

Bản tin Tiếng Việt về cuộc sống tại thành phố Hiroshima

Hiroshima NOW

7

2023

Tiếng Việt No. 15

Hiroshima NOW là một bản tin được hình thành từ các bài báo lấy từ “Hiroshima Shimin To Shisei”, một tờ báo miễn phí do thành phố phát hành. Bản tin hàng tháng Hiroshima NOW được xuất bản bằng tiếng Anh, Trung Quốc, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha, Việt Nam và Nhật Bản giản thể. Tất cả đều có trên trang web của chúng tôi (h-ircd.jp/) hoặc bản in tại các cơ sở công cộng.

“Hiroshima Shimin to Shisei” có thể xem trên trang web của thành phố. Nó cũng được dịch qua ứng dụng dịch tự động sang các ngôn ngữ (tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Philippin).

❖ Nếu bạn muốn nhận 「Hiroshima NOW」 qua e-mail hàng tháng, hãy gửi e-mail đến địa chỉ sau: internat@pcf.city.hiroshima.jp

Nội dung

- "Trợ cấp đặc biệt để hỗ trợ cuộc sống hộ gia đình nuôi con nhỏ (không thuộc hộ gia đình đơn thân)"
- "Trợ cấp đặc biệt để hỗ trợ cuộc sống hộ gia đình nuôi con nhỏ (đối với hộ gia đình đơn thân)"
- Hãy ngăn ngừa say nắng
- Chú ý ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn Campylobacter
- Lịch thu gom rác cho các ngày lễ (ngày nghỉ của Nhật)
- Hồ bơi gia đình ở công viên Chuo mở cửa (đến ngày 31 tháng 8)
- Thông tin mới về vi rút corona chủng mới (COVID-19)

Biên tập • Phát hành

Tổ chức Văn hóa Hòa bình Hiroshima, Ban Giao lưu Công dân Quốc tế
 〒730-0811 Hiroshima 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



"Trợ cấp đặc biệt để hỗ trợ cuộc sống hộ gia đình nuôi con nhỏ" (không thuộc hộ gia đình đơn thân)

子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外分） 「ひろしま市民と市政」6月15日号

Chính phủ chi tiền trợ cấp để hỗ trợ cuộc sống của các hộ gia đình nuôi con nhỏ có thu nhập thấp bị ảnh hưởng bởi vật giá tăng cao như chi phí thực phẩm. Để biết thêm chi tiết về hỗ trợ, hãy xem trang web của Trụ sở hành chính thành phố Hiroshima.

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/84/332025.html> (tiếng Nhật)



★ Những người đã nhận được trợ cấp đặc biệt hỗ trợ cuộc sống hộ gia đình nuôi con có thu nhập thấp trong năm tài chính 2022 (dành cho các hộ gia đình không có cha mẹ đơn thân) từ Trụ sở hành chính thành phố Hiroshima không cần phải nộp đơn xin trợ cấp này. Trụ sở hành chính thành phố Hiroshima sẽ chuyển số tiền này vào tài khoản đã nhận trợ cấp đặc biệt hỗ trợ đời sống hộ gia đình nuôi con nhỏ có thu nhập thấp năm 2022 (dành cho các hộ gia đình không có cha mẹ đơn thân).

★ Bấm vào đây để xem “Hỗ trợ đặc biệt cho hộ gia đình nuôi con” dành cho hộ gia đình đơn thân.

1. Số tiền có thể nhận được

50.000 yên cho mỗi đứa trẻ đủ điều kiện

2. Những người cần nộp đơn xin trợ cấp

Nếu bạn đang nuôi dưỡng trẻ em sau đây và thuộc trường hợp ① hoặc ②, hãy nộp đơn xin trợ cấp.

- Trẻ em sinh từ ngày 2 tháng 4 năm 2005 đến ngày 29 tháng 2 năm 2024
- Trẻ khuyết tật sinh từ ngày 2 tháng 4 năm 2003 đến ngày 29 tháng 2 năm 2024

① Những người không phải nộp thuế cư trú vào năm 2023 (thuế nộp cho quận, thành phố, tỉnh, v.v. của những người đang làm việc và có địa chỉ tại Nhật Bản vào ngày 1 tháng 1 năm 2023).

② Người có gia kế thay đổi đột ngột sau tháng 1/2023 do ảnh hưởng của giá lương thực tăng cao, có tỷ lệ thuế cư trú bình quân đầu người cho năm tài chính 2023 (ngày 1 tháng 4 năm 2023 đến ngày 31 tháng 3 năm 2024) tương đương với người không chịu thuế.

👉 Nếu người nộp đơn hoặc vợ hoặc chồng của người nộp đơn có thu nhập cao thì không được nhận số tiền này.

👉 Những người đã nhận được “Trợ cấp đặc biệt để hỗ trợ cuộc sống hộ gia đình nuôi con” dành cho các hộ gia đình đơn thân không thể nhận được khoản tiền này.

3. Cách nộp đơn xin trợ cấp

Nơi nhận mẫu đơn

Vui lòng tải xuống từ trang web của Thành phố Hiroshima. Hoặc cũng có thể nhận đơn tại bộ phận phúc lợi của văn phòng quận.

Nơi nộp đơn

Vui lòng gửi đơn xin trợ cấp đến địa chỉ bên dưới.

〒730-8790

Bưu điện trung tâm Hiroshima Hộp thư số 5



Trợ cấp đặc biệt Hỗ trợ cuộc sống hộ gia đình nuôi con nhỏ (dành cho hộ gia đình không có cha mẹ đơn thân)
Thành phố Hiroshima Năm tài chính 2023 Trung tâm xử lý hành chính
〒730-8790

広島中央郵便局 私書箱第 5 号

令和 5 年度広島市子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯以外分) 事務処理センター

Kỳ hạn nộp đơn

Vui lòng gửi đơn đăng ký vào hộp thư bưu điện trước ngày 29 tháng 2 năm 2024 (Thứ Năm).

Tuy nhiên, đối với trẻ em sinh vào tháng 2 năm 2024, v.v., vui lòng gửi đơn đăng ký vào hộp thư trước ngày 15 tháng 3 năm 2024 (thứ Sáu).

※Nếu Trụ sở hành chính thành phố Hiroshima không thể xác nhận đơn đăng ký của bạn trước ngày này, ví dụ như nguyên nhân do thiếu hồ sơ, bạn sẽ không thể nhận được tiền hỗ trợ này.

4. Nơi bạn có thể tư vấn

Để biết thêm thông tin về hồ sơ, như các giấy tờ cần thiết, hãy gọi cho chúng tôi.

Tổng đài "Trợ cấp đặc biệt hỗ trợ cuộc sống hộ gia đình đang nuôi con" của Tòa thị chính thành phố Hiroshima (chỉ có tiếng Nhật)

TEL: 0120-145-577 (miễn phí)

FAX: 082-504-2727

Giờ tiếp nhận: 8h30 - 17h (trừ thứ 7, chủ nhật và ngày lễ)

Nếu gặp khó khăn như không thể nói tiếng Nhật, vui lòng liên hệ với chúng tôi.

Quầy tư vấn cho người nước ngoài tại thành phố Hiroshima và Quận Aki

TEL: 082-241-5010

Email: soudan@pcf.city.hiroshima.jp

Ngày tư vấn: Thứ Hai - Thứ Sáu

Thời gian tư vấn: 9:00 đến 16:00

Ngày nghỉ: ngày lễ, ngày 6/8, từ ngày 29/12 đến ngày 3/1

Ngôn ngữ tư vấn: tiếng Trung, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt, tiếng Anh, tiếng Philippin

※Tiếng Philippin chỉ có vào các ngày thứ Sáu và thứ Năm của tuần thứ nhất và thứ ba.

"Trợ cấp đặc biệt để hỗ trợ cuộc sống hộ gia đình nuôi con (đối với hộ gia đình đơn thân)"

子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯分) 「ひろしま市民と市政」 6月15日号

Chính phủ chi tiền trợ cấp để hỗ trợ cuộc sống của các hộ gia đình nuôi con nhỏ có thu nhập thấp bị ảnh hưởng bởi vật giá tăng cao như chi phí thực phẩm. Để biết chi tiết về hỗ trợ, hãy xem trang web của Trụ sở hành chính thành phố Hiroshima.

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/84/330509.html> (tiếng Nhật)

★ Những người đáp ứng một trong các điều kiện sau đây không cần phải nộp đơn. Trụ sở hành chính thành phố Hiroshima sẽ chuyển tiền vào tài khoản chi trả Trợ cấp nuôi con.



- Người đã nhận Trợ cấp nuôi con tháng 3 năm 2023
- Người mới nhận Trợ cấp nuôi con từ tháng 4 năm 2023
- ★ Để biết thêm thông tin về “Trợ cấp đặc biệt dành cho Hộ gia đình nuôi dạy trẻ khác không phải là hộ gia đình có cha /mẹ đơn thân”, vui lòng xem tại đây.

1. Số tiền có thể nhận được

50.000 yên cho mỗi trẻ em đủ điều kiện

2. Những người cần nộp đơn xin trợ cấp

Người đang nuôi con một mình và thuộc một trong hai trường hợp ① hoặc ② bên dưới, vui lòng đăng ký nhận trợ cấp.

① Những người chưa nhận được Trợ cấp nuôi dưỡng trẻ em cho tháng 3 năm 2023 vì họ đang nhận lương hưu công cộng, v.v. (Tuy nhiên, chỉ giới hạn ở những người nhận thấp hơn mức giới hạn thanh toán trợ cấp nuôi con.)

Lương hưu công cộng bao gồm lương hưu cho gia đình tang quyến, lương hưu cho người khuyết tật, lương hưu cho người cao tuổi và lương hưu cho người bị tai nạn lao động.

② Những người không nhận trợ cấp nuôi dưỡng trẻ em nhưng có thu nhập hộ gia đình thay đổi đột ngột do ảnh hưởng của giá thực phẩm tăng cao, v.v. và có thu nhập năm ngang bằng với những người nhận trợ cấp nuôi dưỡng trẻ em.

※ Trợ cấp nuôi dưỡng trẻ em: Đây là khoản tiền mà người đang nuôi trẻ nhỏ đến 18 tuổi hoặc trẻ khuyết tật đến 20 tuổi có thể nhận được do ly hôn hoặc một trong hai vợ hoặc chồng qua đời.

👉 Những người đã nhận được "Trợ cấp đặc biệt để hỗ trợ cuộc sống hộ gia đình nuôi con" đối với các hộ gia đình không có cha mẹ đơn thân không thể nhận được khoản tiền này.

3. Cách nộp đơn xin trợ cấp

Nơi nhận đơn

Vui lòng tải mẫu đơn từ trang web của Thành phố Hiroshima. Ngoài ra, bạn có thể nhận đơn tại Phòng phúc lợi của văn phòng quận.

📧 Khi gửi đơn qua đường bưu điện

Vui lòng gửi đơn đăng ký đến địa chỉ bên dưới.

〒730-8586

1-6-34 Kokutaiji-cho, Naka-ku, Hiroshima-shi

Bộ phận Hỗ trợ Gia đình, Ban Hỗ trợ Trẻ em và Gia đình, Cục Tương lai Trẻ em, Thành phố Hiroshima

〒730-8586

広島市中区国泰寺町-6-34

広島市役所こども未来局こども・家庭支援課支援係



☑ Mang đơn đến Ban phúc lợi của văn phòng quận nơi người nộp đơn đang sống.

Địa chỉ Phòng phúc lợi của quận

Quận Naka	4-1-1 Otemachi, quận Naka
Quận Higashi	9-34 thị trấn Higashikaniya, quận Higashi
Quận Minami	1-4-46 thị trấn Minami, quận Minami
Quận Nishi	2-24-1 thị trấn Fukushima, quận Nishi
Quận Asaminami	1-38-13 Nakasu, quận Asaminami
Quận Asakita	3-19-22 Kabe, quận Asakita
Quận Aki	3-2-16 Funakoshi-minami, quận Aki
Quận Saeki	1-4-5 Kairoen, quận Saeki

Hạn nộp hồ sơ

Gửi đơn đăng ký trước Thứ Năm, ngày 29 tháng 2 năm 2024. ★Nếu gửi qua bưu điện, hãy đặt hồ sơ vào hộp thư trước ngày này.

※ Nếu trụ sở hành chính thành phố Hiroshima không thể xác nhận đơn đăng ký của bạn trước ngày này, ví dụ như do thiếu hồ sơ, bạn sẽ không thể nhận được tiền.

4. Nơi bạn có thể tư vấn

Để biết thêm thông tin về hồ sơ, như các giấy tờ cần thiết, hãy gọi cho chúng tôi.

Tổng đài "Trợ cấp đặc biệt hỗ trợ cuộc sống hộ gia đình đang nuôi con" của Tòa thị chính thành phố

Hiroshima (chỉ có tiếng Nhật)

TEL: 0120-145-577 (miễn phí)

FAX: 082-504-2727

Giờ tiếp nhận: 8h30 - 17h (trừ thứ 7, chủ nhật và ngày lễ)

Nếu gặp khó khăn như không thể nói tiếng Nhật, vui lòng liên hệ với chúng tôi.

Quầy tư vấn cho người nước ngoài tại thành phố Hiroshima và Quận Aki

TEL: 082-241-5010

Email : soudan@pcf.city.hiroshima.jp

Ngày tư vấn: Thứ Hai - Thứ Sáu

Thời gian tư vấn: 9:00 đến 16:00

Ngày nghỉ: ngày lễ, ngày 6/8, từ ngày 29/12 đến ngày 3/1

Ngôn ngữ tư vấn: tiếng Trung, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt, tiếng Anh, tiếng Philippin

※ Tiếng Philippin chỉ có vào các ngày thứ Sáu và thứ Năm của tuần thứ nhất và thứ ba.

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



■ "Trẻ em và người già đặc biệt nguy hiểm

Say nắng là tình trạng nhiệt tích tụ trong cơ thể do ở trong môi trường có nhiệt độ và độ ẩm cao.

Trẻ em và người già không thể điều hòa thân nhiệt tốt nên nguy cơ bị say nắng tăng cao. Hãy đặc biệt chú ý đến trẻ em và người già.

■ Các triệu chứng chính của say nắng

- Chóng mặt ● Nóng bừng ● Tê tay chân ● Đau đầu ● Buồn nôn ● Nôn mửa
- Mệt mỏi ● Tăng thân nhiệt ● Nổi sảy ● Rối loạn ý thức • co giật v.v..

■ Khi bạn thắc mắc có phải say nắng không?

- Bổ sung nước và muối ● Trú ẩn ở một nơi mát mẻ ● Quạt bằng quạt giấy
- Hạ nhiệt bằng cách chườm khăn ướt hoặc túi nước đá lên cổ, nách hoặc bẹn.
- Nếu các triệu chứng nghiêm trọng, chẳng hạn như khi bất tỉnh, hãy gọi cấp cứu.



■ Các biện pháp phòng chống say nắng

● Bổ sung lượng nhỏ nước

Uống nước lượng nhỏ thường xuyên ngay cả khi không khát. Nếu đổ mồ hôi nhiều, hãy bổ sung các thành phần bị mất như muối không chỉ bằng nước mà còn bằng nước uống ion và nước uống thể thao có chứa natri.

● Tránh nóng

Sử dụng dù che nắng và nón khi ở ngoài trời. Tránh ánh nắng trực tiếp và chọn bóng râm cho các hoạt động. Trong phòng, dùng rèm che ánh nắng trực tiếp, v.v., và sử dụng điều hòa, v.v.

● Mặc quần áo mát mẻ

Chọn quần áo thoáng khí và dễ khô.

● Xây dựng cơ thể chịu nhiệt

Hãy xây dựng một cơ thể khó bị say nắng bằng cách tập thể dục điều độ hàng ngày và tập thói quen vận động đổ mồ hôi.

● Quản lý thể chất hàng ngày

Khi bạn cảm thấy không khỏe, chẳng hạn như thiếu ngủ, sau say rượu hoặc cảm lạnh, bạn sẽ dễ bị say nắng. Hãy quản lý tình trạng thể chất của bạn hàng ngày.

Liên hệ: Ban Nâng cao Sức khỏe Điện thoại 082-504-2290

Chú ý ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn 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

Ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn dễ xảy ra hơn trong thời gian có độ ẩm và nhiệt độ cao. Hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa như nấu chín, rửa sạch và khử trùng.

■ Campylobacter là gì?

Campylobacter là một loại vi khuẩn được tìm thấy chủ yếu trong đường ruột của lợn, gà và bò. Khả năng cao là Campylobacter có trong thịt vì vi khuẩn bám vào khi chế biến thịt.

■ Điều gì xảy ra nếu bạn bị nhiễm Campylobacter?

Nhiễm vi khuẩn Campylobacter gây tiêu chảy, sốt, đau bụng... từ 2 đến 7 ngày sau. Mất khoảng một tuần để chữa bệnh. Nhiễm khuẩn Campylobacter ở trẻ em và người già có thể dẫn đến bệnh nghiêm trọng.



Những chú ý phòng ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn Campylobacter

■ Không ăn thịt sống hoặc nấu chưa chín

- Thịt tươi cũng có chứa Campylobacter. Không có chuyện “chỉ vì nó tươi nên nó an toàn” hay “chỉ cần làm chín bề mặt là được”.
- Campylobacter bị tiêu diệt bằng cách đun nóng trên 75°C trong 1 phút. Hãy nấu thịt cho đến khi phần bên trong đổi màu.
- Đặc biệt cẩn thận với nội tạng và thịt băm nhỏ, vì chúng có thể chứa vi khuẩn bên trong.

■ Ngăn ngừa lây nhiễm các thực phẩm khác từ thịt sống

- Sử dụng đồ dùng riêng cho thịt sống và các thực phẩm khác.
- Hãy cẩn thận không để nước xốt thịt vào rau sống hoặc thực phẩm nấu chín.
- Rửa kỹ, tẩy trùng tay và đồ dùng bếp sau khi xử lý thịt sống.
- Đối với tiệc nướng, hãy sử dụng kẹp gấp thịt sống riêng, tránh dùng đũa hoặc nĩa chạm vào thịt sống.

Liên hệ: Phòng Sức khỏe Thực phẩm Tel. 082-241-7434

Lịch thu gom rác cho các ngày lễ (ngày nghỉ của Nhật)

祝日の家庭ごみの収集について



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
Ngày 17/7 (Thứ 2)	○	○
Ngày 11/8 (Thứ 6)	○	○

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



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

Ban Vận hành số 1 số điện thoại 504-2220

Hồ bơi gia đình ở công viên Chuo mở cửa (đến ngày 31 tháng 8)

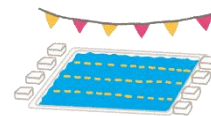
中央公園ファミリープールがオープンしています 「ひろしま市民と市政」 7月1日号

Ngày giờ mở cửa: 9:00 - 18:00, đến hết ngày 31/08/2023 (Thứ Ba) (giờ vào cửa đến 17:00)

※ Khi quá đông đúc, có thể hạn chế vào cửa.

Giá vé: 790 yên cho người lớn, 340 yên cho người già và trẻ em (học sinh cấp 3 trở xuống)

Liên hệ: Phòng Kế hoạch kinh doanh Hiệp hội Midori Ikimono Tel. 082-211-0063



Thông tin mới về vi rút corona chủng mới (COVID-19)

新型コロナウイルス(COVID-19)の新しい情報について

Đối với những người muốn tìm hiểu những điều mới về vắc xin ngừa vi rút corona (COVID-19) chủng mới và những điều khác, vui lòng xem trang web của Thành phố Hiroshima.

〔Tiếng Nhật đơn giản〕 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/yasashii/159036.html>



Nơi có thể tư vấn về vi rút corona chủng mới

- Nếu có bất kỳ lo ngại nào về vi rút corona chủng mới, vui lòng gọi đến số điện thoại bên dưới.

Tổng đài bảo vệ tích cực (chỉ có tiếng Nhật)

Số điện thoại : 082-241-4566

※ Tổng đài nhận cuộc gọi 24 giờ mỗi ngày. Hãy gọi đến bất cứ lúc nào.

※ Đối với những người không hiểu tiếng Nhật, vui lòng liên hệ với "Quầy tư vấn cho người nước ngoài tại thành phố Hiroshima và quận Aki".

- Khi bạn muốn hỏi về vắc xin ngừa vi rút corona (COVID-19) chủng mới

Vui lòng gọi số điện thoại bên dưới.

Tổng đài tiêm chủng ngừa vi rút corona chủng mới của tỉnh Hiroshima

Số điện thoại 513-2847 Số Fax 211-3006

※ Thời gian tư vấn: từ 8h30 đến 17h30 (không nghỉ)

※ Ngôn ngữ: tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Việt, tiếng Philippin, tiếng Hàn, tiếng Bồ Đào Nha.

Nếu bạn không hiểu ngôn ngữ và gặp khó khăn, vui lòng gọi đến Quầy Tư vấn cho Người nước ngoài tại Thành phố Hiroshima và Quận Aki.

Quầy tư vấn cho người nước ngoài tại thành phố Hiroshima và Quận Aki

Điện thoại: 082-241-5010

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

Các ngày có thể tư vấn: Thứ Hai - Thứ Sáu

(nghỉ vào ngày lễ, ngày 6/8, từ ngày 29/12 đến ngày 3/1)

Thời gian có thể tư vấn: 9:00 đến 16:00

Các ngôn ngữ có thể tư vấn: Tiếng Trung, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Việt,
Tiếng Anh, Tiếng Philipin

※ Ngày tư vấn tiếng Philippin là Thứ Sáu, Thứ Năm của tuần thứ nhất và thứ ba.