

三田市通讯中文版

三田市政府消息

6月



三田市公共会堂中心〒669-1528三田市駅前町2-1 キッピモービル6階
电话：079-559-5023 / 传真：079-563-8001 / E-mail: machizukuri_u@city.sanda.lg.jp

6月の地域防災訓練案内

災害が起こった時に地域の人同士が助け合うことができるように、地域で防災訓練を行っています。消火器の使い方や救急対応などについて訓練します（内容は地域によって異なります）。積極的に参加しましょう！

■新地区

6月19日（日）9時～12時

えのき児童公園

※天気などの都合で中止になる場合があります。

※不明な点は、下記に問い合わせてください。

【問合せ】危機管理課(Kikikanrika)

☎ 079-559-5057 FAX 079-559-1254

『マイナンバーカード（個人番号カード）』の交付について

マイナンバーカード（個人番号カード）の交付申請をした方に、三田市から受取方法などを書いた通知はがきを順番に送っています。現在、『マイナンバーカード』の通知はがきの発送まで4～5カ月ほど時間がかかっていますのでご理解ください。通知はがきが届いたら、個人番号カードコールセンター（0570-05-2345）に連絡をして、受取日の予約をしてから、受け取りに行ってください。

■予約可能時間＝平日 9時20分～16時20分

第2・4日曜日 10時20分～14時20分

糖尿病教室があります

糖尿病は、運動療法・食事療法・服薬を続けることが大事です。市民病院では糖尿病の患者さんが生活の中で気をつけるべきことを、管理栄養士と理学療法士がお話しします。ご家族の方も一緒にご参加ください。

■日時＝6月8日（水）12時～13時

■場所＝市民病院3階講堂

■内容＝講義（糖尿病の食事療法について、運動療法について）

■対象＝どなたでもご参加いただけます

■参加費＝無料

■申込＝不要

【問合せ】市民病院（Shiminbyoin）

☎ 079-565-8000



6月份地区防災訓練通知

以发生灾害时地区居民能够相互帮助为目的而举行的地区防灾训练。对于灭火器的使用方法或急救应对措施等内容进行训练（各地区的训练内容有所不同）。让我们积极参加吧！

■新地区

6月19日（星期日）9点～12点

Enoki 儿童公园

※因天气等原因有可能会中止。

※如有不明之处，请向下列单位咨询。

【问询】危机管理科

☎ 079-559-5057 FAX 079-559-1254



有关交付『My number card(个人编号卡)』

有申请交付 My number card(个人编号卡)的人，三田市将按顺序邮送记载领取方法等的明信片。现在、到邮送『个人编号卡』的通知明信片需要4到5个多月的时间，请多谅解。通知明信片寄到后，请跟个人编号卡通话中心

（0570-05-2345）联系，预约好领取日期后，再去领取。

■能预约的时间＝平日 9点20分～16点20分

第2・第4星期日 10点20分～14点20分

有糖尿病教室

坚持运动疗法・饮食疗法・服用药物对糖尿病很重要。市民病院由管理营养士和理学疗法士讲解针对糖尿病患者在生活中应注意的事项。请家人也一起参加吧。

■时间＝6月8日（星期三）12点～13点

■地点＝市民病院3楼礼堂

■内容＝讲座（关于糖尿病的饮食疗法、关于运动疗法）

■对象＝任何人都可以参加。

■参加费＝免费

■申请＝无需申请

【问询】市民病院

☎ 079-565-8000

灾害时的紧急信息避难信息等，向您的手机邮件提供及时正确的讯息。

在“兵庫防災网（Hyogo Emergency net）”上赶快登记吧。http://bosai.net/e/（英，中，韩，葡，越）

プレ・パパママ教室のお知らせ

- 日時=7月9日(土) 13時~16時
 - 場所=三田市総合福祉保健センター
 - 内容=出産についてのお話と呼吸方法の実技、お父さんの育児(沐浴実技等)
 - 対象=出産予定日が2016年12月25日までの初妊婦とそのパートナー
 - 定員=16組
 - 参加費=無料
- 6月21日までに、電話かファックスで健康増進課へお申し込みください(お二人の氏名・住所・電話番号・出産予定日をお知らせください)。応募が多い場合は抽選し、結果を申し込み者全員に連絡します。
- 【問合せ】健康増進課(Kenkozoshinka)
- ☎ 079-559-5701 FAX 079-559-5705

天体観望会(星や夜空を見て楽しむ会)

- 日時=6月11日(土) 19時~21時30分
 - ※天気が悪い場合中止
 - 参加費=無料
 - テーマ=月・木星・火星の接近
 - 持ち物=ライト
- 【申込】野外活動センター(Yagaikatsudo Center)
- ☎ 079-569-0388 FAX 079-569-1916

天体望遠鏡工作講座

- 日時=7月9日(土) 16時~18時(受付開始15時30分~)
 - ※終了後、天体教室や天体観望会も開催予定
 - テーマ=自分で天体望遠鏡を作り、月や惑星、夏の星たちを見よう
 - 対象=小学生(保護者と一緒に)
 - 定員=20名 応募者が多い場合は抽選
 - 参加費=3,000円(材料費含む)
 - 持ち物=カメラなどの三脚
- 【申込】6月10日までに野外活動センターまで
- (Yagaikatsudo Center)
- ☎ 079-569-0388 FAX 079-569-1916

准妈妈准爸爸教室

- 日期=7月9日(星期六) 13点~16点
 - 地点=三田市综合福利保健中心
 - 内容=关于生产方面的知识以及呼吸法,爸爸的育儿知识(给宝宝洗澡的实际技巧等)
 - 对象=预产期到2016年12月25日之前的初产妇与其伴侣
 - 定员=16组
 - 费用=免费
- 6月21日之前 请用电话或者传真的方式报名到健康増进科。
- (报名需要孕妇与其伴侣的姓名 住址 电话号码 预产期) 如报名者多时要抽签决定, 然后逐一通知结果。
- 【问询】健康増进科
- ☎ 079-559-5701 传真 079-559-5705

天体観望会(望星空联欢会)

- 日期=6月11日(星期六) 19点~21点30分
 - ※天气不好时活动终止
 - 参加费=免费
 - 主题=月 木星 火星的接近
 - 携带物品=发光源
- 【报名】野外活动中心
- ☎ 079-569-0388 传真 079-569-1916



天体望遠鏡工作講座

- 日期=7月9日(星期六) 16点~18点(报名受理时间 从15点30分开始)
 - ※结束后, 预定召开天体教室和天体観望会
 - 主题=自己制作天体望遠鏡, 观看月亮和行星, 夏季的星星。
 - 对象=小学生 (和家长一起)
 - 定员=20名 报名者多时要抽签决定
 - 参加费=3000日元(含教材费)
 - 携带物品=照相机以及三脚架
- 【报名】截止到6月10日在野外活动中心
- ☎ 079-569-0388 传真 079-569-1916

Enjoy エクササイズ

ヨガで心と身体をスッキリしましょう。身体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫！肩や腰の痛み、冷え性や姿勢の改善にも効果があります。子どもがいても妊婦さんでも年配の方でも自分のペースでできます！

■日時=6月16日(木) 10時~11時(受付9時45分~)

■場所=有馬富士公園パークセンター 多目的ホール

■対象=どなたでも 20人 応募が多い場合は抽選

■参加費=500円(初回のみ会員・保険登録料1,000円別途要)

【申込・問合せ】電話かメールで、参加希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレスを書いて、キララ事務局まで(kirarajimukyoku)

☎ 080-5348-1281

メール kirara_2001@hotmail.co.jp

■締切=6月14日(火) 必着



女性の目線でお店を革新！「ドンドン売れるセミナー」

女性目線で売れるお店、売れる会社にするために、「販売革新」の秘密をお伝えします。

■日時=2016年6月11日(土) 25日(土)

7月16日(土) 23日(土)

各回 9時30分~12時

■場所=商工会館5階多目的ホール

■内容=

- ・女性目線のお店作り
- ・ミッションPOP・DMを作る
- ・手書きPOP、手紙DMの効果測定とアドバイスなど

■講師=イグレック 代表 田中洋介

■主催=三田市商工会女性部

■参加費=無料 ※情報交換会は有料(希望者のみ)

【申込】三田市商工会(Sanda City Shokokai)

☎ 079-563-4455



享受锻炼吧

用瑜伽来锻炼你的身心吧！身体又僵硬又不擅长运动也没关系！练习瑜伽对肩和腰的疼痛，怕冷体质和姿势的改善都有效果。有孩子的，怀孕的，年老者根据自己的身体条件都可以练习！

■日期=6月16日(星期四) 10点-11点(9点45开始接待)

■地点=有馬富士公園公園中心 多目的大厅

■对象=所有人 20人 报名者多时要抽签决定

■参加费=500日元(初次参加的会员 要收1000日元保险登录费)

【报名】写好参加者的住址、姓名、年龄、电话号码、邮箱地址后用电话或者传真报名到 kirara 事务管理局

☎ 080-5348-1281

邮箱地址 kirara_2001@hotmail.co.jp

■截止日期 6月14日(星期二) 必须到

以女性视角进行店面革新！「热卖研讨会」

以女性的视角打造好卖的店面，甚至成为好卖的公司，传授「销售的革新」的秘密。

■日期=平成28年6月11日(星期六) 25日(星期六)

7月16日(星期六) 23日(星期六)

每次 9点30分~12点

■地点=商工会馆5楼多目的大厅

■内容=

- ・女性视角的店面设计
- ・任务POP(海报)DM(设计手册)的制作
- ・手绘POP(海报)书信DM(设计手册)的效果测定和建议等

■讲师=イグレック(Igrek) 代表田中洋介

■主办单位=三田市商工会女性部

■参加费=免费 ※信息交换要收费(只限想参加的人)

【报名】三田市商工会

☎079-563-4455

外国人住民のための「よろず相談窓口」

日常生活でわからないことや困っていることなどの相談に、お気軽にご利用ください。

相談は無料です。相談内容の秘密は守ります。

■日時＝毎月第2水曜日と第4土曜日

10時30分～12時30分

★6月は、8日（水）、25日（土）です。

■場所＝まちづくり協働センター（電話相談も可能。）

■対応言語＝日本語、中国語、英語

（その他の言語は、事前に相談してください。）

【問合せ】国際交流プラザ(Kokusaikoryu Plaza)

10時～17時

☎ 079-559-5164

Eメール kippy-kokusaip@bz04.plala.or.jp

消費生活情報ミニコラム③

「携帯電話を契約するときに注意すること」

携帯電話やスマートフォンの契約は、複雑で分かりにくいケースが多いです。日本語の分かる人に同行してもらったりなど、内容がわからないまま契約することがないようにしましょう。特に次のことに気をつけてください。

■契約後2年未満で解約すると違約金が発生する場合があります。また、2年の契約期間の後、一定期間内に「辞める」と申し出ないと自動で更に2年の契約が続く場合もあるので解約の条件をよく確認しましょう。

■様々なオプションサービスがありますが、必要性を確認し、不必要な出費にならないようにしましょう。



为外国人的「万事通咨询窗口」

在日常生活当中遇到不知道的事或困难的时候，请随时来咨询。费用免费。对咨询内容严守秘密。

■日期与时间＝每月第2个星期三和第4个星期六的

10点30分～12点30分

★6月份的咨询安排在6月8日（星期三）和25日（星期六）。

■地点＝三田市公共会堂中心（同时接受电话咨询。）

■可以利用翻译服务的语言＝日文、中文、英文（如果希望利用其他语言翻译服务，请事先向下列单位问讯。）

【问讯处】国际交流广场

10点～17点

☎ 079-559-5164

E-mail kippy-kokusaip@bz04.plala.or.jp



消费生活信息小专栏③

「手机签约时的注意事项」

手机或智能手机的签约，有很多复杂难懂的事例。让懂日语的人一同前往等，不要在了解内容的情况下签约。请特别注意以下的事项。

■签约后2年以内解约时很多情况下需要支付违约金。另外，在2年签约期限以后，在一定期间内若不提出「解约」的话，会有自动延长2年合同期限，所以事先要慎重地确认好解约条件。

■有许多任选项目的服务、要确认必要性，避免不必要的支出。