2026
11
ベトナム語版

Báo của thành phố Nagahama
KOUHOU NAGAHAMA

Biên tập và phát: Hisho Kouhouka, thành phố Nagahama
Shiga-ken, Nagahama-shi, Yawata Higashi-cho 632 TEL: 0749-62-4111 FAX: 0749-63-4111

12 月 1 日は世界エイズデー

Ngày mùng 1 tháng 12 là Ngày Thế giới phòng chống Bệnh AIDS

AIDS (Hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải) là một bệnh gây ra bởi vi-rút HIV. Để xác nhận bị nhiễm HIV hay không thì phải kiểm tra HIV. Hokenjyo (cơ quan sức khỏe) tiếp nhận kiểm tra HIV miễn phí và bảo mật.

Vui lòng xem trang web tỉnh Shiga nếu cần biết cụ thể như tư vấn hay kiểm tra AIDS hay nhiễm HIV.



みんなで防ごう　こどもの虐待

Hãy cùng nhau chống ngược đãi trẻ em

Tháng 11 là tháng Orange Ribbon, tháng thúc đẩy chống ngược đãi.

Ngược đãi trẻ em là một vấn đề mà cả xã hội phải đối xử và giải quyết. Số vụ trẻ em tử vong do ngược đãi hơn 50 vụ trong một năm, tức là một tuần một trẻ em tử vong do ngược đãi.

Đa số ngược đãi trẻ em xảy ra trong nhà



- Ngược đãi thân thể: Sử dụng bạo lực (đánh, đá, ném, rung lắc, cho trẻ bị bỏng, v.v. ...)
- Ngược đãi về giới tính: hành động làm xấu hổ, xâm hại về giới tính, cho xem hành động xâm hại giới tính, v.v. ... đối với trẻ em
- Neglect (bỏ mặc hay không quan tâm): Không cho trẻ đi ra ngoài, không cho ăn, không làm sạch, không dẫn trẻ đi khám bệnh, v.v. ... .
- Ngược đãi về mặt tâm lý: Đe dọa, phớt lờ, phân biệt tùy theo con cái, sử dụng bạo lực trước mặt của trẻ em, v.v. ... .



Có "dấu hiệu" như thế này không?

- Trẻ em: bị thương mà không tự nhiên, có vết thâm tím không tự nhiên, đồ mặc hay cơ thể bẩn, vẻ mặt buồn, không hoạt bát, v.v. ... .
- Người giám hộ: không tiếp xúc với những người hàng xóm và cô đơn, ở nhà có trẻ em nhỏ mà người giám hộ đi ra ngoài, từ chối hay không quan tâm đến việc nuôi dưỡng con cái, v.v. ... .

Bạn biết "Young Carer" không?

Đây là trẻ em hay thanh niên chăm sóc gia đình quá nhiều.

Nếu thắc mắc mình là Young Carer thì ...

Cần chú ý nếu ảnh hưởng đến cuộc sống trường hay cảm thấy khó chịu do chăm sóc gia đình hay làm việc nhà quá nhiều. Hãy tư vấn với những người có thể tin được như giáo viên của trường, v.v. ... .

Vui lòng cứ gọi điện nếu "cảm thấy bất thường".

- Kodomokateishienka Kateijidou soudanshitsu
  TEL: 0749-65-6544 ※ thứ 2-6 (9h00-16h45)
  Ngoài giờ trên TEL:　0749-62-4111(Tổng đài)
- Hikone Kodomokatei soudan center
  TEL: 0749-24-3741 ※ thứ 2-6 (8h30-17h15)

女性の抱える悩みごとや暴力の心配ごとなどの相談先があります

Có quầy tiếp nhận tư vấn về rắc rối của phụ nữ như được sử dụng bạo lực

Thời gian từ ngày 12 tháng 11 đến ngày 25 tháng 11 là "Thời gian thúc đẩy Loại bỏ Bạo lực đối với Phụ nữ" mà Nội các qui định. Vui lòng cứ liên hệ với quầy tư vấn nếu có rắc rối.

Không được sử dụng bạo lực ngay cả bất cứ giới tính hay quan hệ nào. Đặc biệt là vợ chồng hay bạn đợi sử dụng bạo lực, phạm tội giới tính, hành động stalker, mua dâm và mại dâm, buôn bán người, quấy rối tình dục, v.v. ... sẽ xâm hại nhân quyền của phụ nữ nhiều.

Vui lòng không ngại cứ liên hệ với quầy tư vấn nếu bạn cảm thấy khó chịu hay lo lắng gì.

- **Tư vấn nhân quyền của phụ nữ (Ootsu chihou houmukyoku)** TEL: 0570-003-110
  (Số 110 nhân quyền của mọi người) (thứ 2-thứ 6: 8h30-17h15, trừ những ngày cuối năm và đầu năm)
  ※Vui lòng bấm số 1 theo hướng dẫn tự động để tư vấn vấn đề nhân quyền của phụ nữ.
- **Nagahamashi Kateijidou soudanshitsu (Ban tiếp nhận dành cho phụ nữ)** TEL: 0749-65-6544
  (thứ 2- thứ 6: 9h00-16h45, trừ những ngày cuối năm và đầu năm)
- **Seibouryoku higaisha sougoucare OneStop Biwako SATOCO**
  TEL: 090-2599-3105　/　email: satoco3105biwako@gmail.com（24 giờ/ 365 ngày）

Thông tin liên lạc: Jinken Sesaku Suishinka TEL: 0749-65-6560

Thông tin về sức khỏe ほけんだより



Nagahama-shi Hoken Center Kenkou Suishinka　TEL: 0749-65-7751
Hoken Center Takatsuki Bunshitsu (Trung tâm thúc đẩy sức khỏe bắc bộ)　TEL: 0749-85-6420

Khám sức khỏe dành cho trẻ sơ sinh và trẻ em 乳幼児健診

Giờ tiếp nhận - Những trẻ sinh ra vào ngày số chẵn: 13h00-13h35　Những trẻ sinh ra vào ngày số lẻ: 13h35-14h15
※Khám sức khỏe dành cho trẻ 1 tuổi 8 tháng, 2 tuổi 8 tháng tại Takatsuki Bunshitsu (chi nhánh Takatsuki) trung tâm sức khỏe: tổ chức 2 tháng 1 lần.

Đồ vật mang theo　Mọi trẻ: Sổ tay sức khỏe của bà mẹ và em bé, bảng câu hỏi, khăn tắm
<Trẻ em 1 tuổi 8 tháng> Bàn chải đánh răng, cốc
<Trẻ em 2 tuổi 8 tháng> Bàn chải đánh răng, cốc, phiếu kết quả kiểm tra sức nghe khi nói nhỏ
<Trẻ em 3 tuổi 8 tháng> Bàn chải đánh răng, cốc, nước tiểu (Vui lòng đựng vào đồ đựng sạch.)

Bảng lịch khám sức khỏe dành cho trẻ sơ sinh và trẻ em trong một năm (Tiếng Nhật)

Đối tượng	Trung tâm sức khỏe thành phố Nagahama: Khu vực Nagahama, Azai, Biwa Torahime		Phòng khám Takatsuki: Khu vực Kohoku, Takatsuki, Kinomoto, Yogo, Nishiazai	
	Ngày sinh của trẻ em đối tượng	Ngày tổ chức	Tháng sinh của trẻ em đối tượng	Ngày tổ chức
4 tháng tuổi	1/8/2026 ~ 20/8/2026	24/12 (thứ 5)	Tháng 8 năm 2026	22/12 (thứ 3) Giờ tiếp nhận: 13h00 ~ 13h35
10 tháng tuổi	1/2/2026 ~ 20/2/2026	21/12 (thứ 2)	Tháng 2 năm 2026	22/12 (thứ 3) Giờ tiếp nhận: 13h35 ~ 14h15
1 tuổi 8 tháng	1/4/2025 ~ 25/4/2025	8/12 (thứ 3)	Tháng 4 năm 2025 Tháng 5 năm 2025	21/1 (thứ 5)
	26/4/2025 ~ 18/5/2025	14/12 (thứ2)		
2 tuổi 8 tháng	1/4/2024 ~ 24/4/2024	3/12 (thứ 5)	Tháng 4 năm 2024 Tháng 5 năm 2024	11/12 (thứ 6)
	25/4/2024 ~ 16/5/2024	16/12 (thứ 4)		
3 tuổi 8 tháng	1/4/2023 ~ 24/4/2023	7/12 (thứ 2)	Tháng 4 năm 2023 Tháng 5 năm 2023	7/1 (thứ 5)
	25/4/2023 ~ 17/5/2023	10/12 (thứ 5)		

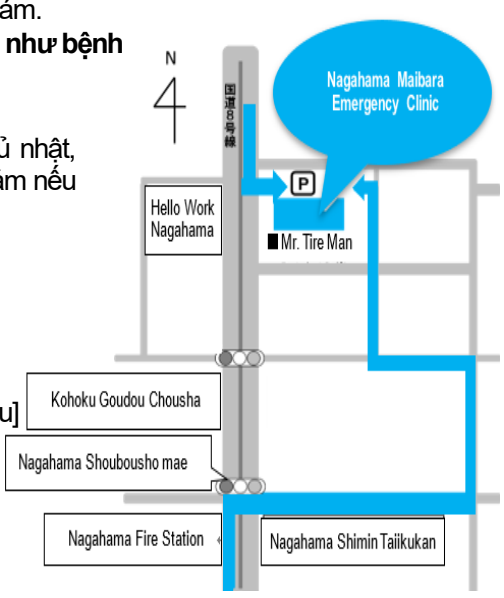
* Theo nguyên tắc là vui lòng khám sức khỏe tại trung tâm sức khỏe trong khu vực bạn sinh sống.
  Trường hợp khám ngoài khu vực bạn sinh sống thì vui lòng liên hệ với Phòng thúc đẩy sức khỏe ít nhất là 2 ngày trước khi đi khám.
* Trường hợp cảnh báo hay cảnh báo đặc biệt bao gồm gió mạnh được công bố lúc 11h00 sáng vào ngày tổ chức khám sức khỏe thì chúng tôi không tổ chức.
* Vui lòng liên hệ với chúng tôi trước nếu lo lắng về việc khám sức khỏe.

長浜米原休日急患診療所 Nagahama Maibara Kyuujitsu Kyuukan Shinryoujyo
Phòng khám cho trường hợp khẩn cấp trong ngày nghỉ Nagahama và Maibara

Vui lòng chắc chắn gọi điện cho phòng khám trước và đeo khẩu trang khi đi khám.
※Từ tháng 11 đến tháng 2 năm sau, tổ chức kiểm tra bệnh truyền nhiễm như bệnh cúm mùa, COVID-19, v.v. ... .
TEL: **0749-65-1525** (Tiếng Nhật, Vui lòng chú ý số khi gọi.)

"Nagahama Maibara Kyuujitsu Kyuukan Shinryoujyo" làm việc vào ngày chủ nhật, ngày lễ và những ngày đầu năm và cuối năm (30/12-3/1). Vui lòng cứ vào khám nếu triệu chứng nhẹ.

Ngày làm việc: Ngày 1, 3, 8, 15, 22, 23, 29 (Tháng 11)
Ngày 6, 13, 20, 27, 30, 31 (Tháng 12)
Giờ tiếp nhận: 8h30 -11h30, 12h30 – 17h30
Giờ làm việc: 9h00 – 18h00
Khoa khám chữa bệnh: Khoa nội, Khoa nhi
Địa chỉ: Kohoku Iryou Support Center [Medisapo, Trung tâm hỗ trợ y tế Kohoku]
(Số 1181-2 Miyashi-cho)
*Đồ vật mang theo khi đi khám: Thẻ bảo hiểm Myna, giấy tờ có thể xác nhận thông tin bảo hiểm đang tham gia, Fukushi iryouken (Phiếu nhận trợ cấp y tế phúc lợi), sổ tay dùng thuốc, sổ tay bà mẹ và em bé (nếu em bé hay trẻ em khám).
Phòng chủ nhiệm: Kenkou Iryou Seisakuka TEL: 0749-65-6301



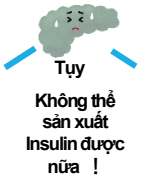
知っているようで知らない！？糖尿病クイズ

Bạn có biết về bệnh tiểu đường không?

Từ ngày mùng 9 tháng 11 đến ngày 15 tháng 11 là tuần nâng cao ý thức bệnh tiểu đường toàn quốc.

Q Nguyên nhân bị bệnh tiểu đường do thói quen sinh hoạt không đều.

Không phải chỉ do thói quen sinh hoạt.
Có liên quan đến **nhiều nguyên nhân như thể chất, thói quen sinh hoạt,** v.v. ... cho nên người mẫu hay vận động viên thể thao cũng bị bệnh tiểu đường.



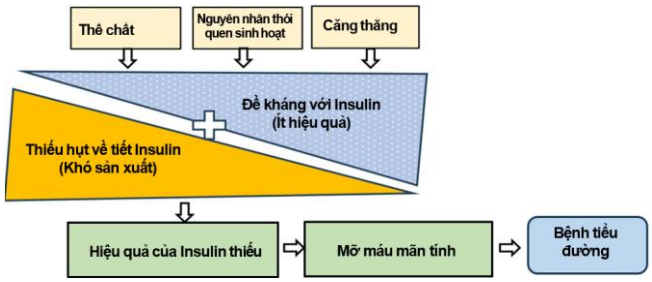
Q Nếu không có đường trong nước tiểu thì không phải bị bệnh tiểu đường.

Có trường hợp trong nước tiểu không có đường ngay cả bị bệnh tiểu đường. Do đó, **lượng đường trong máu (xét nghiệm máu)** được sử dụng khi phán đoán bị bệnh tiểu đường hay không.

Q Không có triệu chứng nào nhưng nên đi khám vì lượng đường trong máu cao.

Trong đầu kỳ, đại khái không tự tìm thấy triệu chứng được. **Nếu cảm thấy khát nước hay giảm cân đột ngột nhiều, v.v. ...** thì có khả năng đã bị nặng rồi.
Nên đi khám bác sĩ quen và tư vấn.

● **Lượng đường trong máu cao vì ít hiệu quả của Insulin**



● **Bất cứ ai có khả năng bị bệnh tiểu đường nên hãy đi xét nghiệm máu một năm một lần!**

※Nội dung kiểm tra có thể khác nhau tùy theo bảo hiểm y tế hay độ tuổi.

Đăng ký kiểm tra tổng hợp

Thông tin liên lạc: Kenkou Suishinka TEL: 0749-65-7759

交通事故死の３倍!?
冬の入浴中の事故に要注意！

Chú ý kỹ tai nạn trong khi tắm vào mùa đông vì số người tử vong do tai nạn trong khi tắm gấp 3 lần của số vụ tai nạn giao thông!

Trong mùa lạnh từ tháng 11 đến tháng 4, số tai nạn tế xỉu và bị đuối nước trong bồn tắm tăng lên.
Một nguyên nhân số tai nạn xảy ra trong khi tắm tăng lên bởi huyết áp biến đổi khi nhiệt độ thay đổi đột ngột. Và rối loạn ý thức tạm thời do nguyên nhân này được gọi là “Heat Shock”.
Có khả năng bị ngay cả không phải đang mắc bệnh hay không có dấu hiệu. Hãy có ý thức dự phòng như không suy nghĩ là “không sao vì mình khỏe” mà suy nghĩ “có khả năng mình cũng bị”. Ngoài ra, cả người cao tuổi và gia đình hãy thực hiện biện pháp.

Những điều chú ý phòng tai nạn trong khi tắm mùa đông

- ○ Trước khi đi tắm, làm phòng thay đồ hay phòng tắm ấm áp
- ○ Giữ nhiệt độ nước trong bồn tắm dưới 41 độ và vào bồn tắm trong vòng 10 phút thôi
- ○ Không đứng lên và ra từ bồn tắm đột ngột
- ○ Không tắm ngay sau khi ăn, uống rượu bia hay dùng thuốc
- ○ Báo người nhà rằng mình đi tắm trước khi đi tắm
- ○ Gia đình chú ý tình trạng người cao tuổi trong khi tắm

Dự báo Heat Shock (Hiệp hội khí tượng Nhật Bản)
Thông báo “tiêu chuẩn về nguy cơ của Heat Shock” tại nhà theo thông tin khí tượng

Thông tin liên lạc: Choujyu Suishinka (Phòng thúc đẩy sống lâu) TEL: 0749-65-7841

社会保険料(国民年金保険料)
控除証明書の送付

Gửi Bản chứng nhận trừ tiền bảo hiểm xã hội (Kokuminnenkinhokenryou, Bảo hiểm lương hưu)

Nihon Nenkinkikou (Tổ chức bảo hiểm lương hưu Nhật Bản) sẽ gửi bản chứng nhận trừ tiền bảo hiểm xã hội (Bảo hiểm lương hưu) cho những người đối tượng. Vui lòng giữ cẩn thận vì cần bản đó khi làm thủ tục điều chỉnh vào cuối năm hay khai báo thu nhập. Trường hợp yêu cầu gửi bản chứng nhận điện tử thì vui lòng đăng ký tại Mynaportal. (Nếu đăng ký tại Mynaportal thì không được gửi bản chứng nhận bằng giấy.)

Người đối tượng:
<Thời kỳ gửi: Từ cuối tháng 10 đến đầu tháng 11>: Những người đã đóng tiền bảo hiểm lương hưu giữa ngày 1/1/2026 và ngày 30/9/2026
<Thời kỳ gửi: Đầu tháng 2 năm 2027>: Những người đã đóng tiền bảo hiểm lương hưu giữa ngày 1/10/2026 và ngày 31/12/2026

Thông tin liên lạc: Hoken Nenkinka (Phòng bảo hiểm và tiền lương hưu) TEL: 0749-65-6516

12 月税のお知らせ

Về thuế tháng 12 (Thông báo) Hạn chót: Ngày 4 tháng 1 năm 2027

Koteishisanzei (Thuế tài sản cố định), Toshikeikakuzei (Thuế kế hoạch đô thị): Kỳ 4
Kokumin Kenkou Hokenryou (Phí bảo hiểm sức khỏe quốc dân): Kỳ 7
Kaigo Hokenryou (Phí bảo hiểm điều dưỡng): Kỳ 7
Koukikoureisha Iryouhokenryou (Phí bảo hiểm y tế dành cho người cao tuổi hậu kỳ): Kỳ 6
Đối với việc đóng thuế thị dân, có thể trả tiền mặt tại tòa thị chính thành phố, Cực kết hợp Bắc bộ, quầy dịch vụ thị dân (nguyên chi nhánh), ngân hàng, cửa hàng tiện lợi hay là đóng bằng cách là cashless.

就学援助『入学前応援金』を支給します

Cấp Shuugaku Enjyo [Nyuugakumae Ouenkin]

Thành phố cấp trợ cấp để mua đồ vật cần thiết trước khi vào trường dành cho phụ huynh có con cái định vào trường vào tháng 4 năm 2027 và có khó khăn về kinh tế.

Đối tượng: Phụ huynh đang sinh sống tại thành phố Nagahama (trừ những người định chuyển đi và khỏi thành phố trước cuối tháng 3 năm 2027), có con cái là học sinh vào trường cấp một, trường cấp hai hay trường giáo dục bắt buộc (năm 1 hay lên năm 7) thành phố lập, tỉnh lập, quốc lập vào tháng 4 năm 2027 và đặt một điều kiện sau:

①Cả thành viên hộ không bị tính thuế thị dân

②Tổng thu nhập của hộ năm 2025 không qua mức Ủy ban giáo dục thành phố qui định

③Thu nhập giảm xuống nhiều do tình trạng gia đình thay đổi như thất nghiệp, bị bệnh, v.v. ...

Số tiền cấp: Học sinh năm 1 trường cấp một, học sinh năm 1 trường giáo dục bắt buộc: **64.300 yên**
Học sinh năm 1 trường cấp hai, học sinh năm 7 trường giáo dục bắt buộc: **81.000 yên**

Thời kỳ cấp: Định cấp giữa tháng 2 năm 2027

Đăng ký: Vui lòng trực tiếp nộp cho phòng chủ nhiệm. Trường không có tiếp nhận. ※Đối với phụ huynh của học sinh lớp 6 đang nhận trợ cấp hỗ trợ (Shuugaku enjyo) năm tài chính 2026, được đăng ký điện tử.

Thời gian tiếp nhận: Từ ngày mùng 2 tháng 11 (thứ 2) đến ngày 30 tháng 11 (thứ 2) 9h00-16h45 (thứ 2-6)

Giấy tờ cần thiết: ①Nyuugakumae Ouenkin Jyukyuu Shinseisho (bản xin cấp tiền hỗ trợ)
※Vui lòng nhận tại quầy của phòng chủ nhiệm hoặc là tài xuống từ trang web thành phố.
②Sổ ngân hàng hay là thẻ ngân hàng
③Bản hợp đồng thuê nhà hay thuê phòng (bản có ghi tên chung cư, người ký hợp đồng, số tiền thuê)

※ Ngoài ra, có trường hợp cần nộp Shotoku Shoumeisho (bản chứng nhận thu nhập), bản sao của hóa đơn tiền điện, nước và gas, bản sao của Rishokuhyou (bản chứng nhận thôi việc), bản lương, v.v. ... .

Thông tin liên lạc: Kyouiku Shidouka (Phòng hướng dẫn giáo dục) TEL: 0749-65-8605

発火物ごみの分別について

Về phân loại rác dễ cháy

Vụ hỏa hoạn xảy ra trong xe thu gom hay cơ sở xử lý rác trong toàn quốc do nguyên nhân là có bình xịt, bật lửa, pin đã qua sử dụng trong "Rác không cháy được". Vụ hỏa hoạn này có khả năng không chỉ làm thiệt hại đối với người dân mà còn dẫn tới vụ lớn và nguy hiểm đối với nhân viên xử lý rác.

Để phòng chống tai nạn, không được thu gom rác nếu không phân loại rác chính xác như trong túi chỉ định rác không cháy được có bình xịt, rác có khả năng xảy ra hỏa hoạn.

Vui lòng xác nhận thông tin sau và hợp tác phân loại rác để thu gom và xử lý rác an toàn.

Trang web thành phố

■ Bình xịt, bật lửa, pin đã qua sử dụng

Vui lòng vứt vào ngày thu gom rác tài nguyên ngay cả gỉ, bẩn (không phải rác không cháy được). Nếu không phân loại rác thì túi vứt rác được dán miếng màu vàng và không được thu gom.



Bình xịt: Vui lòng chắc chắn xác nhận bên trong hoàn toàn rỗng, đục lỗ xì hết kỹ.



Bật lửa: Vui lòng chắc chắn xác nhận bên trong rỗng.

Thiết bị không thể tháo pin được như máy điện thoại thông minh, máy điện thoại, bàn chải điện tử, dao cạo râu: Vui lòng vứt vào hộp "Pin đã qua sử dụng".



■ Thùng nhựa chứa dầu hỏa



Vui lòng chắc chắn xác nhận bên trong hoàn toàn rỗng, tháo rơi nắp vì có khả năng hỏa hoạn xảy ra, và vứt vào ngày thu gom rác lớn hoặc là đựng vào túi chỉ định và vứt vào ngày thu gom rác không cháy được.

Phòng chủ nhiệm: Kankyouhozenka (Phòng bảo vệ môi trường) TEL: 0749-65-6513

野焼きは法律で禁止されています

Cấm đốt đồ vật ở ngoài trời theo pháp luật

Theo pháp luật, theo nguyên tắc là cấm đốt đồ vật như rác gia đình hay cơ quan ở vườn rau hay ruộng hay đốt trong thùng phi và có khi bị phạt. Khi đốt rác thì có khả năng không chỉ rắc rối với người dân do ô nhiễm môi trường do khói và mùi hôi mà còn vật chất như chất độc da cam (đioxin) phát sinh, ảnh hưởng tới sức khỏe.

Nội dung phạt･･･Trường hợp vi phạm thì người đó sẽ bị phạt tù dưới 5 năm hoặc là bị phạt tiền dưới 10 triệu yên, hay là phạt cả hai. Đối với pháp nhân thì sẽ bị phạt tiền dưới 300 triệu yên.

Một số ngoại lệ:

○ Đốt chất thải cần thiết để tổ chức những sự kiện thói quen phong tục hay tôn giáo.
Ví dụ: đốt trang trí đã sử dụng trong sự kiện tết, v.v. ...

○ Đốt rác như đồ vật bất đắc dĩ có như đồ nông nghiệp, lâm nghiệp, ngư nghiệp.
Ví dụ: đốt rơm đã sử dụng (nông nghiệp), đốt hải sản dính vào lưới (ngư nghiệp), v.v. ...

○ Đốt đồ vật quy mô nhỏ liên quan đến sinh hoạt hàng ngày
Ví dụ: đốt lá rơi xuống, cái củi, nướng đồ ăn, v.v. ...

Đối với ngoại lệ khác, những điều chú ý, vui lòng xem trang web thành phố.

Phòng chủ nhiệm: Kankyouhozenka (Phòng bảo vệ môi trường) TEL: 0749-65-6513