

# The Gunma Guide Summer 2025

ぐんま外国人総合相談ワンストップセンター

群馬県前橋市大手町 1-1-1 昭和庁舎 1 階 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/> e-mail: [gtia-intlgrp@gtia.jp](mailto:gtia-intlgrp@gtia.jp)



「ぐんま外国人総合相談ワンストップセンター」をご利用ください

ぐんま外国人総合相談ワンストップセンターでは、在住外国人のために次の相談を行っております。

◆ 生活に関連する相談

日 時 月曜日～ 金曜日 9:00 ～ 17:00

◆ 法テラス（弁護士相談）（要予約）

日 時 毎月第2&4火曜日 10:00 ～ 12:00

◆ 入管に関する相談（東京出入国管理局審査管理部門職員へ相談できます）

日 時 毎月第4火曜日 9:00 ～ 12:00

場 所 群馬県前橋市大手町 1-1-1 昭和庁舎 1 階

電 話 027-289-8275



言語	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
英語、ポルトガル語		○	○	○	○	○
ベトナム語		○	○	○	○	○
中国語、スペイン語		○	○	○	○	○
ネパール語				○		

## SOS 外国人のための無料法律相談

（無料・秘密厳守・通訳あり）

日時： 7月27日（日） 午前10時～午後3時（受付14：30分）

◆場所：美喜仁桐生文化会館（桐生市市民文化会館）4階第1会議室（桐生市織姫町2-5）

日時： 8月24日（日） 午前10時～午後3時（受付14：30分）

◆場所：安中市文化センター3階（安中市安中3丁目9-63）

日時： 9月21日（日） 午前10時～午後3時（受付14：30分）

◆場所：大泉町公民館 南別館2階 研究室（邑楽郡大泉町吉田2011-1）

◆相談員：弁護士・行政書士・社労士

◆通訳：英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語・ベトナム語・ネパール語・タガログ語

◆相談は予約優先です（当日受付は午後2時30分まで）

◆予約・問い合わせ先：ぐんま外国人総合相談ワンストップセンター

Tel. 027-289-8275 9:00-17:00（月～金） 090-1215-6113（当日のみ）



### 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（桐生・安中・大泉）……………P1  
 令和8年4月から、自転車運転交通違反に対して「反則金」が課されるようになります……………P2  
 マイナンバーカードを免許証として使える！……………P3  
 熱中症が疑われる人を見かけたら……………P4

## 自転車運転交通違反に対して「反則金」が課されるようになります。

令和6年11月1日の道路交通法の改正につき2026年4月から、自転車の交通違反に対して「反則金」が課されるようになります。

### 運転中のながらスマホ



スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為が罰則の対象です。※停止中の操作は対象外

### 酒気帯び運転及び幫助



自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して罰則が整備されています。

2026年4月から、群馬県でも自転車の交通違反に対して「反則金」が課されるようになります。この制度は、16歳以上の自転車運転者が、113種類の違反を行った場合に適用されます。違反内容によって反則金の金額は異なり、2台以上の横並び走行は3000円、信号無視や歩道通行などの違反は6,000円、イヤホンをつけて周囲の音が聞こえていない状態での運転や一時不停止は5,000円、スマホながら運転は12,000円などと定められています。

対象者:16歳以上の自転車運転者

違反の種類:113種類

反則金:違反内容によって異なり、原付バイクと同水準

注意点:

「運転中のながらスマホ」、「酒気帯び運転」は自転車運転者講習制度の対象になります。

## 自転車運転者講習制度

自転車の運転に関し、交通の危機を生じさせるおそれのある一定の違反(危険行為)を反復して行った者は講習制度の対象となります。※受講命令に従わなかった場合、罰金)

**危険行為** 信号無視、指定場所一時不停止、遮断踏切立ち入り、安全運転義務違反、通行区分違反、など



群馬県警察 HP

**重大事故を防ぐため、交通ルールを遵守しましょう。**

# マイナンバーカードを免許証として使える！

マイナ免許証とは、マイナンバーカードに運転免許情報を記録したもので、2025年3月24日から全国で運用が開始されました。希望する方は、マイナ免許証を持つことができます。

## 免許証は選べる3タイプ



免許証のみ



マイナ免許証



両方

※ 自動車等の運転の際は、運転免許証又はマイナ免許証のいずれかを携帯する必要があります。

## メリット

- ① 住所変更等が楽に！
- ② オンライン更新時講習が受講可能に！
- ③ 住所以外での更新迅速化・申請期間延長！
- ④ 更新手数料が安く

## 注意点

◆免許窓口で手続きが必要です。

◆次の場合、マイナ免許証関連の手続きはできません。

- ・マイナンバーカードの有効期限（券面に記載）を過ぎている場合
- ・マイナンバーカードの空き領域の容量が不足している場合や、マイナカードのICチップが破損している場合

・マイナンバー法（行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律）やこれに基づく命令の規程により効力を失っている場合

◆マイナンバーカードとマイナ免許証の有効期限はそれぞれ別となります。

マイナンバーカードと免許の、それぞれ更新手続きが必要です。

有効期限切れのマイナンバーカードではマイナ免許証関連の手続きはできませんが、免許情報を記録した後にマイナンバーカードの有効期限が切れても、マイナ免許証の有効期限内であれば運転は可能です。

## 一体化の手続き前に準備すること

住所変更ワンストップサービス等の利用申請やマイナポータル連携手続きのためには、運転免許センター等でのマイナンバーカードの署名用電子証明書の提出が必要ですので、一体化の手続き前に6～16桁の署名用電子証明書暗証番号を予め準備してください。

## 問い合わせ・受付場所

群馬県総合交通センター（前橋市元総社町 80-4）

### 1階13番「マイナ免許申請」窓口

受付時間：月～金曜日 午前 8時30分～10時00分 午後 1時00分～2時30分

※祝日（振替休日を含む。）及び年末年始（12月29日～1月3日）を除きます。

情報源：警察庁・都道府県警察

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ



エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

水分補給



経口補水液などを補給する

体を冷やす



衣服をゆるめ、体を冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

## 熱中症応急処置



チェック1: 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい、失神、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温)

はい チェック2: 呼びかけに応えますか？ いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。

### 救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません。

はい チェック3: 水分を自力で摂取できますか？ いいえ

経口補水液などを補給する

経口補水液を一時に大量飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について提示されている場合は、指示にしたがってください。

涼しい場所に避難し、服をゆるめ、からだを冷やす。氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけねを集中的に冷やしましょう。

はい チェック4: 症状が良くなりましたか？ いいえ

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

### 医療機関へ

本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。