

「Hiroshima NOW」は、広島市の広報紙「ひろしま市民と市政」の記事や生活情報を掲載しています。
「ひろしま市民と市政」は、広島市のホームページから見るができます。
「ひろしま市民と市政」は、自動翻訳で多言語（英語、中国語、ハングル、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピン語）でも読むことができます。

📧 「Hiroshima NOW」を メールで 毎月ほしい人は 下のメールアドレスに メールを
送ってください。E-mail: internat@pcf.city.hiroshima.jp

目次

- 災害からいのちをまもってください
- 姉妹・友好都市の日のイベント「モンリオールの日」があります
- 2022年度 祝日（日本の休みの日）などのごみの収集スケジュール
- 国民健康保険の保険料（お金）のお知らせを送りました
- スマートフォンでお金を払うことができる「スマホ決済アプリ」がふえました
- 熱中症に気をつけてください
- 新型コロナワクチン（注射）
- ひとり親家庭の人へ
病院に払う医療費の補助（お金のサポート）があります

災害からいのちをまもってください



日本の6月から9月は梅雨や台風などがりゆうで1年でいちばん雨がたくさんふります。たくさん雨がふると土砂災害※1が起りやすくなります。災害が起る前にすぐ避難※2する（にげる）ことができるように準備をしてください。

※1 土砂災害：たくさん雨がふって山がくずれれることです。また岩（とても大きい石）やどろ水が流れてくるときもありません。

※2 避難：災害が起る前にあぶないところからにげること。

1 災害が 起こりやすくて あぶない ところを 知ってください

災害が 起こりやすくて あぶない ところは 「ハザードマップ」や 「広島市防災ポータルサイト」を見てください。

● 「ハザードマップ」

災害が 起こりやすい ところが わかる 地図です。あなたが 住んでいるところに 色がついていたら 災害が 起こりやすくて あぶない ところです。

「ハザードマップ」は 広島市のホームページから ダウンロードすることができます。また、あなたが 住んでいる区の 区役所地域起こし推進課で もらうことができます。

広島市防災情報サイト →

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saigaiinfo/list1633-3407.html>



● 「広島市防災ポータルサイト」

防災のことが わかる サイトです。「ハザードマップ」も 見ることができます。

「広島市防災ポータルサイト」は 日本語、英語、中国語、ハングル、ポルトガル語、スペイン語、フィリピン語、ベトナム語 で見ることができます。

広島市防災ポータルサイト → <https://www.bousai.city.hiroshima.lg.jp/>



2 災害が起こる前に 避難するところを 決めてください

災害が起こる前に 避難するところを 決めてください。災害が起こる前に すぐに 避難することが できるようするためです。

避難するところは あんぜんな ところにしてください。

たとえば・・・

- かぞくや ともだちの 家
- ホテル
- 広島市がきめた 避難場所 (にげる ところ)。たとえば 学校などです

※あなたが あんぜんな ところにいるとき 避難しなくていいです。

避難場所は 「ハザードマップ」や 「広島市防災ポータルサイト」などで 知ることができます。「避難所へ Go!」も べんりです。利用できる 避難場所を 知ることができます。かわいいことは 「4 防災のじょうほうを 受け取ってください」を 見てください。

3 避難するタイミングを 決めてください

大雨 (たくさん雨が ふること) や 洪水 (川から 水があふれてくること) で 災害が 起こりそうなとき あなたが 避難するタイミングを 決めてください。「警戒レベル」は 5つあります。下の表を 見てください。レベル4までには 避難してください。

レベル1と2は きしやうちやう 気象庁が だします。

レベル3から5は ひろしまし 広島市が だします。

警戒レベル	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
状況	<small>てんき</small> 天気がわるくなるかもしれません。	<small>てんき</small> 天気がわるくなりました。	<small>さいがい お</small> 災害が起こるかもしれません。	<small>さいがい</small> 災害が起こりそうです。	<small>さいがい お</small> 災害が起こります。
避難情報	<small>そうきちゆういじやうほう</small> 早期注意情報	<small>おおあめ こうずい たかしおちゆういほう</small> 大雨・洪水・高潮注意報	<small>こうれいしゃとうひなん</small> 高齢者等避難	<small>ひなんしじ</small> 避難指示	<small>きんきゆうあんぜんかくほ</small> 緊急安全確保
あなたの行動	<small>てんき</small> 天気のじょうほうに 注意してください	<small>ひなんばしょ</small> 避難場所や <small>にげるみち</small> にげる道を <small>かくにんして</small> かくにんしてください	<small>にげるのに じかん</small> にげるのに 時間がかかる人は <small>ひと</small> ひなんを は <small>じめて</small> じめてください	すぐ にげてください	きけんです。あなたのいのちを守ることをしてください。

レベル4までに にげてください！

4 災害の情報を 受けとってください。

広島市防災情報メール

広島市が あなたの 携帯電話に 災害や 避難のことなど たいせつな情報を 送ります。情報をもらうためには 登録が ひつようです。登録したい人は 下のメールアドレスに 空メール※を 送ってください。

enrty@k-bousai.city.hiroshima.jp

※空メール：何も 書かないで 送る メールです。


避難誘導アプリ「避難所へGo！」

あぶないところや 利用できる避難場所（にげる ところ）を 知ることができる アプリです。8つの ことばで 見ることができます。日本語、英語、中国語、ハンガール語、ポルトガル語、スペイン語、フィリピン語、ベトナム語です。

くわしいことは 広島市のホームページを みてください。

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saigaiinfo/138186.html>



 ほかに 災害や 防災の情報を 見ることもできます。たとえば 広島市の公式SNS (Twitter、Facebook、LINE) などです。

5 非常用持ち出し品を準備してください

非常用持ち出し品は避難するときあなたが持っていくものです。たとえば水、食べ物、ラジオ、お金などです。避難するとき持っていくものはリュックに入れてください。それを玄関の近くに置いてください。コロナのウイルスにかからないためにマスクもいっしょに入れてください。

防災ハンドブック「たちまち防災」

にげるとき持っていくものや防災のことが書いてあります。広島市のホームページで見ることができます。あなたが住んでいる区の区役所地域起こし推進課でももらうことができます。

くわしいことは広島市のホームページを見てください。

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saigaiinfo/17942.html>



ペットと いっしょに にげるとき

ペットもあなたのたいせつな家族です。避難所に行くときはペットもいっしょに連れて行ってください。避難所ではあなたとペットがいるところはちがいます。ペットは避難所のなかに入ることができません。

ペットを連れていくことができない避難所もあります。くわしいことはあなたが住んでいる区の区役所地域起こし推進課にきいてください。

 **ペットと いっしょにいるとき 下のルールを まもってください。**

- 犬は首輪とリード（ひも）をつけてください。あなたと犬の名前がわかるものや狂犬病の注射を打ったことがわかるものを犬につけてください。
- 小さい犬やねこはかごに入れてください。

 **避難所のルールも まもってください。**

ペットは避難所の外で飼います。そのためのケージ（おり）を持ってきてください。避難所には動物が好きではない人もいます。アレルギーがある人もいます。避難所でみんなが気持ちよく生活できるようにルールをまもってください。

くわしいことはつぎの電話番号に電話をしてください。

災害予防課 Tel. 504-2662 Fax. 504-2802


動物愛護センター Tel. 243-6058 Fax. 243-6276

くやくしょちいきお すいしんか
区役所地域起こし推進課

区	でんわ 電話	Fax	区	でんわ 電話	Fax
なかく 中区	504-2820	541-3835	あさみなみく 安佐南区	831-4926	877-2299
ひがしく 東区	568-7705	262-6986	あさきたく 安佐北区	819-3905	815-3906
みなみく 南区	250-8935	252-7179	あきく 安芸区	821-4905	822-8069
にしく 西区	532-0927	232-9783	さえまきく 佐伯区	943-9704	943-9718

しまい ゆうこうとし ひ
姉妹・友好都市の日のイベント

ひ
モントリオールの日があります



😊 モントリオールは ひろしまし しまいとし 姉妹都市です。カナダのケベック州にある まちです。

いつ：2022年7月10日（日曜日） 午後1時30分から 午後3時45分です

どこ：福屋広島駅前店 6階「マルチの広場」


- ◆ モントリオールや カナダを紹介する 写真があります。コンサートも あります。
- ◆ お金は いりません

くわしいことは つぎの電話番号に 電話をしてください。

ひろしまへいわぶんか こくさいしみんこうりゅうか でんわばんごう
広島平和文化センター国際市民交流課 電話番号 242-8879、ファックス番号 242-7452

ねんど しゅくじつ にほん やす
2022年度 祝日（日本の 休み）などの ごみの収集スケジュール

😊 2022年度：2022年4月から 2023年3月まで



📣 1月は 収集スケジュールが いつもと ちがいます。気をつけてください。

スケジュールの 見方：

○・・・ごみを捨てることができます。 ×・・・ごみを捨てるできません。

しゅくじつ 祝日 など	かねん 可燃ごみ、ペットボトル・ リサイクルプラ	しげん ゆうがい 資源ごみ・有害ごみ・ ふねん た 不燃ごみ・その他プラ
がつ にち きんようび 7月18日（金曜日）	○	○
がつ にち もくようび 8月11日（木曜日）	○	○
がつ にち げつようび 9月19日（月曜日）	○	○
がつ にち きんようび 9月23日（金曜日）	○	○
がつとうか げつようび 10月10日（月曜日）	○	○
がつみつか もくようび 11月3日（木曜日）	×	○
がつ にち すいようび 11月23日（水曜日）	×	○

12月29日 (木曜日)	○	×
12月30日 (金曜日)	○	×
12月31日 (土曜日) から 1月3日 (火曜日)	×	×
1月9日 (月曜日)	○	○
2月23日 (木曜日)	×	○
3月21日 (火曜日)	×	○

※ごみを捨てる方法や種類については 広島市のホームページをご覧ください。➔

くわしいことは つぎの電話番号に 電話をしてください。

業務第一課 電話番号 504-2220、ファックス番号 504-2229



国民健康保険の 保険料 (お金) の お知らせを 送りました



「ひろしま市民と市政」6月1日号 2ページ

国民健康保険は 会社の健康保険などに 入っていない人が 自分で入る 医療保険※です。

※医療保険：みなから お金をあつめて けがや 病気で 病院に行く人を 助ける制度です。

■ 国民健康保険の お知らせを 送りました

6月10日に 広島市は 国民健康保険の 保険料 (お金) の お知らせを 国民健康保険に 入っている人に 送りました。お知らせには あなたが 2022年度 (2022年4月から 2023年3月) に 払う 国民健康保険の 保険料 (お金) のねだんが 書いてあります。

■ 新型コロナウイルスが りゆうで 保険料 (お金) を払うことが むずかしい人へ

サポートがあります

▶ だれが サポートを 受けることができますか

➔ 新型コロナウイルスが りゆうで 今年 (2022年) の収入が 去年 (2021年) の収入より 30%いじょう 少ない人など

▶ どのような サポートが ありますか

➔ 保険料 (お金) の 減免※

※減免：保険料 (お金) のねだんが やすくなることや 保険料 (お金) を払わなくて よくなることです。

➔ 保険料 (お金) の 徴収猶予制度※

※徴収猶予制度：保険料 (お金) を 払う期限 (〇月〇日までに 払ってください) を 後に のばすことができることです。

◆ ^{しんがた}新型コロナウイルスが ^{りゆうで} サポートが ^{いる}人は、あなたが ^す 住んでいる区 ^くの ^{くやくしょ} 区役所 ^{ほけんねんきんか} 保険年金課に ^{でんわ} 電話してください。

^{くやくしょ} 区役所 ^{ほけんねんきんか} 保険年金課

区	でんわ 電話	Fax	区	でんわ 電話	Fax
なかく 中区	504-2555	541-3835	あさみなみく 安佐南区	831-4929	877-2299
ひがしく 東区	568-7711	262-6986	あさきたく 安佐北区	819-3909	815-3906
みなみく 南区	250-8941	252-7179	あきく 安芸区	821-4910	822-8069
にししく 西区	532-0933	232-9783	さえきく 佐伯区	943-9712	923-5098

くわしいことは ^{でんわばんごう} つぎの電話番号に ^{でんわ} 電話をしてください。

^{ほけんねんきんか} 保険年金課 ^{でんわばんごう} 電話番号 504-2159、^{ばんごう} ファックス番号 504-2135

スマートフォンで ^{かね はら} お金を払うことができる 「^{けっさい} スマホ決済アプリ」が
ふえました 「^{しみん しせい がつついたちごう} ひろしま市民と市政」6月1日号 2ページ



スマートフォンの 「^{けっさい} スマホ決済アプリ」を ^{つか} 使って ^{ひろしまし} 広島市に ^{こくみんけんこうほけんりょう} 国民健康保険料や ^{ほいくりょう} 保育料や ^{しえいじゆうたく} 市営住宅などのお金を ^{かね はら} 払うことができます。

■ ^{つか} 使うことができる 「^{けっさい} スマホ決済アプリ」

➔ PayB (ペイビー)、PayPay (ペイペイ)、LINE Pay (ラインペイ)

※ 「^{けっさい} スマホ決済アプリ」で ^{かね はら} 払うことができるお金と ^{かね はら} 払うことができないお金が ^{かね} あります。

くわしいことは ^{ひろしまし} 広島市の ^み ホームページを ^み 見てください。

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/71/277986.html>



または ^{でんわばんごう} つぎの電話番号に ^{でんわ} 電話をしてください。

^{ほけんねんきんか} 保険年金課 ^{でんわばんごう} 電話番号 504-2159、^{ばんごう} ファックス番号 504-2135

^{ねっちゅうしょう き} 熱中症に ^き 気をつけてください

「^{しみん しせい がつついたちごう} ひろしま市民と市政」6月1日号 3ページ



■ ^{ねっちゅうしょう} 熱中症とは ^{なん} 何ですか

^{あつ} 暑いところに ^{なが} 長い時間 ^{じかん} いることで ^お 起こる病気です。 ^{からだ} 体の中に ^{なか} 熱がたまって ^{ねつ} 気分がわるく ^{きぶん} なります。 ^{ねっちゅうしょう} 熱中症は ^{いえ} 家の中にいるときも ^お 起こることがあります。 ^{ねっちゅうしょう} 熱中症が ^し ひどいときは ^し 死ぬことも ^し あります。

■ どのような症状が 出ますか

熱中症になると あなたの体に つぎのことが 起こります。

- ▶ めまいがする
- ▶ 筋肉が こむら返りを 起こす
- ▶ 手や足が しびれる
- ▶ 頭が いたくなる
- ▶ 吐きそうになる
- ▶ きく
- ▶ 体が あつい
- ▶ 体が重くて とてもつかれた 感じがする
- ▶ 意識が なくなる
- ▶ けいれんが おこる など



■ 熱中症になったら どうしたらいいですか

- ▶ すずしい ところに 行ってください。
- ▶ くび、わきの下、あしの 付け根などを 冷たいもの（氷など）で 冷やしてください。
- ▶ ぬらしたタオルを 体にあてたり、うちわで あおいだりしてください。
- ▶ 水分や 塩分を とってください。
- ▶ 意識がありません。とても具合が わるそうです。そういうときは すぐに救急車を 呼んでください。

いつもより 元気がないと 熱中症に なりやすいです。
気をつけください。



■ 熱中症に ならないために どうしたらいいですか

- よく 飲みものを のんでください。1日に 1.2リットルくらい のんでください。
 - ※ 飲みものは 水や お茶、スポーツドリンクです。スポーツドリンクには 体にひつような成分（ナトリウムなど）が 入っています。たくさん あせが でたときは スポーツドリンクも 飲んでください。
- 部屋の おんどは 28℃に してください。しつどは 55%から 65%くらいが いいです。
- すずしい 服を きてください。ぼうしや ひがさを 使ってください。
 - ※ 外で ほかのひととはなれているときは マスクも はずしてください。
- いつも あなたの健康のことに 気をつけてください。
 - ※ 運動などで 汗を出して、少しずつ 暑さに なれてください。

くわしいことは つぎの電話番号に 電話をしてください。

健康推進課 電話番号 504-2290、ファックス番号 504-2258



新型^{しんがた}コロナワクチン（注射^{ちゅうしゃ}）

「ひろしま市民と市政」6月15日号 3ページ



新型^{しんがた}コロナワクチンの 4回^{かいめ}目のワクチン（注射^{ちゅうしゃ}）が はじまりました。ワクチンのスケジュールなど くわしいことは 広島市^{ひろしまし}の ホームページを 見てください。

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/korona/279935.html>



■ 4回^{かいめ}目の注射^{ちゅうしゃ}で 使う^{つか}ワクチン

ワクチンは ふたつ あります。ファイザーと モデルナです。

■ 4回^{かいめ}目のワクチンを 打^うつことができる人 ※3回^{かいめ}目のワクチンを 5ヶ月以上まえに 打^うった人^{ひと}が 4回^{かいめ}目のワクチンを 打^うつことができます。

▶ 60 さい以上^{いじょう ひと}の人

▶ つぎの 18 さいから 59 さいの人^{ひと}

① 基礎^{き そ}疾患^{しつ かん}が ある人^{ひと}※ ※くわしいことは 病院^{びょういん}の先生^{せんせい}に きいてください。

② 病院^{びょういん}の先生^{せんせい}が コロナで 重症^{じゅうじょう}（とても わるくなる）になると 認^{みと}める人^{ひと}

■ 接種券^{せつしゅけん}（4回^{かいめ}目のワクチンを 打^うつための 券^{けん}）について

▶ 60 さい以上^{いじょう ひと}の人：

3回^{かいめ}目のワクチンを 5ヶ月以上まえに 打^うった人^{ひと}に 広島市^{ひろしまし}が 接種券^{せつしゅけん}を 送^{おく}ります。

▶ 18 さいから 59 さいの人^{ひと}で 上^うの①と②の 人^{ひと}：

接種券^{せつしゅけん}を もらうためには 申^{もう}しこみが ひつようです。

■ 4回^{かいめ}目のワクチンを 打^うつことができるところ（2022年5月30日^{ねん がつ にち}の 情報^{じょうほう}です）

▶ 広島市内^{ひろしましな}の 病院^{びょういん}

※ワクチンを 打^うつことができる 病院^{びょういん}は、 広島市^{ひろしまし}が あなたに送^{おく}った てがみに 書^かいてあります。てがみは 接種券^{せつしゅけん}（ワクチンを 打^うつための券^{けん}）と いっしょに 入^{はい}っています。

▶ 集団接種会場^{しゅうだんせつしゅかいじょう}（たくさんの人^{ひと}が ワクチンを 打^うつことができる ところ）

① 紙屋町^{かみやちょう} シャレオ（中区^{なかく}大手町^{おおてまち}1丁目^{ちようめ}地下街^{ちが}307号^{ごう}）

ワクチンの種類^{しゅるい}：ファイザー

打^うつことができる日^ひ：木曜日^{もくようび}・土曜日^{どようび}・日曜日^{にちようび}

② イオンモール広島祇園^{ひろしまぎおん}（安佐南区^{あさみなみくぎおん}祇園^{ちようめ}3丁目^{かい}2-1 3階^{かい}）

ワクチンの種類^{しゅるい}：ファイザー

打^うつことができる日^ひ：金曜日^{きんようび}・土曜日^{どようび}・日曜日^{にちようび}

③ 広島マリーナホップ^{ひろしま}（観音新町^{かんのんしんまち}4丁目^{ちようめ}14-35）

ワクチンの種類^{しゅるい}：モデルナ

打^うつことができる日^ひ：金曜日^{きんようび}・土曜日^{どようび}

- ④ 日本通運株式会社広島支店西広島倉庫（西区草津港3丁目4-1）

ワクチンの種類：モデルナ

打つことができる日：金曜日・土曜日

- ⑤ アクロスプラザ高陽（安佐北区深川5丁目30-38 2階）

ワクチンの種類：モデルナ

打つことができる日：金曜日・土曜日・日曜日

- 😊 集団接種会場の数は 変わることがあります。

広島県新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

電話番号 513-2847 ファックス番号 211-3006

※ 毎日 24時間 電話を受け付けています。いつでも 電話をしてください。

※ 日本語、英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、韓国語、ポルトガル語で 話すことができます。

新型コロナウイルスの 新しい情報は 広島市のホームページで 見ることができます。



ひとり親家庭※の人へ
病院に払う 医療費の補助（お金の サポート）があります

「ひろしま市民と市政」6月1日号 4ページ



※ひとり親家庭：母親か 父親がひとりで 子どもを育てている 家庭です。

■ だれが サポートを受けられますか

① 広島市に 住んでいる人で 健康保険に 入っている人

② ①の人で つぎの どれかひとつに 当てはまる人

A ひとり親家庭の 子ども※

その子どもを ひとりで 育てている 母親か 父親

B 父親と 母親どちらもない 子ども

その子どもを ひとりで 育てている 結婚していない人

C Aと Bと同じような じょうきょうの人

※子ども：18 さいになって さいしょの 3月31日がくるまで サポートを受けられます。

※サポートを受けるためには 条件があります。くわしいことは あなたが 住んでいる区の 区役所福祉課に きいてください。

■ どうやって申しこみますか

あなたが住んでいる区の 区役所福祉課へ 行ってください。行くときは 健康保険証と 証明書（あなたが サポートを受けられることが わかるもの）を 持って行ってください。

くわしいことは ^すあなたが^く住んでいる^く区の ^{くやくしよふくしか}区役所福祉課に ^{でんわ}電話してください。

^{くやくしよ}区役所 ^{ふくしか}福祉課

^く 区	^{でんわ} 電話	Fax	^く 区	^{でんわ} 電話	Fax
^{なかく} 中区	504-2569	541-2175	^{あさみなみく} 安佐南区	831-4945	870-2255
^{ひがしく} 東区	568-7733	568-7781	^{あさきたく} 安佐北区	819-0605	819-0602
^{みなみく} 南区	250-4131	254-9184	^{あまく} 安芸区	821-2813	821-2832
^{にしく} 西区	296-6342	294-6311	^{さえきく} 佐伯区	943-9732	923-1611

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 広島県広島市中区中島町 1-5
 Tel. 082-242-8879 Fax 082-242-7452
 E-mail: internat@pcf.city.hiroshima.jp
 Website: https://h-ircd.jp/hiroshima_now



★「Hiroshima NOW」を メールで ^{まいつき}毎月^{ひと}ほしい人は ^{うえ}上のメールアドレスに ^{おく}メールを ^う送ってください。