

Hiroshima NOW

No. 39
2025. 7

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、広島市の広報紙「ひろしま市民と市政」の記事や
せいかつじょうほう けいさい
生活情報を掲載しています。やさしい日本語、英語、スペイン語、中国語、ベトナム語、ポルトガル語
まいつききはじ はっこう
で毎月月初めに発行しています。「Hiroshima NOW」は国際市民交流課のホームページ（https://h-
ircd.jp/hiroshima_now）で見ることができます。また、市内公共施設などでも配布しています。

「Hiroshima NOW」を メールで送ることもできます。Email: internat@pcf.city.hiroshima.jp
「ひろしま市民と市政」は、広島市のホームページで見ることができ、自動翻訳でいろいろな言語で読む
ことができます。

もくじ

- カンピロバクター食中毒に 注意してください
- ひとり親家庭などの人へ：
医療費の補助（病院に払うお金の サポート）があります
- HPV ワクチンは 計画を立てて 受けてください
- 熱中症に気をつけてください
- 工夫して 電気をつかう量を へらしてください
- ルールをまもって 自転車に乗ってください
- 2025年7月と8月の 祝休日のごみの収集について

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

Email : internat@pcf.city.hiroshima.jp

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



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 (p3)

夏は 湿度や温度が高くなります。そのため 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す、料理をするときにつかう道具（ほうちょうや まな板など）や 手はよく洗い、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 ぶた、とり、うしなどの 腸のなかにいる細菌です。人が食べることができるよう、ぶた、とり、うしなどを 切ったりするときに 細菌がつきます。そのため わたしたちが食べる肉には カンピロバクターが ついてることが多いです。

「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。肉は 中の色が変わるまで よく火をとおしてください。

■ 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 病気の症状が出ます。たとえば 下痢をする、熱が出る、おなかが いたくな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。こどもや お年よりが カンピロバクターに感染すると 病気がとてもわるくなることがあります。



カンピロバクターの食中毒にならないための 3つのポイント

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

- 生のままや、中まで火がとおっていない（半生） とり肉の料理を食べないようにしてください。

たとえば とり肉の さしみなどは 食べないようにしてください。

- 生のままや、中まで火がとおっていない（半生） 肉は食べないでください

- 低温調理※には 注意してください

※低温調理とは 低い温度で 長い時間をかけて 食材に火をとす 料理の方法のことです。

熱につよいポリ袋に入れた肉を お湯の中で ゆっくり時間をかけて 中まで火をとす方法が よく知られています。

☑ 細菌を ほかの食べものに 付けない

- 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。

- 生の肉をさわったら 手を洗ってください。

- 料理をするときに使う道具は 肉で使う用と やさいで使う用でわけてください。また 使ったら よく洗って 消毒をしてください。

☑ **肉は よく火をとす**

- ホルモンやミンチ肉は 肉の中まで 細菌がいることがあります。とくに 気をつけてください。
- 肉は 中の色が変わるまで よく火をとしてください（75℃より 高い温度で 1分より長い時間 火をとします。）。

夏は バーベキューなどをすることが 多いです。この3つの ポイントに気をつけて 食中毒にならないように してください。



お問い合わせ：食品保健課 Tel. 082-241-7434

おやかてい ひと
ひとり親家庭などの人へ
いりようひ ほじょ びやういん 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 す けんこうほけん はい ひと
広島市に住んでいて 健康保険に入っている人で つぎの①②③の どれかにあたる人

- ① ははおや または ちちおや かてい そだ ははおや ちちおや
母親だけ または 父親だけの家庭のこどもと そのこどもを育てている 母親または 父親
- ② ちちおや ははおや そだ ひと はいぐうしゃ おっと
父親と 母親のどちらもないこどもと そのこどもを育てている人で 配偶者（夫または妻）がいない人
- ③ そのほか ①と②の人と ひと おな じょうきよう ひと
同じような状況にある人

※こどもは 18歳になって さいしよ がつ にち ほじょ う
最初の3月31日まで この補助を受けることができます。

※この補助を 受けるためには しょとく じょうけん があります。くわしいことは ひろしましやくしよ と
広島市役所に問いあわせてください。

■ **どんな補助を 受けることができますか？**

けんこうほけん つか びやういん しんさつ う びやういん はら かね ほじょ にゅういん
健康保険を使って 病院で診察を受けたとき 病院に払うお金を補助します。ただし 入院した
ときに払う 食料のお金や 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 申し込みをしますか？**

す くら くやくしよ ふくしか もう くら ひと ほけんしやう
住んでいる区の区役所の福祉課で申し込みをしてください。申し込みへ行くとき マイナ保険証な
どを 持って行ってください。

と かいあわせ：区役所の福祉課

区	Tel.	区	Tel.
なかく 中区	082-504-2569	あさみなみく 安佐南区	082-831-4945
ひがしく 東区	082-568-7733	あさきたく 安佐北区	082-819-0605
みなみく 南区	082-250-4131	あきく 安芸区	082-821-2813
にしく 西区	082-294-6342	さえきく 佐伯区	082-943-9732

HPV ワクチンは 計画を立てて 受けてください

ひろしま市民と市政 6月15日号 (p3)

HPV ワクチンには 子宮けいがんなどを 予防する効果があります。HPV ワクチンの定期接種は 決められたあいだをあけて 3回接種をします。ワクチンを 3回接種するのに 約6 か月かかります。

とくに高校1年生（2025年4月1日のときで15歳の人）の女性は 無料でワクチンを打つことができるのが 2026年3月31日までです。この年れいの人で まだ1回もワクチンを 打っていない人は 今年の夏までに ワクチンを打ちはじめてください。

★ 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。子宮けいがん になりにくくするためには HPV ワクチンを打ったり、検診を受けて 早くがんを見つけたりすることが たいせつです。

定期接種を受けることができる人に 「接種券」と「予診票」を送りました

2025年度に HPV ワクチンを 定期接種で受けることができる人は 2009年4月2日から 2014年4月1日に 生まれた女性です。

広島市役所は ワクチンを 定期接種で受けることができる人のうち 中学校1年生から 上の年れいの人に 5月のおわりごろに 「接種券」と「予診票」を送りました。届いていない人は 区の保健センターに 問いあわせてください。

区の保健センター

区	Tel.	区	Tel.
なかく 中区	082-504-2528	あさみなみく 安佐南区	082-831-4942
ひがしく 東区	082-568-7729	あさきたく 安佐北区	082-819-0586
みなみく 南区	082-250-4108	あきく 安芸区	082-821-2809
にしく 西区	082-294-6235	さえきく 佐伯区	082-943-9731

「経過措置」：キャッチアップ接種を受けたことがある人は 2026年3月31日まで 無料で HPV ワクチンを 打つことができます

■ だれが「経過措置」で ワクチンを 打つことができますか？

1997年4月2日から 2009年4月1日までに生まれた女性で 2022年4月1日から 2025年3月31日までのあいだに HPV ワクチンのキャッチアップ接種を 1回または2回 受けた人

■ いつまで「経過措置」で ワクチンを 打つことができますか？

2026年3月31日まで 無料でワクチンを 打つことができます

※ 無料で ワクチンを打ちたい人は 2026年3月31日までに 2回目と3回目の ワクチンを 計画を立てて 打ってください。

2回目と 3回目のワクチンは 3か月より長く あいだをあけるひつようがあります。2026年3月31日までに 無料で 2回目と 3回目のワクチン どちらも打ちたい人は 遅くとも 2025年12月のおわりまでに 2回目のワクチンを 打ってください。

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/living/medical/1021221/1027984/1022962.html>



問い合わせ：健康推進課 Tel. 082-504-2882

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)

これから とても暑いきせつになります。「熱中症」のことを知って 「熱中症」にならないように 気をつけてください。

☹️ 外にいても 部屋のなかにも 「熱中症」になります

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 部屋の中にも 熱中症になります。熱中症の症状が重いときは 死ぬ こともあります。

☀️ 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
- 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 熱中症にならないために どうすればいいですか？

すいぶん の 水分を よく飲む

- ◆ たくさん汗をかいたときは 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。

へやが あつ 暑くならないようにする

- ◆ へやのなかにいるときは エアコンなどを使ってください。また カーテンなどで 太陽の光が へやのなかに 直接入らないようにしてください。

ふく き すずしい服を着る

- ◆ すずしくて 早くかわく服を着てください。



あつ ま からだ 暑さに負けない 体をつくる

- ◆ 運動をして 汗をかく習慣をつけます。そうすると 熱中症になりにくい体をつくるができます。

🚨 「ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラート」を かくにんしてください

「ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラート」は とても暑くなって 熱中症になりやすくなることを 知らせるものです。気をつけてほしい日の 前の日か その日の朝に このアラートが出ます。天気予報で 天気や 温度を見るとき 「ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラート」が 出ていないかも いっしょにかくにんしてください。

😊 「クーリングシェルター」を 利用してください

「ねっちゅうしょうとくべつけいかい 熱中症特別警戒アラート※」が出たときに だれでも 利用することができる場所があります。この場所を「クーリングシェルター」といいます。広島市には 約170のクーリングシェルターがあります。冷房がある 公民館や図書館、ショッピングモールや薬局などが クーリングシェルターになっています。

※ねっちゅうしょうとくべつけいかい 熱中症特別警戒アラートは いままでにないくらい 暑くなるときに 出る情報です。

と 問い合わせ：

- ・ ねっちゅうしょう 熱中症のことを 知りたいとき：健康推進課 Tel. 082-504-2980
- ・ ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラートのことを 知りたいとき：温暖化対策課 Tel. 082-504-2185

くふう 電気を^{でんき}使う^{つか}量^{りょう}を へらしてください

ひろしま市民と市政 6月15日号 (p2)

夏^{なつ}は エアコンをつかうなど いつもより電気を^{でんき} た^{つか}くさん使^{つか}います。無理^{むり}をし^しないで 少^{すこ}しでも 涼^{すず}しくなる工夫^{くふう}をして 電気を^{でんき}使う^{つか}量^{りょう}を へらしてください。ひとりひとりが 気^きをつけることで 地球^{ちきゅう}の環^{かん}境^{きやう}も まもることがで^できます。

すこしでも すずしくなる 工夫^{くふう}をする

- ◆ クールビズ：すずしい服^{ふく}を着^きるなどして エアコンの温度^{おんど}を 低^{ひく}くしすぎない、または エアコンを使^{つか}いすぎないようにします。
- ◆ クールシェア：エアコンがきいているところを みんなでシェアすることで 電気を^{でんき}使う^{つか}量^{りょう}を へらします。

いえ 家でできる 省エネ^{しょうえね}※や、電気を^{でんき}つかう^{りょう}量^{りょう}を へらす くふう

※ 「省エネ」とは 「省エネルギー」を みじかくした言葉^{ことば}です。毎日^{まいにち}の生活^{せいかつ}で使う^{つか} 電気^{でんき}や ガスなどの エネルギーを使う^{つか}量^{りょう}を 少^{すく}なくして エネルギーをたいせつに使う^{つか}ことです。

◆ エアコン

- ◆ へやを 冷^ひやしすぎないように 注意^{ちゆうい}してください。
- ◆ エアコンのフィルターを そうじしてください。毎日^{まいにち}エアコンを使う^{つか}ときは 2 週^{しゅう}間に1回^{かい} そうじしてください。あまり使^{つか}わないときも 1か月^{げつ}に1回^{かい}は そ うじしてください。
- ◆ カーテンなどをつかって 太陽^{たいよう}の光^{ひかり}が 窓^{まど}から 直接^{ちよくせつ}入^{はい}ってこないようにしてください。



◆ 冷蔵庫^{れいぞうこ}

- ◆ 冷蔵庫^{れいぞうこ}の中に た^いくさん ものを入^{はい}れすぎないようにしてください。
- ◆ 冷蔵庫^{れいぞうこ}のドアを あけたり しめたりする 回^{かい}数^{すう}を 少^{すく}なくしてください。



◆ テレビ

- ◆ テレビを 「省エネモード^{しょうえねモード}」にしてください。また テレビ画面^{がめん}の明^{あか}るさを すこし暗^{くら}くしてくだ^{くだ}さい。
- ◆ テレビを見^みないときは リモコンで テレビの電源^{でんげん}をき^きるだけでなく テレビのメインの電源^{でんげん}をきってください。



◆ 温水洗浄便座^{おんすいせんじょうべんざ}※

※温水洗浄便座とは おしりを洗^{あら}うことができる トイレのことです。

- ◆ 夏のあいたは あた^{なつ}た^あかい水^{みず}を 使^{つか}わないようにする、あまりトイレに行かない時間は タイマ^{つか}ーを使^{つか}って 電気を^{でんき}使う^{りょう}量^{りょう}をへらす などしてください (温水洗浄便座^{おんすいせんじょうべんざ}の機能^{きののう}を 使^{つか}わないときは コンセントから プラグ^ぬを抜^ぬいてください。)

- ◆ トイレから出るときは トイレのフタを 閉めてください。
- ◆ 便座<すわるところ>や おしりを洗う水は 低い温度にしてください。



あつい夏の日を きもちよく すごすためのポイント

- ◆ 「冷却ジェルシート」など 体を冷やすグッズを うまく使ってください。
 - ◆ 通気性のいい服※を 着てください。
- ※「通気性のいい服」とは 体から出る 熱や 汗による湿気を 外に出しやすくする服のことです。麻や 綿などでできた服が おすすめです。

お問い合わせ：温暖化対策課 Tel. 082-504-2185

ルールをかくにんして 自転車にたたく 乗ってください

◆ 自転車は 「車」です

法律で 自転車は 車（軽車両）です。そのため とくべつな理由がないときは 自転車は 車道<車が 走る道路>を 走らなくてはなりません。

自転車に乗るときは 交通ルールや マナーをまもって 安全に乗るようにしてください。

◆ 自転車を 安全に 乗るための5つのルール

1. 自転車は とくべつな理由がないときは 車道のひだりがわを 走ります。
2. 自転車は 歩道<歩いている人のための道>を 走ってはいけません。しかし 法律で 自転車が歩道を走ることを みとめていることもあります。歩道を走るときは 歩いている人を 優先してください。
3. 交差点<2つ以上の 道路がまじわっているところ>では 信号と 一時停止<いちど 止まる>をまもり 安全をかくにんしてください。
4. 夜は 自転車のライトをつけて 乗ってください。
5. 酒をのんで 自転車に乗ってはいけません。
5. 自転車に乗るときは ヘルメットをかぶってください



👉 2024年11月1日から つぎの自転車の交通ルールを まもらなかったときの 罰がきびしく なりました。

- ✅ 自転車に 乗りながら 携帯電話をつかう
- ➡ 1年までの懲役 または 30万円までの罰金
- ✅ 酒をのんで 自転車に乗る
- ➡ 3年までの懲役 または 50万円までの罰金



※つぎの人にも 罰があります。気をつけてください。

- ✓ 自転車に乗ることを 知っているのに 酒をのませた人
- ✓ 酒をのんだ人が 運転する自転車に いっしょに乗った人

※ 酒をのんでいなくても ひとり用の自転車に ふたりで乗ることは
原則として 法律で禁止されています。

- ✓ 酒をのんだ人に 自転車を貸した人 など



◆ 自転車に乗るときは ヘルメットをかぶってください！

◆ ヘルメットをかぶることは たいせつです

自転車での事故では あたまをまもることが たいせつです。自転車の事故で 亡くなった人の約60%が あたまに大きなけがをして 亡くなっています。

また ヘルメットをかぶっていない人の方が ヘルメットをかぶっている人より 自転車の事故で亡くなることが多いです。

◆ ヘルメットを えらぶときは つぎのことに 気をつけてください

- ・安全なものであることがわかる マークがついたヘルメット
- ※安全なヘルメットには 「SGマーク」などがついています。
- ・自分のあたまのサイズに 合ったヘルメット

◆ ヘルメットを かぶるときのポイント

- ・ヘルメットのひもを あごで しっかりと しめてください。
- ・ヘルメットをかぶったとき あたまを振ってみても ヘルメットがずれないかを かくにんしてください。



問い合わせ：自転車都市づくり推進課 Tel. 082-504-2349

2025年7月と8月の 祝 休日のごみの収 集について

7月21日（月曜日）「海の日」と 8月11日（月曜日）「山の日」は 日本の祝日で 休みです。
しかし この日は ごみをいつもと同じように 出すことができます。ごみは 朝8時30分までに
決められたところに出してください。

家庭ごみを出す方法のことは 広島市役所のホームページも見てください。

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



くわしいことは つぎの電話番号に 電話をしてください。

問い合わせ：業務第一課 Tel. 082-504-2220



Memo

Hiroshima NOW

Memo



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 じよう （広島国際会議場 3 階） ひろしまし なか く 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	ごぜん じ 午前9時から ご じ 午後4時まで
	中国語		
	ポルトガル語		
	ベトナム語		
	英語		
あきぐやくしよ 安芸区役所 ひろしまし あきぐふなこしみなみ ちようめ 広島市安芸区船越 南 3 丁目 4-36	ポルトガル語	きんようび 金曜日 だい だい すいようび 第 1 と第 3 水曜日	ごぜん じ ふん 午前 10 時 15 分から ご じ ふん 午後 12 時 30 分まで
	スペイン語	だい もくようび 第 3 木曜日	
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 く もとまち 広島市中区基町 19-5	中国語	だい かようび 第 2 火曜日	ご じ ふん 午後 1 時 30 分から 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よく 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） まいつきだい きんようび ご じ ふん い つ：毎月第 2 金曜日 午後 1 時 30 分から 午後 4 時まで がいこくじんそうだんまどぐち ひろしまこくさいかいぎじよう かい 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 ひと
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>

