

「广岛市中文信息」是从广岛市的宣传报「广岛市民和市政」中部分摘取公布。

登录广岛市的官方网站可以了解更详细的内容。

通过自动翻译，还可以阅览英语，中文，韩文，葡萄牙语，西班牙语，越南语，菲力宾语等网页。

 如果想通过电子邮箱获取生活信息，请使用下方邮箱联系我们。

E-mail: internat@pcf.city.hiroshima.jp

话题

- 预防灾害・保护生命
- 姐妹・友好城市日的活动「蒙特利之日」
- 2022 年度 节假日等垃圾收集日程
- 国民健康保险费已确定
- 扩大使用智能手机支付软件
- 预防中暑
- 新冠疫苗疫苗：第四剂
- 单亲家庭等医疗费补助

预防灾害・保护生命

災害から命を守りましょう



由于梅雨和台风等影响，6月到9月期间是一年中降水量最多的季节。为了能在灾害等紧急情况下及时避难，平时就要做好准备。

1 事先了解危险场所

请利用危险区域地图和广岛市防灾门户网站，事先确认危险场所。

- 危险区域地图：地图上显示浸水风险区域（洪水、高潮、海啸）、泥石流灾害警戒区域、避难场所等。

如果地图上显示的区域颜色变了，说明有发生灾害的危险性。

危险区域地图可以从广岛市主页下载。另外，在区役所地区振兴推进科也可以领取。

广岛市防灾信息网 →

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



● 广岛市防灾门户网站

是可以浏览整个防灾信息的网站。也可以看到危险区域地图。

防灾门户网站有英语、西班牙语、中文、日语、韩语、菲律宾语、越南语、葡萄牙语 7 种语言页面。

广岛市防灾门户网站 →

<https://www.bousai.city.hiroshima.lg.jp/cn/>



2 确定好避难所

为了在紧急情况下能立刻避难，要事先确定好避难场所。

避难场所请参考以下安全场所。

- 亲戚·朋友家
- 酒店·旅馆
- 学校等、市的指定避难所场所
- 等

※如果所处场所安全的话，就不需要避难。

避难所也可以通过危险区域地图和广岛市防灾门户网站来确认。避难诱导应用程序「去避难所!」是一个很方便的软件，能迅速确认到开设中的避难所。详情请查看“4 获取防灾信息”。

3 事前了解“警戒等级”的判断基准

用 5 个等级表示大雨和洪水发生灾害的可能性和避难的时机。



4 防灾信息

☁ 市防灾信息电子邮件

可以接收避难信息和大雨特别警报等紧急重要信息。希望注册的人请用手机或电脑向以下邮箱发送空邮件。 enrty@k-bousai.city.hiroshima.jp

☁ 避难诱导系统「避難所へ Go!」(去避难所!)

此 APP 是发生灾害等紧急状况时, 诱导大家采取适当的避难行动防灾的应用程序。有避难信息和气象信息的通知功能, 可以确认到危险场所和去最近的避难所的最近路线。「避難所へ Go!」APP 有日语、英语、中文、韩文、葡萄牙语、西班牙语、菲律宾语、越南语 8 种语言。

详情请查看广岛市的主页。

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



☁ 此外, 广岛市官方 SNS (Twitter、Facebook、LINE) 等系统也会发布有关防灾信息。有很多途径可以了解到防灾信息, 请选择适合自己的 APP。

5 准备好紧急携带品

请提前把紧急携带物品放在双肩背包里, 把包放在玄关附近, 以便避难时可以使用。口罩等新冠病毒对策物品也要准备好。

防灾手册「たちまち防災」(立刻防灾)

此手册记载了紧急携带品清单和关于防灾信息。可以在广岛市的主页上阅览、下载。

另外, 在区役所的地区启动推进课也可以领取。

详情请看广岛市的主页。

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



带宠物一起避难时

宠物也是家庭的一员。在紧急情况下, 能保护宠物的只有主人。主人平安无事时, 都会带宠物一起避难。

原则上, 所有的避难所可以带宠物避难, 但是人和宠物的区域是分开的, 一般宠物在室外。

根据灾害情况和宠物种类, 有的设施不接受宠物。详情请咨询所在区的地区振兴推进课。

🐶 同行避难时的基本要求:

- ☑ 要拴狗绳, 并调节好狗项圈 (可以放入一个手指的程度), 挂上狗证、狂犬病预防接种证
- ☑ 小型狗和猫要放在宠物背包和笼子里

🐱 在避难所, 要遵守规则。

把狗放入自带的笼子里, 在避难所的室外饲养。

避难所里有怕动物的人和动物过敏的人。为了让彼此都能舒适, 平时训练狗大小便等。

咨询:

灾害预防课 电话: 082-504-2662 传真: 082-504-2802

动物爱护中心 电话: 082-243-6058 传真: 082-243-6276

各区地振兴推进课

区	电话	传真	区	电话	传真
中区	504-2820	541-3835	安佐南区	831-4926	877-2299
东区	568-7705	262-6986	安佐北区	819-3905	815-3906
南区	250-8935	252-7179	安芸区	821-4905	822-8069
西区	532-0927	232-9783	佐伯区	943-9704	943-9718

姐妹・友好城市日的活动

蒙特利尔日

😊 蒙特利尔是广岛市的友好城市。是加拿大魁北克州的一个城市
姉妹・友好都市の日記念イベント モントリオールの日



时间: 2022年7月10日(周日) 下午1点30分到下午3点45分

地点: 福屋广岛站前店 6楼广场

◆ 展示介绍蒙特利尔和加拿大的照片。还有演唱会

◆ 免费

详情请拨打下方电话

广岛和平文化中心国际市民交流课 电话 082-242-8879、传真 082-242-7452

2022年度节假日等垃圾收集日程

😊 2022年度: 2022年4月至2023年3月

祝日等のごみの収集スケジュール



🗑️ 1月的收集日程和往常不同, 请注意。

日程的看法:

○ . . . 可以扔垃圾。 × . . . 不可以扔垃圾。

节假日等	可燃垃圾、塑料瓶・ 回收塑料	资源垃圾・有害垃圾・ 不燃垃圾・其他塑料
7月18日(周五)	○	○
8月11日(周四)	○	○
9月19日(周一)	○	○
9月23日(周五)	○	○
10月10日(周一)	○	○
11月3日(周四)	×	○

11月23日(周三)	×	○
12月29日(周四)	○	×
12月30日(周五)	○	×
12月31日(周六)至1月3日(周二)	×	×
1月9日(周一)	○	○
2月23日(周四)	×	○
3月21日(周二)	×	○


※关于扔垃圾的方法和种类，请查看广岛市的主页。➡

详情请拨打下方电话

环境局业务第一课 电话 082-504-2220、传真 082-504-2229

国民健康保险的保险费已经确定

国民健康保険の保険料が決まりました「ひろしま市民と市政」6月1日号



国民健康保险是没有加入公司的健康保险等的人员自己加入的医疗保险。

■ 已通过邮寄发送了国民健康保险的通知

6月10日，广岛市已将国民健康保险的保险费通知邮寄给了国民健康保险的加入者。通知上写有2022年度（2022年4月到2023年3月）需要缴纳的国民健康保险的保险费金额。

■ 受新冠疫情影响而难以缴纳保险费的人可以得到援助

▶ 援助对象

➔ 因为新冠疫情的原因，今年（2022年）的收入比去年（2021年）的收入减少30%以上的人等

▶ 援助内容

➔ 减免保险费*

※减免：减少或免除保险费。

➔ 保险费的缓缴制度*

※缓缴保险费制度：推迟缴纳保险费的期限。

❖ 受新冠疫情影响需要援助的人，请电话咨询居住区的区役所保险年金课。

区役所 保险年金课

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

详情请拨打下方电话

保险年金课 电话 082-504-2159、传真 082-504-2135

扩大使用智能手机支付软件

スマホ決済アプリの利用拡大「ひろしま市民と市政」6月1日号



使用智能手机的支付应用程序「スマホ決済アプリ」支付国民健康保险费、保育费和市营住宅等的费用。

■ 可以使用的「智能手机支付 APP」

➡ PayB、PayPay、LINE Pay

※有的费用不能使用「智能手机支付应用软件」支付。

详情请查看广岛市的主页

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



或请拨打下方电话咨询

保险年金课 电话号码 504-2159、传真号码 504-2135

预防中暑

熱中症を予防しましょう「ひろしま市民と市政」6月1日号



■ 什么是中暑

中暑就是人体处在一个非常热的环境中，造成人体内产生热量，导致身体不适。即使在家有时也会中暑。重症中暑是一种致命性疾病。

■ 出现什么症状

- ▶ 头晕 ▶ 肌肉抽动 ▶ 手脚发麻
- ▶ 头痛 ▶ 恶心 ▶ 呕吐
- ▶ 身体发热 ▶ 四肢无力，感觉很累
- ▶ 昏迷 ▶ 出现痉挛等

■ 中暑了怎么办

- ▶ 转移至通风阴凉处。
- ▶ 冷却脖子、腋下、脚根等处。
- ▶ 用湿毛巾擦拭全身，用扇子扇。
- ▶ 补充水分和盐分。
- ▶ 昏迷，状况极差时要马上叫救护车。



身体虚弱时候容易中暑。请注意。



■ 如何预防中暑

- 多补充水分，一天喝 1.2 升左右。
 - ※ 比如水、茶、运动饮料。运动饮料中含有身体所需成分（钠等）。大量出汗时也需多喝运动饮料。
- 室内温度设定为 28℃，湿度为 55%到 65%左右比较好。
- 穿凉爽的衣服。户外戴帽子和撑遮阳伞。
 - ※ 在户外和别人保持社交安全距离时，无需戴口罩。



- 平时注意身体健康。

※ 运动时要适量。

详情请拨打下方电话

健康推进课 电话 082-504-2290、传真 082-504-2258

新冠病毒疫苗：第 4 剂

新型コロナワクチン「ひろしま市民と市政」6 月 15 日号



第四剂新冠疫苗开始接种，有关实施日期和接种进度等信息可查看广岛市官方网站。

■ 疫苗类型

使用辉瑞和摩德纳疫苗。

■ 第四剂接种的对象者人群

在 5 个月前完成第三剂接种并符合以下条件：

- 60 岁以上
- 18 岁至 59 岁有基础疾病或重症化风险较高的人群

※ 如果不能确定自己是否属于接种对象，请在接种前咨询医生。

■ 疫苗接种券

60 岁以上：

第三剂接种 5 个月后，由广岛市依次邮寄发送

18 岁至 59 岁有基础疾病或重症化风险较高的人群：

接种第四剂，必须申请接种券。申请方法和接种时间等信息，请查询广岛市官方网站：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/korona/279935.html>

■ 接种会场（截至 2022 年 5 月 30 日的信息）

区域	会场・所在地	疫苗类型	时间
中区	纸屋町 Shareo (中区大手町 1 丁目地下街 307 号)	辉瑞	周四/周六/周日
安佐南区	Aeon 广岛祇園 3 楼 (安佐南区祇園 3 丁目 2-1)	辉瑞	周五/周六/周日
西区	广岛 Marina Hop (西区观音新町 4 丁目 14-35)	摩德纳	周五/周六
	日本通运(株)广岛支店西广岛仓库 (西区草津港 3 丁目 4-1)	摩德纳	周五/周六
安佐北区	高阳 Across Plaza , 2 楼 (安佐北区深川 5 丁目 30-38)	摩德纳	周五/周六/周日

※ 详情请查看广岛市主页。

咨询：广岛市网站

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/yasashii/159036.html>



广岛县新冠疫苗接种电话中心

对应语种：英语、中文、韩语、葡萄牙语、菲律宾语、越南语

电话：082-513-2847 每日 24 小时服务 传真：082-211-3006

单亲家庭等医疗费补助

ひとり親家庭などの医療費の補助「ひろしま市民と市政」6月1日号



■ 补助对象

① 住在广岛市并加入了健康保险

② 并符合以下任一项

A 单亲家庭的孩子*

父亲或母亲独自抚养孩子

B 没有父亲或母亲的孩子

未婚独自抚养孩子

C 其他和 AB 处境相同的人

※领取补助到孩子 18 岁后的第一个 3 月 31 日为止。

※领取补助的所需条件请咨询居住区的区役所福祉课

■ 申请方法

在居住区的区役所福祉课申请。需要带上健康保险证和申请人的证件等。

详情请拨打区役所福祉课

区役所 福祉课

区	电话	传真	区	电话	传真
中区	504-2569	541-2175	安佐南区	831-4945	870-2255
东区	568-7733	568-7781	安佐北区	819-0605	819-0602
南区	250-4131	254-9184	安芸区	821-2813	821-2832
西区	296-6342	294-6311	佐伯区	943-9732	923-1611

☐ 没有特别说明时，上述服务及网页只限日文。

带引号的专有名词的翻译仅为理解文章内容，可能不是正式的中文名称。

编辑·发行

公益财团法人广岛和平文化中心国际市民交流课

〒730-0811 广岛县广岛市中区中岛町 1-5

Tel. 082-242-8879 Fax 082-242-7452

E-mail: internat@pcf.city.hiroshima.jp

Website: https://h-ircd.jp/cn/hiroshima_now



★如果今后希望通过电子邮件接收生活信息的人员，请发电子邮件给我们。