

THỜI SỰ SOJA

総社ベトナムーズ

TIẾNG VIỆT



NO 32
01/2023

MỤC LỤC

LỊCH TRỰC Y TẾ ĐẶC BIỆT.....	2
ĐẢM BẢO GIÁC NGỦ THỜI DỊCH CORONA	4
Thông tin liên quan đến đại dịch Corona chủng mới	4
ĐIỂM ĐẾN ĐẦU NĂM.....	5
GIAO LƯU VĂN HÓA KHU VỰC	5
ĐẠI HỘI SOJA KIBIMARATHON 2023	5
LỚP HỌC BUỔI TỐI.....	6

Phòng Nhân quyền và Xây dựng thành phố - 人権・まちづくり課

Hỗ trợ tư vấn các vấn đề liên quan đến người nước ngoài tại thành phố Soja

Có thể liên hệ qua facebook, email, điện thoại hoặc đến trực tiếp.

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Nhật đơn giản, tiếng Trung, tiếng Anh, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt

Điện thoại: 0866-92-8242

Email: jinken-machi@city.soja.okayama.jp

Địa chỉ: Tầng 2 Shiyakusho



Mã QR kết nối fanpage

LỊCH TRỰC Y TẾ ĐẶC BIỆT

- Cấp cứu ☎119
- Tổng đài trực y tế (máy hướng dẫn tự động) ☎92-1998
- Hội bác sỹ Kibi ☎93-5976
- Tư vấn 24/24 về cơ quan y tế, cấp cứu, cứu hỏa ☎93-1119

※Trường hợp không có Khoa nhi, Khoa ngoại,... trong phiên trực vì vậy liên lạc trước

※Khi gọi bằng điện thoại di động phải bấm mã vùng 0866

CHỦ NHẬT, NGÀY NGHỈ - 9:00~17:00	
Thời gian	Cơ quan y tế- Địa chỉ-Điện thoại
Lễ- 1/1	<p>薬師寺医院 Y viện Yakushiji 中央一丁目 ☎93-6555 (マスカット薬局総社店)</p> <p>渡辺医院 Y viện Watanabe 真壁 ☎92-7222</p>
Nghỉ-2/1	<p>三宅内科小児科医院 Y viện nội khoa, khoa nhi Miyake 井手 ☎93-8511 (つばさ薬局)</p> <p>しおつか泌尿器科クリニック Pk khoa tiết niệu Shioetsuka 金井戸 ☎90-0055 (ザグザグ薬局総社東店)</p>
T3- 3/1	<p>さかえ外科内科クリニック Pk nội ngoại khoa Sakae 真壁 ☎93-8800</p> <p>こうら整形外科- K.chính hình Koura 中央六丁目 ☎90-2020</p>
Cn-8/1	<p>平川内科クリニック Pk Nội khoa Hiragawa 久代 ☎96-2002</p> <p>あさのクリニック Pk Asano 中央二丁目 ☎93-8808 (アイ薬局総社店)</p>
Lễ- 9/1	<p>薬師寺慈恵病院 Bv Yakushiji jikei 総社一丁目 ☎92-0146 (きび薬局)</p> <p>友野内科医院 Pk nội khoa Tomono 富原 ☎92-8822 (エスマイル薬局ほのぼの店)</p>
Cn-15/1	<p>森下病院 Bv Morishita 駅前一丁目 ☎92-0591 (アイ薬局駅前店)</p> <p>谷向内科 Pk nội khoa Tanimukai 井手 ☎94-8801 (すみれ薬局)</p>
Cn- 22/1	<p>長野病院 Bv Nagano 総社二丁目 ☎92 - 2361</p> <p>原田整形外科 Pk Khoa nội-chính hình Harada 井手 ☎94-8881 (すみれ薬局)</p>
Cn-29/1	<p>清音クリニック Pk Kiyone 清音三因 ☎94-4111</p> <p>泉クリニック Pk Izumi 小寺 (あんず薬局) ☎94-5050</p>
Cn-5/2	<p>杉生クリニック Pk Sugiu 三須 ☎92-0252 (かえで薬局)</p> <p>みやした内科医院 Pk nội khoa Miyashita 真壁 ☎95-2860 (サカエ薬局真壁店)</p>
<p>BỆNH VIỆN TIẾP NHẬN CẤP CỨU (đêm muộn, ngoài giờ làm việc) ※Liên lạc bằng điện thoại trước khi đến 森下病院 Bv Morishita 駅前一丁目 ☎92-0591 薬師寺慈恵病院 Bv Yakushiji jikei 総社一丁目 ☎92-0146</p>	
<p>TƯ VẤN CẤP CỨU CHO TRẺ EM # 8000 Thứ 2-thứ 6: từ 7h tối đến 8h sáng ngày hôm sau. Cuối tuần từ 6h tối đến 8h sáng ngày hôm sau.</p>	

※Liên lạc trước khi đến

※Khi gọi bằng điện thoại di động phải bấm mã vùng 0866

BUỔI TỐI –Thứ 4 + Thứ 6 Từ 19:00~21:00			
Thời gian	Cơ quan y tế	Địa chỉ-(Nhà thuốc)	Điện thoại
T4-4/1	やまもと医院 Pk Yamamoto	三輪 (みわ薬局)	☎93 - 7773
T6-6/1	長野病院 Bv Nagano	総社二丁目	☎92 - 2361
T4-11/1	杉生クリニック Pk Sugiu	三須 (かえで薬局)	☎92 - 0252
T6-13/1	長野病院 Bv Nagano	総社二丁目	☎92 - 2361
T4-18/1	平川内科クリニック Pk Nội khoa Hiragawa	久代	☎96 - 2002
T6-20/1	長野病院 Bv Nagano	総社二丁目	☎92 - 2361
T4-25/1	三宅内科小児科医院 Y viện nội khoa, khoa nhi Miyake	井手 (つばさ薬局)	☎93 - 8511
T6-27/1	長野病院 Bv Nagano	総社二丁目	☎92 - 2361
T4-1/2	薬師寺医院 Y viện Yakushiji	中央一丁目 (マスカット薬局総社店)	☎93 - 6555

NHA KHOA – 9 : 00~12 : 00			
Thời gian	Cơ quan y tế	Địa chỉ-(Nhà thuốc)	Điện thoại
Cn- 8/1	みやお歯科クリニック Nha khoa Miyao	真壁	☎92-0181
Cn- 15/1	むかえ歯科・小児歯科 Nha khoa nhi Mukae	井手	☎31-8500
Cn- 22/1	むとう歯科医院 Y viện nha khoa Mutou	総社	☎94-4118
Cn- 29/1	むらき歯科医院 Y viện nha khoa Muraki	門田	☎93-9876
Cn- 12/2	吉井歯科医院 Y viện nha khoa Yoshii	総社一丁目	☎92-5370

ĐẢM BẢO GIẤC NGỦ THỜI DỊCH CORONA

Bạn có từng trải qua những đêm dài mất ngủ triền miên, muốn đi ngủ mà không thể ngủ được, không thể ngủ sâu giấc, tỉnh giấc nhiều lần, càng cố ngủ càng tỉnh táo,... không? Hiện tại, có nhiều báo cáo cho biết trong đại dịch Corona số người bị lo lắng vì giấc ngủ ngày càng nhiều. Có lẽ mọi người đang bất an do đại dịch Corona, buộc phải thích nghi với các lối sống mới như hạn chế ra ngoài, làm việc tại nhà,... nên tích tụ nhiều stress.

Giấc ngủ giúp cơ thể phục hồi, tăng cường hệ miễn dịch. Nếu bạn bị thiếu ngủ, hệ miễn dịch sẽ trở nên yếu khi chống chọi lại với các triệu chứng bệnh. Hãy ngủ thật chất lượng để duy trì hệ miễn dịch chống lại virus Corona nhé!

Bị mất ngủ trong thời gian ngắn thì không có vấn đề gì, nhưng qua nhiều ngày liên tục, ban ngày lại bị buồn ngủ, bị mệt mỏi quá thì công việc, chất lượng sống thực sự bị ảnh hưởng trở thành vấn đề đáng lo ngại. Mặc dù bạn không bị nhiễm bệnh, nhưng vẫn có rủi ro dẫn đến các bệnh do lối sống, tinh thần bị giảm sút. Chúng ta hãy hành động thay đổi thói quen sống tích cực để có giấc ngủ chất lượng ! Luôn thức dậy đúng giờ dù là ngày nghỉ hay ngày thường, tắm nắng buổi sáng, vận động vừa đủ để ra mồ hôi, trước khi ngủ không hấp thụ chất cafein, nicotin, hạn chế sử dụng điện thoại. Tìm ra cách giải tỏa căng thẳng phù hợp với bản thân cũng là một gợi ý dành cho bạn.

Trường hợp bạn đã cố gắng thay đổi thói quen mà vấn đề mất ngủ chưa được cải thiện thì hãy đến trao đổi với bác sĩ gia đình hoặc phòng khám khoa thần kinh, khoa tim mạch.

Bác sĩ Tanaka Kenji đến từ Hiệp hội y sĩ Kibi

Thông tin liên quan đến đại dịch Corona chủng mới

Tiêm phòng vắc xin Corona phòng chủng Omicron

Để phòng ngừa đại dịch lây lan rộng, mọi người hãy nhanh chóng tiêm vắc xin nhé!

- ◆ Người từ 12 tuổi trở lên đã tiêm mũi thứ 2 thì có thể tiêm
- ◆ Cách lần tiêm gần nhất 3 tháng trở lên
- ◆ Đến thời điểm ngày 14/12, mỗi người chỉ được tiêm 1 lần
- ◆ Cần có phiếu tiêm vắc xin mới có thể đăng kí tiêm được, người chưa có phiếu tiêm thì vui lòng liên hệ Trung tâm Vắc xin thành phố

Đăng kí tiêm tại đây



Biện pháp phòng ngừa dịch bệnh trong thời điểm cuối năm, đầu năm

Thời điểm cuối năm, đầu năm là thời điểm rộn ràng với nhiều hoạt động, khả năng lây nhiễm bệnh cao. Mọi người cùng nhau lưu ý các biện pháp dưới đây để bảo vệ bản thân và mọi người xung quanh.

- ✓ **Thực hiện nghiêm chỉnh các biện pháp phòng ngừa** như rửa tay, khử trùng, thoáng khí, đeo khẩu trang, 3 TRÁNH (tránh đóng kín, tránh tập trung, tránh tiếp xúc gần)
- ✓ **Quản lý sức khỏe** – khi cơ thể có dấu hiệu bị bệnh thì nên tránh đi làm, đi học, đi ra ngoài.
- ✓ **Đi khám bệnh phù hợp** – Không đi khám chỉ vì lo lắng mà bản thân chưa có triệu chứng bệnh. Khi có triệu chứng bệnh thì cần xác nhận lại lịch làm việc trên homepage của phòng khám.

ĐIỂM ĐẾN ĐẦU NĂM

Thời gian Ngày 1 tháng 1 năm 2023 từ 6:00 ~

Leo núi Fukuyama

Địa điểm tập trung: JA 岡山西清音ライ
イスセンター

Nội dung:

- 6 giờ sáng xuất phát.
- Phát thẻ ema (thẻ gỗ dùng để viết nguyện ước cho năm mới).
- Nếu trời mưa sẽ phát ema ở hội quán nhân dân Kiyone cũ từ 7 giờ sáng.

Liên hệ: 元旦福山登山実行委員会事務局 ☎0866- 92-0355

Ngắm bình minh trên núi

Akiba

Địa điểm: Đỉnh núi Akiba (秋葉山)

Nội dung: Lễ cúng đầu năm, có bánh ngọt, bánh mochi và nước ấm miễn phí.

Liên hệ: 総社青年会議所

☎0866- 92-1126



Bình minh trên đỉnh núi

Kinomijoato

Địa điểm: 鬼ノ身城跡山頂

Nội dung: Lễ cúng đầu năm. Có nước uống, chè đậu đỏ, thẻ cầu nguyện miễn phí.

Liên hệ: 山田地域コミュニティ協議会

☎090-41146-8103, 金澤

GIAO LƯU VĂN HÓA KHU VỰC



Ngày 27/11, tại nhà văn hóa Yamate thành phố Soja đã tổ chức buổi giao lưu văn hóa khu vực, có khoảng 60 người tham gia là người nước ngoài và người Nhật Bản. Nội dung chương trình bao gồm Giới thiệu về đất nước của bản thân, cùng nhau thảo luận về tiếng Nhật đơn giản và tiếng địa phương Okayama.

ĐẠI HỘI SOJA KIBIMARATHON 2023

Hạng mục, thời gian bắt đầu

- ▲ Full marathon – từ 10h20
- ▲ Half marathon hay Daikokuten course- từ 10h20
- * Xuất phát theo lần lượt theo nhóm
- ▲ Furevan course 10km – từ 10h

Cách đăng kí tham gia

Đăng kí trên trang Runnet. Bạn cần đăng kí thành viên (miễn phí) và thanh toán phí dự thi riêng

Khác

Nội dung đại hội sẽ được cập nhật trên trang thông tin thành phố.



CHỦ NHẬT NGÀY 26 THÁNG 2 NĂM 2023



LỚP HỌC BUỔI TỐI

Thứ 5 hàng tuần, từ 6h20 đến 8h15, Lớp học Buổi tối đang được tổ chức tại nhà văn hóa cơ sở 2 Chuokominkan Tokiwa. Hiện tại có khoảng 20 người tham gia học đa dạng về lứa tuổi và quốc tịch. Lớp học tập trung vào các môn chính như là môn quốc ngữ, toán cấp tiểu học và trung học, ngoài ra, mỗi buổi học có 1 tiết mục học tập tập trung chung với nhau, giúp mọi người gắn kết nhau hơn và có động lực học tập tốt. Học viên có thể tự chọn nội dung học yêu thích và được hướng dẫn nhiệt tình từ giáo viên và tình nguyện viên khác.

Liên hệ Phòng Giáo dục thường xuyên- 生涯学習課 ☎0866-92-8362

Thông tin lớp học được cập nhật hàng tuần, mời mọi người theo dõi trên trang thông tin thành phố nhé!

