

HIRO CLUB NEWS

(广岛月刊)

● 2020年4月

❀ 来自广岛市政府的信息

- ❀ 对抗新冠病毒的卫生方法
- ❀ 辞职后，不要忘记办理国民养老金和医疗保险的手续

❀ 最新活动消息

❀ 美术馆

❀ 公共施設

公益财团法人广岛和平文化中心
广岛市外国人市民生活咨询处

1-5 Nakajima-cho, Naka-ku, Hiroshima 730-0811
E-mail: soudan@pcf.city.hiroshima.jp
Tel. 082-241-5010 Fax. 082-242-7452

★在线信息的 HIRO CLUB NEWS 请点击下面的网页查询★

URL: <https://h-ircd.jp/cn/guide-cn.html>

扩大了咨询服务

广岛市外国人市民生活咨询处

您在广岛的日常生活中，有什么困难吗？比如日语方面、有些问题的解决方法及咨询窗口等等。中国语（西班牙语、葡萄牙语、越南语）外国人市民咨询员帮您解决语言上的障碍等。

严守秘密、免费咨询。请放心咨询吧！

语种	日期	时间
中文	周一～周五	9:00 ~16:00
葡萄牙语		
西班牙语		
越南语		
▲节假日、8月6日、12月29日到1月3日休息		
上面之外的语种咨询是在志愿口译者等的协助下提供服务。找志愿口译者，有时需要较长的时间，请谅解。		

咨询地点：

广岛国际会议场1楼 “国际交流厅”内
(广岛市中区中岛町1-5 和平纪念公园内)

电话 082-241-5010

传真 082-242-7452

Email: soudan@pcf.city.hiroshima.jp

URL: <http://www.pcf.city.hiroshima.jp/ircd/>
<https://h-ircd.jp/cn/guide-cn.html>



移动咨询

语种	地点	日期	时间
中文	基町管理事务所内 (广岛市中区基町19-5)	每月第2周二	10:15 ~ 12:30 13:30 ~ 16:00
葡萄牙语	安芸区役所2楼 区政调整课内 (广岛市	每月第2周三	
西班牙语	安芸区船越南3丁目4-36)	每月第3周四	
▲节假日、8月6日、12月29日到1月3日休息			

来自广岛市政府的信息

“来自广岛市政府的信息”是从广岛市的宣传报「广岛市民和市政」中摘录一部分进行刊登，通过国际交流厅发布。刊登在（公财）广岛和平文化交流中心国际交流·协力课的网页里。<https://h-ircd.jp/cn/guide-cn.html> 广岛市的宣传报「广岛市民和市政」，登录广岛市的官方网站 <http://www.city.hiroshima.lg.jp/> 点击「宣传（宣传报，电视，广播宣传节目等）」可以了解更详细的内容。广岛市的官方网站主页里有英文，中文简体，中文繁体，韩文的翻译网页，请浏览使用。

2020年3月15日

话题

- * 对抗新冠病毒的卫生方法
- * 辞职后，不要忘记办理国民养老金和医疗保险的手续

对抗新冠病毒的卫生方法

手洗いや咳エチケットの徹底を(P2)

正确地洗手和做好咳嗽礼节对防止新冠病毒的传播极其有效。另外，如果有发热等症状时，没有紧急情况尽量不要出门。

※咳嗽礼节就是咳嗽时戴口罩，没有口罩时要用手臂捂住鼻子。

如何正确洗手

洗手前，（a）剪平指甲 （b）摘下手表和戒子等。

①



用水冲洗手，抹肥皂，
搓手掌。

②



搓手背，特别要多
洗指尖和指甲缝。

③



洗各手指之间。
用手握住拇指相互搓洗

④



记得洗手腕！

之后冲洗干净双手，并用干净的毛巾或擦手纸巾彻底擦干。

如何卫生咳嗽

如果没有口罩：



戴口罩遮住口鼻。



用纸巾或手帕捂住口鼻。

如果突然咳嗽：



用手臂捂住口鼻。

- 广岛市政府网页上登载了最新新冠病毒疫情。
- 如果持续发热，担心自己可能感染了新冠病毒时，请拨打保健中心的电话咨询。

各区保健中心的电话

中区：504-2528 南区：250-4108 安佐南区：831-4942 安芸区：821-2809
东区：568-7729 西区：294-6235 安佐北区：819-0586 佐伯区：943-9731

保健中心的工作时间为 8:30 至 17:00。工作以外的时间请拨打 241-4566。

咨询：健康推进课

电话：504-2622 传真：504-2258

离职后，不要忘记办理国民养老金和医疗保险的手续

会社などを退職した人へ 国民年金の届け出や医療保険への加入などをお忘れなく(P6)

≡ 国民养老金（国民年金）

20 至 59 岁的人员离职后退出厚生年金保险时，必须加入国民养老金。

为了确保将来能领取养老金等的福利，务必申请国民养老金。

如果离职人员所抚养的配偶的年龄在 20 至 59 岁时，也必须加入国民养老金。

咨询：各区保险年金课。

电话，传真如下：

中区：电话 504-2556 传真 541-3835	安佐南区：电话 831-4931 传真 877-2299
东区：电话 568-7712 传真 262-6986	安佐北区：电话 819-3910 传真 815-3906
南区：电话 250-8944 传真 252-7179	安芸区：电话 821-4910 传真 822-8069
西区：电话 532-0935 传真 232-9783	佐伯区：电话 943-9713 传真 923-5098

≡ 医疗保险

根据法律，日本所有国民都必须加入医疗保险。

如果因离职丧失了之前的健康保险资格时，必须加入其它的医疗保险。

一般在这种情况下，有三种选择：

- (1) 保留离职前的保险（最多两年）。
- (2) 作为被扶养家庭成员加入保险。（抚养者为国民健康保险时不可以）
- (3) 加入国民健康保险。

如何申请，取决于申请的是哪种保险。

离职前，如果选择（1）或（2），咨询雇用公司。如果选择（3），咨询居住地区的保险年金课。

咨询：各区保险年金课

电话，传真如下：

中区：电话 504-2555 传真 541-3835	安佐南区：电话 831-4929 传真 877-2299
东区：电话 568-7711 传真 262-6986	安佐北区：电话 819-3909 传真 815-3906
南区：电话 250-8941 传真 252-7179	安芸区：电话 821-4910 传真 822-8069
西区：电话 532-0933 传真 232-9783	佐伯区：电话 943-9712 传真 923-5098

最新活动消息

2020年4月

为了防止新冠广泛传播，
活动日程或内容有可能发生变化，所以请您在参加活动之前务必与主办方确认。

广岛市的活动

神乐表演

广岛县民文化中心「广岛神乐」定期公演

ひろしまけんみんぶんか ひろしまかくら ていきこうえん
広島県民文化センター「広島神楽」定期公演

日期：5月6、13、20、27日，（每周三）

时间：19:00-20:45（18:00 开场）

地点：广岛县民文化中心（広島県民文化センター）

交通：从市内电车的「紙屋町西」站或「本通」站下车步行3分钟。

费用：1,200日元（含税、全无坐号。门票将于演出当天的下午5点40分开始在该中心出售。）

★门票在县民文化中心购买，演出当日下午5:40开始发售。你必须先得到一个号码才能买票。下午4:30开始在文化中心（1楼，大堂）发号码。没有预售票。

咨询：广岛县民文化中心（広島県民文化センター） 电话 082-245-2311

缩景园活动

宿景园 4月的活动全部取消了

缩景园

开园时间：（4~9月）套优惠购物券价格是9:00~18:00
（10~3月）9:00~17:00

交通：乘坐广电白岛线市内电车，在缩景园前站下车，步行5分钟。

入园费：成人260日元 高中/大学生150日元

小学/中学生100日元

11月3日（节日）：入园免费

11月1~7日：65岁以上和学生入园免费

咨询：缩景园 电话：082-221-3620

网址：<http://shukkeien.jp/>

赏樱茶会（観桜茶会）

时间：4月5日（周日） 9:30~15:00

地点：缩景园

费用：茶会费：800日元

※需要入场券

咨询：广岛县缩景园 电话：082-221-3620

采摘茶叶活动（品茶会）（茶摘まつり（茶会））**时间：**4月29日（周三） 10：00 ～15：00**地点：**缩景園**费用：**野点席 600 日元 新茶席 免费

※需要入场券

咨询：广岛县缩景園 TEL 082-221-3620

■ 茶叶采摘示范：叫「早乙女」的姑娘们身着传统服装，演示老式的茶叶采摘。新采摘的茶叶将免费供应

其他活动**每个月带「6」的日子让我们跟原爆幸存者聊天吧！**

「6」のつく日 語り部さんとお話ししよう！

这不是讲座，是与原子弹爆炸幸存者的普通交流。你可以在每月的6日用英语与原子弹爆炸幸存者交流。

时间：每月的6日，16日，26日的11:00～17:00 证言：① 13:00 ② 15:00**地点：**Social Book Café ハチドリ舎，中区土桥町**交通：**在土桥下车，步行5分钟**费用：**免费入场 ☆ 需要每人至少购买一杯饮品**咨询：**Social Book Café ハチドリ舎 电话：082-576-4368 邮箱：hachidorisha@gmail.com

★ Social Book Café ハチドリ舎 ★

开放：周三、周四和周五：15点～23点

周六，周日，节假日：11点～午夜

每月6日、16日和26日：11点开始营业。

休息：周一和周二**广岛花之环 2020**

ひろしまはなのわ 2020

时间：举办到11月23日（周一）**地点：**◆**主会场：**中央公园及周边

活动期间为3月19日～5月24日。5月25日～11月23日期间，主会场将改设为咨询处提供活动，观光及广岛市的信息，并举办一些相关的活动。

◆ **其他场地：**国营備北丘陵公园（庄原市三日町）、县立世良县民公园（世良町黒淵）、县立bingo运动公园（尾道市栗原町）、县立三次公园（三次市四拾贯町）。**交通：**（中央公园）：①从JR 白岛站步行10分钟。

②乘坐广岛观光环线巴士（橙色或柠檬路线）在广岛城（护国神社前）下车步行6分钟。

入园费：免费**咨询：**执行委员会Website: <https://hananowa2020.com>**广岛国际极限运动节（FISE）2020❖****FISE World Series Hiroshima 2020 ❖**

活动延期，具体日期未定
 （详情请进入下面的网页查询）

FISE: 国际极限运动节

时间: 举行日期未定

地点: 广岛市中央公园内

交通: 在广岛站乘坐广岛市观光循环巴士(橙色路线或柠檬色路线)在广岛城护国神社下车步行6分钟

①从JR 白岛站步行10分钟。

②乘坐广岛观光环线巴士(橙色或柠檬路线)在广岛城(护国神社前)下车步行6分钟。

门票: 免费入场

★ 参观者需提前登记入场。

★ 某些地区需要收取入场费。

体育赛事: UCI BMX 极限单车、跑酷、滑板、攀岩、极限滑板、自行车越野、极限轮滑

咨询: 网址: <https://www.fisehiroshima.jp>

其他活动

•电子竞技

地点: 广岛县立综合体育馆

费用: 免费

•2020 广岛国际极限运动美食节

· 极限运动指导

广岛港集市 (Marche)

ひろしまみなとマルシェ

时间: 4月5日和19日(周日), 9:00 ~ 15:00

地点: 广岛港旁边的广场 (广岛市南区宇品海岸1-13-13)

交通: 乘坐开往广岛港(宇品)的路面电车在广岛港站(终点站)下车。

咨询: 广岛港集市事務局 电话 082-255-6646

■ 你可以在这个集市上购买和品尝当地种植的新鲜蔬菜和其他食品。

广岛和平瑜伽 20

ひろしまヨガピース ' 20

时间: 请浏览网站上的日程安排

5月2日(周六): 10:00~19:30

5月3日(周日): 8:00~17:30

地点: 実相寺、正善坊、超専寺、品龍寺 IN 寺町

交通: 在“寺町”下车。

费用: 3,500日元/1个班 9,500日元/3个班 14,000日元/5个班 租用瑜伽垫子 500日元/1天

申请: 在网站上申请, 只限日语。 <https://ticketyogap.shop-pro.jp/>

咨询: 广岛和平瑜伽事務局 电话: 080-5629-1892

网页: <http://www.hiroshima-yogapeace.com>

▣ 来自国内外的著名瑜伽老师, 将会从各个方面教你瑜伽。

在宫岛举行的活动

宫岛活动的详情请点击下面宫岛观光协会的网页:

<http://visit-miyajima-japan.com/zht/>

交通: 乘坐JR山阳本线在宫岛口站下车, 或者乘坐广电路面电车宫岛线在宫岛站下车, 之后乘船。

神社门票: 成人和大学生: 300日元

高中生: 200日元,

初中和小学生: 100日元

第 20 届宫岛女儿节偶人巡游 (第20回みやじま雛めぐり)

■ 展出在宫岛从古代传下来的女儿节偶人。

时间：举办到 4 月 3 日（周五）

地点：宫岛町内各处

※在插有粉色旗的店铺或住宅上展示着女儿节偶人

费用：免费

咨询：宫岛观光协会 电话：0829-44-2011

花祭法事 (はなまつ ほうよう)

时间：4月8日（周三），11:00 ～

地点：宫岛 大聖院

交通：乘坐 JR 山阳本线在宫島口站下车，或者乘坐广电路面电车宫岛线在宫島站下车，之后乘船。

咨询：大聖院 电话 0829-44-0111

■ 这是一个庆祝佛诞生的法事。有甜茶的招待。

里千家献茶祭祀 (うらせんかぢけんちんさい)

活动延期，具体日期未定

时间：4 月 8 日（周三）

地点：严岛神社 能舞台

咨询：严岛神社 0829-44-2020

大聖院渡火仪式 春季大节日 (だいしょういん ひわた しき はる たいさい)

时间：4 月 15 日（周三） 11:00 ～

地点：宫岛 大聖院

咨询：大聖院 电话 0829-44-0111

■ 在焚烧后的余火上赤脚渡火，以祈求无病息灾。

桃花节 (とうかさい)

仪式后演奏 10 曲舞乐。

时间：4 月 15 日（周三），17:00～

地点：严岛神社

费用：严岛神社门票

咨询：严岛神社 0829-44-2020

桃花祭供神能乐 (とうかさいごしんのう)

时间：4 月 16 日（周四）～18 日（周六） 9:00 ～16:00

地点：严岛神社

费用：严岛神社参拜费（成人/大学生 300 日元，高中生 200 日元，小学/中学生 100 日元）

咨询：严岛神社 电话 0829-44-2020

■在三天里，在严岛神社的浮动能剧舞台上从早到晚演出各种能剧狂言（戏剧）。

大聖院杜鹃祭 (大聖院だいしょういんさつきまつ祭り)

时间: 4月25日(周六)~5月6日(周三), 8:00~17:00

地点: 大聖院

费用: 免费

咨询: 大聖院 电话 0829-44-0111

■ 有寺庙宝物展览、花道展等。

栗岛神社定期祭祀 (栗島神社あわしまじんじやれいさい例祭)

时间: 5月3日(周日) 11:00~

地点: 宫岛 栗島神社

咨询: 严岛神社 电话 0829-44-2020

■ 这是一年一度的“栗岛”庆典, 也被称为女性守护神。

美术馆

大：大人 大学：大学生 高：高中生 中：中学生 小：小学生
老：老年人（65岁以上的老年人 请出示显示有生年月日的证明。）

◆ 通常、入馆时间为闭馆时间的前 30 分钟。◆

为了防止新冠广泛传播，美术馆已暂停营业。
去之前务必向美术馆确认。

广岛现代美术馆

地址・咨询：広島県広島市南区比治山公園 1-1
电话：082-264-1121
开馆时间：10:00 - 17:00
休息日：周一（节假日除外）
主页：<http://www.hcmca.cf.city.hiroshima.jp/>

特别展

■脑室放射线

时间：3月17日（周一）-5月17日（周日）
入场费：一般 1,000 日元
大学生 700 日元
高中生・65 岁以上 500 日元
中学生以下無料

广岛县立美术馆

地址・咨询：広島市中区上鞆町 2-22
电话：082-221-6246
开馆时间：9:00 - 17:00
◇ 4月 - 10月的周五到 20:00 闭馆
◇ 11月 - 3月的周五到 19:00 闭馆
休息日：周一（特别展览期间除外）
主页：<http://www.hpam.jp/>

特别展

川端隆子诞辰 135 周年展

期间：4月2日（周四） - 5月31日（周日）
入场费：一般 1,300 日元
高中生・大学生 1,000 日元
小・中学 600 日元

广岛美术馆

地址・咨询：〒730-0011 広島市中区基町 3-2
（中央公园内） 电话：082-223-2530
开馆时间：9:00 - 17:00
（特别展开馆时间 19:00 截止）
休息日：举办特别展时除外，星期一。
主页：<http://www.hiroshima-museum.jp>

特别展

展览终止

樱桃小丸子 30 周年展

期间：4月4日（土）～ 5月17日（日）
入场费：一般 1300（1,100 日元）
高中生 1000（800 日元）
小学生，中学生 500 日元
（ ）内的票价为预售票价。4月3日前，广岛市美术馆、7-11、LAWSON 便利店、主要售票处都会出售预售票。
“樱桃小丸子”是日本著名的漫画。

广岛市的公共设施

通常、入馆时间为闭馆时间的前 30 分钟。

还有很多其他活动，详细情况请浏览网页。

为了预防新冠广泛传播，广岛市设施的活动有临时变动的可能性。所以请您去之前与设施场所确认。

广岛市森林公园

地点：〒732-0036 广岛市东区福田町字藤ヶ丸
10173 番地

开放时间：9:00 - 16:30

休息日：周三（4月29日除外），4月30日

■森林公园：电话：899-8241

入场费：免费

<http://www.daiichibsshteii.com/forest/>

■昆虫馆：电话：899-8964

入场费：昆虫馆：成人- 510 日元，高中学生·
老年人- 170 日元，中学生以下免费
（星期六高中生以下免费（春·夏·冬假期、
节日除外））

主页：<http://www.hiro-kon.jp/>

广岛市植物园

开放时间：9:00 - 16:30

休息日：周五

地点：〒731-5156 广岛市佐伯区倉重三丁目
495 番地

入场费：成人- 510 日元，
高中生·65岁以上老年人- 170 日元，
中学生以下免费

咨询：电话：922-3600

主页：<http://www.hiroshima-bot.jp/>

5-Days 广岛市儿童文化科学馆

开放时间：9:00 - 17:00

休息日：周一，4月30日

地点：〒730-0011 广岛市中区基町5番83号

天文馆入场费：成人- 510 日元，
高中学生·老年人-250 日元，
中学生以下免费

咨询：电话：222-5346

主页：<http://www.pyonta.city.hiroshima.jp/>

广岛市安佐动物公园

开放时间：9:00 - 16:30

休息日：周四（4月2日除外）

地点：〒731-3355 广岛市安佐北区安佐町大字
動物園

入园费：成人- 510 日元，高中学生·老年人-
170 日元，中学生以下免费

咨询：电话：838-1111

主页：<http://www.asazoo.jp/>

沼自交通科学馆

开放时间：9:00 - 17:00

休息日：周一

地点：〒731-0143 广岛市安佐南区長楽寺二丁目
12番3号

入场费：成人- 510 日元，高中学生·老年人-
250 日元，中学生以下免费

咨询：电话：878-6211

主页：<http://www.vehicle.city.hiroshima.jp>

江波山气象馆

开放时间：9:00 - 17:00

休息日：周一，4月30日

地点：〒730-0835 广岛县广岛市中区江波南1-
40-1

入场费：成人- 100 日元，高中学生·老年人-50 日元
，中学生以下免费

咨询：电话：231-0177

主页：<http://www.ebayama.jp/>

广岛市乡土资料馆

开放时间：9:00 - 17:00

休息日：周一，4月30日

地点：〒734-0015 广岛市南区宇品御幸二丁目6-20

入场费：成人- 100 日元
高中生·老年人-50 日元，中中学生以下免费

咨询：电话：253-6771

主页：<http://www.cf.city.hiroshima.jp/kyodo/>

广岛市映像文化图书馆

开放时间：10:00 - 20:00（周二~周六）

10:00 - 17:00（周日·节假日·8月6日）

休息日：周一，4月30日

地点：〒730-0011 广岛县广岛市中区基町3-1

入场费：

35 毫米的胶卷⇒成人- 510 日元，
高中学生·老年人- 250 日元，
中学生以下免费

其他⇒成人- 380 日元，

高中学生·老年人- 180 日元，

中学生以下免费

留学生免费（请出示学生证或广岛
国际中心的优待卡）

咨询：电话：223-3525

主页：<http://www.cf.city.hiroshima.jp/eizou>

HIRO CLUB NEWS 是刊登有关广岛的生活信息和活动等内容的月刊. 摆放在国际交流大厅内。在网页上也有刊登, 可以浏览(<https://h-ircd.jp/cn/guide-cn.html>)。也摘录了一部分英语版的信息内容, 作成了中文版、葡萄牙语版、西班牙语版、越南语版的月刊。

HIRO CLUB NEWS は広島の生活情報やイベント等の情報を掲載している月刊情報誌です。国際交流ラウンジにて配布しています。当課ホームページ(<https://h-ircd.jp/cn/guide-cn.html>)にも掲載しています。

英語版の情報の一部を抜粋した中国語・ポルトガル語・スペイン語版・ベトナム版も作成しています。

* * * * *

编辑出版: 公益財団法人 広島和平文化中心 国際部国際交流・協力科
电话: (082) 242-8879, 传真: (082) 242-7452

国際交流庁
电话: (082)247-9715 E-mail: golounge@pcf.city.hiroshima.jp

広島市外国人市民生活咨询处
电话: (082)241-5010 E-mail: soudan@pcf.city.hiroshima.jp
网页: <https://h-ircd.jp/cn/guide-cn.html>

編集・発行 公益財団法人広島平和文化センター国際部国際交流・協力課 国際交流ラウンジ
〒730-0811 広島市中区中島町1番5号