

1. Gửi đến những người đi xe đạp

Do số vụ tai nạn giao thông liên quan đến xe đạp gia tăng, từ tháng 11 năm Lệnh Hòa 6 (2024), Luật Giao thông Đường bộ đã được sửa đổi để tăng cường và bổ sung các hình phạt liên quan đến xe đạp. Những điểm sửa đổi chính như sau:

① **Cấm "vừa đi xe vừa sử dụng điện thoại"**

Nếu sử dụng điện thoại khi lái xe đạp:

- Người vi phạm sẽ bị phạt tù đến **6 tháng** hoặc bị phạt tiền **tối đa 100.000 yên**.
- Nếu hành vi này gây nguy hiểm giao thông, mức phạt có thể lên đến **1 năm tù** hoặc **tối đa 300.000 yên**.
- Quy định này áp dụng cho người từ **14 tuổi trở lên**.

② **Cấm "lái xe đạp khi có nồng độ cồn"**

Nếu uống rượu rồi lái xe đạp:

- Người vi phạm sẽ bị phạt tù **tối đa 3 năm** hoặc bị phạt **tối đa 500.000 yên**.
- Người cung cấp xe đạp cho người đã uống rượu cũng có thể bị phạt với mức tương tự.
- Ngoài ra, người cung cấp rượu hoặc người đi cùng trên xe đạp có thể bị phạt tù **tối đa 2 năm** hoặc bị phạt **tối đa 300.000 yên**.

③ **Bắt buộc đội mũ bảo hiểm khi đi xe đạp**

Theo thống kê tai nạn giao thông từ năm Lệnh Hòa 1 (2019) đến năm Lệnh Hòa 5 (2023), hơn một nửa số người tử vong khi đi xe đạp bị chấn thương đầu nghiêm trọng. Vì vậy, hãy đội **mũ bảo hiểm** khi đi xe đạp, bất kể độ tuổi.

Hãy tuân thủ luật giao thông và lái xe an toàn để tránh tai nạn!

2. Mở cửa quầy giao dịch vào Chủ Nhật

Vào thời điểm có nhiều người thay đổi nơi cư trú do **học lên cấp, chuyển công tác, v.v.**, **Tòa thị chính thành phố** sẽ mở cửa quầy giao dịch vào **Chủ Nhật** để hỗ trợ người dân.

Ngày mở cửa

- **23/3 (Chủ Nhật)**
- **30/3 (Chủ Nhật)**
- **6/4 (Chủ Nhật)**

Thời gian: Từ 8:30 sáng đến 12:30 trưa

Quầy giao dịch mở cửa

1 Phòng Dân sinh (市民生活課)

- Cấp bản sao **sổ hộ khẩu**
- Cấp bản sao trích lục hộ tịch
- Đăng ký **con dấu**
- Cấp **giấy chứng nhận đăng ký con dấu**
- Tiếp nhận **thay đổi địa chỉ cư trú**

Lưu ý:

- Các giấy tờ như **giấy khai sinh, giấy đăng ký kết hôn, giấy khai tử** sẽ được tiếp nhận tại **phòng trực ban ở góc tây nam, tầng 1 tòa thị chính**.

2 Phòng Bảo hiểm & Lương hưu (保険年金課)

- Đăng ký hoặc hủy **bảo hiểm y tế quốc dân**

Mời mọi người sử dụng dịch vụ này!

3. Hãy chú ý không xả rác và dầu mỡ vào cống thoát nước

Rác và dầu mỡ từ **bếp gia đình** hoặc **bếp nhà hàng** có thể làm tắc nghẽn **đường ống thoát nước**, khiến nước thải tràn ra **hố ga, cống thoát nước**. Ngoài ra, nếu sử dụng **bể tự hoại**, dầu mỡ và rác có thể làm giảm **hiệu suất xử lý** hoặc gây **hỏng thiết bị**.

Để tránh tình trạng này, hãy chú ý các điểm sau:

- ✓ Không xả rác vào bồn cầu, chỉ dùng giấy vệ sinh chuyên dụng.
- ✓ Lau sạch dầu mỡ trên chảo, dụng cụ nấu ăn, bát đĩa trước khi rửa.
- ✓ Lọc bỏ cặn dầu mỡ trong canh, súp bằng vải hoặc giấy trước khi đổ xuống cống.
- ✓ Dầu ăn đã qua sử dụng nên:
 - Mang đến điểm **thu gom dầu thải**
 - Hoặc dùng **chất làm đông dầu** rồi vứt vào rác.
- ✓ Nếu có thiết bị tách dầu mỡ tại nhà hàng, hãy vệ sinh thường xuyên.

Nếu đường ống bị tắc và nước thải không thoát được, hãy liên hệ với đơn vị thi công hệ thống thoát nước được chỉ định của thành phố Tochigi để được hỗ trợ.

4.Sức khỏe tinh thần bắt đầu từ giấc ngủ tốt

Mùa xuân là thời điểm có nhiều thay đổi lớn như **chuyển công tác, nhập học**, dễ khiến chúng ta bị căng thẳng. Để giữ gìn **sức khỏe tinh thần**, điều quan trọng là **duy trì lối sống điều độ**. Trong đó, **giấc ngủ** đóng vai trò quan trọng giúp phục hồi cơ thể và giảm căng thẳng.

Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản khuyến nghị thời gian ngủ phù hợp theo từng độ tuổi như sau:

Người trưởng thành

✓ Ngủ ít nhất **6 giờ** mỗi ngày

✓ Cải thiện **thói quen sinh hoạt và môi trường ngủ** để có cảm giác **sảng khoái khi thức dậy**

Người cao tuổi

✓ Không nên nằm trên giường quá **8 giờ** để tránh ảnh hưởng đến sức khỏe

✓ Điều chỉnh giấc ngủ sao cho phù hợp với nhu cầu của cơ thể

Trẻ em & thanh thiếu niên

✓ **Học sinh tiểu học**: Nên ngủ **9-12 giờ**

✓ **Học sinh trung học & phổ thông**: Nên ngủ **8-10 giờ**

✓ Nên **phơi nắng buổi sáng, ăn sáng đầy đủ, vận động ban ngày** và **tránh thức khuya**

Khi bận rộn, chúng ta dễ xem nhẹ giấc ngủ. Hãy bắt đầu từ những thói quen nhỏ để giữ gìn **sức khỏe tinh thần**!