

Kiểm tra bệnh cho phụ nữ

Khám sức khỏe tập thể vào mùa thu

A. Tài liệu được gửi tới trong phong bì màu hồng: Kiểm tra bệnh cho phụ nữ

Thời gian và địa điểm như sau:

- ① Tháng 9: ngày 27 (thứ 6), ngày 30 (thứ 2)
Trung tâm bảo vệ sức khỏe Sakura (Sakura hoken center)
- ② Tháng 10: mùng 9 (thứ 4), mùng 10 (thứ 5)
Trung tâm bảo vệ sức khỏe Yatabe (Yatabe hoken center)
- ③ Tháng 11: ngày 19 (thứ 3), ngày 20 (thứ 4), ngày 25 (thứ 2)
Trung tâm bảo vệ sức khỏe Oho (Oho hoken center)
- ④ Tháng 12: ngày 13 (thứ 6), ngày 16 (thứ 2), ngày 19 (thứ 5), ngày 20 (thứ 6)
Trung tâm bảo vệ sức khỏe Yatabe (Yatabe hoken center)

▶ **Chú ý:** Kiểm tra ung thư cổ tử cung: nữ giới từ 20 tuổi trở lên (chú ý: tuổi tính theo năm tài khóa, từ 1/4 đến 31/3 năm sau; các tuổi được đề cập dưới đây cũng theo cách tính như vậy.)

Kiểm tra ung thư vú: nữ giới trong độ tuổi 36 ~ 68, kiểm tra vào các năm tuổi chẵn

B. Tài liệu được gửi tới trong phong bì màu xanh: Khám sức khỏe tập thể vào mùa thu

Thời gian và địa điểm như sau:

- ① Từ ngày 1 ~ 5/10 (thứ 3 ~ thứ 7)
Trung tâm bảo vệ sức khỏe Yatabe (Sakura hoken center)
- ② Từ ngày 16 ~ 18/10 (thứ 4 ~ thứ 6)
Trung tâm bảo vệ sức khỏe Oho (Oho hoken center)
- ③ Ngày 23/10 (thứ 4), ngày 25/10 (thứ 6)
Trung tâm bảo vệ sức khỏe Kukizaki (Kukizaki hoken center)
- ④ Từ ngày 27 ~ 31/10 (chủ nhật ~ thứ 5)
Trung tâm bảo vệ sức khỏe Sakura (Sakura hoken center)

▶ **Đối tượng:** những người trên 40 tuổi có tham gia một trong các tổ chức sau: Hiệp hội bảo hiểm sức khỏe toàn quốc, Tổ chức bảo hiểm sức khỏe của doanh nghiệp, Tổ chức bảo hiểm sức khỏe cho cán bộ viên chức...

※ Thông tin cụ thể được đăng trên “Kế hoạch cuộc sống khỏe mạnh” (Life plan sukoyaka).

Kỳ hạn nộp thuế

Hãy nộp thuế đúng thời hạn. Trường hợp khó đảm bảo việc nộp đúng hạn, hãy thảo luận trước khi hết hạn.

Mọi thắc mắc xin liên hệ: Ban Thuế (Nouzeika)



Các hạng mục thuế Tháng	Thuế quy hoạch thành phố Thuế tài sản cố định	Thuế cư trú tỉnh, thành phố (Người dân tự nộp)	Thuế ô tô cỡ nhỏ	Thuế bảo hiểm sức khỏe toàn dân (Người dân tự nộp) * Người có nghĩa vụ nộp là chủ hộ
Tháng 9		Kỳ 2: Mùng 2 (Thứ 2)		Kỳ 2: Mùng 2 (Thứ 2) Kỳ 3: Mùng 30 (Thứ 2)
Tháng 10		Kỳ 3: Ngày 31 (Thứ 5)		Kỳ 4: Ngày 31 (Thứ 5)
Tháng 11				
Tháng 12	Kỳ 3: Ngày 25 (Thứ 4)			Kỳ 5: Mùng 2 (Thứ 2) Kỳ 6: Ngày 25 (Thứ 4)

Việc nhận đơn đăng ký vào nhà trẻ,

trường mẫu giáo nhập học từ tháng 4/2020 sắp bắt đầu

Đối với những gia đình có con lần đầu đi nhà trẻ từ tháng 4 năm 2020, hay những gia đình có con đang theo học nhưng có nguyện vọng chuyển trường, việc nhận đơn đăng ký sắp bắt đầu.

Tiếp nhận đăng ký đợt 1: Từ giữa tháng 11

Tiếp nhận đăng ký đợt 2: Từ tháng 12

Trước tiên, thành phố sẽ nghiên cứu các hồ sơ đăng ký của đợt 1 và quyết định việc nhập học. Sau khi việc xem xét hồ sơ đợt 1 kết thúc, nếu còn chỗ trống, việc đánh giá các hồ sơ đợt 2 sẽ được tiến hành. Trường hợp gia đình muốn đăng ký cho trẻ nhập học vào thời điểm tháng 4 năm 2020 thì nhất định phải nộp đơn trong thời hạn nêu trên. Các đơn nộp sau ngày 1 tháng 3 sẽ được coi là đăng ký nhập học cho tháng 5.



Thông tin chi tiết sẽ được đăng vào khoảng tháng 10 trên trang chủ đa ngôn ngữ thành phố Tsukuba “<http://www.tsukubainfo.jp>”, mục Tin tức (tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Nhật đơn giản).

Tuyển thành viên tham gia giải bóng đá

Tsukuba World Futsal 2019

- Ngày tổ chức: chủ nhật, 20/10/2019

Nhóm sáng: bắt đầu đón tiếp vào 8:30

Nhóm chiều: bắt đầu đón tiếp vào 13:30

- Địa điểm: sân bóng đá Đại học Tsukuba

- Đối tượng tham gia:

Nhóm sáng: Học sinh tiểu học [U-8 (6~8 tuổi), U-10 (9~10 tuổi), U-12 (11~12 tuổi)]

Nhóm chiều: Enjoy - Thường thức (dành cho đối tượng không chuyên độ tuổi từ trung học cơ sở trở lên), Open – Mở rộng (dành cho đối tượng chuyên nghiệp độ tuổi từ trung học cơ sở trở lên)

- Số đội tham gia: Nhóm sáng: khoảng 10 đội đến trước; nhóm chiều: khoảng 12 đội đến trước

- Phí tham dự: Từ học sinh trung học cơ sở trở lên: 1000 yên; học sinh tiểu học: 500 yên (Sẽ thu vào ngày tổ chức.)

※ Thông tin chi tiết có thể tìm trên Facebook: “World Futsal Tsukuba” (ワールドフットサルつくば)

Mọi thắc mắc xin liên hệ: Văn phòng Ủy ban Thực hiện Tsukuba World Futsal (Ban Hoạt động thị dân, Phòng Giao lưu Quốc tế)

TEL : 029-883-1301 FAX : 029-868-7542

E-mail : 298worldfutsal@gmail.com

Trải nghiệm khắc dấu

Đây là buổi trao đổi kiến thức về khắc dấu để tạo nên một con dấu nguyên bản duy nhất trên thế giới. Cùng với những người tham gia đến từ nhiều quốc gia khác nhau, bạn có muốn thử tạo nên một tác phẩm của riêng mình?

- Đối tượng: những người đang sinh sống, làm việc, học tập tại Tsukuba

- Giáo viên: nghệ nhân thư pháp Iida Keiko

- Định mức người tham gia: 24 người (người nước ngoài 12 người, người Nhật 12 người)

- Phí tài liệu: 1000 yên

- Ngày tổ chức: chủ nhật, 29/9/2019, 14:00 ~ 16:00



- Giáo viên: phái Ohara, chi nhánh Tsuchiura, trưởng chi nhánh, giáo sư nhất đẳng Nakayama Houyou

- Định mức người tham gia: 30 người (người Nhật 15 người, người nước ngoài 15 người)

- Phí tài liệu: 1000 yên

- Ngày tổ chức: chủ nhật, 13/10/2019, 14:00 ~ 16:00

※ Các thông tin khác liên quan đến buổi học cắm hoa và trải nghiệm khắc dấu như sau:

- Địa điểm tổ chức: Daiwa Lease Community Station, nằm trong Global Village thuộc Đại học Tsukuba (Tsukuba, Amakubo 2-1-1)

- Cách thức đăng ký: hãy đăng ký qua email với tiêu đề ghi rõ: “đăng ký tham gia khắc dấu” (篆刻 (てんこく) 参加申込み), hoặc “đăng ký tham gia cắm hoa” (生花参加申込み); rồi ghi địa chỉ, họ tên, số điện thoại liên hệ

- Liên hệ (đăng ký, thắc mắc): Hiệp hội giao lưu quốc tế Tsukuba (Tsukubashi kokusai kouryuu kyokai) Tsukuba, Azuma 1-10-1

TEL: 029-869-7675 Email: info@inter.or.jp

HP: tìm với cụm từ “つくば市国際交流協会” (Tsukubashi kokusai kouryuu kyokai)



Phái cử tình nguyện viên phiên dịch khám bệnh

Để bạn có thể yên tâm khám bệnh tại các bệnh viện, Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Tsukuba đang tiến hành phái cử các tình nguyện viên phiên dịch khám bệnh. Xin hãy xem thông tin chi tiết được đăng trên trang “Hướng dẫn về phiên dịch khám bệnh”, thuộc trang chủ của Hiệp hội dưới định dạng tờ bướm PDF.

(<https://www.inter.or.jp/iryo-tsuyaku.html>),

Mọi thắc mắc xin liên hệ: Tổ chức pháp nhân Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Tsukuba TEL: 029-869-7675

〒305-0031 Tsukuba, Azuma 1-10-1 (bên trong Tsukuba Innovation Plaza)



Bạn có biết thành phố Tsukuba có nguy cơ

gặp phải hiểm họa thiên tai nào không?

Bạn có sự chuẩn bị để đủ hiểm họa xảy ra cũng vẫn bình an chứ?

Trên bản đồ các mối rủi ro được thành phố Tsukuba phát hành, một cách khái quát, những khu vực dưới đây được hiển thị là có nguy cơ xảy ra thảm họa ở quy mô lớn.

<Thảm họa lở đất, ngập lụt...> (土砂災害、洪水)



Địa chỉ:
305-8555 Tsukuba Kenkyugakuen 1-1-1

Điện thoại: 029-883-1111 (số máy Tổng)
Fax: 029-868-7542

Trang chủ: <http://www.city.tsukuba.lg.jp/>



● Khu vực núi Tsukuba (sạt lở núi gây ra các dòng chảy gấp cuốn theo đất đá), quanh sông Yata (những khu đất với độ dốc lớn): khu vực cảnh báo thảm họa lở đất

● Sông Kokai • sông Sakura: khu vực dự đoán ngập lụt

<Động đất> (地震)

● Những trận động đất trên 6 độ Richter

Ngoài ra, tại các khu vực khác trong thành phố, hãy tự kiểm tra xem xung quanh bạn có mối nguy hiểm nào không. Ví dụ:

- ◆ Không cố đi qua các khu ngập nước bằng ô tô, vì đó có thể là nguyên nhân gây hỏng xe
- ◆ Quản lý cây trồng để cành cây không vướng vào đường dây điện, vì có thể gây mất điện
- ◆ Tiến hành dọn vệ sinh nếu thấy lá rơi ngập rãnh thoát nước ở gần nhà, vì có thể gây ngập úng.

Nếu tự bạn không thể làm được, hãy liên lạc với người quản lý hay ủy ban thành phố.

Để ngăn ngừa thiệt hại ở mức tối thiểu khi thảm họa xảy ra, 3 quy tắc "**Jijo, Kyoujo, Koujo**" sau đây là rất quan trọng.

"**Jijo**" (tự mình giúp mình) ⇒ Để bảo vệ tính mạng, tài sản của bản thân và gia đình, tự bản thân và gia đình phải phòng bị trước

"**Kyoujo**" (cộng đồng chung sức) ⇒ Để giảm thiệt hại cho toàn khu vực, mọi người sinh sống trong khu vực phải tương trợ lẫn nhau

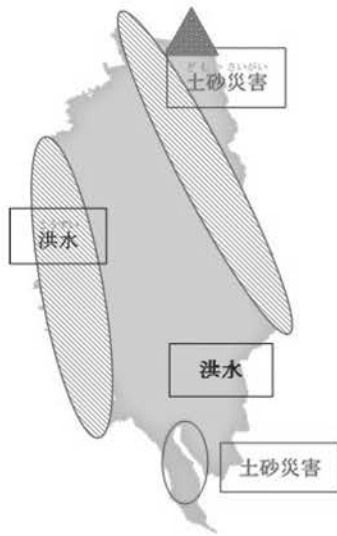
"**Koujo**" (chính quyền trợ giúp) ⇒ Chính quyền chịu trách nhiệm lên kế sách phòng chống thiên tai một cách tổng hợp

"**Koujo**": Nếu thảm họa xảy ra tại Tsukuba giống như trận động đất sóng thần tại phía đông Nhật Bản năm 2011, Ủy ban thành phố sẽ có những trách nhiệm như "nắm bắt tình hình thiệt hại" (thành lập trụ sở đối sách thảm họa), "thiết lập nơi lánh nạn" (sắp xếp và cung cấp các vật phẩm), "đối sách phục hồi", "thu thập và truyền thông tin"...

Tuy nhiên, khi thảm họa xảy ra ở quy mô lớn, chức năng trợ giúp từ chính quyền - "**Koujo**" - bị hạn chế vì nhiều lý do như: chính bản thân các cơ quan phòng chống thiên tai cũng bị tê liệt do chịu thiệt hại từ thảm họa, rất nhiều nơi cần cứu hỏa, hoặc đồng thời cả cứu hỏa lẫn cứu nạn... Vì vậy, khi xảy ra thảm họa, "**Jijo**" và "**Kyoujo**" là rất quan trọng.

Trong "**Jijo**", việc quan trọng nhất là "phòng bị trước".

Trong các trung tâm mua sắm gia đình Home center, bạn có thể mua thức ăn dự trữ hay những đồ có ích khi xảy ra thảm họa tại các quầy hàng được thiết lập đặc biệt như "Những đồ lấy ra trong trường hợp khẩn cấp", "Đồ tích trữ". Danh sách những đồ tích trữ cần thiết có thể xem tại rất nhiều nơi như <http://www.clair.or.jp/tagengo/>..., tuy nhiên để phòng trường hợp gặp phải khó khăn khi chờ hàng cứu trợ đến, việc tích trữ nhiều một chút tại nhà những thứ như: băng vệ sinh phụ nữ, bím trẻ em/ sữa bột, đồ ăn dặm/ khăn tắm/ địu trẻ em, bím (trong trường hợp cần người chăm sóc)/ thuốc thường dùng... được khuyến



khích nên làm. Ngoài ra, khi xảy ra thảm họa, cũng có thể giả định rằng việc cung cấp đồ ăn phù hợp theo tôn giáo hay tránh chất bị dị ứng sẽ gặp phải khó khăn, nên tự bản thân mỗi người hãy dự trữ trước những đồ đáng tin cậy và bảo quản được lâu. Hơn nữa, điện thoại thông minh hay điện thoại di động để thu thập và truyền thông tin là không thể thiếu, nên hãy chuẩn bị cả pin di động.

⇒ Không chỉ là những sự chuẩn bị về vật lý, việc lĩnh hội trước những tri thức để đối phó thảm họa cũng quan trọng.

2 bức tranh này thể hiện 2 điều khác nhau. Bạn có biết không?



1.



2.

1. Địa điểm lánh nạn: công viên, quảng trường... gần nhà ⇒ những nơi có thể bảo vệ cơ thể an toàn tạm thời

2. Nơi lánh nạn: toàn bộ trường tiểu học trong thành phố, trung tâm giao lưu ⇒ Những nơi có thể ngủ lại tạm thời trong trường hợp gặp khó khăn hay nguy hiểm khi ở lại nhà, là địa điểm cấp phát các vật phẩm.

Các bạn lưu ý nên xác định "Địa điểm lánh nạn" và "Nơi lánh nạn" gần chỗ ở của các bạn. Nếu trường hợp các bạn không thể liên lạc được với nhau, thì trước đó hãy cùng nhau quyết định nơi mình sẽ cùng nhau lánh nạn như thế cũng sẽ yên tâm hơn. Ngoài ra, rất nhiều công ty và tập đoàn có cung cấp thông tin liên quan đến thiên tai bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau, nên chúng tôi khuyên các bạn hãy xem qua để biết thêm chi tiết. Khi xảy ra thiên tai, vì có thể các đường liên lạc bằng điện thoại sẽ gặp trục trặc do sụp hệ thống, nên chúng tôi khuyên các bạn hãy chuẩn bị những phương thức liên lạc khác với người thân, gia đình như Line, Messenger (facebook).

▷ Safety tips - Ứng dụng phần mềm trên điện thoại giúp thông báo những thông tin về thiên tai do Kankochō kanshū (Cơ quan du lịch) cung cấp

Qua ứng dụng này, sau khi xảy ra động đất, ứng dụng sẽ dự đoán được độ rung lắc ở các nơi, thời gian động đất sẽ đến khu vực của mình, chấn độ bao nhiêu, và hơn nữa, ứng dụng còn có thể cung cấp thêm những thông tin khác nhằm đảm bảo an toàn của người dân như: tốc báo về động đất khẩn cấp, cảnh báo sóng thần, cảnh báo núi lửa phun, những thông tin cảnh báo đặc biệt, thông tin về chứng say nắng, thông tin về phóng tên lửa. Ứng dụng có nhiều ngôn ngữ như: tiếng Anh, tiếng Trung (phồn thể, giản thể), tiếng Hàn, tiếng Nhật.

(*Phồn thể, giản thể là hai kiểu chữ khác nhau của chữ Trung Quốc. Phồn thể là những chữ Kanji được sử dụng từ rất lâu, hiện nay Nhật, Đài Loan cũng như Singapore đang sử dụng. Giản thể là những chữ Kanji được viết đơn giản hơn, và Trung Quốc đang sử dụng.)

▷ CLAIR Thông tin sinh hoạt đa ngôn ngữ

▷ Kichosho (Đài khí tượng)

<http://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html> (có 11 ngôn ngữ)

▷ Ippan shadan hojin Shobo bosai kagaku senta (Trung tâm khoa học phòng chống thiên tai): <http://www.bousai-kensyu.com/knowhow/>



Các bạn có biết “Phương châm khuyến nghị lánh nạn” không?

Tháng 7 năm 2018, chịu ảnh hưởng của những trận mưa bão, chính phủ đã đặt ra những phương châm dưới đây và bắt đầu thực hiện từ tháng 6 vừa qua.

✘ **Cảnh báo cấp độ 5:** Trong tình huống đã xảy ra thiên tai, phải cùng nhau hành động để bảo vệ tính mạng của người dân.

✘ **Cảnh báo cấp độ 4:** Hãy chạy ngay đến “Nơi lánh nạn”. Trường hợp việc di chuyển đến những “Nơi lánh nạn” của chính quyền địa phương gặp khó khăn, mọi người hãy lánh nạn đến những nơi an toàn gần nhất, hoặc những nơi an toàn trong nhà mọi người.

✘ **Cảnh báo cấp độ 3:** Người cao tuổi, khuyết tật, trẻ em, những đối tượng khó khăn trong việc di chuyển lánh nạn nên di chuyển lánh nạn cùng với người hỗ trợ. Những người khác hãy luôn hết sức chuẩn bị lánh nạn.

✘ **Cảnh báo cấp độ 2:** Mọi người hãy luôn sẵn sàng để lánh nạn, luôn luôn tìm hiểu về cách lánh nạn cho bản thân mình như sử dụng Hazard Map (bản đồ lánh nạn).

✘ **Cảnh báo cấp độ 1:** Hãy đề cao cảnh giác thiên tai xảy ra.

*** Những khu vực được phát lệnh cảnh báo cấp 3 và 4, mọi người hãy nhanh chân di chuyển để lánh nạn!

Đối với những ai đang nuôi thú cưng và đang có dự tính mua thú cưng

Mọi người đã bao giờ thử hình dung thú cưng sẽ như thế nào khi xảy ra thiên tai? Nếu giả sử đi lánh nạn đến “Nơi lánh nạn” cùng với thú cưng, mọi người sẽ không thể cùng sinh hoạt trong một không gian vừa có người, vừa có thú cưng tại đó được. Về cơ bản, lúc xảy ra thiên tai, chủ nuôi phải biết “Jijo” (tự mình giúp mình). Phải luôn nắm rõ nguy cơ xảy ra tai nạn, thiên tai tại nhà, và tìm hiểu trước cơ sở để gửi thú cưng. Nếu mọi người đã tìm thấy được cơ sở để gửi thú cưng, hãy luôn chú ý đến những vấn đề sau!

Có thể gửi thú cưng trong khi xảy thiên tai, chi phí gửi, hình thức gửi giao thú cưng, thức ăn cho thú cưng, thời gian dắt thú cưng đi dạo, lồng, túi xách dành cho thú cưng, v.v...

▷ Trang chủ Kankyosho (Sở môi trường)

“https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h3010a/a-1b.pdf”

Mọi người có thể tham khảo thêm thông tin về phương pháp bảo vệ thú cưng khi xảy thiên tai tại trang web dưới đây.

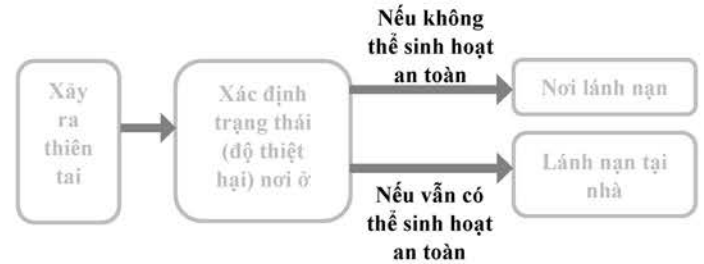
“https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h2703/pdf/full.pdf”

*** *Tuy chúng tôi đã hướng dẫn về “Địa điểm lánh nạn” và “Nơi lánh nạn”, nhưng khi xảy ra thiên tai, không phải lúc nào cũng chỉ có hai sự lựa chọn đó.*

Khi xảy ra thiên tai, chúng tôi nghĩ rằng sẽ có rất nhiều người cho rằng đến những “Nơi lánh nạn” sẽ cảm thấy yên tâm hơn.

Về cơ bản, “Nơi lánh nạn” là nơi dành cho những ai có nhà cửa, căn hộ bị sụp đổ, có nguy cơ sụp đổ, hoặc không thể sinh sống trong căn hộ đó nữa. Nếu nhà cửa, căn hộ của mọi người vẫn an toàn, vẫn có thể tiếp tục sinh hoạt bình thường thì mọi người vui lòng hãy tạm thời lánh nạn tại căn hộ của mình. (Trừ trường hợp những khu vực được dự đoán rằng sẽ có lũ lụt, đất lở...)

Mong mọi người hãy nhớ lấy trình tự “lánh nạn” dưới đây:



Những chính sách an toàn tại nhà

Mọi người có đảm bảo nhà mình vẫn có thể sinh hoạt bình thường khi xảy ra thiên tai hay không? Khi xảy ra động đất lớn, đồ đạc, nội thất, đồ điện gia dụng trong phòng khách, phòng ngủ có đổ xuống sàn hay không? Hãy cố định đồ đạc, nội thất, tủ, tủ lạnh. Hãy luôn kiểm tra kỹ xem cửa tủ để chén đĩa có đóng chặt hay chưa để phòng trường hợp chén đĩa đổ vỡ xuống sàn. Tại Home center có bán rất nhiều đồ dùng giúp cố định vị trí của vật dụng. Và cũng có rất nhiều đồ dùng cố định vị trí có thể sử dụng với nhà đi thuê. Mọi người hãy thực hiện nhé!



1. Vật dụng chống đẩy giữa phần trên của tủ sách và trần nhà để chống đổ
2. Vật dụng cố định tivi và bàn tivi để chống đổ
3. Vật dụng cố định cửa tủ đựng chén đĩa để phòng chén đĩa đổ

Mọi người có thể gọi cho tổng đài 119 bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau!

Tại Cục phòng cháy chữa cháy thành phố Tsukuba, từ tháng 5 năm 2018 đã bắt đầu triển khai dịch vụ gọi tư vấn bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Dịch vụ này giúp ứng phó với những cuộc gọi khẩn cấp bằng tiếng nước ngoài, giúp cho người nước ngoài (những ai không thể nói tiếng Nhật) liên lạc được với nhân viên tại Cục phòng cháy chữa cháy thông qua tổng đài phiên dịch, bằng cách hội thoại giữa 3 bên với nhau.

Ngày 1 tháng 9 là “Ngày phòng chống thiên tai”. Mỗi năm 1 lần, thời gian này mọi người có thể cùng gia đình, bạn bè mình trao đổi với nhau về cách phòng chống thiên tai, các bạn thấy thế nào?

