

# Hiroshima NOW

No. 39  
2025. 7

**Hiroshima NOW** contiene información seleccionada del boletín oficial de Hiroshima (*Hiroshima Shimin to shisei*) boletín gratuito ofrecido por la ciudad. Este boletín mensual (Hiroshima NOW) es publicado en Inglés, Chino, Portugués, Español, Vietnamita y Japonés fácil. Todos los idiomas se encuentran disponibles en nuestra página web ([h-ircd.jp/](http://h-ircd.jp/)) o impresas en diversas instalaciones públicas.

Aquellos que deseen recibir el boletín por correo electrónico por favor envíe su petición a la siguiente dirección: [internat@pcf.city.hiroshima.jp](mailto:internat@pcf.city.hiroshima.jp)

**Hiroshima Shimin to Shisei** se encuentra disponible en la página web de la ciudad y puede ser traducido por la app automática a varios idiomas

## Contenido

- Como prevenir infecciones alimentarias por campylobacter
- Subsidio médico para hogares monoparentales
- Vacuna contra el virus del papiloma humano
- Como evitar una insolación o golpe de calor
- Como ahorrar energía en casa
- Normas para bicicletas
- Coleta de basura días festivos julio y agosto

### Redactado y editado por:

Fundación del Centro Cultural de la Paz de Hiroshima  
Departamento de Diversidad e Inclusión  
1-5 Nakajima-cho, Naka-ku, Hiroshima, Japón 〒730-0811  
TEL. 082-242-8879 FAX. 082-242-7452  
E-mail: [internat@pcf.city.hiroshima.jp](mailto:internat@pcf.city.hiroshima.jp)  
Página Web: [https://h-ircd.jp/es/hiroshima\\_now](https://h-ircd.jp/es/hiroshima_now)



## Como prevenir infecciones alimentarias por campylobacter

カンピロバクター食中毒に注意 「ひろしま市民と市政」6月1日号 (p3)

Las intoxicaciones alimentarias son comunes en verano. Es necesario cocinar bien los alimentos para evitar las intoxicaciones.

### ■ Campylobacter ¿qué es?

Es una bacteria presente en el intestino de animales, la principal vía de contaminación es el consumo de carne de cerdo, pollo y res poco cocinada. Un estudio realizado por el Centro de Salud de la Ciudad de Hiroshima detectó la bacteria Campylobacter en el 80% de la carne de pollo disponible en el mercado.

### ■ Síntomas en caso de contaminación

Diarrea, fiebre, dolor abdominal que empiezan de 2 a 7 días después de la contaminación. Los síntomas duran por lo general una semana. Los más afectados son los niños y adultos mayores.

### Como prevenir infecciones alimentarias por campylobacter

#### ✓ No ingerir carnes crudas ni medio crudas

- No ingerir ni probar aves crudas ni medio crudas.
- No ingerir ni probar carnes crudas ni medio crudas.
- Atención con asados de baja temperatura



#### ✓ Prevenir la contaminación cruzada

- Evite el contacto del jugo de la carne cruda con verduras frescas y otras comidas.
- Lávese las manos después de manipular la carne cruda.
- Separe los utensilios utilizados para preparar la carne cruda de los utensilios utilizados para preparar otros alimentos. Lave los utensilios después de utilizar.

#### ✓ Cocinar bien la carne

- Cocine muy bien las tripas de cerdo y carne molida.
- Cocine la carne a una temperatura interna de 75 grados durante más de un minuto.
- En verano se hace mucho asado. Tenga en cuenta lo mencionado para evitar intoxicaciones.



**Información: Sección de Saneamiento de Alimentos** Tel. 082-241-7434

## Subsidio médico para hogares monoparentales

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 (p4)

### ■ Quienes

Personas que viven en la ciudad de Hiroshima, que poseen el Seguro de salud, y que corresponden a uno de los siguientes criterios:

1. Niño que viva en un hogar monoparental y el progenitor le cuide (lo puede recibir hasta el 31 de marzo siguiendo su 18 cumpleaños)

2. Niño que no tiene progenitores, persona soltera que cuida a dicho niño

3. Aquellos que se encuentren en situación similar a ① o ②

\* Hay requisitos de ingresos. Vea página web de la ciudad para más detalles.

#### ■ Costos que pueden ser subsidiados

Copagos para tratamiento médico, excluye gastos con comida o alojamiento en el hospital.

#### ■ Como solicitar

Presente su Seguro de Salud My Number en la Sección de Bienestar Social local.

#### Información: Sección de Bienestar Social, Municipalidad

Municipalidad	Tel.	Municipalidad	Tel.
Nakaku	082-504-2569	Asaminamiku	082-831-4945
Higashiku	082-568-7733	Asakitaku	082-819-0605
Minamiku	082-250-4131	Akiku	082-821-2813
Nishiku	082-294-6342	Saekiku	082-943-9732

### Vacuna contra el virus del papiloma humano

HPV ワクチンの接種は計画的に 「ひろしま市民と市政」 6 月 15 日号 (p3)

Se recomienda administrar la vacuna VPH en tres veces con intervalos. Las vacunas se administran en el periodo de seis meses.

La vacuna contra el VPH para estudiantes del primer año de bachillerato (15 años de edad a fecha del 1 de abril de 2025 ) será gratuita hasta el 31 de marzo de 2026.

Mujeres que deben vacunarse pero sin embargo todavía no recibieron ninguna dosis deben recibir la primera dosis hasta finales del verano deste año.

★ La vacuna contra el VPH te protege contra el virus del Papiloma Humano, que puede causar cáncer de cuello uterino.

#### Los cupones de vacunación fueron enviados a las mujeres que deben vacunarse

Las mujeres que nacieron entre el 2 de abril de 2009 y el 1 de abril de 2014 deben vacunarse.

Los cupones de vacunación a mujeres mayores de 15 años de edad que deben vacunarse fueron enviados a finales de mayo. Llame al Centro de Salud local si no le ha llegado el cupón.

#### Centros de salud

Municipalidad	Tel.	Municipalidad	Tel.
Nakaku	082-504-2528	Asaminamiku	082-831-4942
Higashiku	082-568-7729	Asakitaku	082-819-0586
Minamiku	082-250-4108	Akiku	082-821-2809
Nishiku	082-294-6235	Saekiku	082-943-9731

## Vacunas VPH de Catch up (Inmunización de rescate) gratuitas

Mujeres que correspondan al criterio y deseen vacunarse, deben vacunarse de 2 a 3 veces hasta el 31 de marzo de 2026.

■ A quienes les corresponde el Catch up (Inmunización de rescate)

Mujeres que nacieron entre el 2 de abril de 1997 y 1 de abril de 2009, que recibieran una dosis o más de la vacuna VPH de Catch up entre el 1 de abril de 2022 y 31 de marzo de 2025.

■ Periodo de Catch up (Inmunización de rescate)

Hasta el 31 de marzo de 2026

\* Se requiere un intervalo de 3 meses entre la segunda y tercera dosis. Las mujeres que deseen recibir la segunda y tercera dosis gratuita (vigente hasta el 31 de marzo de 2026) deben recibir la segunda dosis hasta máximo diciembre de 2025.

Información:

Página web de la ciudad de Hiroshima

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/medical/1021221/1027984/1022962.html>



**Información: Sección de promoción de la salud** Tel. 082-504-2882

## Como evitar una insolacion o golpe de calor

熱中症を予防しましょう 「ひろしま市民と市政」6月15日号 (p2)

Empieza la temporada de calor. Golpe de calor ¿Que es, como ocurre? Y como evitar.

☹ El golpe de calor no solo sucede por exponerte al sol, también puede pasar estando dentro de casa.

Insolación sucede cuando el cuerpo no logra regular su propia temperatura. Quedarse por largos periodos afuera bajo calor y humedad, o mismo dentro de habitaciones, sin ventilación adecuada, puede causar síntomas de golpe. Un golpe de calor con fuertes síntomas puede provocar la muerte.

### ☀ Síntomas

- mareos ● entumecimiento en las manos y pies ● dolor de cabeza ● vomito
- confusión mental · espamos musculares

### ☀ Método de Prevención

#### Tome mucha agua

- ◆ Tome mucha agua, si suda mucho tome también electrolitos

#### Evite contacto directo con el sol

- ◆ En casa prenda el aire acondicionado, utilice cortinas para proteger la habitación.  
Pongase ropa ligera
- ◆ Pongase ropa ligera que transpire



## Cuide su cuerpo

- ◆ Haga ejercicios físicos de forma regular para promover la sudoración.

## 🚨 Alerta por altas temperaturas

Sistema de advertencia disponible por el servicio meteorológico nacional. Cuando vea el pronóstico del tiempo asegúrese de confirmar el alerta por altas temperaturas para prevenir los golpes de calor.

## 😊 "Cooling Shelter (refugio fresco)"

Cooling Shelters son instalaciones públicas donde uno puede refugiarse en caso de alerta por altas temperaturas. Se encuentran disponibles en centros comunitarios, bibliotecas, tiendas de departamentos, farmacias. En la ciudad de Hiroshima hay 170 instalaciones disponibles.

\* "Alerta por altas temperaturas": alerta de un récord de temperatura



## Información:

- Golpe de calor: Sección de promoción a la salud Tel. 082-504-2980
- Alerta de golpe de calor: Sección medidas para mitigar el cambio climático Tel. 082-504-2185

## Como ahorrar energia en casa

暑さを和らげる工夫で節電を 「ひろしま市民と市政」 6月15日号 (p2)

El consumo de energía aumenta en verano por el uso del acondicionador del aire. A seguir consejos para ahorrar energía en plena ola de calor y prevenir el calentamiento global.

## Como pasar mejor los días de calor

Hay formas de combatir el calor sin recurrir al aire acondicionado, poniendo en práctica alternativas como "Cool Biz" o "Cool Share (refugio climático)" podemos pasar mejor los días de calor y ahorrar energía.

## Como ahorrar energia en casa

### ◆ Acondicionador de aire

- ◆ No enfriar demasiado la habitación
- ◆ Limpiar el filtro del acondicionador de aire
- ◆ Utilizar cortinas para proteger la habitación en las horas de más calor



### ◆ Refrigerador

- ◆ No llenar la nevera
- ◆ No tengas abierta la puerta sin necesidad



### ◆ Televisor

- ◆ Habilite la configuración de ahorro de energía. Ajusta el brillo de la pantalla
- ◆ Desenchufa cuando no lo vays a usar



### ◆ Bidet electrónico

- ◆ Apague el calentador de agua, utilice la función de ahorro de energía (desenchufa cuando no lo vayas a usar)
- ◆ Bajar la tapa del váter
- ◆ Regular la temperatura del asiento de inodoro y del agua del inodoro



### Consejos para pasar mejor los días de calor

- ◆ Utilice productos o artefactos de enfriamiento
- ◆ Pongase ropa ligera que transpire

**Información: Sección de medidas contra el calentamiento global** Tel. 082-504-2185

## Normas para bicicletas

自転車のルールを再確認しよう

### ◆ Las bicicletas son vehículos

Según la ley de tráfico las bicicletas son vehículos, y deben circular por la carretera. Cuando ande en Bicicleta, respete las reglas de seguridad.

### ◆ 5 normas de circulación Segura en bicicleta

1. Las bicicletas deben circular por la izquierda.  
Los peatones deben caminar por la derecha.
2. En los cruces debe respetar los semáforos.
3. En la noche debe prender la luz de su bicicleta.
4. No debe andar en bicicleta si ha ingerido bebidas alcohólicas.
5. Usar casco.



### 👉 Multas ciclistas a fecha de 1 de noviembre de 2024.

- ✓ Hablar por teléfono o mirar la pantalla mientras se pedalea  
→ 1 año de prisión o multa de 300,000 yenes.
- ✓ Circular bajo los efectos del alcohol  
→ 3 años de prisión o multa de 500,000 yenes.



Además, habrá multas a las personas que tomen bebidas alcohólicas con la intención de conducir una bicicleta, que conduzcan una bicicleta con una persona ebria o que presten su bicicleta a una persona ebria.

### ◆ No olvide su casco!

- ◆ La importancia del casco.

El casco reduce el riesgo de fracturas en caso de accidentes, es importante proteger el cráneo de lesiones. Casi el 60 % de los accidentes mortales de bicicleta son causados por lesiones en la cabeza.

El nivel de mortalidad entre ciclistas que no llevan el casco es 2.4 veces superior al nivel de ciclistas que lo llevan.

◆ **Como elegir un casco**

Consejos para encontrar el casco ideal:

- Que tenga la sigla “SG mark” que prueba el nivel de seguridad.
- Que sea del tamaño ideal para su cabeza.

◆ **Cuando lleve su casco:**

- Abroche las cintas del casco.
- No lo deje flojo o mal ajustado.



**Información:** Sección de promoción al desarrollo del ciclismo urbano Tel. 082-504-2349

## Coleta de basura días festivos julio y agosto

2025年7月と8月の祝休日のごみの収集について

Habrá coleta de basura los siguientes días festivos, 21 de julio (lunes) 「día del mar」 と 11 de agosto (lunes) 「día de la montaña」. Saque su basura antes de las 8:30 en el lugar determinado.

**Información:**

Página web de la ciudad de Hiroshima

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/kateigomi/363649.html>

Oficina del medio ambiente Tel. 082-504-2220



# Ventanilla de Consultas para Extranjeros de la Ciudad de Hiroshima y Distrito de Aki

LUGAR	IDIOMAS	DIAS DE ATENCIÓN	HORARIO
Centro Internacional de Conferencias de Hiroshima	Español	Lunes a viernes	9:00 – 16:00
	Portugués		
	Chino		
	Vietnamita		
	Inglês		
	Filipino	Viernes 1 <sup>er</sup> y 3 <sup>er</sup> miércoles del mes	
Municipalidad de Aki-ku	Español	3 <sup>o</sup> jueves del mes	10:15 – 12:30 13:30 – 16:00
	Portugués	2 <sup>o</sup> miércoles del mes	
Motomachi Kanri Jimusho	Chino	2 <sup>o</sup> martes del mes	

★ El consultor de español se encuentra en la municipalidad de Aki-ku el 3<sup>o</sup> jueves del mes.

- Cerrado los feriados, 6 de agosto y del 29 diciembre al 3 de enero.
- Filipino solamente los viernes, 1<sup>er</sup> y 3<sup>er</sup> miércoles del mes.
- Consulte para otros idiomas que no estén escritos arriba por favor.
- Los segundos viernes de cada mes, a partir de las 13:30 hasta las 16:00 horas, un funcionario de la Oficina de Inmigración viene a la Ventanilla de Consultas para Extranjeros de la Ciudad de Hiroshima y Distrito de Aki, donde los interesados pueden realizar consultas relacionadas con el estatus de residencia. (Se requiere reserva)
- A los que se mudaron a la ciudad de Hiroshima, un consultor le puede explicar reglas relacionadas a la vida diaria (se requiere reserva)

## Ventanilla de Consultas para Extranjeros de la Ciudad de Hiroshima y Distrito de Aki

Centro Internacional de Conferencias de Hiroshima  
(*Hiroshima Kokusai Kaigi-jō*), dentro del Parque  
Conmemorativo de la Paz  
Hiroshima-shi Naka-ku Nakajima-cho 1-5

Telefono: 082-241-5010 Fax: 082-242-7452

E-mail: [soudan@pcf.city.hiroshima.jp](mailto:soudan@pcf.city.hiroshima.jp)

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

