

Báo này được phát hành mỗi tháng một lần

# KOBE

Báo Kohoshi số tháng 1 năm 2022

22



Nếu muốn được tư vấn về các thủ tục hành chính hay các chế độ hỗ trợ **Hãy gọi tới KICC**

☎ 078-291-8441

(Hỗ trợ tiếng Việt vào thứ 2,4, từ 9:00~17:00 không hỗ trợ từ 12:00~13:00)



編集:神戸市市長室国際部国際課

# Thông tin về chương trình tiêm vắc-xin phòng chống COVID-19

## Thời gian gửi phiếu đăng ký tiêm mũi thứ 3

Chúng tôi sẽ gửi phiếu tiêm vắc-xin cho những người trên 18 tuổi đã hoàn thành mũi tiêm vắc-xin lần 2 và đã đủ 8 tháng kể từ ngày tiêm phòng trước đó.



Phong bì thư được gửi sẽ có màu xanh giống với lần tiêm 1 và 2.

Phía trên bên phải của phần địa chỉ sẽ có ghi là 「追加接種(3回目)」- Tiêm phòng bổ sung (lần 3)

## Thời gian gửi phiếu tiêm

Tháng	11	12	1	2	3	4	5	6
Nhân viên y tế		→	→	→				
Người cao tuổi				→	→	→	→	
Người khác							→	→

## Loại vắc-xin được sử dụng cho lần tiêm bổ sung (lần 3)

Chúng tôi dự định sử dụng hai loại vắc-xin là Pfizer và Moderna. Bạn có thể tiêm loại vắc-xin khác với loại đã tiêm lần 1 và 2.

## Địa điểm tiêm phòng và cách thức đăng ký

Ngoài các cơ sở y tế (bệnh viện và phòng khám), chúng tôi có kế hoạch tiêm phòng tại các địa điểm tiêm phòng theo nhóm và quy mô lớn. Địa điểm tiêm phòng dự kiến sẽ mở vào khoảng đầu tháng 2. Các thông tin chi tiết như địa điểm tiêm phòng và cách thức đăng ký sẽ được thông báo trong thời gian tới.

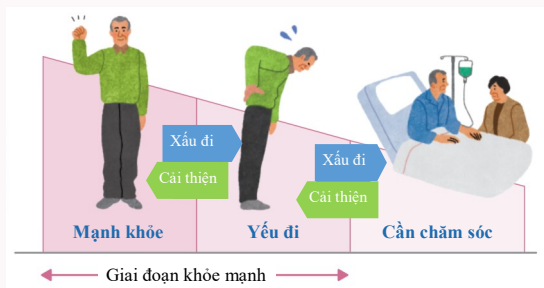
Các thông tin chi tiết và thông báo có thể xem bằng nhiều loại ngôn ngữ khác tại đây



# Ngăn ngừa sự suy giảm chức năng do tuổi tác

## Suy giảm chức năng do tuổi tác là gì?

Đây là trạng thái mà sức mạnh cơ bắp và chức năng nhận thức suy giảm theo tuổi tác, và nó là một giai đoạn nằm giữa giai đoạn khỏe mạnh và cần chăm sóc. Mọi người đều có thể bị suy giảm chức năng do tuổi tác. Người ta nói rằng cần phải thận trọng đặc biệt là từ 65 tuổi trở lên. Tình trạng suy giảm chức năng này có thể được ngăn ngừa ngay cả khi bạn đã bị suy giảm sức khỏe. Nếu bạn thực hiện các biện pháp cải thiện sớm, bạn có thể trở lại trạng thái khỏe mạnh.



## Hãy thử làm bài kiểm tra sau:

Nếu bạn có 1 hoặc 2 biểu hiện như bên dưới là bạn có dấu hiệu của tình trạng bắt đầu suy giảm, nếu có từ 3 biểu hiện trở lên thì có khả năng cơ thể của bạn đang bị suy giảm chức năng.

- ◇ Trong vòng nửa năm, bị sụt mất 2~3kg.
- ◇ Hay cảm thấy mệt mỏi so với trước đây.
- ◇ Giảm số lần ra khỏi nhà cũng như số lần nói chuyện với người khác
- ◇ Tay yếu đi (vd: gặp khó khăn khi vặn mở nắp chai)
- ◇ Đi chậm đi (vd: không sang đường được trong khoảng thời gian đèn ở màu xanh)

## Biện pháp để phòng chống suy giảm chức năng do tuổi tác:

Tích cực gặp gỡ, giao lưu với người khác hoặc thời gian cho các thú vui của mình

Để biết thêm thông tin về các hoạt động, chương trình hỗ trợ cũng như kiểm tra tình trạng suy giảm chức năng của mình, hãy xem tại đường link tại mã bên:



# Chuẩn bị cho tình huống xảy ra thiên tai

## Trận động đất Hanshin-Awaji

Trận động đất lớn xảy ra vào 5:46 sáng ngày 17/1/1995 gây thiệt hại rất lớn về tài sản cũng như cướp đi sinh mạng của 6434 người. Hàng năm, cứ đến ngày này, buổi lễ tưởng niệm những người đã mất lại được tổ chức tại Higashiyuenchi.

## Những điều cần làm khi xảy ra động đất

Hãy đọc kỹ những tài liệu trong link tại mã bên dưới, tìm hiểu trước về cách đi tới khu lánh nạn, chuẩn bị những thứ cần thiết để có thể mang theo khi thiên tai xảy ra.

Khi xảy ra động đất, hãy nhanh chóng đảm bảo an toàn cho bản thân bằng cách **cúi thấp người, bảo vệ đầu, không di chuyển**, kiểm tra các thông tin mới nhất về động đất rồi tiến hành lánh nạn.



## Tiền trợ cấp dành cho các hộ gia đình có con nhỏ

Những người thuộc một trong các đối tượng dưới đây sẽ được nhận 10 vạn yên tiền hỗ trợ.

### Trường hợp không cần đăng ký:

1. Người nhận trợ cấp trẻ em (児童手当) vào tháng 9/2021.
2. Người có con sinh vào tháng 9/2021 và nhận trợ cấp trẻ em vào tháng 10/2021.
3. Người nhận trợ cấp nuôi dưỡng trẻ em (児童扶養手当) dành cho người có con “ở độ tuổi học sinh cấp 3”.

\*Khoản tiền 10 vạn yên đã được chuyển vào tài khoản nhận trợ cấp trẻ em vào ngày 27/12.

### Trường hợp cần đăng ký:

1. Người đang nuôi con “ở độ tuổi học sinh cấp 3”.
2. Công chức nhà nước đang nuôi con “ở độ tuổi học sinh cấp 3”.

\*Giấy đăng ký sẽ được gửi vào trung tuần tháng 1/2022.

Người ở độ tuổi học sinh cấp 3 được hiểu là người sinh trong khoảng thời gian từ 2/4/2003 đến 1/4/2006.

Để biết thêm chi tiết, xin vui lòng xem tại link qua mã bên dưới (nội dung bằng tiếng Nhật) hoặc tại đường dây hỗ trợ chuyên dụng của thành phố:

078-277-3322

(đường dây hỗ trợ nhiều ngôn ngữ, làm việc từ 8:45~17:45 các ngày trong tuần trừ thứ 7,CN, ngày lễ)



# Tuyến xe buýt miễn phí Hướng đi sang đảo Port Island



Nhằm giảm tình trạng quá tải buổi sáng của tuyến tàu sang đảo Port Island (sân bay Kobe), thành phố Kobe đã bắt đầu vận hành tuyến xe buýt miễn phí từ khu vực Sannomiya sang đảo Port Island.

Tuyến xe buýt này chỉ miễn phí cho những ai có vé tháng theo diện đi làm của tuyến tàu sang đảo.

Thời gian hoạt động của tuyến xe buýt:

Buổi sáng từ 7:25 đến 9:00

Từ ngày 11/1 đến 25/2, trừ thứ 7, CN, ngày lễ.

Để biết thêm thông tin về các điểm lên xe buýt cũng như các thông tin khác (bằng tiếng Nhật), vui lòng truy cập vào đường link tại mã bên.



## Nơi sinh hoạt cho trẻ sau giờ học



Đây là nơi để cho trẻ (học sinh cấp 1, cấp 2) yên tâm vui chơi, ôn bài sau khi tan trường hoặc ngày cuối tuần. Tại đây, trẻ có thể gặp gỡ, giao lưu với các trẻ khác độ tuổi với mình.

**Nội dung các hoạt động tại nơi này:**

Phân phát cơm hộp cho trẻ hoặc giúp trẻ làm bài tập

Vd: みそらこども食堂 - Quán cơm Misora Kodomo Shokudo tại quận Chuo

Tại thành phố Kobe, có 157 điểm sinh hoạt cho trẻ sau giờ học như vậy. Để xem thêm thông tin, xin vui lòng truy cập vào đường link tại mã bên. Nội dung hiển thị bằng tiếng Nhật hoặc thông qua công cụ dịch tự động.



# Giới thiệu công thức nấu ăn

Chào các bạn, các bạn có muốn thay đổi vị cho bữa ăn của gia đình không? Thành phố Kobe hiện nay đang phát những video hướng dẫn công thức nấu ăn hợp khẩu vị từ trẻ em tới người lớn. Những công thức này được các đầu bếp hàng đầu về làm bánh, làm đồ ngọt hay đồ Trung Hoa trực tiếp tham gia chế tác. Các bạn có thể xem video (bằng tiếng Nhật) tại link qua mã bên dưới:



## Diện mạo mới của Kobe

### Thay đổi diện mạo cho Higashiyuenchi

Hiện nay, quá trình cải tạo Higashiyuenchi đang diễn ra, dự kiến đến mùa thu năm nay, khu công viên này sẽ được đưa vào hoạt động trở lại.

Với mục đích đưa nơi này thành nơi cả người lớn cũng như trẻ em đều có thể giao lưu, học tập, dự kiến sẽ có thêm nhà hàng, thư viện sẽ được đưa vào hoạt động.



### Rừng sách cho trẻ

Mùa xuân năm nay, Rừng sách cho trẻ, nơi trẻ có thể tự do đọc sách thoải mái, sẽ được đưa vào hoạt động. Sách ở đây được kiến trúc sư Ando Tadao tặng với mục đích để trẻ được gặp nhiều loại sách, giúp trẻ bồi dưỡng tính cảm thụ của mình. Trong tương lai, dự kiến sẽ có khoảng 25 nghìn cuốn sách dành cho trẻ em. Trẻ có thể đọc sách cả ở bên trong thư viện cũng như tại bãi cỏ bên ngoài.