

Hiroshima NOW

7

2024

やさしい日本語 No. 27

ひろしましたげんご
広島市多言語ニューズレター「Hiroshima NOW」は、ひろしまし こうほうし
広島市の広報紙「ひろしま市民と市政」の
きじ せいかつじょうほう けいさい
記事や生活情報を掲載しています。やさしい日本語、えいご
英語、スペイン語、ちゅうごくご
中国語、ベトナム語、
ポルトガル語で毎月月初めに発行しています。「Hiroshima NOW」は
こくさいしゅみんこうりゅうか
国際市民交流課のホームページ
(https://h-ircd.jp/hiroshima_now)で
み
見ることができます。また、しんないこうきょうしせつ
市内公共施設などでも
はいふ
配布しています。

「ひろしま市民と市政」は、ひろしまし
広島市のホームページで見ることができます。

「ひろしま市民と市政」は、じどうほんやく たげんご
自動翻訳で多言語（えいご
英語、ちゅうごくご
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 メールで送ることもできます。

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

もくじ

- ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけてください
- しょくちゅうどく ちゅうい
カンピロバクター食中毒に注意してください
- ていきせっしゅ う
HPV ワクチンは 定期接種で受けてください
- おやかてい ひと
ひとり親家庭などの人へ：
いりょうひ ほじよ びょういん ほら かね
医療費の補助（病院に払うお金の サポート）があります
- ひと
しごとをさがしている人へ：
こうてきしょくぎょうくんれん りょう
公的職業訓練（ハロートレーニング）を 利用することができます
- しえいじゅうたく す ひと ぼしゅう
市営住宅に 住みたい人を 募集します
- ねん がつ がつ しゅく きゅうじつ しゅうしゅう
2024年7月と8月の祝・休日のごみの収集スケジュール
- にほんご いいね! : 夏におこることが多い 災害のことは

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



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけてください

ひろしま市民と市政 6月15日号 (p2)

☀ ねっちゅうしょう なに 熱中症とは 何ですか？

ねっちゅうしょう おんど しつど たか からだ ねっ お そと
熱中症は 温度と湿度が高いところにいることで 体のなかに 熱がたまって起こります。外に
いるときだけでなく へや なに ねっちゅうしょう ねっちゅうしょう
部屋のなかで何もしていないときでも 熱中症になります。熱中症で
死ぬこともあります。

☀ ねっちゅうしょう 熱中症になると どうなりますか？

- めまいがする ●手や足がしびれる ●頭がいたくなる ●吐く
- 体が重くて つか かん けんたいかん
疲れた感じがする (倦怠感)
- 意識がはっきりしない・けいれんが起こる など



☀ ねっちゅうしょう 熱中症になったとき どうしたらいいですか？

- 水分や塩分、スポーツドリンクなどを とってください。
- 涼しいところへ 行ってください。
- 保冷剤など つめたいものを使って つか くび した あし つ
首や わきの下、足の付けねなどを ひやしてください。
- つぎのように しょうじょう おも きゅうきゅうしゃ
症状が重いときは 救急車をよんでください。
 - ▷ 自分で水を飲むことができない
 - ▷ 意識がない など

☀ ねっちゅうしょう 熱中症にならないために どうすればいいですか？

よく水分をとる

- のどが かわいていないときも すいぶん
水分をとってください。
- たくさん汗をかいたときは みず えんぶん
水だけでなく スポーツドリンクなどで塩分もとってください。

暑さを さける

- 外にいるときは ひがさ つか
日傘や ぼうしを使ってください。
- 太陽の光が直接あたるところをさけて かげがあるところで活動してください。
- へやのなかにいるときは れいぼう つか
冷房などを使ってください。また ブラインドなどを使って 太陽の
光が へやのなかへ ちよくせつはい
直接入らないようにしてください。

すずしい服を着る

- すずしくて はや ふく き
早くかわく服を着てください。

あつ 暑さに負けない からだ 体をつくる

- 運動をして うんどう あせ
汗をかいてください。そうすることで ねっちゅうしょう からだ
熱中症になりにくい体をつくること
ができます。



体調に気をつける

●寝不足※1、二日酔い※2、風邪など 体調が わるいときは 熱中症に なりやすいです。
 日ごろから 体調に気をつけてください。

※1 寝不足とは 寝る時間が 十分とれていないことです。

※2 二日酔いとは お酒をたくさん飲んだ日の つぎの日まで 頭がいたい、吐きそうなどの 症状が のこっていることです。

お問い合わせ：健康推進課 Tel. 082-504-2980

カンピロバクター食中毒に注意してください

ひろしま市民と市政 6月1日号 (p1)

夏は 湿度や温度が高くなります。そのため 細菌が起こす食中毒※が 多くなります。料理をするときは 食材にしっかり火をとおす、よく洗う、消毒をするなどして 食中毒にならないように注意してください。

※食中毒とは 細菌やウイルスなどが付いた 食べものや 飲みものを 食べたり 飲んだりすることとなる病気です。食中毒になると 吐いたり、下痢をしたり、熱がでたりします。

■ カンピロバクターとは 何ですか？

カンピロバクターは 豚、鶏、牛などの 腸のなかにいる細菌です。豚、鶏、牛などを 食べるための肉にするとき カンピロバクターが肉に付きます。そのため 店で売っている 豚肉、鶏肉、牛肉などの肉には カンピロバクターが付いていることが多いです。「あたらしい肉だから だいじょうぶ」ということはありません。

■ カンピロバクターに感染すると、どうなりますか？

カンピロバクターに感染すると 感染してから 2日から 7日あとに 下痢をする、おなかが いたくなる、熱がでるなどの 症状がでます。なおるのに 1週間くらい かかります。子どもや 高齢者<年をとった人>が カンピロバクターに感染すると 症状がとてもわるくなることがあります。



カンピロバクター食中毒にならないために 気をつけるポイント

☑ 生のままや なかまでしっかり 火がとおっていないまま (生焼け) で 肉を食べない

●つぎのような肉は 食べないようにしてください。

▷生のままや、肉の表面は 火がとおっているけど なかは生のまま (半生) の 鶏肉料理 (鶏肉のさしみなど)

▷なかまで しっかり火がとおっていない 焼き鳥や焼肉など

✓ 菌を付けない

- 生の肉をさわるときに使うトングや箸、食べる時に使う箸をそれぞれ用意して 一緒に使わないようにしてください。
- 生で食べるやさいや、できた料理に 肉の汁が付かないようにしてください。
- 生の肉を触った手や指、料理をする時に使う道具（ほうちょうや まな板など）は しっかり洗ってください。

✓ しっかり 火をとおす

- 肉は なかの色が変わるまで しっかり 火をとおしてください。肉のなかは 75℃より高い温度で 1分より長く火をとおします。
- ホルモンやミンチ肉、タレが付いた肉は 肉のなかまで 細菌がいることがあります。とくに 気をつけてください。

お問い合わせ：食品保健課 Tel. 082-241-7434

HPV ワクチンの 定期接種をしています

ひろしま市民と市政 6月15日号 (p3)

「子宮けいがん」は 女性がかかる がんのひとつです。子宮けいがんになる原因の多くは ヒトパピローマウイルス (HPV) の感染です。このがんを予防するためには HPV ワクチンを打ったり、がんをはやく見つけるために 検診を受けたりすることが たいせつです。

HPV ワクチンには 子宮けいがんを 予防する効果があります。しかし ワクチンを打って からの具合がわるくなるかもしれないといったリスクもあります。この「効果とリスク」を ただしく知って HPV ワクチンの定期接種を受けてください。下に書いてある人は 定期接種を 無料 (0円) で 受けることができます。

HPV ワクチンの効果と リスクのこと

公費<国などのお金>で 定期接種で受けることができる HPV ワクチンは 3つの種類があります。2価ワクチン (サーバリックス)、4価ワクチン (ガーダシル)、9価ワクチン (シルガード9) です。

令和5年度 (2023年度) から 9価ワクチンも 公費で 打つことができるようになりました。この9価ワクチンは 子宮けいがんの原因となる HPV の 80%から90%を 防ぐことができるといわれています。しかし ほかのワクチンと同じように HPV ワクチンを打ったあと 副反応※が起こることがあります。

HPV ワクチンのこと、副反応のことなど くわしいことを もっと知りたい人は 厚生労働省のホームページを 見てください。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/index.html>

※副反応とは ワクチンを打つことで からだの具合がわるくなることです。



HPV ワクチンのこと

■ だれが HPV ワクチンを 打つことができますか？

つぎの①または②にあたる女性で ワクチンの接種が まだおわっていない人

①小学校6年生から 高校1年生の年れいにあたる人（11歳から16歳）

②平成9年（1997年）4月2日から 平成20年（2008年）4月1日までに 生まれた人

※②の人は 「キャッチアップ接種」での ワクチン接種になります。くわしいことは 下の「キャッチアップ接種について」を見てください。

■ ワクチンは 何回打ちますか？ つぎのワクチンは いつ打ちますか？

原則として 同じ種類のワクチンを 2回か 3回打ちます。

ワクチンを 何回打つか、つぎのワクチンを いつ打つかは ワクチンの種類や ワクチンを 打ちはじめた年れいでちがいます。

■ 注意してください

決められている ワクチンを打つ年れいや、決められたときに ワクチンを打たなかった人は 定期接種の対象にはなりません。定期接種でなくなったら ワクチンを打つお金は 自分で払います。定期接種でワクチンを打たなかった人は ワクチンを打つことで からだの具合がわるくなくても 国から 助けを受けることはできません。

■ ワクチンは どうやって受けますか？

ワクチンは 病院で打ちます。母子健康手帳と 健康保険証などを 病院へ持って行ってください。

※ワクチンを打つための券（接種券）や 予診票は 病院にあります。

※ワクチンを 何回打つか、つぎのワクチンを打つまで どのくらい あいだをあけるかなど くわしいことは 広島市役所のホームページを 見てください。

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/72/2951.html>



キャッチアップ接種のこと

キャッチアップ接種で HPV ワクチンを受ける人は 今年の夏までに さいしょのワクチンを打つことを はじめてください

日本では HPV ワクチンを 打つことを すすめていない期間が ありました。このあいだに 定期接種を受けられなかった人※は キャッチアップ接種で ワクチンを打つことができます。

※平成9年（1997年）4月2日から 平成20年（2008年）4月1日までに 生まれた人

👉 キャッチアップ接種（無料（0円））を受けることができるのは 令和7年（2025年）3月31日までです。

キャッチアップ接種のスケジュールなど くわしいことは広島市役所のホームページを 見てください。

お問い合わせ：健康推進課 Tel. 082-504-2882

おやかてい ひと
ひとり親家庭などの人へ

いりょうひ ほじょ びょういん はら かね
医療費の補助（病院に払うお金の サポート）があります

しみん しせい がつ にちごう
ひろしま市民と市政 6月1日号（p4）

■ **だれが この補助を 受けることができますか？**

ひろしましな い す 健康保険に入っているひとと つぎの①②③の どれかにあたる人

- ① 母親だけ または 父親だけの家庭の子ども※と その子どもを育てている 母親または 父親
- ② 父親と 母親のどちらもいない子どもと その子どもを育てている 配偶者（夫または 妻）
がいない人
- ③ そのほか ①と②の人と 同じような状況にある人

※この補助を 受けることができる子どもは 18歳になって 最初の3月31日までです。

※この補助を 受けるためには 所得の条件があります。くわしいことは 広島市役所に問い合わせをしてください。

■ **どんな補助を 受けることができますか？**

健康保険を使って 病院にお金を払うとき 自分で払うお金を 補助します。ただし、入院したときに払う 食事のお金や 居住費（電気、ガス、水道などのお金）への 補助はありません。

■ **どうやって 申しこみをしますか？**

住んでいる区の区役所の福祉課で申しこみをしてください。申しこみへ行くとき 健康保険証などを 持って行ってください。

問い合わせ：区役所の福祉課

区	Tel.	Fax
中区	082-504-2569	082-504-2175
東区	082-568-7733	082-568-7781
南区	082-250-4131	082-254-9184
西区	082-294-6342	082-294-6311
安佐南区	082-831-4945	082-870-2255
安佐北区	082-819-0605	082-819-0602
安芸区	082-821-2813	082-821-2832
佐伯区	082-943-9732	082-923-1611



しごとをさがしている人へ
公的職業訓練（ハロートレーニング）を利用することができます
 ひろしま市民と市政 6月1日号 (p2)

公的職業訓練（ハロートレーニング）のこと

しごとをやめた人が またしごとを見つけるために はたらくためのスキルや 知識を 学ぶことができます。コースは 介護、事務、IT スキルアップなど いろいろあります。無料（0円）で 学ぶことができます（ただし お金があるコースもあります。また テキストのお金はどは 払ってください）。

雇用保険をもらっている人と 雇用保険をもらうことができない人 どちらの人も ハロートレーニングを 受けることができます。くわしいことは 広島労働局のホームページ（日本語）を 見てください。



求職者支援制度のこと

「求職者支援制度」とは しごとを見つけない人、今のしごとを変えたい人、じぶんのスキルをもっと上げたい人などが まいつき 10万円の給付金※（お金）をもらいながら ハロートレーニングを受けることができます。

まいつき 10万円の給付金は 雇用保険をもらうことができない人で 一定の条件にあたる人が もらうことができます。くわしいことは ハローワークに相談してください。



※この10万円の給付金のことを 「職業訓練受講給付金」といいます。

ハローワーク

ハローワーク	Tel.	住所
ハローワーク広島	082-223-8609	なかくかみはつちょうぼり 中区上八丁堀8-2 ひろしましみず 広島清水ビル1階から4階
ハローワーク広島東	082-264-8609	ひがしくひかり 東区光が丘13-7
ハローワーク可部	082-815-8609	あさきたくかべみなみ 安佐北区可部南3-3-36

問い合わせ：雇用推進課 Tel. 082-504-2244

市営住宅に 住みたい人を 募集します

市営住宅に申しこみをするためには 決まった条件があります。この決まった条件にあう人が 市営住宅に申しこみをするすることができます。くわしいことを もっと知りたい人は 広島市役所のホームページを見てください。

広島市役所のホームページ「市営住宅」（日本語）

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/jyuutaku/6265.html>



2024年8月の 市営住宅の募集 (定期公募)

す ひと ぼしゅう じゅうたく 住む人を募集する住宅の リストがもらえる日	もう 申しこみを することができ る日
がつ いたち もくようび 8月1日 (木曜日)	がつ なの か すいようび このか きんようび 8月7日 (水曜日) から 9日 (金曜日)

★ 上の募集の日が決まっている市営住宅のほかに 空いている部屋があれば いつでも申しこみを
 することができる 市営住宅があります。くわしいことは 広島市役所のホームページを見てください。
 または 区役所の建築課に 相談してください。

いつでも 申しこみすることができる 市営住宅について (日本語)

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/jyuutaku/6267.html>

「募集案内」と 住む人を募集している市営住宅のリストを もらうことができるところ

▶ 住宅政策課 (広島市役所の5階にあります。)、区役所の建築課、区役所の出張所

あいている日：月曜日から 金曜日

あいている時間：午前8時30分から 午後5時15分まで

休み：祝日・休日 (日本の 休みの日)、12月29日から 1月3日まで

▶ 市役所サービス・コーナー (水道局基町庁舎の1階：中区基町)

あいている日と 時間：

- 月曜日から 金曜日は 午前8時30分から 午後6時30分まで あいています。
- 土曜日、日曜日、祝日 (日本の 休みの日)、8月6日は 午前9時から 午後6時30分
まで あいています。

休み：12月29日から 1月3日です。

▶ 広島県庁の1階の受付と 5階の住宅課でも もらうことができます。

※住む人を募集している市営住宅は 広島市役所のホームページで 見ることができます。

※市営住宅があるところを 知りたい人は 「広島市市営住宅マップ」を 見てください。

- 広島市役所ホームページ「市営住宅」(日本語)

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/jyuutaku/6265.html>

- 広島市役所ホームページ「広島市市営住宅マップ」(日本語)

<https://www.midori-gr.com/hiroshima-shiei/info/map.html>



申しこみをする方法

1. 市営住宅の リストの中から あなたが住みたい住宅を ひとつ選びます。
2. 申込書に ひとつようなことを 書きます。
3. つぎのどれかの方法で 申込書を出してください。

(1) インターネットで申しこみをする

住む人を募集しているあいだに 広島市役所のホームページから 申しこみをします。募集がお
 わる日まで、24時間いつでも申しこみをするすることができます。

※広島市役所が住む人を募集する市営住宅のリストを 発表するさいしょの日は 午前8時30分
 から 申しこみをするすることができます。

(2) ゆうびんで申しこみをする

「募集案内」の中にはいつている封筒に「申込書」と「申込受付票」をいれて ゆうびんで送ってください。

※募集がおわる日の 消印※がついつる「申込書」まで 受けつけることができます。

申しこみの受けつけがおわつた日の つぎの週の木曜日までに あなたが送つた「申込書」が区役所の建築課にとどいていないときは 申しこみの受けつけはできません。

※消印とは ゆうびんきょくの人 が てがみを受けつけた日に 切手に押すスタンプのことです。

(3) 区役所の建築課の窓口に行つて行く

申しこみを受けつけているあいだに 区役所の建築課の窓口で申しこむことができます。

※申しこみをするときは 住民票の写しや収入証明書などの書類を出す ひつようはありません。つぎの審査にすすんだ人が 書類を出します。

🌸 「広島市パートナーシップ宣誓制度」※で パートナーとして 認められた人（パートナーシップ宣誓者）は ふたりで 市営住宅の 申しこみをするすることができます。

※「広島市パートナーシップ宣誓制度」について：

性的マイノリティ（LGBTQ+）の カップルが 人生のパートナーとして 広島市役所に「宣誓書」を出します。パートナーとして認められたら 広島市役所が 「受領証」と「受領カード」を わたします。この制度のことをいいます。

問い合わせ：区役所建築課

区	Tel.	区	Tel.
中区	082-504-2578	安佐南区	082-831-4954
東区	082-568-7744	安佐北区	082-819-3937
南区	082-250-8959	安芸区	082-821-4928
西区	082-532-0949	佐伯区	082-943-9744

2024年7月と8月の祝・休日のごみの収集スケジュール

ごみの収集スケジュール

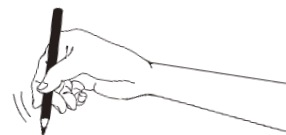
7月15日（月曜日）「海の日」、8月12日（月曜日）「山の日」の振替休日は、いつもどおり ごみを収集します。朝8時30分には ごみを出しておいてください。

※ごみを捨てる方法や 種類については 広島市役所のホームページを 見てください。



問い合わせ：業務第一課 Tel. 082-504-2220






にほんご いいね!

知っていたら「いいね!」という日本語を しょうかいします。

夏なつにおこることが多い 災害おほ さいのことば

ことば	よみかた	どういう いみ?
大雨	おおあめ ōame	災害 <small>さいがい</small> が おこるかもしれないくらい たくさん 雨 <small>あめ</small> がふること 
ゲリラ豪雨	げりら ごうう gerira gōu	とつぜん おなじところに みじかい時間 <small>じかん</small> に 雨 <small>あめ</small> が とてもつよく ふること 
線状降水帯	せんじょう こうすいたい senjō kōsundai	たくさんのお雨 <small>あめ</small> をつくる雲 <small>くも</small> が ならんだまま、 おなじところを 長い時間 <small>なが じかん</small> ゆっくりと動く または 動かないで ずっと止まっていること 
洪水	こうずい kōzui	大雨 <small>おおあめ</small> で 川 <small>かわ</small> の水 <small>みず</small> が とてもふえて 川 <small>かわ</small> の土手 <small>どて</small> や まちなかまで 水 <small>みず</small> があふれてくること 
浸水	しんすい shinsui	大雨 <small>おおあめ</small> や 洪水 <small>こうずい</small> などで いえなどのたてものの中 <small>なか</small> に 水 <small>みず</small> が入 <small>はい</small> ってきて たてものが 水 <small>みず</small> につかること 
土砂災害	どしゃさいがい dosha saigai	大雨 <small>おおあめ</small> や地震 <small>じしん</small> などによって やまがけが くずれ ること。また くずれた土砂 <small>どしゃ</small> <土 <small>つち</small> や砂 <small>すな</small> >が 雨 <small>あめ</small> と川 <small>かわ</small> の水 <small>みず</small> とまざって いちどに山 <small>やま</small> の下 <small>した</small> まで流れ てきて いえなどのたてものを お押し <small>お</small> つぶしたり 押し <small>お</small> しながらしたりする災害 <small>さいがい</small> 
避難	ひなん hinan	あんぜんなところへ にげること 
避難場所	ひなんばしょ hinan-basho	災害 <small>さいがい</small> などから 自分 <small>じぶん</small> をまもるため すこしのあ いだ にげるところ 「指定緊急避難場所 <small>していきんきゅうひなんばしょ</small> 」と います。公園 <small>こうえん</small> や 学校 <small>がっこう</small> のグラウンドなどの ひろいところが ひなんばしょ 避難場所 <small>ひなんばしょ</small> に きめられています。 

<p>避難所</p>	<p>ひなんじょ hinanjo</p>	<p>さいがいの おこって じぶん いえに いられなく なった人が しばらくの あいだ せいかつ をすると ころ</p>	
------------	--------------------------	--	---



ひろしまし あきぐん がいこくじんそうだんまどぐち 広島市・安芸郡 外国人相談窓口

どようび にちようび しゅくじつ にほん やす ひ がつむいか がつ にち がつみっか やす
 ※ 土曜日、日曜日、祝日(日本の 休みの日)、8月6日、12月29日から 1月3日は 休みです

そうだん 相談できるところ	そうだん 相談できることば	そうだん 相談できる日	そうだん 相談できるじかん
がいこくじんそうだんまどぐち 外国人相談窓口 ひろしまこくさいかいぎじょう (広島国際会議場3階) ひろしましなかなかじまちょう 広島市中区中島町1-5 へいわきねんこうえん 平和記念公園のなかに あります	スペイン語	げつようび きんようび 月曜日 から 金曜日 きんようび 金曜日 だい1 すいようび 第1と第3水曜日	ごぜん じ 午前9時から ごご じ 午後4時まで
	中国語		
	ポルトガル語		
	ベトナム語		
	英語		
フィリピン語	だい2 すいようび 第2水曜日 だい3 もくようび 第3木曜日	ごぜん じ ふん 午前10時15分から ごご じ ふん 午後12時30分まで	
あきくやくしよ 安芸区役所 ひろしまし あきくふなこしみなみ ちょうめ 広島市安芸区船越南3丁目4-36 もとまちかんりじむしよ 基町管理事務所 ひろしましなかのもとまち 広島市中区基町19-5	ポルトガル語 スペイン語 中国語	だい2 かようび 第2火曜日	ごご じ ふん 午後1時30分から ごご じ 午後4時まで
ざいりゅうしかく 在留資格のことを ききたいとき しゅつにゆうこくざいりゅうかんりきょく ひと そうだん 出入国在留管理局の人に 相談することができます (予約をしてください) い つ: 毎月第2金曜日 午後1時30分から 午後4時まで ところ: 外国人相談窓口 (広島国際会議場3階)			

❖ 広島市で生活をはじめた人へ

そうだんいん ひろしまし せいかつ せつめい よやく
 相談員が 広島市でのあたらしい生活のことを 説明します(予約をしてください)

❖ 翻訳タブレットで対応します

ほんやく たいおう
 ほかのことばでも 翻訳タブレットをつかって 対応します。

広島市・安芸郡外国人相談窓口

広島国際会議場3階(広島市中区中島町1-5)
 平和記念公園の中にあります

TEL:082-241-5010

Fax:082-242-7452

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

Website: <https://h-ircd.jp/guide/consultation.html>

