

Thông tin thành phố Toyoake, Bản tiếng Việt

とよあけ

広報とよあけ (ベトナム語版)

Ngày 1 tháng 11 năm 2025 No.80

毎月市民向けに発行している「広報とよあけ」の中の記事など、外国籍の方にお知らせしたいことを翻訳して毎月発行しています。



Số chuyên dùng cho người nước ngoài TEL 0 5 6 2 - 8 5 - 1 0 3 1

◆ Từ ngày 1 tháng 10 điều lệ về việc thúc đẩy việc sử dụng hợp lý điện thoại thông minh và các thiết bị tương tự đã được ban hành tại Thành Phố Toyoake (10月1日からスマートフォン等の適正使用の推進に関する条例)

Điều lệ này được ban hành trong Thành Phố với mong muốn toàn thể người dân được mạnh khỏe và nhân cơ hội này hãy cùng nhau nhìn lại nhịp sinh hoạt và thời gian ngủ của bản thân và gia đình.

Ưu
điểm

Điện thoại thông minh và các thiết bị tương tự là phương tiện tiện lợi không thể thiếu trong đời sống.

Mục
đích

Khuyến khích ngăn ngừa việc lạm dụng điện thoại thông minh và các thiết bị tương tự gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất, tinh thần cũng như sinh hoạt hàng ngày.

【Đối tượng】 Toàn thể công dân và trẻ em dưới 18 tuổi đang theo học tại các trường trong Thành Phố

- 【Mục tiêu】**
- Thời gian sử dụng điện thoại thông minh và các thiết bị tương tự nên được giới hạn trong 2h mỗi ngày vào thời gian rảnh rỗi.
 - Đối với trẻ em, học sinh tiểu học cần ngủ 9-12 tiếng, học sinh trung học cơ sở và phổ thông cần ngủ 8-10 tiếng, ngoài thời gian trên nên hạn chế sử dụng.
 - Xây dựng quy tắc trong gia đình về việc dùng điện thoại thông minh và các thiết bị tương tự trong khung thời gian và thời gian hợp lý.



【Nội dung】

Mục tiêu lớn nhất của điều lệ là đảm bảo thời gian ngủ thích hợp.

Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản khuyến nghị: học sinh tiểu học cần ngủ 9-12 tiếng, học sinh trung học cơ sở và phổ thông cần ngủ 8-10 tiếng, còn người trưởng thành cần ngủ 6-8 tiếng mỗi ngày. Đặc biệt đối với trẻ em thì thời gian ngủ đầy đủ là không thể thiếu cho sự phát triển cả thể chất lẫn tinh thần nên hãy quy định thời điểm và khoảng thời gian sử dụng dựa trên cách tính ngược lại tại thời điểm cần thức dậy để đi học.

Trong vòng 2h mỗi ngày cho [thời gian rảnh rỗi]

「Trong vòng 2h」được áp dụng trong thời gian rảnh rỗi, tức là ngoại trừ công việc, học tập, cũng như thời gian đi lại như đi làm, đi học mà chỉ tính khoảng thời gian tự do có thể sử dụng theo ý muốn. Ngoài ra 2h chỉ là mốc tham khảo, nếu như không ảnh hưởng đến giấc ngủ hay việc trò chuyện với gia đình thì dù có kéo dài thành 3-4h cũng không sao.

Các thành viên trong gia đình đều đồng thuận về quy tắc

Hãy xây dựng quy tắc dùng điện thoại thông minh và các thiết bị tương tự trong gia đình. Khi đặt ra những quy tắc này nếu cha mẹ chỉ đơn phương áp đặt cho con thì con sẽ không đồng ý và sẽ không tuân thủ. Thay vào đó, hãy cùng nhau trao đổi để đặt ra những quy định mà mỗi người đều thấy hợp lý và có thể thực hiện được.

Điều lệ đặt ra hướng tới mục đích tuyên truyền

Chính quyền đưa ra điều lệ này tuyệt đối không có ý định can thiệp hay quản lý cách sinh hoạt của người dân, và cũng không cần phải áp đặt một cách cứng nhắc rồi cha mẹ, con cái, vợ chồng hay bạn bè giám sát lẫn nhau. Điều đó hoàn toàn không cần thiết.

Tư vấn về việc sử dụng quá mức điện thoại thông minh và các thiết bị tương tự

Tư vấn về trẻ em
Tư vấn về sức khỏe
Tư vấn về Trở ngại sinh hoạt
Tư vấn về giáo dục gia đình và các vấn đề khác

Liên hệ: Phòng hỗ trợ nuôi con Thành Phố
Liên hệ: Phòng sức khỏe cộng đồng
Liên hệ: Phòng xã hội cộng sinh sinh
Liên hệ: Phòng giáo dục thường xuyên

Hàng tháng có phát hành những bài viết v.v. trích trong tạp chí Thông tin Thành Phố Toyoake phiên bản tiếng nước ngoài cho người có quốc tịch nước ngoài.

**Khám sức khỏe trẻ sơ sinh** (乳幼児健康診査)

Địa điểm : Trung tâm y tế Thành Phố



Danh mục Thời gian tiếp nhận	Trẻ thuộc đối tượng được áp dụng	Lịch khám	Ghi chú
Khám sức khỏe trẻ 3 tháng tuổi	Sinh tháng 8 năm 2025	Ngày 3 tháng 12 (Thứ Tư)	☐ Sẽ gửi thông báo ngày giờ khám sức khỏe và thông tin chi tiết cho từng trẻ thuộc đối tượng áp dụng. ☐ Hãy xác nhận nội dung, ghi những hạng mục cần thiết và mang đến. ☐ Trong trường hợp không đến được vào ngày giờ hướng dẫn hãy liên hệ đến Phòng Hỗ trợ nuôi dạy trẻ để thay đổi lịch khám. ※ Lưu ý nếu đến khám vào ngày giờ không phải là ngày giờ theo hướng dẫn sẽ mất thời gian chờ đợi hoặc một phần trong nội dung khám sức khỏe không thể thực hiện. ❄ Tháng 11 thư hướng dẫn đã được gửi đến những hộ gia đình có trẻ thuộc đối tượng khám sức khỏe. Có trường hợp không thể gửi hướng dẫn đến trước 1 tuần của ngày khám sức khỏe vì những lý do như mới chuyển chỗ ở đến, v.v... vui lòng liên hệ đến Phòng Hỗ trợ Nuôi dạy trẻ em.
Khám sức khỏe trẻ 1 năm 6 tháng tuổi	Sinh tháng 5 năm 2024	Ngày 10 tháng 12 (Thứ Tư)	
Kiểm tra nha khoa trẻ 2 năm 3 tháng tuổi	Sinh tháng 8 năm 2023	Ngày 4 tháng 12 (Thứ Năm)	
Khám sức khỏe trẻ 3 tuổi	Sinh tháng 11 năm 2022	Ngày 2 tháng 12 (Thứ Ba)	
		Ngày 11 tháng 12 (Thứ Năm)	

**Tiêm phòng cho trẻ em** (子どもの予防接種)

Tiêm phòng cho trẻ em gồm có tiêm phòng định kỳ do quốc gia quy định (virus rota, Hib, phế cầu khuẩn, viêm gan siêu vi B, 5 loại hỗn hợp BCG, MR, thủy đậu, viêm não Nhật Bản, hai loại hỗn hợp, Virus gây u nhú ở người) và tiêm phòng và tiêm phòng tùy chọn. Hãy kiểm tra Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em để tiêm phòng định kỳ phù hợp với từng loại tiêm vi B, 5 loại hỗn hợp BCG, MR, thủy đậu, viêm não Nhật Bản, hai loại hỗn hợp, Virus gây u nhú ở người) và tiêm phòng và tiêm phòng tùy chọn. Hãy kiểm tra Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em để tiêm phòng định kỳ phù hợp với từng loại tiêm chủng.

**Tư vấn nuôi con** (育児相談)

Đăng ký: Hỗ trợ đặt hẹn Toyoake

Địa chỉ liên lạc: Bộ phận hỗ trợ nuôi dạy trẻ em

※ Đăng ký trễ nhất vào ngày hôm trước ngày khám



<Hỗ trợ đặt hẹn Toyoake>



Địa điểm	Lịch khám	Thời gian	Nội dung
Trung tâm y tế Thành Phố (保健センター)	Ngày 19 tháng 11 (Thứ Tư)	10:00	Chuyên viên chăm sóc sức khỏe và chuyên gia quản lý dinh dưỡng tiến hành đo chiều cao và cân nặng, tư vấn về sự tăng trưởng và phát triển của trẻ cũng như việc nuôi dạy trẻ. Đồ mang theo: Sổ tay sức khỏe mẹ và bé, khăn tắm, tã giấy, v.v...
	Ngày 26 tháng 11 (Thứ Tư)	11:00	

**Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ 【Takenoko】** (子育て支援センター【たけのこ】)

Cha mẹ có trẻ em chưa đi học có thể tự do sử dụng. Nhất định hãy đến chơi nhé!

Thời gian mở cửa : Thứ Hai ~ Thứ Bảy (Ngoại trừ ngày lễ) 9:00—16:00

**Cha mẹ và con cái hãy chơi cùng nhau** (Tham gia tự do) (親子で遊びましょう)

Cha mẹ và con cái sẽ tương tác và vui chơi cùng nhau, v.v.

Lịch có thể sẽ thay đổi nên vui lòng liên hệ tới các nhà thiếu nhi trước khi đi.

Địa điểm	Thời gian	Khác
Tất cả nhà thiếu nhi	Hãy liên hệ tới các nhà thiếu nhi	Cha mẹ và con cái tương tác qua vui chơi cùng nhau



Số chuyên dùng cho người nước ngoài TEL 0 5 6 2 – 8 5 – 1 0 3 1

◆ Tư vấn miễn phí cho người nước ngoài

(外国人対象の無料相談を行います。)



Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Toyoake (TIRA) Số điện thoại: 0562-92-4649

【Thời gian】 Ngày 16 tháng 11 năm 2025 (Chủ nhật) ・ Ngày 18 tháng 1 năm 2026 (Chủ nhật) ・
Ngày 15 tháng 3 năm 2026 (Chủ nhật) 13:00-16:00 (1 người 30 phút)

【Địa điểm】 Trung tâm giao lưu cộng sinh Karatto- Phòng Katsudo Tầng 3 tòa nhà 南館.

【Đối tượng】 Cư dân thành phố sinh sống và làm việc tại thành phố Toyoake (Không phân biệt quốc tịch)

【Nội dung tư vấn】 ① Visa Nhật Bản cần thiết để kết hôn với người nước ngoài, tuyển dụng và việc làm liên quan đến người nước ngoài • ② Visa vĩnh trú tại Nhật Bản • ③ Xin nhập quốc tịch Nhật Bản • ④ Trao đổi thảo luận với chuyên viên hành chính liên quan đến kết hôn quốc tế và thủ tục nhận con nuôi quốc tế

【Nơi đăng ký】 Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Toyoake (Cần điện thoại đặt hẹn trước)

◆ Thời hạn nộp tháng này (今月の納期限)

Phòng quản lý nợ ・ Phòng y tế bảo hiểm ・ Phòng Trường thọ

Phí bảo hiểm sức khỏe quốc dân (国民健康保険税)

Phí bảo hiểm y tế người cao tuổi giai đoạn sau (後期高齢者医療保険料)

Phí bảo hiểm chăm sóc (介護保険料)

Thời hạn nộp Ngày 1 tháng 12 (Thứ Hai) Kỳ thứ 5



※ Những người sử dụng hình thức chuyển khoản qua tài khoản ngân hàng vui lòng xác nhận lại số dư tài khoản trễ nhất vào ngày hôm trước của thời hạn nộp.

◆ Khai thuế thu nhập cuối năm tại văn phòng Hành chính Thành phố

(確定申告 (市会場))



Bộ phận thuế cư trú Thành Phố- Phòng thuế vụ

Tiếp theo lần trước, việc khai báo thuế thu nhập vào tháng 2 năm 2026 (tại văn phòng hành chính Thành Phố) cũng sẽ thực hiện theo quy định đặt hẹn trước.

Chi tiết về thời gian đăng ký và cách đăng ký phòng thuế sẽ thông báo trên các trang mạng xã hội, trang web Thành phố và Thông tin Thành phố số tháng 1.

◆ Lễ hội giao lưu quốc tế ~ Vòng tròn giao lưu kết nối cộng đồng

(国際交流フェスタ～みんなでつなごう交流の輪)



Hiệp hội giao lưu quốc tế Thành phố

【Thời gian】 Ngày 23 Tháng 11 (Chủ nhật, ngày lễ) 13h ~ 16h

【Địa điểm】 Phòng triển lãm - Nhà văn hoá Thành Phố

【Đối tượng】 Ai cũng có thể tham gia

【Nội dung】 Smile Cafe, biểu diễn ca múa nhạc, trải nghiệm văn hóa Nhật Bản, chơi trò chơi...

【Phí tham gia】 Miễn phí

【Đăng ký】 Không cần đăng ký



Hàng tháng có phát hành những bài viết v.v. trích trong tạp chí Thông tin Thành Phố Toyoake phiên bản tiếng nước ngoài cho người có quốc tịch nước ngoài.

◆ Sự kiện nhân ngày dân Tỉnh (県民の日イベント)



Phụ trách Giáo dục Phòng Giáo dục Trường học



Ngày dân Tỉnh Aichi : Ngày 27 Tháng 11 (Thứ năm)

Tuần lễ Aichi : Ngày 21 Tháng 11 (Thứ sáu) ~ Ngày 27 Tháng 11 (Thứ năm)

Trường học (Thành Phố Toyoake) sẽ nghỉ vào ngày dân Tỉnh :

Ngày 25 Tháng 11 năm 2025 (Thứ ba)

Nhân dịp ngày dân Tỉnh, các ngày nghỉ ở trường cũng được quy định nhằm tạo cơ hội cho các hoạt động học tập trải nghiệm trong gia đình và cộng đồng địa phương.

- ★ Vào ngày 25 tháng 11 (thứ ba) Câu lạc bộ Nhi đồng sẽ mở cửa từ buổi sáng tạo ra nơi vui chơi sinh hoạt cho trẻ em của các gia đình không có người giám hộ ở nhà do công việc. Chi tiết hãy liên hệ Câu lạc bộ nhi đồng đã đăng ký hoặc Phòng Giáo dục Trường học.



◆ Từ ngày 4 tháng 11 (thứ ba) sẽ bắt đầu thanh toán phí cấp giấy chứng nhận và các giấy tờ khác qua hình thức không dùng tiền mặt

(11月4日から(火)証明書発行手数料などのキャッシュレス決済スタート)

Phụ trách hệ thống thông tin Phòng hệ thống thông tin

Khi thanh toán phí phát hành các loại giấy tờ chứng nhận tại cửa dịch vụ Văn phòng hành chính Thành Phố, người dân có thể thanh toán bằng hình thức không dùng tiền mặt !

Các cửa dịch vụ có thể thanh toán bằng hình thức không dùng tiền mặt

- Quầy số 1 Cửa cấp giấy chứng nhận (証明窓口)
- Quầy số 2 Phòng thị dân (市民課)
- Quầy số 8 Phòng quản lý nợ (債権管理課)
- Quầy số 9 Phòng thuế (税務課)
- Quầy số 12 Phòng môi trường (環境課)



〈Chú ý〉

- Không phát hành hóa đơn khi thanh toán qua hình thức không dùng tiền mặt.
- Không thể nạp tiền hay kiểm tra số dư tại quầy dịch vụ.
- Không thể sử dụng đồng thời hình thức thanh toán vừa dùng tiền mặt vừa không dùng tiền mặt.
- Không thể sử dụng hình thức thanh toán nào khác đồng thời với hình thức thanh toán không dùng tiền mặt.
- Nếu dùng hình thức thanh toán bằng thẻ Credit sẽ phải thanh toán trong 1 lần.
- Không thể sử dụng điểm tích lũy để thanh toán.



Số chuyên dùng cho người nước ngoài

TEL 0562-85-1031

(8:30-17:15)



Thông tin đa ngôn ngữ
thành phố Toyoake

@ToyoakeCity.MultilingualInformation



Có thể đọc được thông tin bản tiếng nước ngoài bằng smartphone hoặc máy vi tính.

URL : <https://www.city.toyoake.lg.jp/4669.htm>



Phát hành: Bộ phận xã hội cộng sinh, Trụ sở hành chính Thành phố Toyoake 1-1
Komochimatsu Shindencho
Toyoakeshi 〒470-1195 TEL:0562-92-8306
URL: <https://www.city.toyoake.lg.jp>



Hàng tháng có phát hành những bài viết v.v. trích trong tạp chí Thông tin Thành Phố Toyoake phiên bản tiếng nước ngoài cho người có quốc tịch nước ngoài.