

The Gunma Guide Autumn 2024

ぐんま外国人総合相談ワンストップセンター

(群馬外国人総合諮詢中心)

群馬縣前橋市大手町 1-1-1 昭和廳舎 1 樓 TEL 027-289-8275 FAX 027-289-8276

Gunma-ken Maebashi-shi Ote-machi 1-1-1 Showa Chosha 1F

<https://sites.google.com/view/gunma-onestop/t-chinese> e-mail: gtia-intlgrp@gtia.jp



歡迎諮詢「群馬外国人総合諮詢中心」

群馬外国人総合諮詢中心常駐英語、華語、西班牙語、葡萄牙語、越南語、尼泊爾語的工作人員，為外國居民提供生活諮詢。

〒371-0026 群馬縣前橋市大手町 1-1-1 昭和廳舎 1 樓 諮詢時間：9:00 - 17:00 (週一～週五)

電話 027-289-8275 FAX 027-289-8276

Messenger: Gtia Gunma

語言 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
英語	○	○	○	○	○
華語	○	○	○	○	○
葡萄牙語	○	○	○	○	○
西班牙語	○	○	○	○	○
越南語	○	○	○	○	○
尼泊爾語			○		

SOS

為外國人舉辦的法律諮詢會

(免費・秘密嚴守・配口譯人員)

日期: 10月20日(星期日) 10:00~15:00

◆地點: 群馬外国人総合諮詢中心
(〒371-0026 前橋市大手町 1-1-1 昭和廳舎 1 樓)

日期: 12月8日(星期日) 10:00~15:00

◆地點: 高崎市中央公民館集會大廳 (〒370-0065 高崎市末廣町 27 番地)

◆諮詢人員: 律師・行政書士・社會保險勞務士

◆口譯人員: 英語、華語、葡萄牙語、西班牙語、越南語、尼泊爾語
高崎會場有他加祿語口譯人員

◆預約者優先 (當天受理 14:30 截止)

◆預約・諮詢: 群馬外国人総合諮詢中心

Tel. 027-289-8275 9:00-17:00 (週一～週五) 090-1215-6113 (僅限 12月8日)



目次

ぐんま外国人総合相談ワンストップセンター、外国人のための法律相談 SOS (前橋市、高崎市)P1
 10月は多文化共生・共創推進月間.....P2
 いざというときに役に立つ、防災の知恵P3
 マイナ保険証をご利用ください。P4

10月多元文化共生・共創推進月間

10月為群馬多元文化共生・共創推廣月間

群馬縣內居住著許多具有不同文化和價值觀的外籍人士。

在此月中，讓我們一起來思考「多元文化共生・共創」，讓日本人和外籍人士互相理解文化之差異且彼此認同，藉以善用多樣性來創造新價值。

多元文化共生活動「卡拉卡澤遊樂園」

透過縣內的日本人和外籍居民共同創造，舉辦一場活動得以接觸不同國籍、民族的文化，一起享受文化交流的樂趣。

1. 日期

2024年10月26日（週六）
10點～16點

2. 地點

群馬縣廳縣民廣場/大廳
前橋市大手町 1-1-1

3. 活動項目

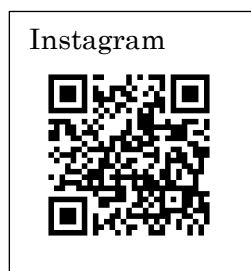
- ・兒童運動會（足球、捉迷藏）
- ・文化體驗攤位（e運動、藝術、英語會話、手工藝等）
- ・音樂・舞蹈舞台（群馬醬、草裙舞、和太鼓、民族服裝秀等）
- ・行動餐車（披薩、韓式炸雞、咖喱湯、烤肉串、泰式打拋碎肉飯、烤地瓜冰淇淋等）

4. 活動參加

免費，無需事先申請

5. 停車場

- ・縣廳停車場
 - ・前橋市役所停車場
- ※預測當天會塞車，建議大家盡量共乘或搭乘公共交通工具前來。



提高多元文化共生意識的影片

本影片旨在群馬縣政府致力推廣多元文化共生與共創，希望能讓更多人觀看，並且一起實現多元文化共生・共創的社會。請大家來觀賞影片並加以傳播訊息。

【多元文化共生 MV】「一起來創新群馬吧！」

<https://www.youtube.com/watch?v=qIreb0aA3HQ>



該影片將會在縣內的電影院上映（電影開始前的廣告），若您去電影院時，請務必觀賞。

- ・放映電影院：Aeon Cinema 太田（Aeon 購物中心太田內）2024年9月27日至10月24日
- MOVIX 伊勢崎（Smarm スマーク伊勢崎內）2024年10月11日至10月24日

緊急・災害時小知識

大規模災害發生時，即使想和家人聯系，但因受到通信限制，手機或家庭固定電話都可能難以接通。在此情況下，最可靠的是「公用電話」。即使在災害發生時也不受收訊限制會優先連接，停電時也可使用。然而，未使用過公用電話的年輕一代是越來越多！！

公用電話的特點

公用電話在災害的緊急情況下是最有效通信手段，因其具有以下兩個特點。

①災害時優先電話	災害等緊急狀況因電話擁擠實施通信限制時，但公用電話將不受通信限制且會優先接線。
②通信大樓供電	公用電話是由 NTT 東日本・NTT 西日本的通信大樓的電話線供電，因此即使停電時也能撥打電話。

公用電話的設置場所通常在網上可搜尋，亦可透過二維碼查閱。

NTT 東日本



NTT 西日本



作為災害時有效的聯繫手段，請事先與家人和親近的人分享自家附近的公用電話位置和災害時的使用方法等資訊，以便緊急情況下使用。

公用電話的使用方法

公用電話有類比公用電話和數位公用電話兩種類型。兩者正常使用時無區別，但停電或免費服務時的用法則有所不同。

	數位公用電話	類比（有紅色按鈕）公用電話
外觀		
正常使用	拿起聽筒，（可聽到嘟聲）投入硬幣後撥打電話號碼。	拿起聽筒，（可聽到嘟聲）投入硬幣，撥打電話號碼。
緊急時的使用方法 ※1	無需投幣 拿起聽筒，（可聽到嘟聲） 直接撥打 110、119 等。	無需投幣 拿起聽筒， 按緊急通報按鈕後 ，直接撥打 110 號 119 等。
停電時的使用方法 ※2	【液晶顯示屏消失時】 基本上和 正常使用一樣 ※若在同一處設置多台公用電話，停電時可能有無法運作的電話。	【紅燈熄滅時】 基本上和 正常使用一樣
免費措施時的使用方法（災害發生時等）※3	無需投幣 ，拿起聽筒（可聽到嘟聲）直接撥打電話號碼。	拿起聽筒，（可聽到嘟聲）投入硬幣，撥打電話號碼。 通話結束後， 硬幣將會退還 。

※1 用於撥打 110（警警）、118（海上警衛）、119（消防、急救）

※2 灰色數位公用電話有配備電池，但電池耗盡後則無法投硬幣。

※3 若發生「救災法」所適用的大規模災害而且廣域停電時，NTT 東日本・NTT 西日本判斷需確保受災者的通訊，則公用電話可免費使用。

總務省：http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/universalservice/index.html

請使用個人編號健保卡

2024 年 12 月 2 日起健康保險証將不再發行了，請申辦個人編號卡！

※截至 12 月 2 日有效的保險證仍可繼續使用，但期限最長為 1 年。

若您尚未將個人編號卡登記作為健保卡時，請進行下述第二步驟。

若您尚未持有個人編號卡時，請進行下述兩個步驟。



STEP 1.

申請個人編號卡

■ 可選擇下述申辦方法

- ① 網路
(電腦・智慧型手機)
- ② 郵局
- ③ 社區證件快照機
- ④ 市町村公所窗口

STEP 2.

個人編號卡登記作為健康保險證

■ 透過登記方式

- ① 使用讀卡機，透過醫療機關・藥局的讀卡機受理。
- ② 透過「Mynportal 網站」進行登記
- ③ 利用 7-11 銀行 ATM 進行登記

* 另外，尚未持有個人編號健保卡者，無需申請將會收到“資格確認證明書”，可繼續接受醫療服務。

使用個人編號卡作為健保卡有眾多益處!!

① 可節省 20 日圓的醫療費

與紙質健保證相比，可從大眾共同負擔醫療費中節省 20 日圓，所以自付部分也因而降低。

② 可從 MyNa Portal 網站上輕易申請醫療費扣除

將 MyNa Portal 連結至 e-Tax 可簡化報稅時申請醫療費扣除的程序。透過 MyNa Portal 和 e-Tax 連結，則可自動輸入醫療費資料。

③ 無需辦理手續可免支付超過高額醫療限額

即使無上限適用認定證等，也可以免支付超過高額醫療費制度的限額。

④ 檢查處方以防止服用互相拮抗的藥物組合

既可檢查之前的處方藥物與目前的處方藥物有否互相拮抗的組合，亦可檢查是否服用多量同樣效果的藥物。

⑤ 因藥物資訊連結,即使發生意外或災害也無需擔憂。

可讀取多處醫療機構、藥房與醫生、牙醫、藥劑師之間共用以往處方的藥物資訊，因此即使發生意外或災害，也能安全的獲取處方。

提供有關使用個人編號健保卡的介紹影片，請點擊下處！

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMG33RKISnWgnjWGZWl4Nnofx673sPOMI>

資料來源：厚生勞動省

諮詢（多種語言）：0120-0178-26 (免費電話) 9:30-20:00 平日 9:30-17:30 週六日、假日
個人編號制度、MyNa Portal、有關領取公款帳戶登記

0120-0178-27 (免費電話) 9:00-18:00

個人編號卡、電子證明書・個人編號通知書、通知卡或因遺失・被盜而暫時停止使用