

Hello Corner News

ハローコーナーニュース



日本語・Tiếng Việt

No. 391

発行: 上尾市市民協働推進課 s53000@city.ageo.lg.jp

8月 / THÁNG 8, 2026



“Hello corner” và “Bản tin Hello corner” được quản lý và giám sát bởi Ban xúc tiến hợp tác thị dân Thành Phố AGEO.

災害 (=地震や 台風) に 備えて！

日本では、地震や台風などの災害があります。災害から自分の命を守る方法を考えてみましょう。

地震が起きたとき

- まずは、机の下に入り、自分の体を守ってください。
- 台所等で火を使っても無理に消さないでください。
- 危ないのであわてて外に出ないでください。
- 安全が確認できたあとに、ドアや窓を開けて出口を確保してください

たくさん雨が降ったとき

- 地下駐車場、道路や鉄道の下をくぐる道路などは、雨の水が溢れる場合があります。たくさん雨が降っている時は、利用しないでください。
- 川や橋に近づかないでください。
- 雨が降って水が溢れて危ない場合は、水が来ない場所へ逃げてください。

避難 (=安全な場所に逃げること)

- 市役所や消防署から、「避難してください」と呼びかけがあったら、すぐに安全な場所に逃げてください。
- 逃げる前に、必ずブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉め、火事を防いでください。
- 家が壊れてしまっていて、生活できない場合には、小・中学校などの指定避難所 (=家が壊れてしまったときに代わりに生活する場所) に

HÃY CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ VỚI THIÊN TAI



Nhật Bản là nước có các thiên tai như bão hay động đất. Hãy nghĩ cách bảo vệ tính mạng của bản thân khỏi các thiên tai.

■ Khi xảy ra động đất

- ・ Không cố dập lửa khi cảm thấy quá sức, hãy ưu tiên việc bảo vệ đầu và giữ cho bản thân sự an toàn.
- ・ Không vội vàng lao ngay ra bên ngoài, hãy mở cửa và cửa sổ để bảo đảm lối ra

■ Khi có mưa lớn

- ・ Không sử dụng các địa điểm có khả năng bị ngập lụt như các bãi đỗ xe dưới hầm, đường hầm chui dưới đường bộ hoặc đường sắt.

- ・ Không tới gần cầu và sông ngòi.

- ・ Hãy quan sát tình trạng ngập lụt, trường hợp cảm thấy có nguy hiểm hãy chủ động lánh nạn ở nơi nước không ngập tới.

■ Lánh nạn

- ・ Khi có lời kêu gọi lánh nạn từ Ủy ban nhân dân thành phố và Cục Phòng cháy chữa cháy, hãy ngay lập tức đi lánh nạn.

- ・ Trước khi đi lánh nạn nhất định phải tắt cầu dao tổng, khoá van gas tổng để phòng tránh hỏa hoạn.

- ・ Trong trường hợp không thể sinh hoạt tại nhà riêng (do nhà bị sập, ngập nước, hỏa hoạn, v.v.), hãy lánh nạn ở những nơi lánh nạn đã được chỉ định ví dụ như trường tiểu học v.v...

■ Chuẩn bị thường ngày

- ・ Hãy đảm bảo tuyệt đối sự an toàn trong nhà ví dụ như việc cố định các đồ nội thất, và không để những đồ vật cao ở gần chỗ ngủ, v.v...

避難してください。

日頃の備え

●家具を固定してください。また、寝る場所の近くに背の高い家具を置かない方が良いです。

●避難所までの行き方、家族との連絡方法を決めておきましょう。

*災害伝言ダイヤル171〈=地震などが起きたときに自分が安全かどうかを声で登録・確認できるNTTが提供しているサービス〉や、LINEを使うと良いです。

●非常用持ち出し品〈=災害があつて逃げる時に持っていくもの〉や自宅で生活を送るための食べ物などを準備しましょう。

いつも食べているインスタントラーメンや缶詰などを少し多めに買い、食べた分を買い足すと良いです。

*市では各家庭で最低3日分、できれば7日分程度の食料品・

飲料水などを準備するよう勧めています。

正しい情報を集めるために

災害時に便利なアプリとサイト（内閣府）：

<https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>

10月から窓口・電話で

受付できる時間が変わります

■いつから：10月1日 木曜日から
(土曜日に市役所が空いている日も同じです)

■どこで：①市役所本庁舎・第3別館等
②支所・出張所

■どのように：①午前9時から午後4時30分
②午前9時から午後5時

*市役所に来なくても、マイナンバーカードを使うと、全国の主なコンビニエンスストアで住民票などが取れます。また、インターネットでできる手続きもあります。

わからないことがあればこちら

・ Hãy xác định trước nơi lánh nạn và cách đi từ nơi làm việc/nhà/trường học tới nơi lánh nạn, hãy quyết định trước cách thức liên lạc với gia đình(Line và dịch vụ nhắn tin thoại khi xảy ra thiên tai 171).

・ Chuẩn bị trước đồ mang theo khi sơ tán khẩn cấp và đồ dự trữ để có thể sinh hoạt khi lánh nạn tại nhà. Hãy dự trữ bằng cách dư một ít các thực phẩm bạn vẫn ăn hàng ngày như mì gói, đồ đông hộp, v.v..., và mua bổ sung lại số lượng đã dùng. Thành phố khuyến nghị mỗi gia đình nên chuẩn bị phần đồ ăn và nước uống đủ dùng cho tối thiểu 3 ngày, nếu có thể thì hãy chuẩn bị phần của 7 ngày.

Để nhận được các thông tin chính xác

・ Ứng dụng và trang web hữu ích khi xảy ra thiên tai (Phủ Nội các)

<https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>

THAY ĐỔI THỜI GIAN TIẾP NHẬN TẠI QUẦY TIẾP NHẬN VÀ ĐIỆN THOẠI

Từ ngày 1 tháng 10 (Thứ Năm) giờ tiếp nhận tại các địa điểm sau sẽ thay đổi. Giờ tiếp nhận thông qua điện thoại trực tiếp cũng sẽ thay đổi.

1. Tòa nhà chính của Tòa thị chính, tòa số 3 và các khu vực khác: Từ 9:00 sáng ~ 4:30 chiều

2. Các chi nhánh và văn phòng đại diện: Từ 9:00 sáng ~ 5:00 chiều

* Vào các ngày thứ 7 mở cửa làm việc cũng áp dụng khung giờ như trên.

Trừ giờ nghỉ trưa (Từ 12:00 đến 13:00).

Không cần đến trực tiếp Tòa thị chính, người dân có thể sử dụng thẻ My Number để nhận các loại giấy chứng nhận như giấy chứng nhận cư trú tại các cửa hàng tiện lợi lớn trên toàn quốc. Ngoài ra, các thủ tục giấy tờ cũng có thể được thực hiện qua Internet.

☎ Địa chỉ liên hệ

Phòng Nhân viên:

Tel.048-775-5112/Fax 048-775-9819



CÓ LỢI KHI LẤY GIẤY GIỜ CHỨNG NHẬN TẠI COMBINI

Từ ngày 1/10, giấy tờ chứng nhận lấy tại dịch vụ của

しよくいんか
職員課

Tel. 048-775-5112

Fax 048-775-9819



しょうめいしょ こんびに と 証明書 を コンビニ で 取ると

やす
安い です

■いつから：10月1日 木曜日 から
(午前6時30分から 午後11時)

■どこで：全国の コンビニエンスストア

■どのように：マイナンバーカードを 使って、
コンビニエンスストアで 住民票などを
取ると、市役所の 窓口で 取る 場合より
も 50円 安く できます。

☎わからない ことが あれば こちら

市民課 Tel. 048-775-5128 / Fax 048-775-9827

ねんきん もう こ てつづ 年金の 申し込み 手続き

すべての 年金は、受け取る 資格が あっても 本人の
申し込みが ないと 受け取れません。

はいていた 年金制度に よって

請求する 場所が ちがいます。



cửa hàng combini được giảm 50 yên so với lấy tại
quầy có người tiếp nhận. Chỉ cần có thẻ my number
là có thể lấy được các loại giấy tờ chứng nhận như
copy phiếu cư trú tại tất cả cửa hàng combini trên
toàn quốc. Không cần phải viết giấy đăng kí. Thời
gian sử dụng từ 6:30 sáng ~ 11:00 đêm.

☎Địa chỉ liên hệ

Phòng thị dân Tel.048-775-5128 / Fax 048-775-9827

THỦ TỤC NHẬN LƯƠNG HƯU

Với tất cả các loại lương hưu, dù có tư cách nhận nhưng
sẽ vẫn không được nhận nếu không làm thủ tục yêu cầu
thanh toán. Với mỗi loại lương hưu, nơi làm thủ tục yêu
cầu thanh toán khác nhau. Nơi làm thủ tục như sau

Lưu ý: các giấy tờ cần thiết để làm thủ tục của mỗi
người khác nhau, vì vậy trước khi làm các thủ tục hãy liên
hệ với một trong những nơi sau

- ①Đường dây tư vấn lương hưu
- ②Văn phòng lương hưu Omyya
- ③Văn phòng bảo hiểm lương hưu

Dịch vụ phiên dịch của Văn phòng lương hưu (có 11
ngôn ngữ). Có thể trao đổi tại quầy hoặc qua điện thoại.
Có thể trao đổi chế độ lương hưu bằng nhiều ngôn ngữ
khác nhau qua link bên dưới.

URL: https://www.nenkin.go.jp/international/simplejapanese/consult/interpretation_japan.html



かにゆう ねんきんせいど 加入していた年金制度 Chế độ lương hưu tham gia	せいきゅうさき もう こ 請求先 <=申し込みところ> Nơi yêu cầu thanh toán
こくみんねんきん 国民年金だけ Chỉ lương hưu quốc dân	ほけんねんきんか し やくしょ かい ばん 保険年金課 (市役所 1 階 ⑬番) Phòng bảo hiểm lương hưu (số 13, tầng 1 Tòa thị chính)
こくみんねんきん ・国民年金 Lương hưu quốc dân (だい ごう ひ ほけんしやきかん ひと (第3号被保険者期間のある人) (người có thời gian là người được bảo hiểm số 3) こくみんねんきん こうせいねんきん かにゆうきかん ひと ・国民年金と厚生年金の加入期間のある人 Người có thời gian tham gia cả lương hưu quốc dân và lương hưu người lao động こくせいねんきん ・厚生年金だけ Chỉ lương hưu người lao động	おおみやねんきんじ むしよ 大宮年金事務所 Văn phòng lương hưu Omiya (さいたま市北区宮原町4-19-9) (Saitama-shi Kita-ku Miyahara-cho 4-19-9)

申し込^{もうこ}みをする前に^{まえ}、必要^{ひつよう}な書類^{しやうり}を次の①②③へ確認^{かくにん}してください。
年金事務所^{ねんきんじむしょ}の通訳サービス^{つうやくさーびす}（11カ国語^{かこくご}）は、窓口^{まどぐち}および電話^{でんわ}での相談^{そうだん}時に受けられます。

■ いろいろな国の言葉^{くにことば}で年金^{ねんきん}の相談^{そうだん}ができます

https://www.nenkin.go.jp/international/simplejapanese/consult/interpretation_japan.html



■ 「外国人^{がいこくじん}のみなさま」

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

☎ わからないことがあればこちら

- ① 日本年金機構ねんきんダイヤル^{にほんねんきんきこう} Tel. 0570-05-1165
② 大宮年金事務所^{おおみやねんきんじむしょ} Tel. 048-652-3399
③ 保険年金課^{ほけんねんきんか} Tel. 048-775-5137 / Fax 048-775-9827

健康プラザわくわくランド

わくわくランドには、たくさんのプールやこども向けの部屋^{へや}、サウナ^{さうな}などがあります。

■ いつ：午前10時から午後9時
(入れるのは午後8時20分まで)

■ 休みの日：毎週水曜日
(祝日の場合は翌日^{あした}が休みです)

■ お金：大人 600円
(60歳以上は 300円)
小・中学生 300円
小学生未満 0円



■ 行き方：市内循環バス “ぐるっとくん”
ひらかたこしきや じゆんかん ひらかたまるやまこうえんせん
平方小敷谷循環・平方丸山公園線で「わくわくランド」下車

☎ わからないことがあればこちら

健康プラザわくわくランド（西貝塚17-1）

Tel. 048-783-1126 / Fax 048-726-7657

*Người nước ngoài

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

☎ Nếu có điều không hiểu xin vui lòng liên hệ

- ① Cơ quan hưu trí Nhật bản Tel. 0570-05-1165
② Văn phòng lương hưu Omyya Tel. 048-652-3399
③ Văn phòng bảo hiểm lương hưu Tel. 048-775-5137/Fax. 048-755-9827

TRUNG TÂM SỨC KHỎE WAKU WAKU LAND

Tại Waku Waku Land có nhiều loại hồ bơi nước ấm, cầu trượt nước cỡ lớn (dài 50m), phòng tập gym, hồ bơi trẻ em, phòng đa năng, v.v., nên cả gia đình có thể vui chơi suốt cả ngày. Ngoài ra, khu phòng tắm nam và nữ đều được trang bị phòng xông hơi.

Giờ mở cửa: 10:00 sáng-9:00 tối (Lướt vào cuối cùng 8:20 tối)

Ngày nghỉ: Thứ Tư hằng tuần (Nếu thứ Tư trùng ngày lễ thì nghỉ vào ngày hôm sau)

Phí vào cửa: Người lớn 600 yên (Người từ 60 tuổi trở lên 300 yên, Học sinh tiểu học và THCS 300 yên, Trẻ em chưa học tiểu học miễn phí)

Cách đi: Đi xe buýt nội thành “ぐるっとくん” tuyến 平方小敷谷循環 (ひらかた こしきや じゆんかん) 平方丸山公園線 (ひらかた まるやま こうえんせん), xuống tại bến “わくわくランド” (wakuwaku land)



☎ Địa chỉ liên hệ

Trung tâm sức khỏe Waku Waku Land (西貝塚 17-1)
Tel: 048-783-1126 Fax: 048-726-7657

聖学院大学の支援のもと、ベトナム語版を発行しました。

翻訳: L.Hương, P.Huyền, P.Nga, H.Thư, T.Quỳnh, N.Hà, T.Vy

監修: Nguyen Van Anh

“Hello Corner” là quầy tư vấn dành cho cư dân người nước ngoài.

Thời gian: 9:00~12:00 Tiếng Tây Ban Nha, tiếng Anh
13:00~16:00 Tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung, tiếng Bồ Đào Nha

* các buổi tư vấn tiếng Việt tại Hello Corner sẽ chỉ được nhận qua email.

Tel: 048-775-5111 (Số đại diện) ※ Xin vui lòng nói “Haloo koon onegai shimasu” (vui lòng cho tôi liên hệ với quầy tư vấn Hello Corner) với bộ phận chuyên cuộc gọi khi gọi đến.

Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên hệ Phòng xúc tiến hợp tác thị dân, toà thị chính Thành phố Ageo.

“Bản tin Hello corner” có thể xem trên trang chủ của thành phố Ageo (<http://www.city.ageo.lg.jp/>), nhưng sẽ gửi đến nhà theo yêu cầu (chỉ dành cho người sống trong thành phố). Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên hệ Phòng xúc tiến hợp tác thị dân, toà thị chính Thành phố Ageo.

SĐT: 048-775-4597 / Fax 048-775-0007 mail s53000@city.ageo.lg.jp