

Sanda City Newsletter English Edition

さんだしやくしょからのお知らせ

June 6月



さんだし きょうどう さんだし えきまえちよう
三田市まちづくり協働センター〒669-1528 三田市駅前町2-1 Sanda Public Community Center 2-1 Ekimaecho Sanda City 669-1528
キッピーモール6階 Kippy Mall 6F tel:079-559-5023 / fax: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



Local Disaster Drills in June

Local areas are conducting disaster drills so that residents can help each other when a disaster occurs. Learn how to use a fire extinguisher and perform first-aid procedures (Programs vary by area.)

Please take advantage of this opportunity!

■Shinchiku District

June 19 (Sun) 9:00 – 12:00

Enoki Children's Park

*Drill may be cancelled due to inclement weather.

*For more details on the drill contact below.

【Information】Crisis-Management Division

☎ 079-559-5057 FAX 079-559-1254

Issuance of My Number Card (Individual Number Card)

Sanda City is mailing Issuance Notices with information on how to get the card, to those who have applied for My Number Card. We appreciate your patience, as it is currently taking four to five months to send out the notifications.

After you receive the notification, please contact Sanda City Individual Number Card Call Center (0570-05-2345) and make a reservation to pick up your Individual Number Card.

■Reservation Office Hours = Weekday 09:20-16:20,

Every second and fourth Sunday 10:20-14:20.

Diabetes Class

To treat diabetes, it is important for patients to get regular exercise, eat a good diet, and take medication.

A registered dietitian and a physical therapist will give a talk at the Sanda City Hospital about what things diabetes patients should be mindful of in their daily lives. Diabetes patients and their families are welcome to attend.

■Time and Date = 12:00~13:00 on June 8th (Wed)

■Place = 3rd floor of City Hospital Hall

■Contents = Lectures on diet and exercise for people with diabetes

■Target = Everyone is welcome.

■Fee = Free

■Reservation = Not needed.

【Information】Sanda City Hospital

☎ 079-565-8000

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

Pre-Papa Mama Class

- Date and Time=July 9 (Sat) 13:00~16:00
- Place=Sanda Welfare and Health Center
- Content=A class for learning about childbirth, practicing breathing methods and learning child-rearing tips for fathers (how to bathe a baby, etc.)
- Target=First time pregnant women with an expected due date up to December 25, 2016 and their partners
- Capacity=16 pairs
- Fee=Free
- Please apply by telephone or fax with the information including the names of participants (expectant mother and her partner), address, phone number, due date) by June 21, 2016. If the number of applicants exceeds capacity, participants will be chosen by lottery, and the result will be notified to all the applicants.
- 【Information】Health Promotion Division
- ☎ 079-559-5701 FAX 079-559-5705

Stargazing session (Enjoy beautiful stars in the night sky)

- Date and Time=June 11 (Sat) 19:00~21:30
- ※ The session may cancelled in case of bad weather.
- Entry fee=Free.
- Theme=Approach of Moon, Jupiter and Mars.
- Please bring=a flashlight
- 【Application】Outdoor Activity Center.
- ☎079-569-0388 FAX 079-569-1916

Learn how to make an astronomical telescope

- Date and Time=July 9 (Sat) 16:00~18:00 (Admission starts at 15:30.)
- ※An astronomy class and stargazing session will be held after the lecture.
- Theme=Observe the moon, planets and stars in the summer night sky with a self-made astronomical telescope.
- Who can attend=Elementary school students with their guardians.
- Capacity=20 students If the number of applicants exceeds capacity, participants will be chosen by lottery.
- Entry fee=3,000 yen (includes cost of materials)
- Please bring=a tripod
- 【Application】Outdoor Activity Center please apply by June 10.
- ☎079-569-0388 FAX 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

**Enjoy exercise**

Feel refreshed by practicing yoga. Not very flexible? Not good
at athletics? Don't worry! Yoga is effective in reducing pain in
the shoulders and lower back, sensitivity to cold and improving
bad posture. Everyone can enjoy the class at their own pace even
pregnant women, seniors and those with young children in tow!

■Date and Time=June 16 (Thu) 10:00~11:00 (Admission
starts at 9:45)

■Place=Arimafuji Park Center, multipurpose hall.

■Who can attend=Open to all (20 participants maximum.) If
the number of applicants exceeds capacity, participants will be
chosen by lottery.

■Entry fee = 500 yen (An additional 1,000 yen fee is
required the first time only as a registration fee for membership
and insurance.

【Application and Information】By phone or e-mail. Contact
Kirara office with name, address, age, phone number and e-mail
address of the participant.

☎080-5348-1281

e-mail kirara_2001@hotmail.co.jp

■Deadline for application=Must reach to the office by June 14
(Tue)

Marketing Seminar: Dramatically increase sales by targeting female consumers

We'll teach you the secrets to increasing sales by targeting
women

■Date and Time=June 11 (Sat), June 25 (Sat),
July 16 (Sat) and July 23 (Sat), 2016.
9:30~12:00 of each day.

■Place=Multipurpose Hall, 5th floor of Sanda City Society of
Commerce and Industry building.

■Contents=How to make shops appealing to women.

How to make Mission POP (Point of Purchase advertising) and
DM (Direct mail).

Evaluation of effectiveness of hand-made POP and DM, and
advice

■Lecturer=Yosuke Tanaka, representative of Igrek.

■Host of the seminar : Sanda City Society of Commerce and
Industry, Women's division.

■Entry fee=Free.

※An attendance fee is required only for those who wish to
attend the associated information exchange meeting.

【Application】Sanda City Society of Commerce and Industry

☎079-563-4455

If you are having a problem contacting us in Japanese, you can make use of the Sanda Public Community Center's Interpretation and Translation System. (Some restrictions apply. Please contact for details.)

TEL 079-559-5023 FAX 079-563-8001 E-Mail machizukuri_u@city.sanda.lg.jp

がいこくじんじゅうみん そうだんまどぐち
外国人住民のための「よろず相談窓口」

にちじょうせいかつ
 日常生活でわからないことや困こまっていることなどの
 そうだん
 相談に、お気軽きがるにご利用りようください。

そうだん ぶりよう
 相談は無料です。相談内容ひみつの秘密まもは守ります。

■ 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

しょうひせいかつじょうほう
消費生活情報ミニコラム③

けいたいでんわ けいやく ちゅうい
「携帯電話を契約するときに注意すること」

けいたいでんわ
 携帯電話やスマートフォンの契約は、複雑むくざつ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らうなど、内容がわからないまま契約することがないよう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。



“Yorozu Soudan” Consultation on various matters for foreign residents.

You can seek advice about things that concern you in your daily life in Japan, or other things that may be bothering you. Please feel free to come.

The consultation is free of charge and whatever you discuss will be kept secret.

■ Date and Time = The 2nd Wednesday and the 4th Saturday of every month 10:30-12:30 ★ June 8 (Wed), 25 (Sat)

■ Place = Sanda Public Community Center (Telephone consultation is available.)

■ Available languages = Japanese, Chinese, English (If you speak another language, please let us know in advance.)

【Information】 International Plaza

10:00-17:00

☎ 079-559-5164

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

Consumer life information mini-column 3

Things to be aware of when signing a mobile phone contract.

In Japan, contracts for mobile/smart phones are often complex and difficult to understand. To be sure that you don't end up signing a contract you don't fully understand, ask a friend or relative who is fluent in Japanese to accompany you.

Make sure to pay close attention to the following points:

■ Many contracts include a termination penalty for cancelling before two years have passed. Furthermore, many Japanese carriers will automatically renew the contract unless customers specifically ask to cancel it. Please read your contract carefully and make sure you understand your carrier's cancellation policy.

■ Many optional services are available when you purchase a mobile phone, so to avoid wasting money, check them carefully to determine if they are really necessary.