

THÔNG TIN ĐỜI SỐNG

Tháng 6 Số 79



Chú ý cảm nhiệt!

Cảm nhiệt gây ra hiện tượng nhiệt độ cơ thể tăng cao, chóng mặt và bất tỉnh, đau đầu và buồn nôn... nếu bệnh tình xấu đi có thể ảnh hưởng tới tính mạng như co giật và mất ý thức. Đặc biệt đối với người cao tuổi cần chú ý vì cho dù ở trong phòng cũng vẫn có thể bị cảm nhiệt.

《Những trọng điểm để phòng tránh》

- Sử dụng khéo léo điều hòa và quạt điện, không nên để nhiệt độ phòng vượt quá 28 độ
 - Uống nước đầy đủ cho dù không khát
 - Khi ra ngoài, mặc quần áo thoáng mát không gây gò bó cơ thể
 - Không làm gì quá sức, nghỉ ngơi thích hợp
 - Ăn uống đủ chất và vận động điều độ
- ▼ Liên hệ: *Shobokyoku-keibo-ka* 0823-26-0313

Từ ngày 01/07 (thứ hai): Tiếp nhận việc xin miễn trừ phí bảo hiểm hưu trí quốc dân

Trường hợp với lý do như thất nghiệp hoặc thu nhập thấp nên việc đóng phí bảo hiểm hưu trí quốc dân trở nên khó khăn thì có thể xin miễn trừ.

▼ Nơi đăng ký: *Hoken-nenkin-ka, Shimin-madoguchi-ka* hoặc các trung tâm *Shimin-Center*

▼ Những đồ cần thiết: Những thứ có thể chứng minh bản thân như con dấu, sổ hưu, mã số cá nhân, bằng lái xe. Trường hợp có lý do là thất nghiệp thì cần Giấy chứng nhận thôi việc hoặc Giấy chứng nhận tư cách thụ hưởng bảo hiểm thất nghiệp.

※ Có mức tiêu chuẩn về giới hạn thu nhập của người đăng ký, chủ hộ, người phụ thuộc. Người đã đăng ký năm ngoài tiếp tục đăng ký thì có thể không cần phải làm thủ tục.

▼ Liên hệ: *Hoken-nenkin-ka* 0823-25-3157

Nộp bản Genkyo-todoke trợ cấp nuôi con tới trước cuối tháng 6

Chúng tôi đã gửi thông báo tới những vị cần phải nộp nên hãy nộp bản Genkyo-todoke của năm nay tới trước ngày 28/06 (Thứ Sáu).

Việc này giúp chúng tôi nắm rõ tình hình hiện tại tại thời điểm ngày 01/06 và xác nhận quý vị có đủ điều kiện tiếp tục thụ hưởng trợ cấp nuôi con hay không. Nếu quý vị không nộp thì sau này sẽ không được nhận trợ cấp nữa. Mong quý vị hợp tác!

Những vị mới đây đã được xác định về trợ cấp nuôi con vì sinh trong tháng 5 hoặc mới chuyển tới thì bản Genkyo-todoke là không cần thiết.

▼ Liên hệ: *Kosodate-shien-ka* 0823-25-3173

Từ ngày 02/07 (Thứ ba) tuyển người vào ở các tòa nhà thị doanh (Nhà cho người có thu nhập thấp của Thành phố)

▼ Đối tượng:

- Người đăng kí trên 20 tuổi (Vị thành niên đã kết hôn cũng có thể đăng kí).
 - Thu nhập của hộ gia đình dưới mức tiêu chuẩn.
 - Không còn nợ thuế thị dân hoặc tiền nhà thị doanh.
 - Người đăng kí, người thân ở cùng không thuộc các phe nhóm bạo lực.
- ▼ Đăng ký: 02/07 (Thứ ba) ~ 10/07 (Thứ tư), gửi qua đường bưu điện đến *Kuresen* (〒737-0811 Nishi-Chuo 4-6-3).

熱中症に気をつけて!

熱中症は、体温上昇、めまいや失神、頭痛・吐き気などがおこり、ひどくなるとけいれんや意識の異常など命に関わる場合があります。特に高齢者は、部屋の中でも熱中症になることがあるので注意が必要です。

《予防のポイント》

- 室温が 28 度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う
 - のどが渴かなくてもこまめに水分を補給する
 - 外出するときは、体を締め付けない涼しい服装で出かける
 - 無理をせず適度に休憩を取る
 - 日頃から栄養バランスのよい食事と適度な運動を心がける
- ▼ 問合先 消防局警防課 0823-26-0313

7月1日(月)から受け付け 国民年金保険料の免除申請

失業や所得が少ないなどの理由で、国民年金の保険料を納めることが困難な場合は、保険料免除の申請ができます。

▼ 申請場所 保険年金課・市民窓口課または各市民センター

▼ 必要なもの 印鑑・年金手帳・個人番号のわかるもの・免許証など本人確認ができるもの・失業を理由とする場合は離職票または雇用保険受給資格者証

※ 申請者・世帯主・配偶者の所得制限などの基準があります。昨年度継続申請した人は手続き不要の場合があります。

▼ 問合先 保険年金課 0823-25-3157

6月末までに提出を 児童手当現況届

今年度の「現況届」を、提出が必要な人に郵送していますので、6月28日(金)までに提出してください。

これは、6月1日現在の状況を把握し、児童手当を引き続き受給する要件があるかを確認する大切なものです。提出しないと今後の手当が受けられなくなります。必ず提出してください。

今年5月中の出生や転入などにより新たに児童手当が認定された人は今年度の現況届は必要ありません。

▼ 問合先 子育て支援課 0823-25-3173

7月2日(火)から市営住宅入居者募集

▼ 対象

- 申込者が 20 歳以上(未成年でも結婚している人は可)
- 世帯の収入が基準以下
- 市民税と市営住宅の家賃を滞納していないこと
- 申込者本人・同居親族が暴力団員でないこと

▼ 申込 7/2(火)~10(水)に、郵送でくれせん(〒737-0811 呉市西中央4丁目6番3号)へ

※ Công bố các tòa nhà vào ngày 02/07 (Thứ ba). Hướng dẫn tuyển (Đơn đăng ký) có tại *Jutaku-seisaku-ka* (tương đương sở nhà đất ở VN) và các chi nhánh.

▼ Giấy tờ cần thiết: Đơn đăng ký và 2 tấm bưu thiếp để thông báo mã số bốc thăm và kết quả bốc thăm (đã dán sẵn tem 62 yên).

※ Đối với những người có trùng mã số bốc thăm thì cần thêm các giấy tờ khác để thăm tra tư cách vào nhà.

▼ Liên hệ: *Kuresen* 0823-32-2488

※物件は7/2(火)に公表。募集案内(申込整理票)は、住宅政策課・各市民センターにあります。

▼必要書類 申込整理票と抽選番号・抽選結果通知用はがき(必ず62円切手を貼付)

※抽選当選者は、入居資格本審査のために別途書類が必要です。

▼問合先 指定管理者 くれせん 0823-32-2488

Thông tin sự kiện



イベント情報

Lễ kỷ niệm thành phố Kure - Bạn có muốn nhảy múa Kure-ondo?

Chúng tôi đang chiêu mộ những cá nhân, đoàn thể tham gia chương trình “Nhảy múa Kure-ondo” trong lễ kỷ niệm thành phố Kure (tròn 117 năm thực thi quy chế thành phố) tổ chức vào ngày 28/09 (Thứ Bảy). Không yêu cầu kinh nghiệm. Hãy cùng mọi người chúc tụng ngày sinh nhật của thành phố nào!

▼ Số lượng: 150 người

▼ Đăng ký qua điện thoại trước ngày ngày 02/08 (Thứ sáu)

※ Buổi luyện tập [Ngày 07/09 (Thứ bảy) 10:00 ~ *Kure-shinyo-kinko-Hall (Bunka-Hall)*]. Quý bị có nguyện vọng tham gia hãy cùng đăng ký nhé!

▼ Liên hệ: *Hisyo-koho-ka* 0823-25-3233

Thời gian mở cửa bể bơi mùa hè

Ngày 13/07 (Thứ bảy) ~ 15/07 (Ngày lễ), ngày 20/07 (Thứ bảy) ~ 31/08 (Thứ bảy)

● Bể bơi trẻ em ngoài trời (Niko-cho) 9:30~18:00

Ngày 20/07 (Thứ bảy) ~ 31/08 (Thứ bảy)

● Bể bơi *Ondo* (Ondo-cho Minami-ondo) 10:00~16:00

● Bể bơi *Kawajiri-Higashi* (Kawajiri-cho Higashi) 10:00~17:00

● Bể bơi *Shimo-kamagari* (Shimo-kamagaricho Shimojima) 12:00~17:00

● Bể bơi *Yutaka* (Yutaka-cho Ocho) 10:00~16:00

▼ Chi phí: Trên 18 tuổi - 200 yên, Học sinh cấp 3 trở xuống - 100 yên

▼ Liên hệ: *Tsuzuoka-kazuto-kinen-sports-kaikan (Sports-Kaikan)*
0823-22-1264



Buổi quan sát tự nhiên công viên Haigaminen-「Tìm kiếm côn trùng mùa hè」

Tìm kiếm các loài côn trùng của mùa hè như xén tóc, cánh cam...

▼ Thời gian: Ngày 28/07 (Chủ nhật) 8:00~11:00 ※Hoãn nếu trời mưa

▼ Tập trung: Trước nhà vệ sinh công viên Haigaminen

▼ Số lượng: 30 người (ưu tiên người đăng ký trước)

▼ Đăng ký: Từ ngày 24/06 (Thứ hai) ~ 25/07 (Thứ năm) qua điện thoại hoặc fax (0823-25-0347).

▼ Chi phí: Miễn phí

※ Trẻ dưới học sinh tiểu học đi cùng người bảo hộ. Trang phục gồm giày cao cổ, quần dài. Mang theo lưới bắt và hộp đựng côn trùng.

▼ Liên hệ: *Doboku-somu-ka* 0823-25-3668

Trải nghiệm thu hoạch việt quất

Quý vị có thể trải nghiệm việc hái việt quất trong khoảng 40 phút.

▼ Thời hạn: Ngày 01/07 (Thứ hai) ~ 31/08 (Thứ bảy)

▼ Địa điểm: *Megumi-no-oka Kamagari* (Kure-shi Kamagari-cho Oura-azamae-Okiura)

▼ Chi phí: 500 yên/hộp

▼ Đăng ký: Đăng ký qua điện thoại

▼ Liên hệ: *Megumi-no-oka Kamagari* 0823-70-7111



呉音頭を踊りませんか 呉市記念日式典

9/28(土)に開催する呉市記念日式典(市制施行 117 周年)の中で「呉音頭総踊り」に参加する団体・個人を募集します。経験は問いません。市の誕生日をみんなで祝いましょう。

▼定員 150人

▼申込 8/2(金)までに電話で

※練習会[9/7(土)10:00~呉信用金庫ホール(文化ホール)]参加希望者は、一緒に申込してください。

▼問合先 秘書広報課 0823-25-3233



夏のプール開場期間

7/13(土)~7/15(祝), 7/20(土)~8/31(土)

●屋外子どもプール(二河町) 9:30~18:00

7/20(土)~8/31(土)

●音戸プール(音戸町南隠渡) 10:00~16:00

●川尻東プール(川尻町東) 10:00~17:00

●下蒲刈プール(下蒲刈町下島) 12:00~17:00

●豊プール(豊町大長) 10:00~16:00

▼料金 18歳以上 200円, 高校生以下 100円

▼問合先 鶴岡一人記念スポーツ会館(スポーツ会館)
0823-22-1264

灰ヶ峰公園自然観察会「夏の昆虫さがし」

カミキリムシやコガネムシなど、夏の昆虫を探します。

▼日時 7/28(日)8:00~11:00 ※雨天中止

▼集合 灰ヶ峰公園トイレ前

▼定員 30人(先着)

▼申込 6/24(月)~7/25(木)に、電話またはファックス(0823-25-0347)で。

▼料金 無料

※小学生以下は保護者同伴。服装は長靴・長ズボン。虫かご・虫捕網を持参。

▼問合先 土木総務課 0823-25-3668



ブルーベリー収穫体験

40分間の摘み取りを体験できます。

▼期間 7/1(月)~8/31(土)

▼場所 恵みの丘蒲刈(呉市蒲刈町大浦字前沖浦)

▼料金 1パック500円

▼申込 電話で申し込み

▼問合先 恵みの丘蒲刈 0823-70-7111