


「Hiroshima NOW」 là một bản tin được tuyển chọn phiên dịch từ tạp chí 「Hiroshima Shimin To Shisei, một tờ báo miễn phí do thành phố phát hành.

「Hiroshima Shimin To Shisei」 có thể xem trên trang web của thành phố.

「Hiroshima Shimin To Shisei」 cũng có thể đọc qua ứng dụng dịch tự động sang một số ngôn ngữ (tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Philippines).

 Nếu bạn muốn nhận thông tin sinh hoạt của mình qua e-mail, vui lòng gửi e-mail đến địa chỉ dưới đây. E-mail: internat@pcf.city.hiroshima.jp

Nội dung

- Bảo vệ mạng sống khỏi thiên tai
- Thành phố chị em và tình bạn " Ngày Journée de Montréal"
- Lịch thu gom rác cho các ngày lễ, v.v. năm tài chính 2022
- Tỷ lệ phí bảo hiểm y tế quốc gia mới
- Mở rộng sử dụng các ứng dụng thanh toán trên điện thoại thông minh
- Hãy ngăn ngừa say nắng
- Vắc xin COVID-19: Mũi tiêm nhắc lại liều thứ 4
- Trợ cấp chi phí y tế cho gia đình đơn thân...

Bảo vệ mạng sống khỏi thiên tai

災害から命を守りましょう



Từ tháng 6 đến tháng 9 là mùa có lượng mưa lớn nhất trong năm do ảnh hưởng của mưa bão. Hãy chuẩn bị cẩn thận để có thể sơ tán ngay lập tức trong trường hợp khẩn cấp.

1. Hãy biết trước nơi nguy hiểm

Hãy sử dụng bản đồ nguy hiểm và trang cổng thông tin phòng chống thiên tai của Thành phố Hiroshima để kiểm tra trước những nơi nguy hiểm.

- Bản đồ nguy hiểm: Bản đồ hiển thị các khu vực ngập lụt (lũ lụt, nước dâng do bão, sóng thần), các khu vực cảnh báo thiên tai liên quan đến sạt lở đất và các địa điểm sơ tán trong khu vực. Nếu nhà của bạn trong khu vực tô màu, có nghĩa là trong khu vực nguy cơ gặp tai họa.

Bản đồ nguy hiểm có thể được tải xuống từ trang web của Thành phố Hiroshima. Nó cũng được phân phối tại Phòng Khuyến khích Nâng cao Khu vực Văn phòng Quận.

Trang thông tin phòng chống thiên tai thành phố Hiroshima →

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saigaiinfo/list1633-3407.html>



- Trang Cổng thông tin Phòng chống thiên tai Thành phố Hiroshima
 Đây là trang web có thể xem thông tin phòng chống thiên tai nói chung. Và cũng có thể xem bản đồ nguy hiểm.

Cổng thông tin phòng chống thiên tai có thể được xem bằng 7 ngôn ngữ: Anh, Tây Ban Nha, Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Philippines, Việt Nam và Bồ Đào Nha.

Trang Cổng thông tin Phòng chống thiên tai Thành phố Hiroshima →

<https://www.bousai.city.hiroshima.lg.jp/vi/>



2. Hãy quyết định sẵn nơi sơ tán

Quyết định trước địa điểm sơ tán để có thể sơ tán ngay lập tức trong trường hợp khẩn cấp.

Hãy xem xét các địa điểm sơ tán sau đây như là nơi an toàn.

- Nhà của người thân/người quen
- Khách sạn và nhà trọ
- Nơi trú ẩn sơ tán do thành phố chỉ định, chẳng hạn như trường học

※Nếu bạn đã ở một nơi an toàn, bạn không cần phải sơ tán.

Bạn có thể kiểm tra các nơi sơ tán trên bản đồ nguy hiểm hoặc trang web cổng thông tin phòng chống thiên tai của Thành phố Hiroshima. Tuy nhiên, sử dụng ứng dụng hướng dẫn sơ tán “Đền trung tâm sơ tán!” sẽ rất tiện lợi để nhanh chóng kiểm tra các nơi sơ tán đang được mở. Để biết chi tiết, hãy xem mục "4. Nhận thông tin phòng chống thiên tai."


3. Hãy quyết định các tiêu chí sơ tán

Bảng biểu thị khả năng xảy ra thảm họa do mưa lớn, lũ lụt và thời gian sơ tán ở năm cấp độ. Hãy biết "mức độ cảnh báo" của thông tin sơ tán.

	Cấp độ 1 và 2: Do Cơ quan Khí tượng Nhật Bản thông báo		Cấp độ 3-5: Do Thành phố Hiroshima thông báo		
Mức cảnh báo	Mức cảnh báo 1	Mức cảnh báo 2	Mức cảnh báo 3	Mức cảnh báo 4	Mức cảnh báo 5
Tình hình	Sơ điều kiện thời tiết xấu đi	Điều kiện thời tiết xấu đi	Có nguy cơ xảy ra thảm họa	Rủi ro thiên tai cao	Có nguy cơ xảy ra thảm họa
Thông tin sơ tán	早期注意情報 Thông tin cảnh báo sớm	大雨・洪水・高潮注意報 Cảnh báo mưa lớn, lũ lụt, triều cường	高齢者等避難 Sơ tán người cao tuổi, v.v.	避難指示 Lệnh sơ tán	緊急安全確保 Đảm bảo an toàn khẩn cấp
Hành động của bạn	Nâng cao khả năng sẵn sàng đối phó với thiên tai	Xác nhận hành vi sơ tán của riêng bạn, chẳng hạn như các tuyến đường sơ tán	Những người mất thời gian di chuyển, như người già, cần sơ tán khỏi nơi nguy hiểm	Sơ tán toàn bộ mọi người khỏi những nơi nguy hiểm	Một tình huống nguy hiểm đến tính mạng. Ngay lập tức đảm bảo an toàn cho bạn!


Hãy chắc chắn sơ tán ở cảnh báo cấp độ 4!

4. Nhận thông tin phòng chống thiên tai

 Email thông tin phòng chống thiên tai từ thành phố

Bạn có thể nhận được thông tin khẩn cấp và quan trọng như thông tin sơ tán và cảnh báo đặc biệt về mưa lớn. Nếu bạn muốn đăng ký, vui lòng gửi một e-mail trống đến địa chỉ e-mail sau bằng điện thoại di động hoặc máy tính.

enrty@k-bousai.city.hiroshima.jp


 Ứng dụng hướng dẫn sơ tán "Đến trung tâm sơ tán!"

Đây là một ứng dụng phòng chống thiên tai để thực hiện hành vi sơ tán thích hợp. Có chức năng thông báo thông tin sơ tán và thông tin thời tiết, có thể kiểm tra con đường ngắn nhất đến trung tâm sơ tán gần nhất đang được mở hoặc nơi nguy hiểm. "Đến trung tâm sơ tán!" hiện có 8 ngôn ngữ: Nhật, Anh, Trung, Hàn, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha, Philippines và Việt Nam.

Xem trang web của Thành phố Hiroshima để biết thêm chi tiết.

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saigaiinfo/138186.html>



 Ngoài ra, thông tin về phòng chống thiên tai như SNS chính thức của Thành phố Hiroshima (Twitter, Facebook, LINE) được truyền tải bằng nhiều công cụ khác nhau. Hãy cố gắng nhận được thông tin phòng chống thiên tai theo cách phù hợp với bạn.

5. Chuẩn bị đồ để mang ra ngoài khi khẩn cấp

Đặt các vật dụng khẩn cấp vào ba lô của bạn để bạn có thể sử dụng cả hai tay khi di tản và để chúng gần cửa ra vào. Hãy nhớ đặt thêm các sản phẩm kiểm soát lây nhiễm vi rút corona chủng mới như khẩu trang...

Cẩm nang phòng chống thiên tai "Phòng chống thiên tai ngay lập tức"

Tập sách này có đầy đủ thông tin về các hạng mục khẩn cấp và thông tin phòng chống thiên tai. Bạn có thể xem và tải xuống từ trang web của Thành phố Hiroshima. Nó cũng được phân phối tại Phòng Xúc tiến Nâng cao Khu vực Văn phòng Quận.

Vui lòng xem trang web của Thành phố Hiroshima để biết thêm chi tiết.

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saigaiinfo/17942.html>



Khi đi sơ tán với vật nuôi

Vật nuôi là một phần của gia đình chúng ta, và với tư cách là chủ sở hữu, chúng ta có trách nhiệm giữ an toàn cho chúng. Khi sơ tán, bạn nên luôn có kế hoạch mang theo thú cưng của mình. Theo quy định, hầu hết các địa điểm sơ tán đều cho phép các cá nhân mang theo vật nuôi của họ, nhưng trong nhiều trường hợp, vật nuôi được giữ trong các phòng riêng biệt với chủ của chúng. Tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của thảm họa và loại vật nuôi, có khả năng những nơi trú ẩn sơ tán không thể chấp nhận chúng. Để biết thêm chi tiết, hãy liên hệ với phòng xúc tiến của văn phòng quận.

 **Quy tắc sơ tán với vật nuôi:**

- Đối với chó thì gắn dây, chỉnh vòng cổ (khoảng một đốt ngón tay), gắn thẻ chủ sở hữu, kèm theo phiếu tiêm phòng dại.
- Chó và mèo nhỏ thì cho vào túi xách hoặc lồng

 **Tại trung tâm sơ tán, hãy tuân thủ các quy tắc và sống.**

Tại trung tâm sơ tán, chúng được giữ ngoài trời trong những chiếc lồng do chủ mang đến. Điều này nhằm giúp bảo vệ những cá nhân khác khỏi bị dị ứng hoặc sợ một số loài động vật nhất định.

Liên hệ :


Ban Phòng chống Thiên tai Tel. 504-2662 Fax. 504-2802

Trung tâm bảo hộ Động vật Tel. 243-6058 Fax. 243-6276

Phòng xúc tiến khu vực các quận

Quận	Điện thoại	Fax	Quận	Điện thoại	Fax
Naka	504-2820	541-3835	Asaminami	831-4926	877-2299
Higashi	568-7705	262-6986	Asakita	819-3905	815-3906
Minami	250-8935	252-7179	Aki	821-4905	822-8069
Nishi	532-0927	232-9783	Saiki	943-9704	943-9718

Thành phố chị em và tình bạn: Ngày Journée de Montréal

 Montreal là một thành phố hữu nghị của Thành phố Hiroshima.

Đó là một thị trấn ở Quebec, Canada.

姉妹・友好都市の日記念イベント モントリオールの日



Thời gian: Chủ nhật, ngày 10 tháng 7 năm 2022, từ 1:30 chiều đến 3:45 chiều

Địa điểm: Cửa hàng Fukuya trước ga Hiroshima, tầng 6, Quảng trường Maruchi

◆ Có hình ảnh giới thiệu Montreal và Canada. Ngoài ra còn có một buổi hòa nhạc.

◆ Miễn phí

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng gọi số điện thoại sau.

Tổ chức Văn hóa Hòa bình Hiroshima Bộ phận giao lưu công dân quốc tế

Số điện thoại 242-8879, số Fax 242-7452

Lịch thu gom rác cho các ngày lễ, v.v. năm tài chính 2022

😊 Năm tài chính 2022: Từ tháng 4/2022 đến tháng 3/2023

祝日等のごみの収集スケジュール



🗑️ Lịch thu vào tháng 1 luôn khác nhau mỗi năm. Hãy chú ý.

Cách xem lịch :

○ Có thể vứt rác × Không thể vứt rác

Ngày lễ	Chất thải dễ cháy, chai PET, Nhựa tái chế	Chất thải có thể tái chế, chất thải có hại, Rác không cháy được và các loại nhựa khác
Thứ sáu, ngày 18/7	○	○
Thứ năm, ngày 11/8	○	○
Thứ hai, ngày 19/9	○	○
Thứ sáu, ngày 23/9	○	○
Thứ hai, ngày 10/10	○	○
Thứ năm, ngày 3/11	×	○
Thứ tư, ngày 23/11	×	○
Thứ năm, ngày 29/12	○	×
Thứ sáu, ngày 30/12	○	×
Từ thứ Bảy, ngày 31/12 đến thứ Ba, ngày 3/1	×	×
Thứ hai, ngày 9/1	○	○
Thứ Năm, ngày 23/2	×	○
Thứ Ba, ngày 21/3	×	○

※Xem trang chủ của Thành phố Hiroshima về cách vứt và phân loại rác. ➡



Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng gọi số điện thoại sau.

Ban Vận hành I số điện thoại 504-2220, số Fax 504-2229

Tỷ lệ phí bảo hiểm y tế quốc gia mới

国民健康保険の保険料が決まりました「ひろしま市民と市政」6月1日号



Bảo hiểm Y tế Quốc gia là một bảo hiểm y tế mà những người không có bảo hiểm y tế của công ty có thể tự mua.

■ Đã gửi thông báo về phí bảo hiểm y tế quốc gia

Vào ngày 10 tháng 6, thành phố Hiroshima đã gửi một thông báo về phí bảo hiểm y tế quốc gia cho những người có bảo hiểm y tế quốc gia. Trong thông báo có ghi phí bảo hiểm của Bảo hiểm Y tế Quốc gia mà bạn sẽ đóng vào năm 2022 (từ tháng 4 năm 2022 đến tháng 3 năm 2023).

■ Những người gặp khó khăn trong việc đóng phí bảo hiểm vì lý do vi rút corona chủng mới có thể nhận được hỗ trợ.

▶ Ai có thể nhận được hỗ trợ?

→ Những người có thu nhập năm nay (2022) thấp hơn 30% so với năm ngoái (2021), vì lý do vi rút corona chủng mới v.v.

▶ Có thể nhận được những loại hỗ trợ nào?

→ Miễn giảm phí bảo hiểm*

※ Miễn giảm: có thể được miễn hoặc giảm phí bảo hiểm.

→ Chế độ hoãn thu phí bảo hiểm*

※ Chế độ hoãn thu: Có thể gia hạn thời hạn nộp phí bảo hiểm (vui lòng thanh toán trước ngày xx..).

❖ Nếu cần nhận hỗ trợ với lý do vi rút corona chủng mới, hãy gọi cho bộ phận bảo hiểm và lưu trữ của văn phòng quận nơi bạn sống.

Bộ phận bảo hiểm và lưu trữ các quận

Quận	Điện thoại	Fax	Quận	Điện thoại	Fax
Naka	504-2555	541-3835	Asaminami	831-4929	877-2299
Higashi	568-7711	262-6986	Asakita	819-3909	815-3906
Minami	250-8941	252-7179	Aki	821-4910	822-8069
Nishi	532-0933	232-9783	Saeki	943-9712	923-5098

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng gọi số điện thoại sau

Bộ phận Bảo hiểm và Lưu trữ Số điện thoại 504-2159, Số fax 504-2135

Mở rộng sử dụng các ứng dụng thanh toán trên điện thoại thông minh

スマホ決済アプリの利用拡大 「ひろしま市民と市政」6月1日号



Bạn có thể thanh toán phí bảo hiểm y tế quốc gia, phí chăm sóc trẻ em, nhà ở trong thành phố, v.v. cho Thành phố Hiroshima bằng "ứng dụng thanh toán điện thoại thông minh" trên điện thoại thông minh.

■ "Ứng dụng thanh toán trên điện thoại thông minh" có thể sử dụng

➔ PayB, PayPay, LINE Pay

※Có những khoản tiền có thể trả được và những khoản tiền không thể trả được bằng "ứng dụng thanh toán trên điện thoại thông minh".

Để biết thông tin chi tiết, xem tại trang chủ của Thành phố Hiroshima.

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/71/277986.html>

Hoặc gọi số điện thoại sau.

Bộ phận Bảo hiểm và Hưu trí Số điện thoại 504-2159, Số fax 504-2135



Hãy ngăn ngừa say nắng

熱中症を予防しましょう 「ひろしま市民と市政」6月1日号



■ Say nắng là gì

Là bệnh xảy ra khi bạn ở nơi nóng lâu. Nhiệt tích tụ trong cơ thể khiến bạn cảm thấy buồn nôn. Say nắng do nhiệt cũng có thể xảy ra khi bạn ở nhà. Nếu bạn bị say nắng nghiêm trọng, bạn có thể tử vong.

■ Các triệu chứng như thế nào?

Khi bị say nắng, những điều sau đây sẽ xảy ra với cơ thể bạn.

- ▶ Cảm thấy chóng mặt, choáng váng
- ▶ Cơ bắp bị chuột rút
- ▶ Tê tay chân
- ▶ Đau đầu
- ▶ Muốn buồn nôn
- ▶ Nôn mửa
- ▶ Cơ thể nóng
- ▶ Cơ thể cảm thấy nặng nề và mệt mỏi
- ▶ Mất ý thức
- ▶ Co giật xảy ra, v.v.

■ Nên làm gì nếu bị say nắng?

- ▶ Hãy đến một nơi mát mẻ.
- ▶ Làm mát cổ, nách, chân tay... bằng vật lạnh (nước đá, v.v.).
- ▶ Đắp khăn ướt lên người, dùng quạt hoặc những thứ tương tự quạt mát.
- ▶ Hãy cung cấp nước và muối.
- ▶ Khi bị mất ý thức, cơ thể rất mệt mỏi, hãy gọi xe cấp cứu ngay lập tức.



Khi cảm thấy không khỏe như bình thường, rất dễ bị say nắng. Hãy chú ý.



■ Nên làm gì để ngăn ngừa say nắng ?

- Hãy uống nhiều nước. Hãy uống khoảng 1.2 lít nước một ngày.
 - ※ Đồ uống là nước, trà và nước uống thể thao. Nước uống thể thao có chứa các thành phần natri, v.v. cần thiết cho cơ thể. Nếu bị ra nhiều mồ hôi, hãy uống nước uống thể thao.
- Giữ nhiệt độ phòng ở 28°C. Độ ẩm khoảng 55% đến 65%.
- Mặc quần áo mát mẻ. Sử dụng nón hoặc dù.
 - ※ Nếu giữ khoảng cách xa những người khác khi đi ra ngoài, hãy tháo khẩu trang ra.
- Hãy luôn chú ý về sức khỏe.
 - ※ Hãy vận động đổ mồ hôi, và dần dần thích nghi với cái nóng.

Mọi chi tiết vui lòng gọi số điện thoại sau.

Ban Nâng cao Sức khỏe Số điện thoại 504-2290, Số fax 504-2258



Vắc xin COVID-19: Mũi tiêm nhắc lại liều thứ 4

新型コロナウイルスワクチン「ひろしま市民と市政」6月15日号



Hiện có thể tiêm vắc-xin COVID-19 lần thứ tư. Thông tin về ngày bắt đầu của thành phố và việc thực hiện tổng thể có thể được tìm thấy trên trang web của thành phố.

■ Loại vắc xin

Thuốc tiêm ngừa Pfizer và Moderna sẽ được sử dụng.

■ Đối tượng tiêm vắc xin mũi thứ 4

Cá nhân đã hoàn thành mũi 3 trước 5 tháng và thỏa các điều kiện sau:

- Những người từ 60 tuổi trở lên
- Cá nhân từ 18-59 tuổi có tình trạng bệnh lý tiềm ẩn hoặc những người có nguy cơ cao mắc các bệnh nghiêm trọng
 - ※ Nếu bạn không chắc mình có thuộc trường hợp này hay không, bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi tiêm ngừa.

■ Lịch tiêm chủng

Những người 60 tuổi trở lên:

Phiếu cho các mũi tiêm nhắc lại đợt 4 đã được gửi đến các cá nhân sau 5 tháng kể từ lần tiêm bổ sung thứ 3 của họ.

Những người trong độ tuổi 18-59 có tình trạng bệnh lý tiềm ẩn hoặc những người có nguy cơ cao mắc các bệnh nghiêm trọng:

Cần phải đăng ký để nhận được phiếu cho lần tiêm tăng cường thứ 4. Để biết chi tiết về cách đăng ký, vui lòng truy cập trang web của thành phố:

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/english/list2370.html>.

■ Địa điểm tiêm tăng cường (Kể từ ngày 30 tháng 5 năm 2022)

Quận	Tên địa điểm	Loại vắc xin	Ngày
Naka	Kamiya-cho Shareo (# 307 khu mua sắm dưới tầng hầm, Ote-machi 1-chome)	Pfizer	Thứ 5, 7, CN.
Asaminami	Aeon Mall Gion, 3F (2-1 Gion 3-chome)	Pfizer	Thứ 6, 7, CN
Nishi	Hiroshima Marina Hop (14-35 Kanon-shin-machi 4-chome)	Moderna	Thứ 6, 7
	Nippon Express chi nhánh Hiroshima, Tòa nhà kho tây Hiroshima (4-1 Kusatsu-ko 3-chome)	Moderna	Thứ 6, 7
Asakita	Across Plaza Koyo, 2F (30-38 Fukawa 5-chome)	Moderna	Thứ 6, 7, CN

※ Vui lòng tham khảo trang chủ của thành phố để biết thêm chi tiết.

Liên hệ:

Xem trang web của Thành phố Hiroshima

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/english/list2370.html>.

Tổng đài vắc xin COVID-19 tỉnh Hiroshima

(Hiroshima Ken Shingata Korona-uirusu Wakuchin Sesshu Kōru Sentā)

Đa ngôn ngữ: tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Philippin và tiếng Việt

Tel. 513-2847 Hoạt động 24/7 Fax. 211-3006

Trợ cấp các chi phí y tế cho gia đình đơn thân...

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



■ Ai có thể nhận được hỗ trợ?

- ① Những người đang sống ở thành phố Hiroshima và có bảo hiểm y tế
 - ② Người ở mục ① phù hợp với bất kỳ điều nào sau đây
 - A Con cái của các gia đình đơn thân*
Cha hoặc mẹ nuôi con một mình
 - B Đứa trẻ không cha không mẹ
Người không lập gia đình nuôi con một mình
 - C Những người ở trong các tình huống tương tự như A và B
- ※ Trẻ em: khi vừa đủ 18 tuổi, có thể nhận hỗ trợ cho đến ngày 31 tháng 3.
- ※ Cần đủ điều kiện để nhận hỗ trợ. Chi tiết hãy liên hệ bộ phận phúc lợi của văn phòng quận nơi bạn ở.

■ Làm sao để đăng kí

Vui lòng đến bộ phận phúc lợi của văn phòng quận nơi bạn ở. Nhớ mang theo thẻ bảo hiểm y tế và giấy chứng nhận (cho thấy bạn có thể được hỗ trợ) khi đi.

Để biết thêm thông tin chi tiết, hãy gọi cho bộ phận phúc lợi của văn phòng quận nơi bạn ở.

Bộ phận phúc lợi của văn phòng quận

Quận	Điện thoại	Fax	Quận	Điện thoại	Fax
Naka	504-2569	541-2175	Asaminami	831-4945	870-2255
Higashi	568-7733	568-7781	Asakita	819-0605	819-0602
Minami	250-4131	254-9184	Aki	821-2813	821-2832
Nishi	296-6342	294-6311	Saeki	943-9732	923-1611

*Trừ khi có quy định khác, các dịch vụ và trang web được đề cập có thể chỉ được cung cấp bằng tiếng Nhật.
Bản dịch danh từ riêng trong ngoặc kép chỉ được cung cấp với mục đích hiểu bài báo và không phải là bản dịch tiếng Anh chính thức.*

Biên tập•Phát hành

Tổ chức Văn hóa Hòa bình Hiroshima, Phòng Các vấn đề Quốc tế, Ban Giao lưu Công dân Quốc tế
〒730-0811 Hiroshiam Ken, Hiroshima Shi, Naka Ku Naka Shima Chou 1-15

Tel. 082-242-8879 Fax 082-242-7452

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

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



★Nếu bạn muốn nhận thông tin cuộc sống qua e-mail, vui lòng gửi e-mail đến địa chỉ e-mail trên.