

Hiroshima NOW

No. 42
2025. 10

“Hiroshima NOW”是广岛市多语言信息月刊，从广岛市的宣传报“广岛市民和市政”中部分摘取发布的月刊。有中文、日语、英语、西班牙语、越南语、葡萄牙语版本。

“Hiroshima NOW”可以在国际市民交流课的网页(https://hircd.jp/hiroshima_now)中阅览。另外，在市内公共设施等处可以自由拿取。

“Hiroshima NOW”每月发行，如果需要请通过下方电子邮箱联系我们。

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

“广岛市民和市政”、可以登录广岛市的官方网站阅览。

“广岛市民和市政”、通过自动翻译还可以阅览英语，中文，韩语，葡萄牙语，西班牙语，越南语，菲力宾语等页面。

话 题

- 活动信息
- 广岛城的“天守阁”将于 2026 年 3 月 22 日闭馆
- 电子图书馆即将开始
- 育儿等请咨询“Furatto”
- 为了更好的睡眠
- 市营住宅募集
- 2025 年 10. 11 月的节假日扔垃圾日程表

发行・编辑

公益财团法人广岛和平文化中心 国际市民交流课

〒730-0811 广岛县广岛市中区岛町 1-5

电话. 082-242-8879 传真. 082-242-7452

Email: internat@pcf.city.hiroshima.jp

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



活动信息

イベント情報

神乐 2025

时间：每周三 19:00～19:45（18:00 开场）

※10 月份的日程：10 月 1 日、8 日、15 日、22 日、29 日

地点：广岛县民文化中心（中区大手町 1-5-3）

交通：在路面电车站「纸屋町西」站或「本通」站下车步行 3 分钟左右

门票：

【预售票】指定席 1,200 日元 / 自由席 1,000 日元

预售票售票处：Ticket Pia (<https://t.pia.jp/>)

※在便利店买票的时请输入 P 代码（562-446）

※预售票的售票时间为公演当天的 17:00 前。

【当日票】1,500 日元

售票处：广岛县民文化中心

※当日票的售票时间为公演当天的 18:00 前。

咨询：广岛县民文化中心 电话：082-245-2311



赏月茶会

时间：10 月 6 日（周一） 15:00～19:00

地点：缩景园（中区上织町 2-11）

交通：路面電車白島線「縮景園前」電停下車。

费用：1,300 日元（本席）、800 日元（野点席）

※需要买缩景园门票。

【缩景园门票】一般 350 日元、大学生 150 円、高中生以下 免费

※当天延长开园时间。

【当天开园时间】9:00～21:00（20:30 前入园）

咨询：缩景园 电话：082-221-3620



重庆日 — 广岛姐妹・友好城市日纪念活动 —

时间：10 月 18 日（周六） 13:00～16:00

地点：广岛市留学生会馆（广岛市南区荒神町）

交通：从 JR 广岛站南口徒步 5 分钟

费用：免费

内容：舞台表演、体验中国文化、重庆介绍展示、品尝美食等

咨询：广岛平和文化中心国际市民交流课 电话：082-242-8879 <https://h-ircd.jp/>



日本音乐欣赏会

时间：10月19日（周日） ① 10:30～ ② 13:30～

地点：缩景园（中区上幟町2-11）

交通：乘广电白岛线 市内电车，在缩景园前站下车，步行5分钟左右

费用：3,000 日元

※需要买缩景园门票。

【缩景园门票】一般 350 日元、大学生 150 日元、高中生以下 免费

咨询：广岛日本音乐协会 电话. 082-228-8693



广岛神轿游行（传统祭祀）

举办日：11月9日（周日）

地点：广岛东照宫、饶津神社、Tsubasa 公园（JR 广岛站北口周边）

交通：从 JR 广岛站北口徒步 8 分钟

活动日程表：

神轿游行

出发式（广岛东照宫）：10:35～10:45

神轿游行（广岛东照宫→饶津神社）：11:00～11:40

御旅所祭（饶津神社）（饶津神社）：12:00～12:30

神轿游行（饶津神社→广岛东照宫）：13:00～13:40

广岛江戸节

地点：广岛东照宫内

时间：11:00～16:00

内容：传统文化舞台、庙会、文化体验角等

热闹广场

地点：Tsubasa 公园

时间：10:30～16:00

内容：餐饮区、商品销售区

咨询：执行委员会 电话. 082-261-2954（9:00～17:00）



2025 国际文化节

时间：11 月 16 日（周日） 10:00～16:00

地点：广岛国际会议场、和平大道绿草地一带

交通：在和平纪念公园站下车

内容：舞台表演、国际美食摊、体验日本和世界各国文化等

此外，还设有关于签证等的外国人咨询角（免费）。

※有的活动需要预约，详情请咨询。



咨询：广岛和平文化中心 国际市民交流课 电话. 082-242-8879

Email: internat@pcf.city.hiroshimajp <https://h-ircd.jp/>



广岛城的“天守阁”将于 2026 年 3 月 22 日闭馆

広島城の「天守」が 2026 年 3 月 22 日に閉館します

ひろしま市民と市政 9 月 15 日号 (p1)

广岛城天守阁是安土桃山时代（1567 年～1600 年）建造的。在 1945 年 8 月 6 日年的原子弹爆炸中被完全摧毁。

1958 年仿照原样重建而成。复原后，广岛城天守阁长年受到人们的关爱，但由于混凝土的劣化和设备的老化等问题，将于 2026 年 3 月 22 日关闭，结束 68 年的历史。

天守阁闭馆后，博物馆的任务将由广岛城三之丸历史馆继承。天守阁闭馆前策划了多种活动，不可错过，非常值得一去。

另外，闭馆后也可以继续欣赏天守的外观。

广岛城天守阁（中区基町 21-1）

交通：乘坐广岛观光路线巴士（橙色路线或柠檬路线）在广岛城（护国神社前）站下车后步行 6 分钟

参观费：成人 370 日元，高中生・老年人 180 日元

午休：12 月 2 日、12 月 29 日～31 日

咨询：文化振兴课 电话. 082-504-2869



电子图书馆即将开始

電子図書館がスタートします ひろしま市民と市政 9月1日号 (p2)

“广岛市电子图书馆”开始了，用户可在手机、pad 等移动设备上浏览，不需要去图书馆。截至 9 月 2 日，拥有大约 3700 册电子图书和 600 件音频书籍。

在广岛市内居住或上下班、上学的人，注册后可以免费使用。但是，通信费由使用者负担。

使用方法

市立图书馆注册完毕的人

① 登录市立图书馆主页“My 库”。

※ 如果不知道登录密码，请咨询中央图书馆（Tel. 082-222-5542）。

② 从“Kinoden”的图像处可以阅览电子图书馆。



没注册的人

请在附近的市立图书馆窗口申请，或者从市立图书馆主页申请。

※从主页申请后，请在 2 周以内在市立图书馆的窗口领取“借出利用券”。中央图书馆从 9 月 1 日开始临时休馆。请在其他市立图书馆领取“借出利用券”。

咨询：中央图书馆 电话. 082-222-5542

<https://www.library.city.hiroshima.jp/>



育儿等请咨询“Furatto”

子育てなどの相談は「ふらっと」へ ひろしま市民と市政 9月1日号 (p3)

地区育儿咨询机构“Furatto”可以轻松地咨询妊娠、生育、育儿等烦恼和困扰。“Furatto”位于广岛市内 16 处育儿开放空间中。

接受孕妇和育儿（18 岁前）家庭的咨询。

“Furatto”不受理电话、邮件、SNS 等咨询。想咨询，请直接去附近的“Furatto”。

“Furatto”的地点和服务时间等，请查看广岛市役所的主页。

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/kosodate/1021253/1025913/1036424.html>

咨询：儿童青少年支援部 电话. 082-504-2973



为了更好的睡眠

より良い睡眠のためにできることを ひろしま市民と市政 9月15日号 (p2)

良好的睡眠，量（时间）和质量（休养感）很重要。睡眠时间无论是太长还是太短，都会成为危害健康的原因。睡眠好的判断标准就是一觉睡醒精神气爽。

不同年龄段的睡觉标准



儿童

- 小学生需要 9~12 小时，初中、高中生 8~10 小时的睡眠时间。
- 早上沐浴阳光，好好吃早饭。白天要运动，晚上不要熬夜。



成人

- 适当的睡眠时间因人而异，一般需要 6 小时以上。
- 感到睡眠不好、不足时，有可能生病了，请注意。



老年人

- 卧床时间在 8 小时以内。
- 如果午睡时间过长会妨碍晚上的睡眠，所以午睡时间不要过长，要适量活动身体。



所有人群

- 睡觉前不要玩手机。
- 营养均衡，适量运动，规律作息，提升睡眠质量。



如果改善了生活习惯、睡眠环境、嗜好品（咖啡因、饮酒、吸烟），还是失眠，睡眠不好，影响日常生活时，有可能时患有睡眠障碍，请尽早就诊。

良好睡眠的 Q & A

Q 1 想要睡醒精神气爽，该怎么办？

A 1 早上沐浴朝阳，提升大脑的觉醒状态。

Q 2 睡前要注意什么？

A 2 不要看电视、玩游戏和手机等。

Q 3 休息日为了消除疲劳，可以睡懒觉吗？

A 3 休息日也要和平时一样按时起床，这很重要。

咨询：健康推进课 电话. 082-504-2980

市营住宅募集

市営住宅の募集

申请市营住宅有规定的条件，符合条件人员可以申请。详情请阅览广岛市役所主页。

- 广岛市役所网站“市营住宅”（日语）

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



2025 年度的市营住宅定期募集

募集月份	募集住宅一览表领取处	申请日期	
		电子申请・邮寄申请	窗口申请
2025 年 11 月	11 月 4 日（周二）	11 月 4 日（周二）～ 12 日（周三）	11 月 10 日（周一）～ 12 日（周三）
2026 年 2 月	2 月 2 日（周一）	2 月 2 日（周一）～ 12 日（周四）	2 月 9 日（周一）～ 12 日（周四）

- ★ 除上面定期募集之外，还有随时募集的市营住宅，只要有空房可随时申请。

详情请阅览广岛市役所官网。（日语）

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

- ★ 向广岛市提交了“宣誓书”的 同性伴侣也可以申请

市营住宅的一览表领取处

- ▶ 广岛市役所、各区役所的建筑课、区役所的办事处
 工作时间：周一至周五 8:30～17:15
 休息日：周六、周日、节假日、8 月 6 日、12 月 29 日～1 月 3 日
- ▶ 市役所服务窗口（水道局基町厅舍 1 楼：中区基町）
 工作时间：
 - 周一～周五 8:30～18:30
 - 周六、周日、节假日、8 月 6 日： 9:00～18:30
 休息日：12 月 29 日至 1 月 3 日
- ▶ 广岛县厅的 1 楼和 5 楼的住宅课也可以领取



※详情请阅览广岛市主页。

※市营住宅的具体位置请阅览“广岛市市营住宅地图”。

- 广岛市主页“市营住宅”（日语）

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

- 广岛市役所网站“广岛市市营住宅地图”（日语）

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



申込方法

从一览表中选择想入住的住宅，把填写好的申请表提交给区役所的建筑课。

申请处

- **电子申请：**住宅一览表发放日的 8:30 分开始受理。网页专用页面申请，请在期间内申请。
- **邮寄申请：**使用规定的信封、放入申请表和申请受理票（邮政明信片）后邮寄给市营住宅管辖的区役所建筑课。要贴邮票。
 - ※ 申请表等材料必须在截止日前达到建筑课。过后不受理，务必注意。
 - ※ 规定的申请表、信封、受理票装在“广岛市市营住宅入住者募集指南”里。
- **窗口申请：**受理期间的工作日 9:00～17:00，各区役所建筑课都可以申请。

※ 申请时，不需要提交住民票的复印件和收入证明书等。抽中后，在二次审查的时候提交。

从申请到入住

1. 第一次审查（初次审查）

审查申请表。如果有错误和遗漏，需要修改。

如果在指定期间内未修改，则申请无效。

2. 抽选会

申请月的月末左右

※ 向所有申请人邮寄抽选结果。

※ 抽选结果为入住候选人是，请准备入住申请表、住民票的复印件、收入证明书等必要材料。

3. 第二次审查（正式审查）

申请月的下个月的下旬

审查地点：申请住宅所在区的区役所建筑课

※ 没有申请资格的人或擅自缺席二次审查的人将被取消资格。

※ 二次审查通过的人，请准备入住手续所需的材料。

4. 入住手续・入住说明会

申请月的下下个月

入住手续・入住说明会的日程、由区役所建筑课决定。

5. 入住

申请月的下下个月

咨询：区役所建筑课

区	电话	区	电话
中区	082-504-2578	安佐南区	082-831-4954
东区	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

2025 年 10. 11 月的节假日扔垃圾日程表

2025 年 10 月と 11 月の祝休日のごみの収集について

节假日时，居住地区的垃圾收集日程如下：

垃圾的收集日程

○・・・可以扔。 ×・・・不可以扔。

节假日	可燃垃圾 塑料瓶・回收塑料	资源垃圾・有害垃圾 不可燃垃圾・其他塑料
10 月 13 日（周一） 「体育日」	○	○
11 月 3 日（周一） 「文化日」	×	○
11 月 24 日（周一） ※11 月 23 日「勤劳勤劳感 谢日」的换休	×	○

关于扔垃圾的方法和分类，请看广岛市官网主页。

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



咨询：业务第一课 电话. 082-504-2220



Memo

Hiroshima NOW

Memo



Hiroshima NOW

广岛市・安芸郡 外国人咨询窗口

❖ 节假日、8月6日、12月29日到1月3日休息

地点	语种	日期	时间
广岛国际会议场（3楼） 和平公园内	西班牙语	周一～周五	9:00 – 16:00
	中文		
	越南语		
	葡萄牙语		
	英语	周五 每月第1和第3周三	
	菲律宾语		
安芸区役所（2楼）	葡萄牙语	每月第2周三	10:15 – 12:30 13:30 – 16:00
	西班牙语	每月第3周四	
基町管理事务所 （基町市营住宅商店街2楼）	中文	每月第2周二	
入国管理局的工作人员受理咨询 每月第2周五的13:30-16:00的时间段，入国管理局的工作人员在广岛市・安芸郡外国人咨询窗口，受理有关在留资格的咨询（需要预约）			

- ❖ 中文咨询员、每月第2周二在基町管理事务所受理咨询。
- ❖ 上方以外的语种的咨询，将使用翻译平板对应。
- ❖ 从外地搬入广岛市开始新生活的人员，根据需求，咨询员将对其介绍有关广岛市的生活指南（需要预约）。

广岛市・安芸郡 外国人咨询窗口

广岛国际会议场（和平纪念公园内）
广岛市中区中岛町 1-5

电话：082-241-5010 传真：082-242-7452

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

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

