

Không gian thư giãn và làm việc mới

Núi Rokko là nơi yên tĩnh và thoáng đãng. Tại đây có một số nơi rất thích hợp làm nơi làm việc cho những công việc mang tính sáng tạo như IT hay thiết kế. Bạn có thể tới đây bằng cáp treo, khá là tiện.

Rokkonomad

Đây không những là một văn phòng có thể chia sẻ mà còn có cả chỗ nghỉ ngơi. Tại đây có cả phòng họp lẫn những căn nhà nhỏ, bạn có thể sử dụng vào nhiều mục đích.



653cafe

Đây là quán cafe nằm cách ga trên cùng của tuyến cáp treo Rokko chỉ 1 phút đi bộ. Tại đây, bạn có thể vừa nhâm nhi cà phê vừa ngắm khu vực đảo Awaji cũng như phía tỉnh Wakayama. Quán còn phục vụ cả thực đơn để bạn mang ra bãi cỏ hay xích đu ở bên ngoài để thưởng thức nữa.



Điểm chung cất Rokkosan

Nơi này trước đây là điểm chung cất của của một công ty dược phẩm, sau được chuyển sang mục đích nấu rượu Whisky. Chủ nhật hàng tuần, ở đây có tiến hành các chuyên tham quan bên trong tòa nhà và uống thử rượu (cần đặt trước).



Điểm dừng chân Foton

Với tầng 1 là quán cafe mà những người leo núi có thể nghỉ chân, tầng 2 là nơi nghỉ trọ và khu vực nướng BBQ ở bên ngoài, nơi đây giống với một căn hộ nép mình giữa núi rừng.



Khách sạn Kobe Rokko Geihinkan

Tại đây có nhà hàng mà bạn có thể vừa dùng bữa vừa ngắm toàn cảnh Kobe và Osaka. Hoặc bạn có thể ghé vào đây nghỉ chân khi leo núi.



Hãy xem link bên cạnh để biết thêm về các điểm đến tại núi Rokko (bằng tiếng Nhật).



Thông báo về vắc-xin COVID-19

Mũi vắc-xin COVID-19 thứ 4

Người có thể tiêm mũi thứ 4 là những ai đã tiêm mũi thứ 3 từ hơn 5 tháng trước và thuộc đối tượng sau:

1. Người từ 60 tuổi trở lên (Phiếu tiêm được gửi tới nhà).
2. Người từ 18~59 tuổi được bác sỹ chẩn đoán là có bệnh nền hoặc có nguy cơ nhiễm bệnh cao (Cần đăng ký để nhận phiếu tiêm).

Người tiêm được quyền chọn loại vắc-xin để tiêm mà không căn cứ trên loại vắc-xin đã tiêm trước đây.

Thông tin chi tiết về vắc-xin bằng tiếng Việt xin xem tại link trong mã bên phải:



Đường dây tư vấn về di chứng của COVID-19

Di chứng của COVID-19 được hiểu là những triệu chứng còn kéo dài trên 4 tuần dù đã khỏi bệnh. Những người vẫn còn di chứng của bệnh, hãy liên hệ tới các đường dây sau đây nếu muốn được tư vấn.

Đường dây tư vấn về di chứng. Đường dây này sẽ giới thiệu cho bạn các cơ sở y tế có thể giúp bạn.

078-322-6037 (10:00~17:00 tất cả các ngày trừ thứ 7, ngày lễ).

Đường dây tư vấn tâm lý. Nếu bạn gặp vấn đề về tâm lý do ảnh hưởng của COVID-19, hãy gọi tới số:

078-371-1900 (8:45~17:15, trừ 12:00~13:00 từ thứ 2~6)

Khám sức khỏe cho người đã nhiễm COVID-19. Những người đã từng nhiễm COVID-19 được khám sức khỏe miễn phí. Hãy gọi đến số sau để hẹn lịch khám.

078-262-1163, 8:30~17:00 từ thứ 2~6.

Chương trình hồi phục chức năng. Nếu bạn cảm thấy cơ bắp bị suy giảm chức năng, bạn có thể tham khảo những chương trình phục hồi chức năng tại nhà tại mã bên (Thông tin sẽ được đăng tải vào khoảng tháng 8 năm nay).



Chương trình cải thiện sức khỏe. Nếu bạn trên 65 tuổi hoặc có tình trạng sức khỏe không tốt, bạn có thể tham gia vào chương trình cải thiện sức khỏe tại phòng tập miễn phí để khôi phục lại mức thể lực cơ bản.



Xét nghiệm sởi Đức miễn phí

Nhiều người dù bị nhiễm sởi Đức mà không nhận ra do không có nhiều biểu hiện rõ rệt. Tuy nhiên, điều này mang theo những nguy cơ sau đây:

- Lây bệnh cho người khác.
- Nếu đang mang thai, đứa trẻ trong bụng có nguy cơ mang bệnh trong mình.
- So với trẻ em, người lớn có nguy cơ bị nặng khi nhiễm bệnh.

Hãy tiến hành xét nghiệm, nếu kết quả là bạn không có kháng thể, bạn có thể tiêm phòng miễn phí.

Đối tượng: Nam giới sinh từ 2/4/1962~1/4/1979.

Phiếu tiêm sẽ được gửi trong tháng 8 này.

Thời hạn sử dụng phiếu tiêm: 2/2023.

Khi nhận được phiếu tiêm, hãy trực tiếp đặt lịch tiêm tại cơ sở y tế.

Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật, xin xem tại mã bên phải.



Cẩn thận với hươu



Hiện nay, số lượng hươu sao Nhật Bản tăng lên khá nhiều, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến đời sống của chúng ta. Chúng không chỉ phá hoại cây lớn mà còn ăn hết cỏ, phá hỏng cảnh quan của núi Rokko và làm gia tăng nguy cơ sạt lở đất. Không những vậy, chúng còn ăn hoa màu, gây tai nạn giao thông và là môi trường kí sinh cho động vật hút máu người.

Lúc gặp hươu này, dừng lại gần, hãy nhanh chóng rời khỏi nơi đó rồi thông báo tới số máy 078-333-4408.

Thư viện Sannomiya tạm thời chuyển đến KIITO



Từ ngày 26/7, thư viện Sannomiya sẽ tạm thời hoạt động tại tầng 2 của KIITO.

Thời gian mở cửa: 10:00~21:00 (Chủ nhật, ngày lễ chỉ mở cửa từ 10:00~18:00).

Ngày nghỉ cố định: Thứ 2 hàng tuần (Nếu thứ 2 là ngày nghỉ, ngày nghỉ cố định sẽ được chuyển tới ngày thường sau ngày nghỉ đó).

Thông tin chi tiết, xin vui lòng xem tại mã bên phải.



Mở cửa khu giao lưu cho các gia đình có con nhỏ tại khu vực Sannomiya

Khu giao lưu với tên gọi “Oyako furatto hiroba Chuo” là nơi mà các bậc phụ huynh có thể giải lao trong khi các con đang chơi đồ chơi, đọc sách hay vui đùa. Có nhiều chương trình, trò chơi để nuôi dưỡng tính cảm thụ của trẻ dự kiến sẽ được tổ chức. Ngoài ra, các bậc phụ huynh còn có thể trao đổi với các chuyên viên để biết thêm về các kiến thức nuôi dạy trẻ. Khu giao lưu này mở cửa từ 19/7.

Đối tượng: phụ huynh có con từ 0~2 tuổi.

Thời gian mở cửa: 9:00~17:00 ngày thường (cần hẹn trước).

Địa chỉ: Tầng 3 tòa nhà hành chính quận Chuo (địa điểm mới từ ngày 19/7/2022).



Hướng dẫn đặt lịch
(bằng tiếng Nhật)



Phòng tránh say nắng thời COVID

Thời COVID, do hạn chế ra ngoài nên việc vận động cơ thể cũng như việc đổ mồ hôi giảm xuống. Điều này khiến chúng ta dễ bị say nắng.

Biện pháp phòng tránh khi ở trong phòng



Hãy giữ nhiệt độ phòng ở mức 28 độ.

Tích cực dùng quạt và máy lạnh

Ngăn ánh nắng chiếu vào phòng

Biện pháp phòng tránh khi ở ngoài trời



Tránh ánh nắng trực tiếp

Làm quen dần với cái nóng

Mặc quần áo thoáng mát, nhanh khô mồ hôi

Cách sử dụng khẩu trang

Hãy thao khảo bảng bên dưới để biết những trường hợp không cần đeo khẩu trang.

Trong nhà	Cách trên 2m	Cách dưới 2m
Khi nói chuyện	Nên đeo Trừ trường hợp phòng thoáng gió và có các biện pháp phòng tránh	Nên đeo
Khi không nói chuyện	Không cần đeo	Nên đeo
Ngoài trời	Cách trên 2m	Cách dưới 2m
Khi nói chuyện	Không cần đeo	Nên đeo
Khi không nói chuyện	Không cần đeo	Không cần đeo