

Hiroshima NOW

No. 40
2025. 8

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、広島市の広報紙「ひろしま市民と市政」の記事や
せいかつじょうほう けいさい
生活情報を掲載しています。やさしい日本語、英語、スペイン語、中国語、ベトナム語、ポルトガル語
まいつきつきはじ はっこう
で毎月月初めに発行しています。「Hiroshima NOW」はこくさいしんみんこうりゅうか
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配布しています。

「Hiroshima NOW」を メールで送ることもできます。Email: internat@pcf.city.hiroshima.jp
「ひろしま市民と市政」は、広島市のホームページで見ることができ、自動翻訳でいろいろな言語で読む
ことができます。

もくじ

- こくみんけんこうほけんしやう ゆうこうきげん びやういん しん
国民健康保険証の有効期限が おわったあとに 病院で診さつを
う ほうほう
受ける方法
- こくみんねんきんほけんりやう かね しはら せいど めんじょ
国民年金保険料（お金）を 支払わなくていい制度（免除）や
しはら ま せいど ゆうよ
支払うのを待ってもらうことができる制度（猶予）が あります
- よる とつぜん からだ ぐあい いかんきゅうびやう
夜に とつぜん 体の具合が わるくなったとき 「夜間急病センター」を
りやう
利用してください
- ねん がつ にち さえきほけん けんこうしんだん
2026年3月31日で 佐伯保健センターの 健康診断がおわります
- しえいじゅうたく す ひと ぼしゅう
市営住宅に 住みたい人を 募集します
- ちゅうおうとしょかん えいざうぶんか ひ こ
中央図書館と 映像文化ライブラリーが 引っ越しをするため
やす
休みます
- ねん がつ がつ しゆくきゅうじつ しゅうしゅう
2025年8月と9月の 祝休日のごみの収 集について

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

Email: internat@pcf.city.hiroshima.jp

Website: https://h-ircd.jp/hiroshima_now



こくみんけんこうほけんしょう ゆうこうきげん
国民健康保険証の有効期限※がおわったあとに
 びょういん しん う ほうほう
病院で診さつを受ける方法
 しみん しせい がつ にちごう
 「ひろしま市民と市政」7月1日号(p2)

いま持っている 国民健康保険証の有効期限がすぎて 使うことができなくなった人は 8月1日
 から 病院で診さつを受ける方法が つぎのようになります。

※「有効期限」とは サービスや物を使うことができる さいごの日や時間のことです。



8月1日からも 国民健康保険に入っている人で マイナ保険証を持っている人

➡ マイナ保険証を使って 病院で診さつを受けます。

※7月のおわりまでに「資格情報のお知らせ」がとどきます。



8月1日からも 国民健康保険に入っている人で マイナ保険証を持っていない人

➡ 資格確認書を使って 病院で診さつを受けます。

※7月のおわりまでに「資格確認書」がとどきます。



後期高齢者医療制度に入っている人

※マイナ保険証を 持っている・持っていないかは 関係ありません

➡ マイナ保険証 または 資格確認書を使って 病院で診さつを受けます。

※7月のおわりまでに 後期高齢者医療制度に入っている人みんなに 「資格確認書」が
 とどきます。



「資格情報のお知らせ」・・・あなたの 保険のことが 書いてあります

病院などで マイナ保険証を うまく読みとることができないとき マイナ保険証と一緒に
 資格情報のお知らせを 受けつけの人に 見せてください。

❗「資格情報のおしらせ」だけで 病院の診さつを 受けることはできません。



「資格確認書」・・・これまでの保険証と おなじように 使うことができます

マイナ保険証を 持っていない人も これまでと同じように 資格確認書を使って 病院の診
 さつを受けることができます。

と
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.
なか 中区	082-504-2555	あさみなみ 安佐南区	082-831-4929
ひがし 東区	082-568-7711	あさきた 安佐北区	082-819-3909
みなみ 南区	082-250-8941	あき 安芸区	082-821-4910
にし 西区	082-532-0933	さえき 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.
なか 中区	082-504-2570	あさみなみ 安佐南区	082-831-4941
ひがし 東区	082-568-7730	あさきた 安佐北区	082-819-0585
みなみ 南区	082-250-4107	あき 安芸区	082-821-2808
にし 西区	082-294-6218	さえき 佐伯区	082-943-9729



マイナ保険証を持っていますか？

- マイナンバーカードを持っています。でも マイナ保険証の登録をしているか わかりません。どうすればいいですか？

1. マイナポータルに ログインします。そして マイナンバーカードを 読みとります。
2. つぎの順 ばんで アクセスすると マイナ保険証の登録をしている・登録していないを見ることができます。

「健康保険証」 → 「マイナンバーカードの健康保険証利用」

マイナポータル：<https://myna.go.jp/>



- マイナ保険証の登録をしたいです。どうすればいいですか？

マイナ保険証の登録をする方法は 3つあります。登録をするときは マイナンバーカードが ひつようです。

1. 「顔認証付きカードリーダー」で 登録をします。「顔認証付きカードリーダー」は 病院や 薬局の窓口にあります。
2. マイナポータル (<https://myna.go.jp/>) で 登録をします。
3. セブン銀行のATMで 登録をします。

※セブン銀行のATMは セブンイレブン（コンビニエンスストア）の中に あります。

- マイナンバーカードを 作りたいです。どうすればいいですか？

マイナンバーカードは オンラインや ゆうびんで申請書を送って 申しこむことができます。

区役所に「マイナンバーカード交付申請受付窓口」が あります。そこへ行って 申しこむこともできます。

マイナンバーカードができるまで 1か月半（45日）くらい かかります。

マイナンバーカードを 申しこむ方法など 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。

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/koseki/1021127/1025553/1003314.html>

問い合わせ：マイナンバー総合フリーダイヤル Tel. 0120-95-0178

月曜日から 金曜日	午前9時30分から 午後8時
土曜日、日曜日、祝・休日	午前9時30分から 午後5時30分



こくみんねんきんほけんりょう かね しはら せいど めんじょ
国民年金保険料（お金）を 支払わなくていい制度（免除）や
 しはら ま せいど ゆうよ
支払いを待ってもらうことができる制度（猶予）が あります
 しみん しせい がつ にちごう
 「ひろしま市民と市政」 7月1日号（p4）

こくみんねんきんほけんりょう かね しはら せいど めんじょ しはら
 国民年金保険料（お金）のぜんぶ または いちぶを 支払わなくていい制度（免除）や、支払う
 のを 待ってもらえる制度（猶予）が あります。お金がなくて 生活に困っているなどの 理由で
 こくみんねんきん ほけんりょう しはら
 国民年金の保険料を 支払うことが おずかしいときは 相談してください。
 こくみんねんきん ほけんりょう しはら ろうれいき そねんきん ねんきん
 国民年金の保険料を 払わないと 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 出張所で 申しこみをしてください。
 もう 申しこみに いくとき ねんきんてちよう 「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。

と くいあわせ：区役所の保険年金課

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

よる からだ ぐあい
夜に とつぜん 体の具合が わるくなったとき
 やかんきゅうびよう りよう
「夜間急病センター」を 利用してください
 しみん しせい がつ にちごう
 「ひろしま市民と市政」 7月15日号（p3）

よる ねつ で からだ ぐあい きゅうきゅうしや よ
 夜に熱が出るなど とつぜん 体の具合が わるくなりました。救急車を呼ばなくてもいいけど
 あさ 朝までがまんできません。そういうときは 「夜間急病センター」を 利用してください。
 ひろしまし せんだまち やかんきゅうびよう なか べ やかんきゅうびよう あさきた
 広島市には 「千田町夜間急病センター」（中区）と 「可部夜間急病センター」（安佐北区）の
 2つがあります。午後10時30分まで 受けつけています。

せんだまち やかんきゅうびよう なか せんだまち ちようめ 千田町夜間急病センター（中区千田町3丁目8-6）

Tel. 082-504-9990

あいている時間：午後7時30分から午後10時30分

しん か ないか さい とし うえ ひと がんか せいけい げ か げ か
 診さつをする科：内科（15歳から 年れいが上の人）、眼科、整形外科、外科（けが）

やす がつ にち がつみつ か
 休み：12月31日から 1月3日

ホームページ：https://hiroshima-med-yakanqq.jp/



可部夜間急病センター (安佐北区可部南2丁目1-38)

Tel. 082-814-9910

あいている時間：午後7時から 午後10時30分

診さつをする科：内科 (15歳から 年れいが上の人)

休み：日曜日、祝 休日 (日本の 休みの日)、12月31日から 1月3日

ホームページ：https://www.asaishikai.jp/kabeyakan/



どういうとき 夜間急病センターを 利用することができますか？

夜間急病センターでは 症状が軽い人を 診さつします。

たとえば・・・

- 熱が出た ● おなかが いたい ● せきが 止まらない
- あまりひどくない けが (千田町夜間急病センターのみ) など

夜間急病センターを 利用するとき つぎのことを 知っておいてください

- 夜間急病センターへ 行くまえに かならず電話をしてください
- 夜間急病センターでは 応急処置※をします。薬は 1日分だけ 出します。
※「応急処置」とは 病気やけがをしたとき それより症状が わるくならないように 手当てをすることです。
- 夜間急病センターで 診さつを受けたつぎの日か、そのあとに あなたが いつも行く病院でも 診さつを 受けてください。
- 診さつをして 検査をする ひつようがあったり 入院をする ひつようがあったりしたときは 病院を しょうかいします。
- 夜間急病センターには 車をとめるところ (駐車場) があります。
※夜間急病センターに 救急車で 来ることはできません。

☹️「すぐに病院へ 行ったほうがいい?」「救急車を よんだほうがいい?」どうしたらいいかわかりません。そういうときは 「救急相談センター」へ 電話してください。看護師などが アドバイスしてくれます。

救急相談センター

Tel. #7119 または Tel. 082-246-2000

毎日いつでも (24時間365日) 電話をすることができます。

相談のお金は かかりません。(ただし 電話をかけるお金は かかります。)

問い合わせ：医療政策課 Tel. 082-504-2178



2026年3月31日で 佐伯保健センターの 健康診断がおわります

「ひろしま市民と市政」 7月15日号 (p7)

佐伯保健センターで 受けていた 健康診断が 2026年3月31日で おわります。
2026年4月からは 病院などで 健康診断を受けてください。

問い合わせ：医療政策課 Tel. 082-504-2178

市営住宅に 住みたい人を 募集します

市営住宅に申しこみをするためには 決まった条件があります。この決まった条件にあう人が
市営住宅に申しこみをする事ができます。くわしいことを もっと知りたい人は 広島市役所のホ
ームページを見てください。

広島市役所のホームページ「市営住宅」(日本語)

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/jyuutaku/6265.html>



2025年度(2025年4月から 2026年3月まで)の 市営住宅の 募集スケジュール

募集がある月	住む人を募集する 住宅のリストを もらうことができる日	申しこみを することができ日	
		インターネットで申しこむ・ もうしこみしょ 申込書をゆうびんで送る	くやくしょ けんちくか 区役所の 建築課に もうしこみしょ 申込書を 持っていく
2025年8月	8月1日(金曜日)	8月1日(金曜日) - 8月8日(金曜日)	8月5日(火曜日)、7日 (木曜日)、8日(金曜日)
2025年11月	11月4日(火曜日)	11月4日(火曜日) - 11月12日(水曜日)	11月10日(月曜日) - 11月12日(水曜日)
2026年2月	2月2日(月曜日)	2月2日(月曜日) - 2月12日(木曜日)	2月9日(月曜日) - 2月12日(木曜日)

上の募集の日が決まっている市営住宅のほかに 空いている部屋があれば いつでも申しこみをす
ることができる 市営住宅もあります。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。
または 区役所の建築課に 相談してください。

いつでも 申しこみすることができ 市営住宅について (日本語)

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/jyuutaku/6267.html>



★ 「広島市パートナーシップ宣誓制度」で パートナーとして認められた人 (パートナーシップ宣誓者)
は ふたりで 市営住宅の 申しこみをする事ができます。

「募集案内」と 住む人を募集している市営住宅のリストを もらうことができるところ

- ▶ 広島市役所、区役所の建築課、区役所の出張所
あいている日：月曜日から 金曜日
あいている時間：午前8時30分から 午後5時15分
休み：祝日・休日（日本の 休みの日）、8月6日、12月29日から 1月3日
- ▶ 市役所サービス・コーナー（水道局基町庁舎の1階：中区基町）
あいている日と 時間：
・ 月曜日から 金曜日：午前8時30分から 午後6時30分
・ 土曜日、日曜日、祝日（日本の 休みの日）、8月6日：午前9時から 午後6時30分
休み：12月29日 から 1月3日
- ▶ 広島県庁の1階の受付と 5階の住宅課でも もらうことができます。

※ 住む人を募集している市営住宅は 広島市役所のホームページで 見るすることができます。

※ 市営住宅があるところを 知りたい人は 「広島市市営住宅マップ」を 見てください。

- 広島市役所ホームページ「市営住宅」（日本語）

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/jyuutaku/6265.html>

- 「広島市市営住宅マップ」（日本語）

<https://www.midori-gr.com/hiroshima-shiei/info/map.html>



申しこみをする方法

1. 市営住宅の リストの中から あなたが住みたい住宅を ひとつ選びます。
2. 申込書に ひとつようなことを 書きます。
3. つぎのどれかの方法で 申込書を出してください。

(1) インターネットで申しこみをする

申しこみ専用のサイトから 受けつけをしている期間に 申しこみをしてください。

インターネットからの 申しこみは 住む人を募集する住宅のリストを もらうことができる
さいしょの日の 午前8時30分から 申しこみをするすることができます。

※申しこみの 受けつけをしている期間であれば 24時間いつでも 申しこみをするこができます。

(2) ゆうびんで 申込書を送る

「募集案内」の中にはいつている封筒に 「申込書」と「申込受付票」を入れて あなたが
申しこみをする 市営住宅がある区の 区役所建築課に ゆうびんで送ってください。封筒には
かならず110円切手を はってください。

★ 申しこみをするこができる日の さいごの日までの 消印※がついつている「申込書」を
受けつけます。ゆうびんで 申しこみをする人は 日にちに気をつけて 早めに「申込書」
を送ってください。

※ 消印とは ゆうびんきょくの人 が てがみを受けつけた日に 押すスタンプのことです。

(3) 区役所の建築課の窓口に 申込書を持って行く

申しこみをするこができる日に 区役所の建築課に 申込書を持って行きます。申込書は
午前9時から 午後5時までのあいだに 出すこができます。

□ 申し込みをするときは 住民票の写しや収入証明書などの書類を出す ひとつようはありません。2回目の審査のときに 書類を出します。

申し込みをしてから 市営住宅に住むまでを せつめいします

1. 1回目の 審査（一次審査（仮審査））

申込書に ひとつようなことが書いてあるか、ひとつようなものを出しているかなどを かくにんします。たりないものがあつたときは もういちど直して 出してくださいと おねがいされます。決められた日までに 直した申込書を 出さなかったら 申し込みはとりけしになります。

2. 抽選会

申し込みをした月の おわりころに 抽選をします。2回目の審査に すすむことができる人、すすむことができない人が 抽選で決まります。

※ 抽選の結果（2回目の審査に すすむことができる、すすむことができない）のお知らせを 申し込みをした人 みんなに送ります。

※ 抽選の結果 2回目の審査にすすむことができた人は 「入居申込申請書」、「住民票の写し」、「収入証明書類」など ひとつような書類をじゅんびしてください。

3. 2回目の 審査（二次審査（本審査））

申し込みをした月の つぎの月のおわりころに 市営住宅に入ることができる、入ることができないの審査をします。

申し込みをした 市営住宅がある区の 区役所の建築課で 審査をします。

※ 申し込みの資格がない人や この2回目の審査に 連絡をしないで 来なかった人は 申し込みは とりけしになります。

※ 2回目の審査で 市営住宅に 住むことがみつめられた人（入居ができる人）は 手続に ひとつような書類を じゅんびしてください。

4. 市営住宅に住むための 手続と せつめい会（入居手続・入居説明会）

申し込みをした月の 2か月後に 市営住宅に住むための 手続と せつめい会があります。

入居の手続と せつめい会がある日と時間は 区役所の建築課から れんらくします。

5. 市営住宅に住みはじめる（入居）

申し込みをした月の 2か月後にある 入居の手続と せつめい会がおわったら 市営住宅に住みはじめることができます。

と 問いあわせ：区役所の建築課

区	Tel.	区	Tel.
なか 中区	082-504-2578	あさみなみ 安佐南区	082-831-4954
ひがし 東区	082-568-7744	あさきた 安佐北区	082-819-3937
みなみ 南区	082-250-8959	あき 安芸区	082-821-4928
にし 西区	082-532-0949	さえき 佐伯区	082-943-9744

ちゅうおうとしょかん えいぞうぶんか
中央図書館と 映像文化ライブラリーが
ひ こ やす
引っ越しをするため 休みます
「ひろしま市民と市政」 7月15日号 (p2)



ちゅうおうとしょかん えいぞうぶんか
中央図書館と 映像文化ライブラリーは 「エールエール A館」※に ひ こ
としょかん えいぞうぶんか
しい図書館と 映像文化ライブラリーは 2026年4月からあとに オープンします。
ちゅうおうとしょかん えいぞうぶんか
そのため 中央図書館と 映像文化ライブラリーは つぎのとおり やす
休みます。

ちゅうおうとしょかん 中央図書館	ねん がつ がつ げつ ねん やす 2025年9月1日 (月曜日) から 休みます
えいぞうぶんか 映像文化ライブラリー	ねん がつ がつ すい やす 2025年10月1日 (水曜日) から 休みます

※「エールエール A館」は ひろしまえき まえ
ちゅうおうとしょかん えいぞうぶんか
エールエール A館の8階から 10階に入ります。

と
問い合わせ：生涯学習課 Tel. 082-504-2495

ねん がつ がつ しゅくきゅうじつ しゅうしゅう
2025年8月と9月の 祝 休日のごみの収 集について

が につ にち げつ げつ やま ひ が につ にち げつ けいろう ひ が につ にち か よう び しゅうぶん ひ
8月11日 (月曜日)「山の日」、9月15日 (月曜日)「敬老の日」、9月23日 (火曜日)「秋分の日」は
にほん やす ひ
日本の休みの日です。しかし いつもとおなじように ごみを出すことができます。ごみは あさ じ
ふん まで 決められたところに出してください。

どうやって ごみを出す、いつ ごみを出すなど くわしいことは ひろしましやくしょ
見てください。

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/kateigomi/363649.html>



と
問い合わせ：業務第一課 Tel. 082-504-2220



Memo



Hiroshima NOW

Memo



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 外国人相談窓口 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 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	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		
あきぐやくしよ 安芸区役所 ひろしまし あきぐふなこしみなみ ちやうめ 広島市安芸区船越南3丁目4-36	ポルトガル語	きんようび 金曜日 だい1 だい3 すいようび 第1と第3水曜日	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
	スペイン語	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	
もとまちかんり じむしょ 基町管理事務所 ひろしまし なか 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よく 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 い つ：毎月第2金曜日 午後1時30分から 午後4時まで ところ：が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）			

❖ 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 ひと 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）

❖ 翻訳タブレットで対応します

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>

