

산다시 다언어 홍보지

さんだしやくしょからのおしらせ

6월호



さんだし きょうどう きんだし 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 산다시 마치즈くり협동센터 산다시 에키마에초 2-1 669-1528

キッピーモール6階 깃피몰 6층 전화번호:079-559-5023 / 팩스: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



6월 지역방재훈련 안내

재해 발생시 지역주민이 서로 도울 수 있도록 지역방재훈련을 실시하고 있습니다. 소화기 사용법 및 응급대처 등의 훈련을 실시합니다(내용은 지역에 따라 다릅니다). 여러분의 적극적인 참여 바랍니다!

■신치구

6월 19일(일) 9시~12시

에노키아동공원

※당일 날씨 등 상황에 따라 취소될 수 있습니다.

※문의사항은 아래로 연락하시기 바랍니다.

【문의】위기관리과

☎ 079-559-5057 FAX 079-559-1254



『마이 넘버 카드(개인번호카드)』 발급 안내

산다시에서는 마이 넘버 카드(개인번호카드) 발급 신청을 하신 분께 수령방법 등을 안내하는 통지엽서를 순번에 따라 발송해드리고 있습니다. 현재 『마이 넘버 카드』 통지엽서 발송에 4~5개월 정도 걸리고 있습니다. 여러분의 많은 양해 바랍니다. 통지엽서가 배달되면

개인번호카드 콜센터(0570-05-2345)로 전화해서 수령일자를 예약한 다음 받으러 가시면 됩니다.

■예약가능시간=평일 9시 20분~16시 20분

둘째·넷째 일요일 10시 20분~14시 20분

당뇨병교실을 엽니다

당뇨병은 지속적인 운동요법·식이요법·약 복용이 중요합니다. 시민병원에서는 당뇨병 환자 분들이 일상생활에서 지켜야 할 사항을 영양관리사와 물리치료사가 알려드립니다. 가족과 함께 참가하세요.

■일시= 6월 8일(수) 12시~13시

■장소=시민병원 3층 강당

■내용=강의(당뇨병의 식이요법, 운동요법에 대해서)

■대상자=누구나 참가하실 수 있습니다.

■참가비=무료

■신청=필요없음

【문의】 시민병원

☎ 079-565-8000

재해가 발생했을 때 긴급 정보를 받으려면 다음 URL에 접속해 자치 단체의 등록을 해야 합니다.
(한국어, 영어, 중국어, 포르투갈어, 베트남어)

접속해 자치 단체의 등록을 해야 합니다.

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

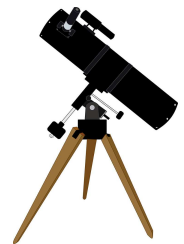
■日時=7月9日(土) 16時~18時(受付開始15時30分~)
 ※終了後、天体教室や天体観望会も開催予定
 ■テーマ=自分で天体望遠鏡を作り、月や惑星、夏の星たちを見よう
 ■対象=小学生(保護者と一緒に)
 ■定員=20名 応募者が多い場合は抽選
 ■参加費=3,000円(材料費含む)
 ■持ち物=カメラなどの三脚
 【申込】6月10日までに野外活動センターまで(Yagaikatsudo Center)
 ☎ 079-569-0388 FAX 079-569-1916

예비 아빠·엄마 교실 안내

■일시=7월 9일 (토) 13시~16시
 ■장소=산다시종합복지보건센터
 ■내용=출산에 관한 이야기와 호흡방법의 연습, 아빠의 육아(목욕시키기 연습 등)
 ■대상=출산예정일이 2016년 12월 25일 이내인 첫아이 임신부와 그 파트너
 ■정원=16쌍
 ■참가비=무료
 6월 21일까지 전화나 팩스로 건강증진과에 신청하시기 바랍니다 (두 분의 이름·주소·전화번호·출산예정일을 알려주시기 바랍니다.) . 응모자가 많은 경우 추첨을 실시하며 모든 신청자에게 결과를 알려드립니다.
 【문의】건강증진과
 ☎ 079-559-5701 FAX:079-559-5705

천체관망회(별과 밤하늘을 보고 즐기는 모임)

■일시=6월 11일(토) 19시~21시 30분
 ※악천후시 취소
 ■참가비=무료
 ■테마= 달·목성·화성의 접근
 ■준비물=손전등
 【신청】야외활동센터
 ☎ 079-569-0388 FAX 079-569-1916



천체망원경만들기 강좌

■일시=7월 9일(토) 16시~18시(접수시작 15시 30분~)
 ※종료 후 천체교실과 천체관망회 개최 예정
 ■테마=천체망원경을 만들어 달과 행성, 여름 별들을 관찰해보자
 ■대상=초등학생(보호자와 함께)
 ■정원=20명 응모자가 많은 경우 추첨
 ■참가비=3,000엔(재료비 포함)
 ■준비물=카메라 등의 삼각대
 【신청】야외활동센터에 6월 10일까지
 ☎ 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 운동

요가로 심신을 맑게 합시다. 몸의 유연성이 없거나
운동을 못해도 상관 없습니다! 어깨 및 허리 통증,
냉한 체질, 자세 개선의 효과도 있습니다. 아이가 있는
사람, 임신한 사람, 연세가 드신 분도 자기에 맞게
운동하실 수 있습니다!

■일시=6월16일(목) 10:00~11:00 (접수 9:45~)

■장소=아리마후지공원파크센터 다목적홀

■대상=누구나 20명 응모가 많은 경우 추첨

■참가비=500엔 (첫회에만 회원·보험등록료 1,000엔
별도 필요)

【신청·문의】전화나 메일로 참가희망자의 주소, 이름,
나이, 전화번호, 메일주소를 적어 키타라사무국에 신청

☎ 080-5348-1281

e-mail kirara_2001@hotmail.co.jp

■마감=6월14일(화) 필착

여성의 눈으로 가게를 혁신! 「엄청 팔리는 세미나」

장사가 잘 되는 가게와 회사를 만들기 위해 여성의
눈으로 「판매혁신」의 비밀을 알려드립니다.

- 일시=2016년 6월 11일(토) 25일(토)
7월 16일(토) 23일 [토]
각 9:30~12:00

■장소=상공회관 5층 다목적홀

■내용=

- ・여성의 눈으로 가게 만들기
- ・미션 POP・DM 만들기
- ・손글씨 POP, 편지 DM의 효과 측정과 어드바이스 등

■강사=이그렛크 대표 다나카 요스케

■주최=산다시상공회 여성부

■참가비=무료 ※정보교환회는 유료 (희망자에 한해)

【신청】 산다시상공회

☎ 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。



外国人 주민을 위한 「종합 상담 창구」

일상 생활에서 모르는 것이나 곤란한 점 등의 상담에 부담없이 이용하십시오.

상담은 무료입니다. 상담 내용의 비밀은 지킵니다.

■일시=매월 제2 수요일과 제4 토요일

10시 30분~12시 30분

★6월은, 8일(수), 25일(토)입니다.

■장소=산다시 마찌즈쿠리 협동 센터

(전화 상담도 가능)

■대응 언어=일본어, 중국어, 영어

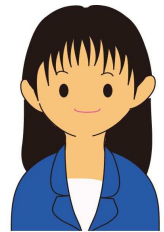
(다른 언어는 사전에 상담하십시오.)

【문의】국제 교류 플라자

10시~17시

☎ 079-559-5164

이메일 kippy-kokusaip@bz04.plala.or.jp



소비생활정보 미니칼럼③

「휴대폰 계약시 주의사항」

휴대폰, 스마트폰의 계약은 복잡하고 내용이 어려운 경우가 많습니다. 일본어를 할 줄 아는 사람과 함께 가도록 하며, 내용을 모르는 상태에서 계약하지 않도록 합니다. 특히 다음 사항을 주의해야 합니다.

■계약 후 2년을 채우지 않고 해약하면 위약금이 발생할 수 있습니다. 또 계약기간 2년이 끝난 뒤 정해진 기간 내에 「해지하겠다」는 의사를 밝히지 않으면 자동적으로 계약이 2년 연장될 수 있으므로 해약 조건을 잘 확인하도록 합니다.

■계약시 다양한 옵션을 제시하는데 필요한 옵션인지 잘 확인하고 불필요한 지출이 생기지 않도록 합니다.