



Takasaki International Relations Society 高崎市国際交流協会

# 高 崎 月 报

高崎市=人口:372,324人、面积:459.16 km<sup>2</sup>

外国人登录人数=外国人登录人口 5,854人。来自中国、菲律宾、韩国、巴西…等、约有60多个国家的外国人在高崎登录。(以上人数是5月31日现在的人口数)

## 来自高崎市的信息=广报高的消息=

### ■ 为外国人举办的 SOS 免费法律咨询

专门为外国人开设的法律咨询(免费、严守秘密、配有口译)

★ 日期:2020年7月19日(星期日)

上午10点-下午3点

(预约者优先·当日受理可)

★ 地点:群馬县综合咨询中心

群馬县厅昭和厅舍1楼

(前桥市大手町1-1-1)

★ 咨询员:律师、行政书士、社会保险劳务士、年金事务所职员

★ 预约·问询:群馬县综合咨询中心

★ 电话:027-289-8275

### ■ 国民年金的免除申请

从7月1日起可以办理国民年金保险费的免除申请。申请之后的免除期间是今年的7月到明年的6月。因为收入少,支付年金保险费有困难,通过审查后按照收入情况分为全额免除、免除四分之三、半额免除、四分之一免除。审查的对象为申请者本人及配偶者、世带的所得。加起来的所得超过规定的话就不能接受减免了。

### ■ 来自高崎市的各种支援政策

因受新型冠状病毒肺炎的影响,有很多家庭的工作及收入都相对有不同程度的影响,针对此情况,高崎市出台了一系列的支援政策。

☆ 发行支援养育小孩的商品券

主要对象是家里有15岁以下孩子的家庭,对每个家庭支付5万日元的在高崎市内的商店或餐饮店可以利用的商品券。该商品券于7月下旬直接寄到家里。

☆ 暂缓缴纳的制度

• 市税……纳税课 ☎321-1226

• 水费……水道料金课 ☎321-1283

☆ 国民健康保险费的免除・暂缓缴纳的制度

保险年金课 ☎321-1238

☆ 生活费用的无利息贷款制度

高崎市社会福祉协议会 ☎370-8855

☆ 市营住宅的入居相谈

县住宅公社高崎支所 ☎321-1267

### ■ 群馬外国人综合咨询中心

地点:群馬县厅昭和厅舍1楼

(群馬县前桥市大手町1-1-1)

时间:9:00~17:00

(周末、国定假日、年末年初除外)

业务内容:有关生活资讯等提供咨询服务。

☆ 外语咨询员(汉语、英语、西班牙语、葡萄牙语、越南语)等,其他语言使用翻译机器,简单日语对应

☆ 汉语是周一·周二·周四·周五

向您介绍几个学日语的网页请参考

★NEW Version やさしい日本語(简单日语)

Conversation Lessons (NHK): L

可以通过看动漫学习日语及日本文化。

<http://www.nhk.or.jp/lesson>

★由国际交流基金介绍的线上学习的网站

<http://nihongo-e-na.com/jpn/>

[にほんごのうりよくしけん 日本語能力試験 JLPT](#)日语能

力测试官方网站◆[にほんりゅうがくしけん 日本留学试](#)

験 EJU 日本留学生入学考试官方网站

■ 请注意中暑症

中暑症是因体内的水分和盐分的比例失调,不能自动调节体温而引起的症状。会伴有头痛、呕吐、意识障碍等症状,转化成重症的话还会有生命危险。

在盛夏酷暑到来时有必要采取一些预防措施。特别是老年人,容易转成重症,要特别当心。如果您身边有老年人,要经常提醒他们采取一些必要的预防对策。

预防的重点

★ 在觉得口渴之前就要补充水分

轻度的脱水症状并不会感到口渴。在感到口渴之前及时补充水分是很重要的。如果出汗了还需补充盐分。

炎热的白天尽可能避免外出

★ 控制在烈日炎炎下的外出。

外出时要戴帽子,避免直射日光的照射。另外,选择穿通气好的衣服也可预防。

★ 根据自己的健康状况来行动

避免不吃早饭也不喝水,在高温多湿的环境中活动。尤其是睡眠不足或健康不良的人要注意。日常生活中的强身健体也非常重要。

★ 注意!!!

如果出现以下症状:手脚麻木、晕眩、肌肉抽筋、发蒙、恶心、头一跳一跳地疼、体温升高、身体发红、很热却不出汗、身体发热、叫名字也没反应等有意识障碍

很有可能是中暑。马上移到凉爽的地方,补充水分,

用冰或者凉毛巾冷敷脖子周围及腋下。症状严重的情况要马上就医。

■ 新型冠状病毒肺炎的咨询窗口

有发烧等疑似的症状的人

● 发烧就诊咨询中心

电话 027-381-5000

周一~周四 9点30分~下午4点

● 发烧门诊专用预约电话

027-381-6000

周一~周五 上午9点30~正午

● 市保健所

保健预防课 电话 027-381-6112

周一~周五 上午8点30分~晚上9点

市综合保健中心综合管理室

电话 027-381-6123

夜间周六,日,祝日

想知道预防方法的人

☆ 健康课 电话 027-381-6113 /

027-381-6114

☆ 厚生劳动省的电话咨询窗口

电话 0120-565653

上午9点~晚上9点

免费外国语相谈  
电子月报方式的  
国际交流高崎月报

欢迎发短信来告诉我们您的电子邮件信箱后、您将收到每个月的最新消息。国际交流协会邮箱地址

office@takasaki-irs.org 件名=写高崎月报或(高崎月报) 电子邮件的内容=请写上您的姓名、住址邮编网



きゅうじつとうばんい  
休日当番医

休日值班医院的诊疗时间=上午9点~下午6点  
小儿科除以下的值班医院外,夜间休日急病诊疗所(市综合保健センター1楼 ☎ 381-6119)  
请事先打电话后再去

24小时医院案内电话 ☎325-0011  
如果孩子生病但犹豫要不要去医院时请利用 ☎#8000, 护士或保健师会为您解答

	7月5日(周日)	7月12日(周日)	7月19日(周日)	7月23日(祝日)	7月24日(祝日)	7月26日(周日)
内科	井草医院 (天神町) ☎362-2833	小林内科胃肠医院 (井野町) ☎362-5188	ふじえ内科医院 (上泷町) ☎352-7800	もんでん内科クリニック (天神町) ☎384-3701	近藤医院 (岩鼻町) ☎346-2208	あいざわクリニック (江木町) ☎322-6224
	ほのぼの診療所 (八千代町1丁目) ☎386-6385	大家医院 (下小鸟町) ☎360-3321	わかばクリニック (剑崎町) ☎344-3354	CBCクリニック (江木町) ☎321-2111	丰冈呼吸器科内科 クリニック (上丰冈町) ☎340-1159	五百山クリニック (乘附町) ☎384-6508
小儿科	善如寺医院 (仓贺野町) ☎346-2382	小儿科佐藤医院 (柳川町) ☎322-2145	小儿科メイメイ くりにつく (下之城町) ☎387-0733	あらいキンダー クリニック (下中居町) ☎325-4152	小泉重田小儿科 (饭冢町) ☎362-5811	重田こども・アレル ギークリニック (岛野町) ☎350-1700