



Toàn ban Việt ngữ của đài FMgenki kính chào quý thính giả

Chương trình phát thanh hằng tuần được thực hiện qua các giọng đọc là

Nguyễn Việt và Masuda

☆みなさんこんにちは。

8月は毎日の高温で、食欲不振や身体のだるさを感じることがあります。これは「夏バテ」と考えられる状態です。夏バテを避けるには、水分補給や睡眠の他に、栄養豊富な食事をとることが大切です。



旬の食べ物を食べましょう。

野菜では、トウモロコシやきゅうり、ゴーヤなど。果物では、桃やメロン、いちじくなど。魚では、カツオ、イカ、うなぎなどです。

Mến chào tất cả mọi người !

Chúng ta đang bước vào tháng 8, nhiệt độ cao mỗi ngày có thể gây chán ăn và mệt mỏi. Đây là tình trạng có thể được coi là 「夏^{なつ}バテ」 hay "mệt mỏi mùa hè". Và điều quan trọng có thể tránh mệt mỏi vào mùa hè, đó là phải giữ đủ nước, ngủ đủ giấc và ăn uống đủ chất dinh dưỡng.

Nếu có thể nên ăn thực phẩm theo mùa

Các loại rau bao gồm ngô, dưa chuột và mướp đắng. Các loại

trái cây bao gồm: ichi-jiku đào, dưa lưới.. Cá bao gồm cá ngừ, mực và lươn. Đây là một vài loại rau; cây trái, cũng như cá lươn rất tốt cho sức khỏe trong mùa hè.

1. はじめに、マイナンバーカードのお知らせです。

1-/ Mở đầu chương trình là thông báo về Thẻ My Number

Trung tâm Thẻ My Number đặc biệt của thành phố Himeji đã khai trương.

Địa điểm là ở nằm trên tầng 2 Medical Plaza, phía đông trước ga JR Higashi-Himeji.

Trung tâm đặc biệt này là quầy chuyên dụng để gia hạn chứng chỉ điện tử cho Thẻ My Number. Chuyên dụng đó là cần phải lấy hẹn trước. Có thể lấy hẹn trước qua Web hoặc qua điện thoại. Thủ tục gia hạn đương sự phải thực hiện trực tiếp.

Nếu trường hợp không biết mã số hiện tại, khi đó sẽ cần cung cấp giấy tờ tùy thân để xác nhận như thẻ bảo hiểm được xác nhận đầy đủ tư cách.

Để biết thêm thông tin, vui lòng liên lạc với Trung tâm cuộc gọi My Number, hay Tel : 079 -221 -2150



姫路市ホームページ

「姫路市マイナンバーカード特設センターを開設しています(事前予約制)」

<https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000030694.html>

2. 次に、姫路みなと祭海上花火大会のお知らせです。

2-/ Tiếp theo là thông báo về Màn trình diễn pháo hoa bên bờ biển

của Lễ hội Himeji Minato

Trong năm 2025, tại tỉnh Hyogo có số lượng pháo hoa lớn nhất từ trước đến nay, với khoảng 10.000 quả pháo hoa được phóng lên. Gần khu vực ngắm cảnh, pháo hoa được bắn lên thực sự ngoạn mục như vạn cánh hoa rơi. Số lượng pháo hoa số 10, có đường kính hơn 300 mét khi bắn ra, cũng là số lượng cao nhất từ trước đến nay.

Màn bắn pháo hoa sẽ được tổ chức vào Chủ Nhật, ngày 14 tháng 9 từ 7:30 tối đến 8:45 tối. Tất cả các ghế đều được đặt trước và có thu tiền. Vé hiện đang được bán tại quán "Lawson Ticket".

Không có bãi đậu xe tại hoặc xung quanh địa điểm tổ chức. Vui lòng sử dụng phương tiện giao thông công cộng.

. Để biết thêm thông tin, vui lòng kiểm tra tại trang web của Thành phố Himeji hoặc liên lạc với Văn phòng hỗ trợ Lễ hội Himeji Minato.

Hay Tel: 079 - 221 - 2504



姫路市ホームページ

「令和7年度 姫路みなと祭海上花火大会 ～初めての10,000発。すごく緊張してます...～」

<https://www.city.himeji.lg.jp/sangyo/0000030666.html>

3. 最後に、救急^{きゅうきゅうあんしん}安心センター^{シャープ}ひょうご # 7119(救急^{きゅうきゅういりようでんわ}医療電話相談^{わそうだん})について

3-/ Cuối cùng, là thông tin về Trung tâm Y tế Khẩn cấp Hyogo # (Sharp) 7119 hay (Thảo luận) Y tế Khẩn cấp qua Điện thoại)

Khi đột nhiên bị ốm hoặc bị thương và không chắc chắn phải làm thế nào ? nên gọi xe cấp cứu hay đến bệnh viện ngay lập tức,

dịch vụ thảo luận qua điện thoại này luôn sẵn sàng 24 giờ một ngày, 365 ngày một năm để nhận lời khuyên từ y tá và các chuyên gia y tế khác.

Nếu không chắc chắn có nên gọi xe cấp cứu hay không, vui lòng gọi số Sharp 『#7119』

- Y tá sẽ xác định mức độ khẩn cấp và nhu cầu chăm sóc y tế
- Nếu tình hình khẩn cấp, sẽ cấp cho lời khuyên nên gọi xe cấp cứu (119).

• Nếu cần gặp bác sĩ nhưng tình trạng của không khẩn cấp, nơi đây sẽ hướng dẫn đến bệnh viện để khám.



姫路市ホームページ

「救急安心センターひょうご #7119(救急医療電話相談)」

<https://www.city.himeji.lg.jp/anzen/0000026239.html>

Chương trình phát thanh hàng tuần đến đây là chấm dứt, hẹn gặp lại tất cả trong chương trình phát thanh lần tới.