらのケースでも提出期限はその事由が起きてから14日以内です。

在留カードの返納

再入国許可を持たずに日本を出国する中長期滞在者は、出国審査の際に審査官に在留カードを返納しなくてはなりません。日本滞在の記念に在留カードをキープしたい人は、穴を明けて無効になったカードを渡してもらえます。

個人番号通知カード、または個人番号カードの返納

2016年にマイナンバー制度の導入によって、日本で住民登録している人すべての居住者が個人番号通知カード、個人番号カードを持っています。中長期滞在外国人が再入国許可なく日本を出国する際は、住んでいる市区町村役場へそれらのカードを返納する必要があります。

銀行

口座がある銀行や郵便局窓口に通帳とキャッシュカードを持参し、口座の解約手続きを行ってください。公共料金やその他の支払いが口座引き落としになっている場合、解約する前に精算してください。

住居

帰国する1か月以上前、または契約書に記載されている期日まで家主、または不動産業者に退去すると伝え、解除手続きを行ってください。部屋を退去する際は、入居時と同じように部屋をきれいにしましょう。家具や寝具などは大型粗大ごみになります。住んでいる市区町村役場に確認し、処分方法を明確にしましょう。

電気・ガス・水道

契約している電気・ガス・水道などの解約手続きをし、精算しましょう。まずは電話でお問合せをし、指示に従いましょう。

携帯電話・インターネット

携帯電話やインターネットなどそれぞれのショップにて解約手続きをしましょう。

★日本内でのお引越し★

日本国内で別の市区町村へお引越しをする際には、今までの市区町村で転出の届出をしてから、引っ越した後に新しい住所の市区町村で転入の届出をしなければなりません。転出の手続きをせずに引っ越しをしてしまうと、新しい住居の市町村で転入届を受け付けてもらうことが出来ずあとから面倒な手続きをしなければなりません。そうならないためにも引っ越し際の手続きを知っておきましょう。

引っ越しする前に

住居の市区町村役場にて転出の手続きを行ってください。

引っ越したら

引っ越した日から14日以内に新しい住居の市区町村役場にて転入の手続きを行ってください。届出をする人は原則として本人ですが、代理人に委任することも出来ます。その場合、委任状が必要です。

<必要書類>

- ・前住所地の市区町村役場が発行した転出届証明書
- ・届出人の本人が確認できるもの



岡谷市国際交流員メグより

2014年に実家や家族と離れ、一人で日本に引っ越してきました。最初の二年間は長野県内でALT講師として子ども達の世界を広げながら、自分の世界も広がりました。そして、2016年岡谷市の国際交流員として採用され、和田峠を越えて、来岡しました。その時の気持ちを今でもはっきりと覚えています。岡谷市はどんな所なのか、市民はどんな人柄なのか、岡谷での生活はどうなるか、と。

日本での生活で、その場での空気からなのか、窓の外から家の中を覗き込むような気持ちを体験したことがたくさんあります。会話に入りたい、友達になりたいという気持ちがあっても、なかなか日本人のサークルに入りにくい。しかし岡谷に来てから一切そういうことはありませんでした。来たばかりのころ、岡谷の皆さんが私を温かく迎えてくれました。仕事でも、国際交流センターのイベントでも、街の中でも、皆さんが私に優しく対応してくださり、心を開いてくれました。岡谷では、かけがえのない友達が出来、また一生忘れられない経験や思い出がたくさんできました。岡谷は自分の第二の故郷になったと思います。

淋しながら、6月末に国際交流センターを退職することになりました。4年間家族と離れて過ごしましたが、そろそろ地元に戻り、しばらく家族の近くで生活してみたいと思います。9月から地元の州立ワシントン大学に入学して、経営部と日本学部に入り、修士を習得するために勉強するつもりです。将来は日米交流、貿易の為に尽くしたいと思います。私はこの先、ずっと日本、また岡谷との繋がりがあると思いますので、いつかこの故郷の岡谷に帰ってきたいと思います。皆さんとまた会える日を楽しみにしています。お世話になりました。