

## Hiroshima NOW

8

2024

やさしい日本語 No. 28

ひろしましたげんご  
広島市多言語ニューズレター「Hiroshima NOW」は、ひろしまし こうほうし  
広島市の広報紙「ひろしま市民と市政」の  
きじ せいかつじょうほう けいさい  
記事や生活情報を掲載しています。やさしい にほんご えいご  
日本語、英語、スペイン語、中国語、ベトナム語、  
ポルトガル語で毎月月初めに発行しています。「Hiroshima NOW」は国際市民交流課のホームペー  
ジ (https://h-ircd.jp/hiroshima\_now) で見る ことができます。また、市内公共施設などでも  
はいふ  
配布しています。

「ひろしま市民と市政」は、ひろしまし  
広島市のホームページで見ることができます。

「ひろしま市民と市政」は、自動翻訳で多言語（英語、中国語、ハングル、ポルトガル語、ス  
ペイン語、ベトナム語、フィリピン語）でも読むことができます。

「Hiroshima NOW」を メールで送ることもできます。

E-mail: internat@pcf.city.hiroshima.jp

## もくじ

- 8月から使うことができる 保険証を 送りました  
—12月2日から 保険証は「マイナ保険証」に変わります—
- 広島市 定額減税 調整給付が おこなわれています
- 日本のお札のデザインが あたらしくなりました
- 国民年金保険料（お金）を 払わなくていい（免除）制度や払うのを  
待ってもらえる（猶予）制度が あります
- 家でできる 夏の省エネに 取り組んでください
- 2024年8月と9月の祝・休日のごみの収集スケジュール

## 発行・編集

公益財団法人広島平和文化センター 国際市民交流課

〒730-0811 広島市中区中島町1-5

Tel. 082-242-8879 Fax 082-242-7452

E-mail: internat@pcf.city.hiroshima.jp

Website: https://h-ircd.jp/hiroshima\_now



8月から使うことができる 保険証を 送りました  
 —12月2日から 保険証は「マイナ保険証」に変わります—  
 ひろしま市民と市政 7月1日号 (p2)

お問い合わせ：保険年金課 Tel. 082-504-2157

あたらしい保険証を 7月に送りました

国民健康保険と 後期高齢者医療制度の保険証は 毎年8月にあたらしくなります。あたらしい保険証を 7月に送りました。

7月31日までに あたらしい保険証が 届いていない人は つぎのところに問いあわせてください。保険証の種類や あなたが聞きたいことで 問いあわせをするところがちがいます。

お問い合わせ

▶ 国民健康保険のこと：区役所の保険年金課

区	Tel.	区	Tel.
中区	082-504-2555	安佐南区	082-831-4929
東区	082-568-7711	安佐北区	082-819-3909
南区	082-250-8941	安芸区	082-821-4910
西区	082-532-0933	佐伯区	082-943-9712

▶ 後期高齢者医療制度のこと：区役所の福祉課

区	Tel.	区	Tel.
中区	082-504-2570	安佐南区	082-831-4941
東区	082-568-7730	安佐北区	082-819-0585
南区	082-250-4107	安芸区	082-821-2808
西区	082-294-6218	佐伯区	082-943-9729

12月2日から 保険証は「マイナ保険証」に 変わります

2024年12月2日から 「マイナ保険証」※1を使って 病院で診さつを受ける方法に変わります。そのため 今までの保険証の発行は 終わります。

2024年12月2日のとき あなたが持っている保険証は 保険証に書いてある有効期限※2<今の保険証を使うことができる さいごの日>まで 使うことができます。今の保険証の いちばん長い有効期限は 2025年7月31日です。

※1 「マイナ保険証」とは 健康保険証として 使うことができるように登録した マイナンバーカードのことです。

マイナンバーカードを 健康保険証として使うためには マイナポータル<行政の手続をすることができる オンラインサービス>、病院などにある「顔認証付きカードリーダー」、セブン銀行のATMで 登録することができます。

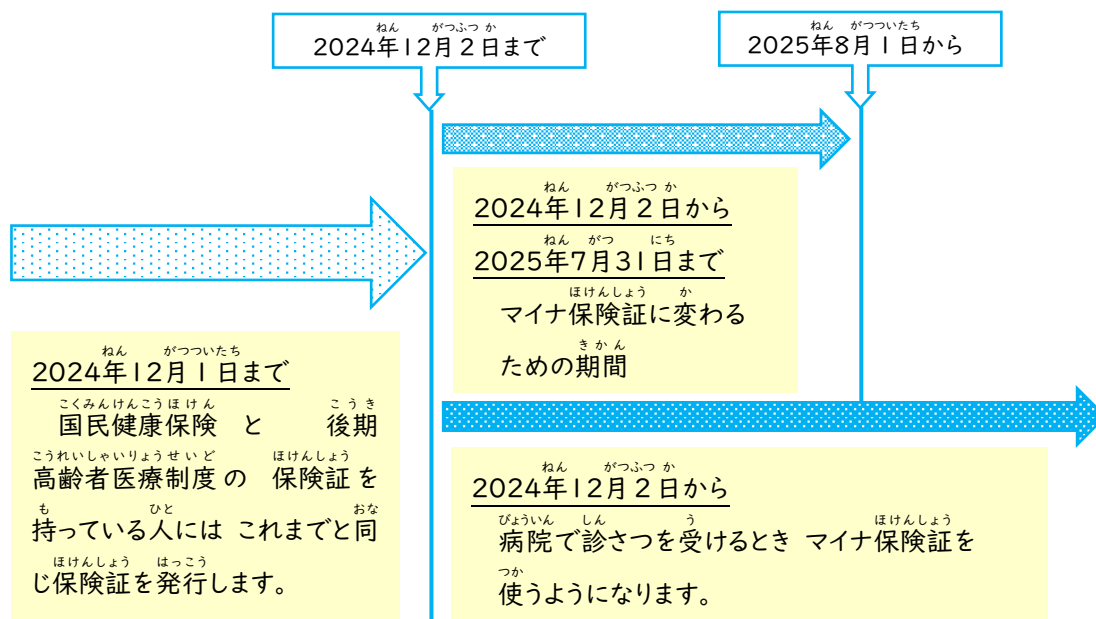
※2 広島市の外に引っ越しをして 住民票を異動<住民票に書いてある住所を変える>した人は 住民票を異動した日まで 広島市が発行した 今の保険証を使うことができます。

**マイナ保険証を持っていない人には「資格確認書」を発行します**

2024年12月2日からあとに 今の保険証の有効期限がきれる人で マイナ保険証を持っていない人には 保険証の有効期限がきれるタイミングで 「資格確認書」を発行します。

「資格確認書」は 保険証と同じように使うことができます。マイナ保険証を持っていない人は 病院で診さつを受けるとき 「資格確認書」を出してください。

**マイナ保険証に変わるまでの スケジュール**



- ▶ 2024年12月2日から 2025年7月31日まで マイナ保険証に変わる期間です。このあいだは 今持っている保険証は 有効期限がおわるまで 病院で診さつを受けるとき 使うことができます。
- ▶ 今持っている保険証の 有効期限がきれたとき マイナ保険証を持っていない人には 「資格確認書」を発行します。この「資格確認書」で 病院の診さつを受けることができます。

**マイナ保険証を持っていない人は どうなりますか？**

Aさん、Bさん、Cさんの3人の場合を しょうかいします。

	はい 入っている保険	今の保険証を 使うことができる期間	「資格確認書」に変わる日
Aさん の場合	国民健康保険 または 後期高齢者医療制度に 入っています。	保険証に書いてある 有効 期限の日まで 今の保険証 を使うことができます。 (いちばん長い人で 2025年7月31日まで 使 用することができます。)	2025年8月1日から 「資格確認書」で 病院の 診さつを 受けることがで きます。

<p>Bさん ばあい の場合</p>	<p>今は国民健康保険に入っています。 2024年12月10日で75歳になります。75歳になるので12月10日からは後期高齢者医療制度に入ります。</p>	<p>2024年12月9日まで 今の保険証を使うことができます。</p>	<p>2024年12月10日 「資格確認書」で病院の 診察を受けられます。</p>
<p>Cさん ばあい の場合</p>	<p>2024年12月31日まで しごとをやめます。 そのため2025年1月1日 から国民健康保険に入ります。</p>	<p>2024年12月31日まで 今の 保険証を使うことができます。</p>	<p>2025年1月1日 「資格確認書」で病院の 診察を受けられます。</p>

Q&A

Q 自分のマイナンバーカードが健康保険証を使うことができるように登録しているかどうか  
知りたいです。どうしたらいいですか？

A 「マイナポータル」(行政の手続きをすることができる オンラインサービス)にログインして  
マイナンバーカードを読みとってください。それからサイトの「健康保険証」→「マイナンバー  
カードの利用」のじゅんばんにアクセスしてください。そこで登録しているかどうかを  
知ることができます。

マイナポータルは日本語と英語で見ることができます。



マイナポータル

くわしいことは、広島市役所のホームページを見てください。またコールセンターもあります。  
利用してください。

▶ 広島市役所のホームページ

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/71/199885.html> (日本語)



▶ 国民健康保険がマイナ保険証に変わることに  
聞きたいとき (日本語)

広島市国民健康保険マイナ保険証お問合せセンター

Tel. 050-3644-4343

期間：2024年7月17日から10月16日までの月曜日から金曜日まで

(8月6日と祝日(日本の休みの日)は休みです)

時間：午前8時30分から午後5時15分まで



▶ **日本語がわからなくて、困ったことがあるときは、広島市・安芸郡外国人相談窓口に相談してください。**

広島市・安芸郡外国人相談窓口

Tel. 082-241-5010

Email : soudan@pcf.city.hiroshima.jp

曜日：月曜日から 金曜日まで

時間：午前9時から 午後4時まで

休み：土曜日、日曜日、祝日（日本の休みの日）、8月6日、12月29日から1月3日

ことば：スペイン語、中国語、ベトナム語、ポルトガル語、英語、フィリピン語

※フィリピン語は金曜日と第1・第3水曜日です。

★ **マイナンバーカードを まだ持っていない人へ：マイナンバーカードを 申しこみをするためのサポートをします**

場所：ショッピングモールや 公民館など

※ サポートする場所に行くことが おずかしい人は 広島市役所の方が 家まで行って 申しこみのお手伝いをします。くわしいことは 広島市役所のホームページを 見てください。

😊 マイナンバーカードは 申しこみをしてから 受けとることができるまで 1か月半くらいかかります。マイナンバーカードがほしい人は 早めに申しこみをしてください。

お問い合わせ：マイナンバーカード出張申請窓口 Tel. 0120-239-651

広島市 定額減税 調整給付が おこなわれています

ひろしま市民と市政 6月15日号 (p2)

2024年分の所得税※1と 2024年度分の個人住民税の所得割※2の 「定額減税」※3が おこなわれています。

減らす税金の 金額が少なくて 「定額減税」で 税金を減らしきれない人に その減らしきれなかったお金を 「調整給付」としてもらうことができます。

※1 所得税とは 収入のある人が 国に払う税金のことです。

※2 個人住民税とは その年の1月1日に住所があって 収入のある人が 広島市に払う税金のことです。

※3 定額減税とは 決まった金額の 税金を減らすことです。

**調整給付金は どうすれば もらうことができますか？**

(1) いつ 給付金を もらうことができますか？

給付金をもらうことができる人※に 広島市役所から 「支給のお知らせ」 または 「確認書」をおく 送ります。



- ▷ 7月5日（金曜日）から「支給のお知らせ」または「確認書」を送ります。
- ▷ 給付金は7月中旬から原則として申請をした人の名前の銀行口座に振りこみます。
- ※ 給付金をもらうことができる人とは2024年1月1日に広島市内に住所があるなど給付金をもらうために必要な条件をぜんぶ持っている人です。くわしいことは広島市役所のホームページを見てください。またはコールセンターに電話してください。

(2) どういう手続きが いますか？

下の①②で 手続きの方法がちがいます。気をつけてください。

①	マイナンバーに 公金（給付金など）を受けとるための口座を <b>登録している人</b> ⇒ 「 <u>支給のお知らせ</u> 」が とどきます	<b>手続きは ありません</b> 広島市役所から「支給のお知らせ」がとどきます。このお知らせに書いてある日までに登録した口座に給付金を振りこみます。 給付金が いない人は 連絡してください。
②	マイナンバーに 公金（給付金など）を受けとるための口座を <b>登録していない人</b> ⇒ 「 <u>確認書</u> 」が とどきます	<b>手続きを してください</b> 広島市役所から「確認書」が届きます。この「確認書」に必要なことを書いて必要な書類といっしょに郵便で送ってください。またはオンラインで送ることもできます。 しめきり：2024年10月31日（木曜日） （消印有効※）

※ 消印とは 郵便局の人が 手紙を受け取った日に 押すスタンプのことです。  
 この給付金の場合は 2024年10月31日の 日付けが入った 消印が押してある「確認書」まで 受けつけます。

問い合わせ

- ▷ 広島市調整給付コールセンター（日本語）

Tel. 0120-330-471

時間：午前8時30分から 午後5時15分まで

休み：土曜日、日曜日、祝・休日（日本の 休みの日）、12月29日から 1月3日

- ▷ 広島市役所のホームページ

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/4/383469.html>（日本語）



- ▷ 日本語がわからなくて、困ったことがあるときは、広島市・安芸郡外国人相談窓口にご相談してください。

広島市・安芸郡外国人相談窓口

Tel. 082-241-5010

Email : soudan@pcf.city.hiroshima.jp

曜 日：月曜日から 金曜日まで

時 間：午前9時から 午後4時時まで

休 み：土曜日、日曜日、祝日（日本の 休みの日）、8月6日、12月29日から1月3日

ことば：スペイン語、中国語、ベトナム語、ポルトガル語、英語、フィリピン語

※フィリピン語は金曜日と第1・第3水曜日です。

## 日本のお札のデザインが あたらしくなりました

2024年7月3日に 日本のお札のデザインが あたしくなりました。前まえのデザインのお札や もっと古いデザインのお札も これまでと同じように使うことができます。

「これまでのデザインのお札は 使えなくなりました」と うそのことを言って お金をとる事件じけんが起きています。うそのことを言って 人からお金をとることを 「詐欺さぎ」といいます。だまされないように気をつけてください。

	2024年7月2日までのデザイン（※）	2024年7月3日からのデザイン
1,000円札 えんさつ		
5,000円札 えんさつ		
10,000円札 えんさつ		

※ 2024年7月2日までのお札のデザインは ほかにもあります。ほかのデザインのお札も これからも使うことができます。

ほかのデザインのお札のことを 知りたい人は 国立印刷局こくりつしんさつぎょくのホームページを見てください。

国立印刷局のホームページは 日本語、やさしい日本語、英語で 見ることができます。

【画像出典】

国立印刷局ホームページ ([https://www.npb.go.jp/ja/n\\_banknote/index.html](https://www.npb.go.jp/ja/n_banknote/index.html))



こくみんねんきんほけんりょう かね はら めんじょ せいど  
**国民年金保険料（お金）を 払わなくていい（免除）制度や**  
 はら ま ゆうよ せいど  
**払うのを待ってもらえる（猶予）制度が あります**  
 ひろしま市民と市政 7月1日号 (p4)

お金に こまっているなどの 理由で 国民年金保険料（お金）を 払うことが むずかしいとき  
 申請してください。保険料のぜんぶ または いちぶを 払わなくていい制度や 払うのを 待って  
 もらえる制度が あります。

国民年金の保険料を 払わないままだと しょうらい 「老齢基礎年金」などの年金を もらえな  
 くなることがあります。

もう ほうほう  
**申しこみをする 方法**

あなたが 住んでいる区の 区役所の保険年金課 または しゅっちょうしょ もう  
 申しこみに行くとき 「年金手帳」または「基礎年金番号通知書」を 持って行ってください。ま  
 た、学生の人は 学生証なども 持って行ってください。

**問い合わせ：区役所の保険年金課**

区	Tel.	区	Tel.
なかく 中区	082-504-2556	あさみなみく 安佐南区	082-831-4931
ひがしく 東区	082-568-7712	あさきたく 安佐北区	082-819-3910
みなみく 南区	082-250-8944	あきく 安芸区	082-821-4910
にしく 西区	082-532-0935	さえきく 佐伯区	082-943-9713

いえ しょう と く  
**家でできる 省エネに 取り組んでください**  
 ひろしま市民と市政 7月1日号 (p3)

夏のあついとき エアコンを使ったりして エネルギーを使う量が いつもより多くなります。し  
 かし 夏は熱中症※1に なりやすいときでもあります。熱中症にならないためには エアコンを使  
 うことも大切です。省エネ※2のことに と 熱中症のことに どちらのことも 考えながら 無理をしな  
 いで 取り組んでください。

※1 「熱中症」とは 温度と湿度が高いところにいることで 体のなかに 熱がたまって起こる  
 病気です。めまいがしたり、頭がいたくなったりします。症状が とても重いとき  
 熱中症で死ぬこともあります。外にいるときだけでなく 部屋のなかで何もしていないとき  
 でも 熱中症になります。

※2 「省エネ」とは 「省エネルギー」を みじかくした言葉です。毎日の生活で使う 電気やガ  
 スなどの エネルギーを使う量を少なくして エネルギーをたいせつに使うことです。



「熱中症警戒アラート」などに 気をつけてください

気温がとても高くなり 体をわるくする（熱中症になる）可能性があるとき 国（環境省と気象庁）から 「熱中症警戒アラート」が出ます。2024年4月からは 「熱中症特別警戒アラート」が あたらしくできました。これは 気温が高くて とてもあぶないときに 出ます。

家でできる 省エネのこと



❑ エアコン

- エアコンの フィルターは こまめに 掃除をしてください。
- 部屋の温度を さげすぎないように気をつけてください。また できる範囲で エアコンの設定温度をあげてください。
- 昼のあいだは カーテンなどを使って 窓から入る 太陽の光を 少なくしてください。

❑ 冷蔵庫

- 冷蔵庫の中に たくさん物を 入れすぎないでください。
- 冷蔵庫の設定温度を 「強」から 「中」にしてください。  
※冷蔵庫の中の食べものが くさらないように 気をつけてください。
- 冷蔵庫は かべと すき間があくように 置いてください。



❑ テレビ

- テレビを 「省エネモード」にしてください。また テレビの画面の 明るさを少しさげるなどしてください。
- テレビを見ていないときは リモコンで テレビの電源をきるだけでなく テレビの メインの電源をきってください。長いあいだ テレビを使わないときは コンセントからテレビのプラグを抜いてください。

❑ 温水洗浄便座

- トイレを使わないときは、トイレのフタを閉めてください。
- 便座や 洗浄水は 低い温度にしてください。
- あたたかい水が出ないようにする、タイマーを使うなどしてください。（タイマーなどの機能がついていないトイレは 使わないときは コンセントからプラグを 抜いてください。）



あつい日でも 気持ちよく過ごすためのポイント

- 体を 冷やすためのものを使います。たとえば 「冷却ジェルシート」などです。
- うちわなどを 使います。
- 外に行くとき 涼しい布でできた ぼうしをかぶります。ぼうしは ときどきぬいで 汗をかかします。
- 部屋のまどに あつさをふせぐシートをおく。

お問い合わせ：温暖化対策課 Tel. 082-504-2185

ねん がつ がつ しゆく きゆうじつ しゅうしゅう  
2024年8月と9月の祝・休日のごみの収集スケジュール

がっ にち げつようび やま ひ ふりかえきゆうじつ がっ にち げつようび けいろう ひ がっ にち  
8月12日(月曜日)「山の日」の振替休日、9月16日(月曜日)「敬老の日」、9月23日  
げつようび しゅうぶん ひ ふりかえきゆうじつ しゅうしゅう あさ じ ぶん  
(月曜日)「秋分の日」の振替休日は、いつもどおり ごみを収集します。朝8時30分には ごみ  
だ  
を出しておいてください。

※ごみを捨てる方法や 種類については 広島市役所のホームページを 見てください。



と  
問い合わせ：業務第一課 Tel. 082-504-2220



メモ

*Hiroshima*  
*NOW*

A series of ten horizontal lines for writing, each consisting of a blue top line, a red middle line, and a blue bottom line.

# ひろしまし あきぐん がいこくじんそうだんまどぐち 広島市・安芸郡 外国人相談窓口

どようび にちようび しゅくじつ にほん やす ひ がつむいか がつ にち がつみっか やす  
❖ 土曜日、日曜日、祝日（日本の 休みの日）、8月6日、12月29日から 1月3日は 休みです

そうだん 相談できるところ	そうだん 相談できることば	そうだん 相談できる日	そうだん 相談できるじかん
がいこくじんそうだんまどぐち <b>外国人相談窓口</b> ひろしまこくさいかいぎじょう （広島国際会議場3階） ひろしましなかくなかじまちょう 広島市中区中島町1-5  へいわきねんこうえん 平和記念公園のなかに あります	スペイン語	げつようび きんようび 月曜日 から 金曜日  きんようび 金曜日 だい1 すいようび 第1と第3水曜日	ごぜん じ 午前9時から ごご じ 午後4時まで
	中国語		
	ポルトガル語		
	ベトナム語		
	英語		
フィリピン語	だい2 すいようび 第2水曜日 だい3 もくようび 第3木曜日	ごぜん じ ふん 午前10時15分から ごご じ ふん 午後12時30分まで	
あきくやくしよ <b>安芸区役所</b> ひろしまし あきくふなこしみなみ ちようめ 広島市安芸区船越南3丁目4-36	ポルトガル語	だい2 すいようび 第2水曜日 だい3 もくようび 第3木曜日	ごご じ ふん 午後1時30分から ごご じ 午後4時まで
もとまかんりじむしよ <b>基町管理事務所</b> ひろしましなかくもとまち 広島市中区基町19-5	中国語	だい2 かようび 第2火曜日	ごご じ ふん 午後1時30分から ごご じ 午後4時まで

## ざいりゅうしかく 在留資格のことを ききたいとき

しゅつにゆうこくざいりゅうかんりきょく ひと そうだん  
出入国在留管理局の人に 相談することができます（予約をしてください）

い つ まいつきだい きんようび ごご じ ふん ごご じ  
い つ：毎月第2金曜日 午後1時30分から 午後4時まで

かいこくじんそうだんまどぐち ひろしまこくさいかいぎじょう かい  
ところ：外国人相談窓口（広島国際会議場3階）

## ❖ ひろしまし せいかつ ひと 広島市で生活をはじめた人へ

そうだんいん ひろしまし せいかつ せつめい よやく  
相談員が 広島市でのあたらしい生活のことを 説明します（予約をしてください）

## ❖ ほんやく たいおう 翻訳タブレットで対応します

ほかのことばでも ほんやく たいおう  
ほかのことばでも 翻訳タブレットをつかって 対応します。

## 広島市・安芸郡外国人相談窓口

広島国際会議場3階（広島市中区中島町1-5）

平和記念公園の中にあります

TEL:082-241-5010

Fax:082-242-7452

E-mail: soudan@pcf.city.hiroshima.jp

Website: <https://h-ircd.jp/guide/consultation.html>

