

Tạp chí thông tin đời sống KOMAKI

9
2022

P1 ●Bạn có muốn làm thẻ mã số cá nhân không?

P2 ●Lịch khám sức khỏe mẹ con, v.v.

P3 ●Thông báo về kiểm tra sức khỏe người trưởng thành

P4 ●Bạn có khỏe mạnh không? “Tâm hồn” của bạn, tâm hồn của người mà bạn trân trọng

●Hạn nộp tiền thuế tiếp theo là ngày 30 tháng 9 (thứ Sáu)

P5 ●KIA Lớp học tiếng Nhật Kỳ thứ 2

●KIA Khóa học tiếng Triều Tiên (Sơ cấp)

P6 ●KIA Khóa học tiếng Tây Ban Nha (Sơ cấp)

●KIA Nhóm trải nghiệm tiếng Nhật “NAKAMA”

●Thông báo của bộ phận phụ trách tư vấn dành cho người nước ngoài

Bạn có muốn làm thẻ mã số cá nhân không?

Làm thẻ mã số cá nhân có rất nhiều lợi ích. Bạn có muốn thử làm không?

Lợi ích thứ ① Có thể lấy Phiếu cư dân và giấy chứng nhận con dấu ở các cửa hàng tiện lợi.

Lợi ích thứ ② Có thể nộp đơn làm thủ tục lưu trú online.

Chi tiết về nộp đơn làm thủ tục lưu trú online xem ở đây

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/guide/onlineshinsei.html>

Lợi ích thứ ③ Có thể được nhận điểm my number.

*Để nhận được điểm my number thì bạn cần làm thẻ mã số cá nhân trước ngày 30 tháng 9 năm 2022, và đăng ký điểm my number trước tháng 2 năm 2023.

Thông tin về điểm my number xem ở đây

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/about/>

Để làm thẻ mã số cá nhân ...

Bạn có thể đăng ký online hoặc qua đường bưu điện. Hoặc có thể đăng ký cả ở tầng 1 tòa nhà Honchousha Tòa thị chính hoặc các chi nhánh.

Nơi liên hệ Phòng phụ trách cư dân thành phố TEL.0568-76-1122



Có thể sẽ có nhiều sự kiện bị thay đổi, hoặc hủy bỏ để tránh lây lan dịch bệnh do vi-rút corona mới (COVID-19). Chi tiết xin vui lòng hỏi tới các nơi liên hệ.

Lịch khám sức khỏe mẹ con, v.v...

*Vi để phòng ngừa không lây nhiễm rộng virus corona chủng mới, nên có trường hợp sẽ thay đổi hoặc dừng tùy theo tình hình.



Phân loại	Ngày tháng	Địa điểm	Thời gian tiếp nhận	Đối tượng, nội dung, đăng ký, v.v...
Khám sức khỏe cho trẻ 4 tháng tuổi - Khám sức khỏe nha khoa dành cho mẹ	Ngày 6 tháng 9 (Thứ Ba)	Trung tâm chăm sóc sức khỏe	13:05 ~ 13:55	Trẻ sinh từ ngày 1 ~ ngày 8 tháng 5 năm 2022
	Ngày 13 tháng 9 (Thứ Ba)			Trẻ sinh từ ngày 9 ~ ngày 16 tháng 5 năm 2022
	Ngày 20 tháng 9 (Thứ Ba)			Trẻ sinh từ ngày 17 ~ ngày 24 tháng 5 năm 2022
	Ngày 27 tháng 9 (Thứ Ba)			Trẻ sinh từ ngày 25 ~ ngày 31 tháng 5 năm 2022
Khám sức khỏe cho trẻ 1 tuổi 6 tháng	Ngày 2 tháng 9 (Thứ Sáu)	Trung tâm chăm sóc sức khỏe	13:05 ~ 14:15	Trẻ sinh từ ngày 1 ~ ngày 10 tháng 3 năm 2021
	Ngày 9 tháng 9 (Thứ Sáu)			Trẻ sinh từ ngày 11 ~ ngày 20 tháng 3 năm 2021
	Ngày 16 tháng 9 (Thứ Sáu)			Trẻ sinh từ ngày 21 ~ ngày 31 tháng 3 năm 2021
Khám sức khỏe nha khoa cho trẻ 2 tuổi 3 tháng	Ngày 8 tháng 9 (Thứ Năm)	Trung tâm chăm sóc sức khỏe	9:00 ~ 10:10	Trẻ sinh từ ngày 1 ~ ngày 15 tháng 6 năm 2020
	Ngày 15 tháng 9 (Thứ Năm)			Trẻ sinh từ ngày 16 ~ ngày 30 tháng 6 năm 2020
Khám sức khỏe cho trẻ 3 tuổi	Ngày 7 tháng 9 (Thứ Tư)	Trung tâm chăm sóc sức khỏe	13:05 ~ 14:15	Trẻ sinh từ ngày 1 ~ ngày 10 tháng 9 năm 2019
	Ngày 14 tháng 9 (Thứ Tư)			Trẻ sinh từ ngày 11 ~ ngày 20 tháng 9 năm 2019
	Ngày 28 tháng 9 (Thứ Tư)			Trẻ sinh từ ngày 21 ~ ngày 30 tháng 9 năm 2019

*Những người thuộc diện khám sẽ được gửi thư trước, nên xin vui lòng kiểm tra thư để biết chi tiết thời gian tiếp nhận.

*Vui lòng đeo khẩu trang, và đừng quên mang theo sổ tay sức khỏe mẹ và bé, khăn tẩm. *Các bạn nhất định hãy đi khám sức khỏe nhé.

Nếu bạn không sắp xếp được theo lịch, thì xin vui lòng hãy trao đổi với Trung tâm chăm sóc sức khỏe.

Lớp học ăn dặm (Lớp học ăn dặm thời kỳ đầu)	Ngày 7 tháng 9 (Thứ Tư)	Trung tâm chăm sóc sức khỏe	10:00 ~ 11:00	<ul style="list-style-type: none"> Đối tượng/ Các bậc cha mẹ có trẻ từ 4 tháng tuổi trở lên có thể cho trẻ cùng tham gia. Đồ mang theo/ Sổ tay sức khỏe mẹ và bé, khăn tẩm, nước trà, bút viết Chi phí/ 0 yên ● Đăng ký/ Trung tâm chăm sóc sức khỏe 	Cần đặt hẹn trước
Lớp học ăn dặm (Lớp học ăn dặm thời kỳ sau)	Ngày 30 tháng 9 (Thứ Sáu)	Trung tâm chăm sóc sức khỏe	10:00 ~ 11:00	<ul style="list-style-type: none"> Đối tượng/ Các bậc cha mẹ có trẻ từ 9 tháng tuổi trở lên có thể cho trẻ cùng tham gia. Đồ mang theo/ Sổ tay sức khỏe mẹ và bé, khăn tẩm, nước trà, bút viết Chi phí/ 0 yên ● Đăng ký/ Trung tâm chăm sóc sức khỏe 	Cần đặt hẹn trước
Lớp học dành cho bố mẹ	Ngày 11 tháng 9 (Chủ Nhật)	Trung tâm chăm sóc sức khỏe	10:00 ~ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> Đối tượng/ Phụ nữ mang thai và chồng của người đó là người đang sống trong thành phố, có ngày dự sinh từ tháng 12 năm 2022 ~ tháng 3 năm 2023 (Phụ nữ mang thai có thể tham gia một mình) Nội dung/ Về cuộc sống của trẻ sơ sinh, về vai trò của bố, về việc ăn uống trong thời kỳ mang thai, trải nghiệm bế hình nệm trẻ sơ sinh, cùng tìm hiểu về khẩu vị của gia đình (đo nồng độ muối ăn) *Nội dung có thể sẽ thay đổi. Đồ vật mang theo/ Sổ tay sức khỏe mẹ và bé, bút viết, canh (súp) để đo nồng độ muối ăn (khoảng 30cc), đồ uống, 1 người 1 chiếc khăn tẩm Chi phí/ 0 yên ● Vui lòng đặt hẹn qua điện thoại với Trung tâm chăm sóc sức khỏe. 	Cần đặt hẹn trước
Tư vấn phòng ngừa sâu răng	Ngày 2 tháng 9 (Thứ Sáu)	Nhà thiếu nhi Kitasato Tel.0568-71-1183	10:00 ~ 11:15	<ul style="list-style-type: none"> Đối tượng/ Trẻ sơ sinh (Đặc biệt khuyến khích với trẻ khoảng 1 tuổi) Nội dung/ Trao đổi, tư vấn các lo lắng, bất an về việc đánh răng, mọc răng Đồ vật mang theo/ Sổ tay sức khỏe mẹ và bé, bàn chải đánh răng, khăn tẩm (1 cái) Chi phí/ 0 yên ● Đăng ký/ Nhà thiếu nhi Kitasato 	Cần đặt hẹn trước
Thăm nhà trẻ sơ sinh	Nhân viên liên lạc chăm sóc sức khỏe hoặc cựu nhân viên liên lạc chăm sóc sức khỏe sẽ mang theo quà mừng mới sinh đến thăm các gia đình có trẻ sơ sinh mới sinh từ 1 ~ khoảng 3 tháng tuổi. (Sẽ liên lạc qua điện thoại, v.v... trước để hỏi thời gian phù hợp)				
Cấp sổ tay sức khỏe mẹ và bé	Từ thứ Hai ~ thứ Sáu (ngoại trừ ngày Lễ, ngày nghỉ cuối, đầu năm)	Trung tâm hỗ trợ tổng quát cho hộ gia đình đang nuôi con nhỏ (tầng 3 Lapio)	9:30 ~ 17:30	<ul style="list-style-type: none"> Nội dung/ Chuyên viên chăm sóc sức khỏe, hộ sinh sẽ phát sổ tay sức khỏe mẹ và bé. Bạn hãy trao đổi với họ nếu có lo lắng hay bất an gì, v.v... trong lúc mang thai Đồ mang theo/ Giấy thông báo mang thai hoặc phiếu chẩn đoán của bác sĩ, thẻ cư trú, thẻ mã số cá nhân (nếu không có thẻ mã số cá nhân thì cần mang theo thẻ thông báo) 	
Tư vấn trao đổi về sữa mẹ	Ngày 6 tháng 9 (Thứ Ba) Ngày 12 tháng 9 (Thứ Hai) Ngày 13 tháng 9 (Thứ Ba) Ngày 20 tháng 9 (Thứ Ba) Ngày 27 tháng 9 (Thứ Ba)	Trung tâm hỗ trợ tổng quát cho hộ gia đình đang nuôi con nhỏ (tầng 3 Lapio)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00 10:00 ~ 12:00 10:00 ~ 12:00	<ul style="list-style-type: none"> Chi phí/ 0 yên Đăng ký/ Trung tâm hỗ trợ tổng quát cho hộ gia đình đang nuôi con nhỏ (tầng 3 Lapio) Điện thoại: 0568-71-8611 	Cần đặt hẹn trước
Tư vấn trao đổi về sữa mẹ	Ngày 2 tháng 9 (Thứ Sáu) Ngày 5 tháng 9 (Thứ Hai) Ngày 16 tháng 9 (Thứ Sáu)	Nhà thiếu nhi Kitasato Tel.0568-71-1183 Nhà thiếu nhi Ajoka Tel.0568-75-4999 Nhà thiếu nhi Oshiro Tel.0568-78-0046	10:00 ~ 11:15 10:00 ~ 11:15 10:00 ~ 11:15	<ul style="list-style-type: none"> Nội dung/ Trao đổi, tư vấn các lo lắng, bất an về việc chăm sóc trẻ, đo chiều cao cân nặng, đo huyết áp, xét nghiệm nước tiểu (chỉ với người có nguyện vọng) Đăng ký/ Tại các nhà thiếu nhi 	Cần đặt hẹn trước
Thông báo trẻ sơ sinh nhẹ cân	Nếu trẻ sinh ra với cân nặng lúc sinh chưa tới 2.500g, thì hãy nộp giấy thông báo trẻ sơ sinh nhẹ cân. ● Nơi nộp giấy/ Trung tâm hỗ trợ tổng quát cho hộ gia đình đang nuôi con nhỏ (tầng 3 Lapio) hoặc các Nhà thiếu nhi trong thành phố Komaki				
Hoạt động kỷ niệm đầu tiên	Phiếu điều tra sẽ được gửi tới các gia đình có trẻ sơ sinh khoảng 10 tháng tuổi. Hãy nộp phiếu điều tra trước kỳ hạn để được nhận quà tặng. ● Nơi nhận/ Trung tâm hỗ trợ tổng quát cho hộ gia đình đang nuôi con nhỏ (tầng 3 Lapio) hoặc các Nhà thiếu nhi trong thành phố				

Nếu muốn biết thêm chi tiết, xin vui lòng hỏi tới nơi liên hệ ở phía dưới.

Nơi liên hệ Trung tâm chăm sóc sức khỏe TEL.0568-75-6471 FAX.0568-75-8545
 Trung tâm hỗ trợ tổng quát cho hộ gia đình đang nuôi con nhỏ (tầng 3 Lapio)
 TEL.0568-71-8611 FAX.0568-71-8612

Thông báo về kiểm tra sức khỏe (Thông báo về kiểm tra sức khỏe người trưởng thành)

*Vì để phòng ngừa không lây nhiễm rộng vi-rút corona chủng mới, nên lịch dự kiến có thể sẽ thay đổi.

Phân loại	Ngày tháng	Thời gian	Địa điểm	Đối tượng, chi phí, đăng ký, v.v...	
Khám theo đoàn	Khám ung thư dạ dày (Chụp X-quang gián tiếp vùng dạ dày)	Ngày 22 tháng 9 (Thứ Năm) Ngày 17 tháng 10 (Thứ Hai)	9:00~ 11:05	Trung tâm chăm sóc sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> ●Đối tượng/ Người trên 30 tuổi có đăng ký địa chỉ ở thành phố Komaki ●Số người quy định/ 45 người/ lần ●Chi phí/ 1.000 yên (từ 70 tuổi trở lên là 500 yên) ●Đăng ký/ Vui lòng đăng ký từ trang chủ của thành phố Komaki, mã QR bên dưới hoặc gọi điện tới Trung tâm chăm sóc sức khỏe.
	Khám ung thư đại tràng (Xét nghiệm máu ẩn trong phân)	*Trung tâm chăm sóc sức khỏe sẽ thu dụng cụ chứa mẫu xét nghiệm. Dự kiến ngày thu sẽ được thông báo khi gửi dụng cụ chứa mẫu xét nghiệm.		Trung tâm chăm sóc sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> ●Đối tượng/ Người trên 30 tuổi có đăng ký địa chỉ ở thành phố Komaki ●Chi phí/ 500 yên ●Đăng ký/ Vui lòng đăng ký từ trang chủ của thành phố Komaki, mã QR bên dưới hoặc gọi điện tới Trung tâm chăm sóc sức khỏe.
	Khám ung thư vú (Chụp nhũ ảnh)	Ngày 29 tháng 9 (Thứ Năm) Ngày 19 tháng 10 (Thứ Tư)	9:00~ 15:00	Trung tâm chăm sóc sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> ●Đối tượng/ Người trên 40 tuổi có đăng ký địa chỉ ở thành phố Komaki, người thuộc 1 trong các nhóm trong bảng dưới đây ●Số người quy định/ 110 người/ lần ●Chi phí/ 1.000 yên (từ 70 tuổi trở lên là 500 yên) ●Đăng ký/ Vui lòng đăng ký từ trang chủ của thành phố Komaki, mã QR bên dưới hoặc gọi điện tới Trung tâm chăm sóc sức khỏe.
	Khám ung thư vú (Siêu âm)	Ngày 13 tháng 10 (Thứ Năm)	9:00~ 11:00	Trung tâm chăm sóc sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> ●Đối tượng/ Người từ 30 tuổi đến 39 tuổi có đăng ký địa chỉ ở thành phố Komaki ●Số người quy định/ 60 người ●Chi phí/ 1.000 yên ●Đăng ký/ Vui lòng đăng ký từ trang chủ của thành phố Komaki, mã QR bên dưới hoặc gọi điện tới Trung tâm chăm sóc sức khỏe.
	Khám chứng loãng xương (Siêu âm)	Ngày 21 tháng 9 (Thứ Tư)	9:00~ 11:00	Trung tâm chăm sóc sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> ●Đối tượng/ Người trên 30 tuổi có đăng ký địa chỉ ở thành phố Komaki ●Số người quy định/ 75 người ●Chi phí/ 500 yên ●Đăng ký/ Vui lòng đăng ký từ trang chủ của thành phố Komaki, mã QR bên dưới hoặc gọi điện tới Trung tâm chăm sóc sức khỏe.
	Khám X quang lồng ngực	Ngày 27 tháng 10 (Thứ Năm)	9:00~ 10:30	Trung tâm chăm sóc sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> ●Đối tượng/ Người trên 65 tuổi có đăng ký địa chỉ ở thành phố Komaki ●Số người quy định/ 70 người ●Chi phí/ 0 yên ●Đăng ký/ Vui lòng đăng ký từ trang chủ của thành phố Komaki, mã QR bên dưới hoặc gọi điện tới Trung tâm chăm sóc sức khỏe.
Khám ung thư phổi (Xét nghiệm đờm)	<ul style="list-style-type: none"> ●Thời gian khám/ Cho đến ngày 28 tháng 2 năm 2023 (Thứ Ba) *Đây là xét nghiệm mẫu đờm. Lấy mẫu đờm trong 3 ngày cho vào dụng cụ đựng, trung tâm chăm sóc sức khỏe sẽ thu lại. Ngày thu sẽ được thông báo khi đăng ký. 		<ul style="list-style-type: none"> ●Đối tượng/ Người từ 50 tuổi trở lên, có đăng ký địa chỉ ở thành phố Komaki, là người có "số điều thuốc hút trong 1 ngày x số năm hút thuốc" là trên 600 điều ●Số người quy định/ Không quy định ●Chi phí/ 500 yên ●Đăng ký/ Vui lòng đến bộ phận phụ trách của Trung tâm chăm sóc sức khỏe trước ngày 14 tháng 2 năm 2023 (Thứ Ba) 		
Kiểm tra sức khỏe người trẻ từ 30 ~ 39 tuổi	Ngày 26 tháng 10 (Thứ Tư)	9:30~ 12:00	<ul style="list-style-type: none"> ●Đo chiều cao cân nặng (đo chiều cao, đo cân nặng, đo vòng bụng)/ Đo huyết áp/ Xét nghiệm nước tiểu/ Xét nghiệm máu (xét nghiệm lipid máu, xét nghiệm đường huyết, xét nghiệm thiếu máu)/ Tư vấn bởi chuyên viên vệ sinh nha khoa/ Tư vấn bởi y tá/ Bác sĩ khám ●Đối tượng/ Người có đăng ký địa chỉ ở thành phố Komaki, sinh ra trong khoảng từ ngày 1 tháng 4 năm 1983 ~ ngày 1 tháng 4 năm 1988, người chưa khám sức khỏe theo điện công ty, v.v. ●Số người quy định/ 60 người ●Chi phí/ 0 yên ●Đăng ký/ Vui lòng đăng ký từ trang chủ của thành phố Komaki, mã QR bên phải hoặc gọi điện tới Trung tâm chăm sóc sức khỏe. 		
Khám cá nhân	Khám cá nhân ung thư tử cung (Khám đầu dò, khám bằng mắt thường, khám tế bào học)	●Thời gian khám: Cho đến ngày 31 tháng 3 năm 2023 (Thứ Sáu)	Khoa sản trong thành phố Komaki	<ul style="list-style-type: none"> ●Đối tượng/ Người trên 20 tuổi có đăng ký địa chỉ ở thành phố Komaki, người thuộc 1 trong các nhóm trong bảng dưới đây ●Chi phí/ Khám ung thư cổ tử cung: 1.000 yên Khám ung thư tử cung, thân tử cung: 2.000 yên (từ 70 tuổi trở lên là 500 yên) *Khám ung thư thân tử cung chỉ dành cho người có xác nhận của bác sĩ là cần khám ●Đăng ký/ Người thuộc các đối tượng từ ① ~ ③ trong bảng bên dưới: Khoa sản trong thành phố Komaki Người thuộc đối tượng số ④: Vui lòng liên lạc trước tới Trung tâm chăm sóc sức khỏe. 	
	Khám cá nhân ung thư vú (Chụp nhũ ảnh)		Phòng khám Miwa Ladies	<ul style="list-style-type: none"> ●Đối tượng/ Người trên 40 tuổi có đăng ký địa chỉ ở thành phố Komaki, người thuộc 1 trong các nhóm trong bảng dưới đây ●Chi phí/ 1.500 yên (từ 70 tuổi trở lên là 500 yên) ●Đăng ký/ Người thuộc các đối tượng từ ① ~ ③ trong bảng bên dưới: Phòng khám Miwa Ladies (Tel. 0568-76-2603) Người thuộc đối tượng số ④ trong bảng bên dưới: Vui lòng liên lạc trước tới Trung tâm chăm sóc sức khỏe. 	
	Khám tổng quát Ningen Dock		Các cơ quan y tế được chỉ định trong thành phố Komaki	<ul style="list-style-type: none"> ●Đo chiều cao cân nặng/ Huyết áp/ Xét nghiệm nước tiểu/ Xét nghiệm máu/ Khám ung thư bằng chụp X quang lồng ngực, đại tràng, dạ dày ●Đối tượng/ Người trên 40 tuổi có đăng ký địa chỉ ở thành phố Komaki, người có tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc dân hoặc bảo hiểm y tế người cao tuổi trên 75 tuổi (hậu kỳ), và người được phụng dưỡng khi tham gia bảo hiểm của Hiệp hội Kempo ●Chi phí/ Người tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc dân/ bảo hiểm y tế người cao tuổi trên 75 tuổi (hậu kỳ): 4.800 yên (từ 70 tuổi trở lên là 1.800 yên), người được phụng dưỡng khi tham gia bảo hiểm của Hiệp hội Kempo: 6.150 yên (từ 70 tuổi trở lên là 3.150 yên) *Khi khám tổng quát Ningen Dock sẽ cần phiếu khám nhận được từ các bên bảo hiểm. ●Đăng ký/ Các cơ quan y tế được chỉ định trong thành phố Komaki (Chi tiết xin vui lòng liên hệ tới Trung tâm chăm sóc sức khỏe) 	
Đối tượng	① Người nhận được phiếu coupon miễn phí		② Người sinh vào năm lẻ trước ngày 7 tháng 1 năm 1989		
	③ Người sinh vào năm chẵn sau ngày 8 tháng 1 năm 1989		④ Người không thuộc đối tượng từ ① ~ ③, và chưa khám vào năm 2021		



Về việc [Khám ung thư vú/ khám ung thư tử cung]
*Khám ung thư vú (chụp nhũ ảnh), ung thư tử cung là khám 2 năm 1 lần, dựa trên "Hướng dẫn về khám ung thư" của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản.

Nơi liên hệ Trung tâm chăm sóc sức khỏe TEL.0568-75-6471 FAX.0568-75-8545

Khám ung thư (theo đoàn) có thể đăng ký qua mã QR hoặc từ trang chủ của thành phố Komaki.

Khám các loại ung thư khác ngoài ung thư vú, ung thư tử cung cũng có thể đăng ký tại các cơ quan y tế.

Bạn có khỏe mạnh không? “Tâm hồn” của bạn, “tâm hồn” của người mà bạn trân trọng

Bạn có đang cảm thấy bị stress như “ngủ không ngon”, “tâm trạng suy sụp”, v.v.. Đặc biệt, có lẽ bạn sẽ thấy khổ sở, không thể cố gắng lên ngay được sau kỳ nghỉ dài. Sự khổ sở có thể sẽ vơi bớt nếu bạn trao đổi hay nói chuyện với ai đó về cảm xúc của mình. Đừng tự dằn vặt một mình, mà trước hết hãy thử nói cảm xúc của bạn với người trong gia đình, bạn bè hay nơi mà bạn có thể trao đổi được.

Hãy cùng kiểm tra mức độ stress nhé.

Bằng việc trả lời các câu hỏi đơn giản, bạn có thể kiểm tra được mức độ stress của mình.

Phương pháp

Hãy tìm kiếm trên máy tính, điện thoại thông minh.



🔍 こまきし こころのたいおんけい

Hệ thống kiểm tra tình trạng stress - Nhiệt kế tâm hồn

Kiểu cho cá nhân Màn hình kết quả (ví dụ)

Con mèo

Stress khi ra xã hội (tập trung đông người)

Bể cá bị nứt

Stress ở nơi mà mình đang sống hay đang làm việc, v.v.

Cá vàng màu đen

Stress với người xung quanh

Cá vàng màu đỏ

Stress về bệnh tật của bản thân, v.v.

Mức độ trong của nước

Mức độ suy sụp

Viên đá Các loại stress khác



Hãy trao đổi nếu bạn cảm thấy bị stress.

Tư vấn sức khỏe

Trung tâm chăm sóc sức khỏe thành phố Komaki TEL.0568-75-6471

Hạn nộp tiền thuế tiếp theo là ngày 30 tháng 9 (Thứ Sáu)

Vui lòng nhanh chóng thanh toán!

- Thuế bảo hiểm sức khỏe quốc dân (kỳ thứ 4)
- Phí bảo hiểm chăm sóc (kỳ thứ 3)
- Phí bảo hiểm y tế người cao tuổi trên 75 tuổi (hậu kỳ) (kỳ thứ 2)

Chuyển khoản rất tiện lợi, và giúp bạn không quên thanh toán. Những người nộp thuế qua chuyển khoản ngân hàng xin vui lòng xác nhận số dư tài khoản trước ngày đến hạn thanh toán. Bạn có thể nộp thuế (thanh toán) qua ứng dụng cho điện thoại thông minh “PayB”, “PayPay”, “LINEPay”.

*Người đang sử dụng dịch vụ chuyển khoản sẽ không sử dụng được dịch vụ nộp thuế (thanh toán) qua ứng dụng. Hãy xem trang chủ của từng ứng dụng để biết cách sử dụng.



Hãy trao đổi với Phòng thu thuế khi bạn bị giảm lương, hay không thể nộp tiền trước ngày quy định. Nếu quá ngày quy định, bạn sẽ phải thanh toán tiền phạt do nộp chậm (tiền nộp khi chậm thanh toán).

Với những người bạn rộn vào ngày thường (từ thứ Hai đến thứ Sáu), không thể nộp thuế được thì ...

▶ Có thể thanh toán tại quầy ở Tòa thị chính vào Chủ Nhật hàng tuần. (Ngoại trừ dịp nghỉ cuối và đầu năm)

- ① Bạn có thể trao đổi về cách thức nộp tiền thuế tại tầng 2 tòa nhà Honchousha Tòa thị chính. Bạn cũng có thể nộp tiền thuế tại đây.
Thời gian ▶ 8:30 ~ 17:15 ngày 11 tháng 9 (Chủ Nhật), ngày 25 tháng 9 (Chủ Nhật)
- ② Bạn có thể nộp tiền thuế tại tầng 1 tòa nhà Honchousha Tòa thị chính.
Thời gian ▶ 8:30 ~ 17:15 ngày 4 (Chủ Nhật), ngày 11 (Chủ Nhật), ngày 18 (Chủ Nhật), ngày 25 (Chủ Nhật) tháng 9.
- ③ Phiếu nộp thuế có mã vạch thì có thể thanh toán được tại cả các cửa hàng tiện lợi.
*Tuy nhiên, chỉ trong thời hạn ghi trên phiếu nộp thuế.

*Hướng dẫn về giấy chứng nhận Giấy chứng nhận nộp thuế có thể lấy tại Phòng thu thuế (tầng 2 (5)). Giấy chứng nhận thu nhập chịu thuế có thể lấy tại Phòng thuế cư dân (tầng 2 (3)).

Nơi liên hệ Phòng thu thuế TEL.0568-76-1117/0568-76-1118



KIA Lớp học tiếng Nhật kỳ thứ 2



A~F ... Sơ cấp, G ... Sơ trung cấp (dành cho người đang hướng tới đỗ N4),
H ... Trung cấp (dành cho người đang hướng tới đỗ N3),
I ... Cao cấp (dành cho người đang hướng tới đỗ N1, N2)

F, G ... 8:30 ~ 10:30 E, H ... 10:30 ~ 12:30

A, B ... 13:00 ~ 15:00 C, D ... 15:00 ~ 17:00 I...17:00 ~ 19:00

*Có thể chọn lớp phù hợp với trình độ của bản thân.

Lớp học	Sơ cấp						Sơ trung cấp	Trung cấp	Cao cấp
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Thứ	Chủ Nhật								
Thời gian	13:00 ~ 15:00	13:00 ~ 15:00	15:00 ~ 17:00	15:00 ~ 17:00	10:30 ~ 12:30	8:30 ~ 10:30	8:30 ~ 10:30	10:30 ~ 12:30	17:00 ~ 19:00
Giáo viên	Asakura và giáo viên khác	Matsuoka và giáo viên khác	Asakura và giáo viên khác	Matsuoka và giáo viên khác	Matsuoka	Matsuoka	Asakura	Asakura	Asakura

Ngày giờ 12 buổi từ ngày 4 tháng 9 ~ ngày 11 tháng 12 (Chủ Nhật)

*Nghỉ vào các ngày 16 tháng 10, ngày 23 tháng 10, ngày 4 tháng 12.

- ① Ngày 4 tháng 9 ② Ngày 11 tháng 9 ③ Ngày 18 tháng 9 ④ Ngày 25 tháng 9 ⑤ Ngày 2 tháng 10
⑥ Ngày 9 tháng 10 ⑦ Ngày 30 tháng 10 ⑧ Ngày 6 tháng 11 ⑨ Ngày 13 tháng 11 ⑩ Ngày 20 tháng 11
⑪ Ngày 27 tháng 11 ⑫ Ngày 11 tháng 12

Địa điểm Phòng Chessroom, phòng Roseroom tầng 4 Nhà văn hóa công cộng thành phố Komaki

Đối tượng Người nước ngoài

Chi phí Tiền học phí: 1.000 yên (lớp A ~ I)
(Người không phải là hội viên sẽ cần đóng phí hội viên KIA theo năm là 2.000 yên)
Chi phí tài liệu: Lớp A: 1.500 yên, Lớp B ~ F: 1.000 yên, lớp G ~ I: 2.000 yên

Đăng ký Vui lòng mang theo tiền đến KIA.



KIA Khóa học tiếng Triều Tiên (Sơ cấp)

Bạn có muốn nói tiếng Triều Tiên hơn nữa không?

Ngày giờ (10:00 ~ 12:00 thứ Ba) ngày 4 tháng 10 ~ ngày 6 tháng 12 10 buổi

Địa điểm Phòng Chessroom tầng 4 Nhà văn hóa công cộng thành phố Komaki

Giảng viên Giáo viên CHOI SOOK KYUNG

Học phí Hội viên: 3.000 yên, không phải hội viên: 6.000 yên (bao gồm cả tiền giáo trình)

Đối tượng Người trên 18 tuổi, người đang sinh sống ở thành phố Komaki, người đang làm việc ở thành phố Komaki, người đang học tại các trường ở Komaki, hoặc là hội viên KIA.

*Người đã từng học tiếng Triều Tiên khoảng 3 tháng.

Số người quy định 16 người (thứ tự người đăng ký trước)

Thời gian tuyển sinh Từ ngày 1 tháng 9 (thứ Năm) ~ ngày 20 tháng 9 (thứ Ba)

Đăng ký Vui lòng mang theo tiền và đến KIA.



안녕하세요
안녕하세요



Nơi liên hệ

Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Komaki (KIA) TEL.0568-76-0905 FAX.0568-71-8396
E-mail: kia@ma.ccnw.ne.jp Tầng 4 Nhà văn hóa công cộng thành phố Komaki, 2-107, Komaki, Komaki
*9:00 ~ 17:00 (Nghỉ vào thời gian từ 12:00 ~ 13:00, Chủ Nhật, thứ Hai và ngày lễ)



KIA Khóa học tiếng Tây Ban Nha (Sơ cấp)

Bạn thấy sao với bài học mà được tiếp xúc với nền văn hóa khác và giáo viên bản địa?

Ngày giờ 13:00 ~ 15:00 các ngày thứ Bảy từ ngày 1 tháng 10 ~ ngày 17 tháng 12
Tổng là 10 buổi

Địa điểm Phòng Roseroom tầng 4 Nhà văn hóa công cộng thành phố Komaki

Giảng viên Giáo viên Morikawa Patricia

Đối tượng Người trên 18 tuổi, người đang sinh sống ở thành phố Komaki, người đang làm việc ở thành phố Komaki, người đang học tại các trường ở Komaki, hoặc là hội viên KIA.

*Người đã từng học tiếng Tây Ban Nha khoảng 3 tháng.

Số người quy định 16 người (người đăng ký trước) *Sẽ không tổ chức nếu số người đăng ký ít hơn 6 người.

Học phí Hội viên: 3.000 yên, không phải hội viên: 6.000 yên (bao gồm cả tiền giáo trình)

Thời gian tuyển sinh Từ ngày 1 tháng 9 (thứ Năm) ~ ngày 30 tháng 9 (thứ Sáu)

Đăng ký Vui lòng mang theo tiền và đến Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Komaki (KIA).



KIA Nhóm trải nghiệm tiếng Nhật “NAKAMA”

Hãy cùng sử dụng tiếng Nhật đã học và trải nghiệm nhiều điều, tăng thêm những điều mà bản thân có thể làm được!

Hãy thử đọc các “Tài liệu giảng dạy trên web” và “báo viết bằng hiragana”!

Hãy thử sử dụng thư viện!

Ngày giờ 13:00 ~ khoảng 16:00 ngày 17 tháng 9 (thứ Bảy)

Địa điểm Phòng Shichoukaku tầng 4 Nhà văn hóa công cộng thành phố Komaki

Đối tượng Hội viên KIA hoặc là người đang sinh sống ở thành phố Komaki, người đang làm việc ở thành phố Komaki, người đang học tại các trường ở Komaki, là học sinh từ cấp trung học cơ sở trở lên.

Số người quy định 10 người (theo thứ tự người đăng ký trước, ưu tiên hội viên)

Chi phí Hội viên là 100 yên, người không phải hội viên là 300 yên

Thời gian tuyển sinh Ngày 1 (thứ Năm) ~ ngày 15 tháng 9 (thứ Năm)

Đăng ký Vui lòng mang theo tiền đến KIA.



▲ Vào tháng 6 nhóm NAKAMA đã mua sắm tại cửa hàng hóa mỹ phẩm và thuốc.

Nơi liên hệ Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Komaki (KIA) TEL.0568-76-0905 FAX.0568-71-8396
E-mail: kia@ma.ccnw.ne.jp Tầng 4 Nhà văn hóa công cộng thành phố Komaki, 2-107, Komaki, Komaki
*9:00 ~ 17:00 (Nghỉ vào thời gian từ 12:00 ~ 13:00, Chủ Nhật, thứ Hai và ngày lễ)

Thông báo của bộ phận phụ trách tư vấn dành cho người nước ngoài

*Có thể trao đổi cả bằng tiếng Nhật
*Các ngôn ngữ khác cũng có thể trao đổi được qua việc sử dụng máy dịch thuật tự động và máy tính bảng phiên dịch.

Phòng xúc tiến cộng sinh đa văn hóa tầng 2 tòa nhà Honchousha Tòa thị chính thành phố Komaki

9:00 ~ 17:00 (12:00 ~ 13:00 là giờ nghỉ)

Tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Anh | Từ thứ Hai ~ thứ Sáu

Ngoài ra, có nhân viên nói được tiếng Bồ Đào Nha (9:00 ~ 17:00) ở Phòng bảo hiểm y tế và Phòng chăm sóc, giáo dục trẻ em, tiếng Bồ Đào Nha (9:00 ~ 16:30) ở Phòng tổng vụ phúc lợi, và tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha (9:30 ~ 17:30) ở Trung tâm hỗ trợ tổng quát cho hộ gia đình đang nuôi con nhỏ (tầng 3 Lapio).

Nơi liên hệ Phòng xúc tiến cộng sinh đa văn hóa TEL.0568-39-6527, 0568-76-1675 (Kết nối trực tiếp với phiên dịch)

Biên
soạn và
Phát hành

Bộ phận phụ trách cộng sinh đa văn hóa Phòng xúc tiến cộng sinh đa văn hóa
Ban đời sống cư dân thành phố Tòa thị chính thành phố Komaki
3-1 Horinouchi, Komaki-shi, Aichi-ken 485-8650
Tel: 0568-39-6527 Fax: 0568-72-2340 <http://www.city.komaki.aichi.jp/admin/lifeinfo/29632.html>

*Chi tiết xin vui lòng hỏi tới các bộ phận phụ trách

Thông tin đời sống Komaki

