

SOJA THỜI SỰ CHO NGƯỜI VIỆT

総社 ベトナムニュース ニュース

No.8
12/2019
Reiwa 1

Mục lục	Trang
<i>Lịch trực y tế.....</i>	<i>2~6</i>
<i>Tuyển sinh – Dịch vụ giữ trẻ tạm thời.....</i>	<i>7</i>
<i>Sự kiện:</i>	
<i>Quảng trường nuôi dạy trẻ quốc tế.....</i>	<i>8</i>
<i>Tư vấn pháp luật.....</i>	<i>9</i>
<i>Lịch nghỉ tết.....</i>	<i>10</i>
<i>Sự kiện – Giải trí.....</i>	<i>11</i>
<i>Chuyên mục sức khỏe.....</i>	<i>12</i>

DÂN SỐ - HỘ KHẨU (Hiện tại 01/11/2019)

Dân số: 69.266 người (Tháng trước -24 người)
Trong đó người nước ngoài có đăng ký: 1.646 người
(Tháng trước -9 người)

Nam: 33.769 người (Tháng trước -53 người)

Nữ: 35.497 người (Tháng trước +29 người)

Số hộ khẩu: 28.192 hộ (Tháng trước +10 hộ)

出典元 広報そうじゃ 2019.12
18ページ「人口・世帯数」



LỊCH TRỰC Y TẾ

ГІСН ТВЉС Y TE

- △ **Cấp cứu: ☎ 119**
- △ **Tổng đài y tế: ☎ 92 – 1998** (máy hướng dẫn tự động)
- △ **Hội y bác sỹ Kibi (吉備医師会): ☎ 93 – 5976**
きびいしかい
- △ **Tư vấn 24/24 về cơ quan y tế/ cấp cứu/ cứu hỏa: ☎ 93 – 1119**
- ※ *Có trường hợp không có khoa nhi, khoa ngoại... trong phiên trực, vì vậy phải gọi điện xác nhận trước khi đến.*

BUỔI TỐI

Ngày giờ làm việc: thứ 4 + thứ 6

Từ 19:00 ~ 21:00

Ngày/ Tháng (thứ)	CƠ SỞ Y TẾ	ĐỊA CHỈ	TEL	HIỆU THUỐC
04/12 (thứ 4)	<small>おか</small> 岡ハートクリニック (Pk Oka Hato)	<small>おかだに</small> 岡谷 (Okadani)	93-3033	
06/12 (thứ 6)	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 (Bv Nagano)	<small>そうじゃにちょうめ</small> 総社二丁目 (Soja 2 chome)	92-2361	
11/12 (thứ 4)	<small>ともないかいいん</small> 友野内科医院 (Pk nội khoa Tomono)	<small>とんばら</small> 富原 (Tonbara)	92-8822	<small>やつきよく</small> ほのぼの薬局 (Ht Honobono)
13/12 (thứ 6)	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 (Bv Nagano)	<small>そうじゃにちょうめ</small> 総社二丁目 (Soja 2 chome)	92-2361	
18/12 (thứ 4)	<small>だんいん</small> 旦医院 (Pk Dan)	<small>みなぎ</small> 美袋 (Minagi)	99-1120	
20/12 (thứ 6)	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 (Bv Nagano)	<small>そうじゃにちょうめ</small> 総社二丁目 (Soja 2 chome)	92-2361	
25/12 (thứ 4)	<small>ないかいいん</small> みやした内科医院 (Pk nội khoa Miyashita)	<small>まかべ</small> 真壁 (Makabe)	95-2860	<small>やつきよく</small> サカ工薬局 (Ht Sakae)
27/12 (thứ 6)	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 (Bv Nagano)	<small>そうじゃにちょうめ</small> 総社二丁目 (Soja 2 chome)	92-2361	
08/01 (thứ 4)	<small>いん</small> やまもと医院 (Pk Yamamoto)	<small>みわ</small> 三輪 (Miwa)	93-7773	<small>やつきよく</small> みわ薬局 (Ht Miwa)

Chú thích

Bv: bệnh viện; Pk: phòng khám; Ht: hiệu thuốc

出典元 広報そうじゃ 2019.12

16 ページ「当番医」

CHỦ NHẬT – NGÀY NGHỈ

Thời gian làm việc: 9:00 ~ 17:00

Ngày/ Tháng (thứ)	CƠ SỞ Y TẾ	ĐỊA CHỈ	TEL	HIỆU THUỐC
01/12 (cn)	みやけないかしょうにかいいん 三宅内科小児科医院 (Pk Nội – Nhi khoa Miyake)	いで 井手 (Ide)	93-8511	やつきよく つばさ薬局 (Ht Tsubasa)
	しょうわいいん 昭和医院 (Pk Showa)	みなぎ 美袋 (Minagi)	99-2762	
08/12 (cn)	やまてクリニック (Pk Yamate)	おかだに 岡谷 (Okadani)	92-9200	やつきよく おokayama薬局 (Ht Okayama)
	くにとみクリニック (Pk Kunitomi)	もんで 門田 (Monde)	92-0255	
15/12 (cn)	さかえ外科内科クリニック (Pk nội-ngoại khoa Sakae)	まかべ 真壁 (Makabe)	93-8800	
	すぎもと 杉本クリニック (Pk Sugio)	えきまえにちようめ 駅前二丁目 (Ekimae 2 Chome)	92-1000	
22/12 (cn)	はらだせいけいげ か 原田整形外科 (Ngoại khoa chỉnh hình Harada)	いで 井手 (Ide)	94-8881	やつきよく すみれ薬局 (Ht Sumire)
	だんいいん 旦医院 (Pk Dan)	みなぎ 美袋 (Minagi)	99-1120	
29/12 (cn)	ひらかわないか 平川内科クリニック (Pk nội khoa Hirakawa)	くしろ 久代 (Kushiro)	96-2002	
	たにむかいないか 谷向内科 (Pk nội khoa Tanimukai)	いで 井手 (Ide)	94-8801	やつきよく すみれ薬局 (Ht Sumire)
30/12 (t2)	やくしじじけいびょういん 薬師寺慈恵病院 (Bv Yakushiji Jikei)	そうじゃいつちようめ 総社一丁目 (Soja 1 chome)	92-0146	やつきよく きび薬局 (Ht Kibi)
	たにぐち 谷口レディースクリニック (Pk Ladies Taniguchi)	まかべ 真壁 (Makabe)	94-3300	
31/12 (t3)	ともないかいいん 友野内科医院 (Pk nội khoa Tomono)	とんばら 富原 (Tonbara)	92-8822	やつきよく ほのぼの薬局 (Ht Honobono)
	わたなべいいん 渡辺医院 (Pk Watanabe)	まかべ 真壁 (Makabe)	92-7222	

(Còn tiếp...)

出典元 広報そうじゃ 2019.12
16 ページ「当番医」

(... tiếp theo)

Ngày/ Tháng (thứ)	CƠ SỞ Y TẾ	ĐỊA CHỈ	TEL	HIỆU THUỐC
01/01 (lễ)	<small>もりしたびょういん</small> 森下病院 (Bv Morishita)	<small>えきまえいつちようめ</small> 駅前一丁目 (Ekimae 1 Chome)	92-0591	
	<small>ひにょうきか</small> しおつか泌尿器科クリニック (Pk khoa tiết niệu Shiotsuka)	<small>かないど</small> 金井戸 (Kanaido)	90-0055	
02/01 (t5)	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 (Bv Nagano)	<small>そうじゃにちようめ</small> 総社二丁目 (Soja 2 Chome)	92-2361	
	<small>せいけいげか</small> こうら整形外科 (Ngoại khoa chỉnh hình Kora)	<small>ちゅうおうろくちようめ</small> 中央六丁目 (Chuo 6 Chome))	90-2020	
03/01 (t6)	<small>いずみ</small> 泉クリニック (Pk Izumi)	<small>こでら</small> 小寺 (Kodera)	94-5050	<small>やつきよく</small> あんず薬局 (Ht Anzu)
	あさのクリニック (Pk Asano)	<small>ちゅうおうにちようめ</small> 中央二丁目 (Chuo 2 Chome)	93-8808	<small>やつきよく</small> アイ薬局 (Ht Ai)
05/01 (cn)	<small>すぎお</small> 杉生クリニック (Pk Sugio)	<small>みす</small> 三須 (Misu)	92-0252	<small>やつきよく</small> かえで薬局 (Ht Kaede)
	<small>きよね</small> 清音クリニック (Pk Kiyone)	<small>きよねみより</small> 清音三因 (Kiyone Miyori)	94-4111	

Điện thoại tư vấn cấp cứu trẻ nhỏ: # 8000

▲ Ngày thường: 7 giờ tối ~ 8 giờ sáng hôm sau.

▲ Khác: 6 giờ tối ~ 8 giờ sáng hôm sau.

Ngày nào cũng tiếp nhận
(chỉ nội khoa)

しんりょう すぎお
診療ドクター杉生 (Pk bác sỹ Sugio)

もんで
門田 (Monde) ☎ 92 - 5771 (Cần liên lạc trước)

BỆNH VIỆN TIẾP NHẬN CẤP CỨU THEO QUY ĐỊNH:

Khi cần cấp cứu ngoài giờ, phải gọi điện xác nhận trước xem bệnh viện có tiếp nhận hay không.

もりしたびょういん
森下病院 (Bv Morishita)

えきまえいっちょうめ
駅前一丁目 (Ekimae 1 Chome)

☎ 92 - 0591

やくしじじけいびょういん
薬師寺慈恵病院 (Bv Yakushiji Jikei)

そうじゃいっちょうめ
総社一丁目 (Soja 1 Chome)

☎ 92 - 0146

PHIÊN TRỰC NHA KHOA

Thời gian làm việc: 9:00 ~ 12:00

Ngày/ Tháng (thứ)	CƠ SỞ Y TẾ	ĐỊA CHỈ	TEL
01/12 (cn)	やまて しか 山手グリーン歯科 (Nha khoa Yamate Green)	おかだに 岡谷 (Okadani)	92-8148
08/12 (cn)	しか みやお歯科クリニック (Nha khoa Miyao)	まかべ 真壁 (Makabe)	92-0181
15/12 (cn)	しか しょうにしか むかえ歯科・小児歯科 (Nha khoa trẻ em - Mukae)	いで 井手 (Ide)	31-8500
22/12 (cn)	しか いいん むとう歯科医院 (Nha khoa Muto)	そうじゃ 総社 (Soja)	94-4118
05/01 (cn)	しか いいん むらき歯科医院 (Nha khoa Muraki)	もんで 門田 (Monde)	93-9876



出典元 広報そうじゃ 2019.12
16、17ページ「当番医」

DỊCH VỤ GIỮ TRẺ TẠM THỜI

いちじあず
一時預かり

Tuyển sinh

Là dịch vụ giữ trẻ tạm thời trong một khoảng thời gian nhất định chẳng hạn như một tuần chỉ vài buổi, hay một ngày chỉ vài tiếng theo nguyện vọng của phụ huynh và nằm trong phạm vi quy định của các trường.

Đối tượng: Trẻ trong độ tuổi trước khi vào lớp một, và có đăng ký cư trú trong thành phố.

Số ngày có thể gửi: Tối đa 13 ngày/ tháng.

Phí: 2200 yên/ ngày ※ Phí nửa ngày khác nhau theo quy định mỗi trường.

Khác: ● Trường có nhận giữ nửa ngày (đến 4 tiếng).

Phương pháp đăng ký: Liên hệ trực tiếp với trường.

Liên hệ: Kodomo Yumezukuri-ka (☎️ 8265)

Trường	Thời gian hoạt động	Điện Thoại	
Chuo Hoikujo (Ekinan 1 Chome 8-1)	(Ngày thường) (Thứ 7)	7:30~17:30 7:30~13:00	92-0975
Sumire Hoikuen (Ide 979-1)			92-3832
● Hikari Hoikuen (Kanbayashi 763-2)	(Ngày thường) (Thứ 7)	8:30~17:00 8:30~12:30	92-4889
● Dai 2 Hikari Hoikuen (Makabe 162-1)			92-4881
● Taiyo Hoikuen (Minami Mizote 277-1)	(Ngày thường)	8:30~16:30	92-6985

こそだ ひろば
インターナショナル 子育て広場

QUẢNG TRƯỜNG NUÔI DẠY TRẺ QUỐC TẾ

Miễn phí

Hãy an tâm! Có thông dịch tiếng Việt.
(tiếng Nhật/ tiếng Bồ Đào Nha/ tiếng Anh/ tiếng
Tây Ban Nha/ tiếng Trung Quốc)

“Quảng trường nuôi dạy trẻ quốc tế” là nơi tụ tập của cha mẹ và các bé có gốc nước ngoài từ 6 tuổi trở xuống.

Mọi người có thể kể chuyện về nuôi dạy con.

Có thể thông thả giao lưu với nhau.

Có thể kết bạn với các cha mẹ khác.

Thời gian: Ngày **05/12** (thứ 5) 14:30 ~ 16:30

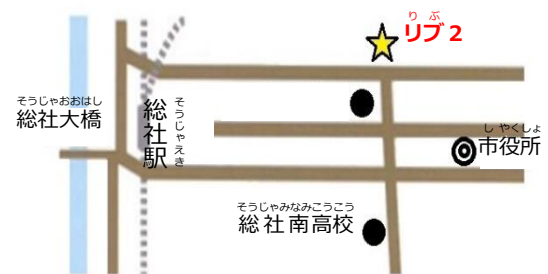
Địa điểm: Tenmaya Happy Town Live Soja-ten

Liên hệ: Jinken Machizukuri-ka

Tel: 0866-92-8242

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

Tenmaya Happy Town Live Soja-ten



TƯ VẤN

TƯ VẤN VỀ MỌI PHIÊN NÃO

Chủ nhật, ngày 01/12, 9:30 ~ 14:30, tại ウイズアップくらしき (Trong cửa hàng Tenmaya Kurashiki)... (Cần phải đặt lịch trước). Tư vấn viên: ủy viên bảo vệ nhân quyền, luật sư, nhân viên cục pháp vụ.

Liên hệ: *Jinken Machizukuri-ka Keihatsu-kakari* (☎ 92-8253)

TƯ VẤN MIỄN PHÍ

CHO NGƯỜI NƯỚC NGOÀI

Thứ 4, ngày 11/12, 13:00 ~ 15:00, tại phòng họp 301 tòa nhà chính phủ phía tây. Hành chính thư sỹ nhận tư vấn về vấn đề giấy tờ nộp cho các cơ quan nhà nước.

Liên hệ: *Jinken Machizukuri-ka Kokusai Koryusuishin-kakari.* (☎ 92-8242)

TƯ VẤN MIỄN PHÍ

VỀ BẤT ĐỘNG SẢN

Thứ 5, ngày 12/12, 10:00 ~ 12:00 và 13:00 ~ 15:00 tại phòng họp 301 tòa nhà chính phủ phía tây. Tư vấn viên của Hiệp hội giao dịch nhà đất tỉnh Okayama nhận tư vấn các vấn đề về mua bán, thuê và cho thuê bất động sản.

Liên hệ: *Jinken Machizukuri-ka Keihatsu-kakari* (☎ 92-8253)

TƯ VẤN VỀ TIỀN HƯU

(Nenkin)

Thứ 5, ngày 26/12, 9:30 ~ 12:30, tại trung tâm Phúc lợi tổng hợp. Tư vấn về việc nhận trợ cấp tiền hưu quốc dân và tiền hưu phúc lợi. Cần đặt lịch trước một ngày.

Liên hệ: *Kurashiki Higashi Nenkin Jimusho* ☎ 086-423-6150

PHÁP LUẬT MIỄN PHÍ

TƯ VẤN HÀNH CHÍNH NHÂN QUYỀN

Thứ 4, ngày 08/01/2020, từ 13:30 ~ 16:30. Tại phòng hội nghị 301, tòa nhà chính phủ phía tây.

Tư vấn bởi luật sư cần đặt lịch trước, một người có thể nhận tư vấn 1 lần trong năm. Bắt đầu nhận đặt lịch từ ngày 16/12 (thứ 2), đủ số lượng sẽ hết hạn đặt lịch.

Tư vấn bởi tư pháp thư sỹ, ủy viên bảo vệ nhân quyền, ủy viên tư vấn hành chính thì sẽ nhận đăng ký trước 15:30 ngày hôm đó, ở trước phòng tư vấn.

Liên hệ: *Jinken Machizukuri-ka Jinken Keihatsu-kakari* (☎ 92-8253)

Lịch Nghỉ Tết – Lịch Thu Rác

Lịch nghỉ tết - Bảng 1

		Tháng 12/2019				Tháng 01/2020					
		28 (t7)	29 (cn)	30 (t2)	31 (t3)	01 (t4)	02 (t5)	03 (t6)	04 (t7)	05 (cn)	06 (t2)
Thu rác		Nghỉ	Nghỉ		Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	
Trung tâm Kibiji Clean		Nghỉ			Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	9:00~ 11:00	Nghỉ	
Nơi xử lý cuối cùng rác thải thông thường		Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ		
Chất thải hầm cầu	Khu vực Yamate/ Kiyone		Nghỉ		Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	
	Khu vực Showa	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	
	Khu vực khác	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	
Nhà giao lưu			Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ			Nghỉ
Nhà tang lễ		Nghỉ				Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ			

Lịch thu rác tháng 1/2020 - Bảng 2

Chú ý: Ngày đổ rác vào các thứ trong tuần như mọi khi!

	Phía đông/ Ikeda/ Showa (Khu vực A)	Phía Tây (Khu vực B)
Tuần 1 Từ ngày 06/01 ~ ngày 10	Chai lọ thủy tinh Giấy cũ Pin khô	Rác không đốt được
Tuần 2 Từ ngày 13/01 ~ ngày 17	Chai nhựa Petto botoru Vĩ trắng thức ăn Vải cũ	Chai lọ thủy tinh Giấy cũ Pin khô
Tuần 3 Từ ngày 20/01 ~ ngày 24	Rác không đốt được	Chai nhựa Petto botoru Vĩ trắng thức ăn Vải cũ
Tuần 4 Từ ngày 27/01 ~ ngày 31	Lon hộp kim loại	Lon hộp kim loại

Yamate/ Khu vực Kiyone
Ngày 08/01 (t4) Chai nhựa Petto botoru – Vĩ trắng thức ăn - Vải cũ
Ngày 15/01 (t4) Rác không đốt được
Ngày 22/01 (t4) Chai lọ thủy tinh - Giấy cũ – Pin khô
Ngày 29/01 (t4) Lon hộp kim loại

Liên hệ: Kankyo-ka Bika
Suishin-kakari (☎ 92-8383)

出典元 広報そうじ
や 2019.12
11 ページ

イルミネーション

Đường phố Soja lên đèn từ ngày
02/12 (t2) đến ngày 05/01/2020.

Trên con đường tòa thị chính từ nhà
ga Soja đến quốc lộ số 429.

SOJA
LÊN ĐÈN
2019

Chương trình nhạc sống ca hát, nhảy múa, các
tiết mục của các ban nhạc, gian hàng, trò chơi...

Ngày 14/12 (t7), từ 15:00 đến 19:00

Địa điểm: Kamigatsuji Plaza

TIỆC GIÁNG SINH QUỐC TẾ

インターナショナルクリスマスパーティー

Ngày 22/12 (cn), 11:00 ~ 15:00

Địa điểm: Trung tâm phúc lợi tổng hợp. (総合福祉センター)

Tiệc được tổ chức theo hình thức mỗi cá nhân tự đem thức ăn, nước uống, bánh kẹo... rồi góp lại ăn chung. Người nào *muốn* trao đổi quà với nhau thì hãy chuẩn bị món quà khoảng 2000 yên.

Liên hệ: Jinken Machizukuri-ka Kokussai – Koryu Suishin-kakari (☎ 92-8242)

出典元 広報そうじゃ 2019.12

9 ページ

CHUYÊN MỤC SỨC KHỎE

CHỦ ĐỀ THÁNG NÀY

Stress – Căng thẳng

Đề phòng stress!

Thường ngày chúng ta nghe từ “Stress” rất nhiều, nhưng liệu chúng ta có hiểu stress là như thế nào không?

Tình trạng cảm giác nặng nề trong tâm và thân được gọi là stress. Stress phát sinh khi bạn đang cố thích ứng với các tác nhân gây stress được kích thích từ ngoại cảnh, và tạo nên nhiều biến đổi trong cơ thể hay sinh ra nhiều kiểu triệu chứng bệnh được gọi là phản ứng stress.

Có nhiều loại yếu tố gây stress như nhiệt độ, ánh sáng, vật chất hóa học... Nhưng thông thường chúng ta nói về stress thì có lẽ chúng ta chỉ liên tưởng đến các vấn đề trong gia đình, công việc, hay các mối quan hệ người với người. Mọi người đều biết rằng số lượng và chất lượng công việc, cách đối nhân xử thế... trong sở làm là các tác nhân gây ra stress.

Phản ứng stress từ các tác nhân gây stress được chia thành 3 mặt:

- *Mặt tâm lý* có những triệu chứng như: giảm sức sống, bồn chồn, bất an, trầm cảm (xuống tâm trạng, giảm sự quan tâm hay hứng thú với xung quanh)...
- *Mặt thể chất* có những triệu chứng như: nhức mỏi toàn thân, đau đầu, mỏi vai, đau lưng, mỏi mắt, đánh trống ngực – khó thở, đau dạ dày, ăn uống kém, táo bón hoặc tiêu chảy, mất ngủ...
- *Mặt hành động* có những triệu chứng như: uống rượu nhiều hơn, hút thuốc nhiều hơn, có nhiều lỗi sai, sự cố hơn trong công việc...

Các phản ứng stress nếu kéo dài sẽ sinh ra nhiều bệnh cho tâm và thân. Làm điều mình thích cũng là cách để hồi phục thể trạng, nhưng khi không cảm thấy vui thích gì thì hãy nhanh chóng xin tư vấn của chuyên khoa như khoa tâm thần, nội khoa trị liệu tâm lý, hay bác sỹ điều trị chính.