

# THỜI SỰ SOJA

TIẾNG VIỆT

総社 ベトナムミーズ ニュース

No.10  
02/2020  
Reiwa 2

Mục lục	Trang
<i>Lịch trực y tế.....</i>	<i>2~5</i>
<i>Tư vấn pháp luật.....</i>	<i>6</i>
<b>Thông tin</b>	
<i>Khai báo xác định thuế thu nhập.....</i>	<i>7</i>
<i>Góc hỗ trợ người nước ngoài làm khai báo xác định.....</i>	<i>8</i>
<i>Cuộc thi chạy Marathon 2020.....</i>	<i>8</i>
<i>Công dụng thẻ số cá nhân ở cửa hàng tiện lợi.....</i>	<i>9</i>
<i>Chuyên mục sức khỏe.....</i>	<i>10</i>
End	

## DÂN SỐ - HỘ KHẨU (Hiện tại 01/01/2020)

**Dân số:** 69.309 người (Tháng trước + 30 người)  
(Người nước ngoài có đăng ký cư trú: 1.684 người.  
Tháng trước + 8 người)

**Nam:** 33.800 người (Tháng trước + 26 người)

**Nữ:** 35.509 người (Tháng trước + 4 người)

**Số hộ khẩu:** 28.220 hộ (Tháng trước ± 0 hộ)

出典元 広報そうじゃ 2020.2  
18 ページ「人口・世帯数」



当番医

# LỊCH TRỰC Y TẾ LỊCH TRỰC Y TẾ

- △ 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
- △ 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.*

## CHỦ NHẬT – NGÀY NGHỈ Thời gian làm việc: 9:00 ~ 17:00

Ngày/ Tháng (thứ)	CƠ SỞ Y TẾ	ĐỊA CHỈ	TEL	HIỆU THUỐC
02/02 (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	つばさ薬局 (Ht Tsubasa)
	しんりょう 診療 すぎお ドクター杉生 (Pk bác sỹ Sugio)	もんで 門田 (Monde)	92-5771	
09/02 (cn)	やまてクリニック (Pk Yamate)	おかだに 岡谷 (Okadani)	92-9200	おかやま薬局 (Ht Okayama)
	くにとみクリニック (Pk Kunitomi)	もんで 門田 (Monde)	92-0255	
11/02 (lễ)	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 Sugimoto)	えきまえにちようめ 駅前二丁目 (Ekimae 2 Chome)	92-1000	
16/02 (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	すみれ薬局 (Ht Sumire)
	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	
23/02 (lễ)	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	
	だんいん 旦医院 (Pk Dan)	みなぎ 美袋 (Minagi)	99-1120	
24/02 (nghỉ)	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	きび薬局 (Ht Kibi)
	たにむかいないか 谷向内科 (Pk nội khoa Tanimukai)	いで 井手 (Ide)	94-8801	すみれ薬局 (Ht Sumire)
01/03 (cn)	とものないかいいん 友野内科医院 (Pk nội khoa Tomono)	とんばら 富原 (Tonbara)	92-8822	ほのぼの薬局 (Ht Honobono)
	せいけいげか こうら整形外科 (Ngoại khoa chỉnh hình Kora)	ちゅうおうろくちようめ 中央六丁目 (Chuo 6 Chome)	90-2020	

出典元 広報そうじゃ 2020.2  
16 ページ「当番医」

## 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
05/02 (thứ 4)	<small>ひらかわないか</small> 平川内科クリニック (Pk nội khoa Hirakawa)	<small>くしろ</small> 久代 (Kushiro)	96-2002	
07/02 (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	
12/02 (thứ 4)	<small>みやけないかしょうにかいいん</small> 三宅内科小児科医院 (Pk Nội – Nhi khoa Miyake)	<small>いで</small> 井手 (Ide)	93-8511	<small>やつきよく</small> つばさ薬局 (Ht Tsubasa)
14/02 (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	
19/02 (thứ 4)	<small>やくしじいん</small> 薬師寺医院 (Pk Yakushiji)	<small>ちゅうおういつちょうめ</small> 中央一丁目 (Chuo 1 Chome)	93-6555	<small>やつきよく</small> マスカット薬局 (Ht Masukatto)
21/02 (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	
26/02 (thứ 4)	<small>わたなべいん</small> 渡辺医院 (Pk Watanabe)	<small>まかべ</small> 真壁 (Makabe)	92-7222	
28/02 (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	
04/03 (thứ 4)	<small>すみだいいん</small> 角田医院 (Pk Sumida)	<small>ちゅうおうさんちょうめ</small> 中央三丁目 (Chuo 3 Chome)	93-1288	

Chú thích

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

出典元 広報そうじゃ 2020.2

16 ページ「当番医」

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 hành chính, 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

**TRỰC NHA KHOA**

*Thời gian làm việc: 9:00 ~ 12:00*

Ngày/ Tháng (thứ)	CƠ SỞ Y TẾ	ĐỊA CHỈ	TEL
02/02 (cn)	かめやまし か いいん 亀山歯科医院 (Nha khoa Kameyama)	そうじゃいっちょうめ 総社一丁目 (Soja 1 Chome)	92-8020
09/02 (cn)	きびじし か いいん 吉備路歯科医院 (Nha khoa Kibiji)	えきなんにちょうめ 駅南二丁目 (Ekinan 2 Chome)	94-8226
23/02 (lễ)	しか あおぞら 歯科クリニック (Nha khoa Aozora)	ひがしあぞ 東阿曾 (Higashiazao)	99-7118
01/03 (cn)	こにしし か いいん 小西歯科医院 (Nha khoa Konishi)	ちゅうおうにちょうめ 中央二丁目 (Chuo 2 Chome)	93-4178



出典元 広報そうじゃ 2020.2  
16、17 ページ「当番医」

# TƯ VẤN

そう だん  
相 談

## TƯ VẤN MIỄN PHÍ

### CHO NGƯỜI NƯỚC NGOÀI

**Thứ 4, ngày 12/02, 13:00 ~ 15:00**, tại phòng hội nghị 301, tòa nhà Nishichosha. Hành chính thư sỹ nhận tư vấn về vấn đề giấy tờ cần nộp cho các văn phòng chính phủ.

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

## PHÁP LUẬT MIỄN PHÍ

**Thứ 3, ngày 18/02, 13:30 ~ 16:00**, tại Kanbayashi Kaikan (Hội quán Kanbayashi). Tư vấn viên: luật sư.  
Đủ số lượng sẽ dừng nhận đăng ký.

Liên hệ: *Kanbayashi Kaikan* (☎ 93-0812)

## TƯ VẤN VỀ TIỀN HƯU (Nenkin)

**Thứ 5, ngày 27/02, 9:30 ~ 12:30**, tại trung tâm Phúc lợi tổng hợp (Sogo Fukushi senta). Tư vấn về việc 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 04/03, từ 13:30 ~ 16:30.** Tại phòng hội nghị 301, tòa nhà chính phủ phía tây (Nishi Chosha).

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 17/02 (thứ 2), đủ số lượng sẽ dừng nhận đăng ký.

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 16:00 giờ ngày hôm đó, ở trước phòng tư vấn.

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

## PHÁP LUẬT MIỄN PHÍ

**Thứ 4, ngày 11/03, từ 10:00 ~ 12:00 và 13:00 ~ 15:00.** Tại phòng hội nghị 301, tòa nhà chính phủ phía tây (Nishi Chosha).

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 17/02 (thứ 2), đủ số lượng sẽ dừng nhận đăng ký.

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

## KHAI BÁO XÁC ĐỊNH THUẾ THU NHẬP

しょとくぜい かくていしんこく  
所得稅の確定申告

Hội trường khai báo xác định thuế thu nhập và khai báo trong thành phố về thuế bảo sức khỏe quốc dân – thuế thị tỉnh dân được tổ chức **từ ngày 13/02(thứ 5) đến ngày 16/03(thứ 2)**.

Hội trường các buổi khai báo sẽ rất đông và hỗn tạp. Để rút ngắn thời gian chờ đợi xin quý vị hãy làm sẵn trước những bảng liệt kê thu chi, bảng chi tiết khấu trừ phí y tế...

Ngoài ra, để việc khai báo trôi chảy, có thể tham khảo “hướng dẫn cách khai báo” hoặc xem trang chủ cục thuế quốc gia (国税庁ホームページ), rồi tự làm và in đơn khai báo, nộp bằng đường bưu điện hoặc khai báo điện tử (e-Tax) đều được.

**Điện thoại liên hệ về việc tư vấn khai báo thuế:** Kurashiki Zeimu-sho (☎ 086-422-1201)

Zeimu-ka Shiminzei-kakari (☎ 92-8234)

### LỊCH TƯ VẤN KHAI BÁO (Trừ thứ 7, chủ nhật, ngày lễ)

Nhật trình		Hội trường	
Tháng 2	Ngày 13 (t5)	Phòng đại hội nghị, tầng 3 hội quán nhân dân Showa (Địa chỉ: Minagi 1915-1)	Tầng 2, trung tâm thương mại Aeon Mall Kurashiki.  ※ Sở thuế vụ Kurashiki tư vấn khai báo xác định thuế thu nhập.  Trong thời gian này, ở sở thuế vụ Kurashiki chỉ tư vấn qua điện thoại và tiếp nhận nộp giấy khai báo.  ※ Từ năm nay trở đi, trong hội trường sẽ không thiết kế góc máy tính cho quý khách tự làm nữa.
	Ngày 14 (t6)		
	Ngày 17 (t2)	Phòng hội nghị, tầng 2 hội quán nhân dân Nishi (Địa chỉ: Hada 350)	
	Ngày 18 (t3)		
	Ngày 19 (t4)		
	Ngày 20 (t5)		
	Ngày 21 (t6)		
	Ngày 25 (t3)		
	Ngày 26 (t4)		
	Ngày 27 (t5)		
Ngày 28 (t6)			
Tháng 3	Ngày 02 (t2)	Phòng hội nghị, tầng 1 Kibiji Sanrodo (Địa chỉ: Misu 825-1) Chú ý: Đi vào sảnh cửa cửa chính, phòng hội nghị ở tận trong cùng.	
	Ngày 03 (t3)		
	Ngày 04 (t4)		
	Ngày 05 (t5)		
	Ngày 06 (t6)		
	Ngày 09 (t2)		
	Ngày 10 (t3)		
	Ngày 11 (t4)		
	Ngày 12 (t5)		
Ngày 13 (t6)			
Ngày 16 (t2)			

## GÓC HỖ TRỢ NGƯỜI NƯỚC NGOÀI

## KHAI BÁO XÁC ĐỊNH

かくていしんこく  
確定申告

Trong thời gian **từ ngày 13/02 (thứ 5) đến ngày 16/03 (thứ 2)** khoa Jinken Machizukuri tổ chức hỗ trợ người nước ngoài khó khăn về rào cản ngôn ngữ làm "Khai báo xác định – かくていしんこく確定申告".

Tuy nhiên cần phải đặt lịch trước. Hãy gọi điện hoặc đến trực tiếp hoặc nhắn tin vào fanpage theo địa chỉ dưới đây để trao đổi về việc đặt lịch:

**Liên hệ:** Khoa Jinken Machizukuri ở tầng 2, tòa thị chính Soja

Tel: (0866)92-8242

Email: [jinken-machi@city.soja.okayama.jp](mailto:jinken-machi@city.soja.okayama.jp)



Mã QR để kết nối với fanpage của khoa.

総社市多文化共生（総社市人権・まちづくり課）

*(Có thông dịch tiếng Việt, tiếng Trung, tiếng Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha, tiếng anh)*

## Soja - Kibiji

## Marathon 2020

Cuộc chạy Marathon sẽ được tổ chức từ **9** giờ sáng ngày **23-02** (ngày lễ).

Vào ngày hôm đó, các tuyến đường liên quan đến hạng mục của Marathon và các tuyến đường xung quanh sẽ được hạn chế khi vận động viên chạy qua. Sẽ có những đoạn đường vận động viên và phương tiện giao thông cùng lưu thông, vì vậy xin hãy chú ý khi chạy gần nhau.

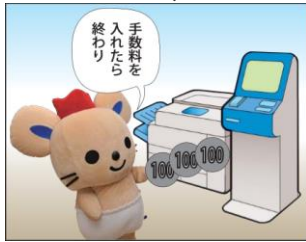
Chúng tôi xin lỗi vì sẽ làm phiền mọi người, nhưng xin hãy hợp tác cho!

※ Ở hội trường, ngoài dịch vụ miễn phí rượu ngọt, cà phê, súp tonjiru còn có gian hàng ẩm thực bán những món ngon đặc trưng của tỉnh Okayama.



Máy copy đa năng  
Chọn mục dịch vụ hành  
chính (行政サービス)

→ cho thẻ số cá nhân  
vào → nhập mật khẩu  
→ bỏ tiền phí vào →  
chờ máy in ra giấy  
chứng minh mà bạn  
cần là xong.



## Công dụng thẻ số cá nhân ở cửa hàng tiện lợi?

### マイナンバーカード

Từ ngày 3/2 (thứ 2), có thể dùng thẻ số cá nhân để lấy một số giấy chứng minh (như Juminhyou) ở các cửa hàng có thiết đặt máy copy đa năng. Khi sử dụng chức năng này cần mật khẩu (4 số) mà bạn đã cài đặt lúc làm thẻ số cá nhân.

Các loại giấy tờ hành chính mà bạn có thể in được ở các cửa hàng bằng thẻ số cá nhân là: Juminhyo, Inkan Shomei (chứng minh con dấu), Kosekitohon (hộ khẩu gia đình), Shotoku-Kazei Shomeisho (chứng minh thuế - thu nhập năm gần nhất).

Cửa hàng có áp dụng như: cửa hàng tiện lợi 7 Eleven, Lawson, FamilyMart, siêu thị Marunaka, siêu thị Nishina...

Thời gian có thể sử dụng: 6:30 ~ 23:00 (Trong thời gian làm việc của các cửa hàng, trừ đầu năm cuối năm)

Liên hệ: Shimin-ka Koseki Jumin Toroku-kakari (☎92-8247)

証明書のコンビニ交付開始

こうめいしょ

こうふかいし

Thẻ  
Số cá nhân

My Number  
Card

マイナンバー  
カード

# CHUYÊN MỤC SỨC KHỎE

# 健康アドバイス

## CHỦ ĐỀ THÁNG NÀY

### Dị Ứng Phấn Hoa

かふんしょう  
花粉症

*Làm dịu triệu  
chứng dị ứng  
phấn hoa!*

Năm ngoái, cả Okayama cũng đã có rất nhiều phấn hoa cây tùng, cây bách bay rải rác. Có phải người dị ứng phấn hoa đã gặp rất nhiều trở ngại trong sinh hoạt thường nhật như là buồn ngủ ngày vì ban đêm nghẹt mũi không ngủ được, hay ngại gặp người khác vì cứ hắt hơi, chảy nước mũi không ngừng? Điều đó không chỉ làm ảnh hưởng đến sinh hoạt xã hội mà còn làm giảm hiệu suất làm việc. Người ta nói rằng tổn thất kinh tế Nhật Bản do bệnh dị ứng phấn hoa, hàng năm đến 500 tỷ yên.

Thuốc nhỏ mũi, thuốc uống cho chứng dị ứng phấn hoa thì có nhiều nhưng mà có phải là cũng có người cảm thấy kém hiệu quả đúng không? Tôi sẽ giới thiệu cho những người như thế cách làm dịu triệu chứng dị ứng phấn hoa. Hãy áp dụng thử những cách này kết hợp với việc uống thuốc nhé!

Diện tích trồng cây bách ở tỉnh Okayama lớn, và tỉnh có 2 lần đỉnh điểm đón phấn hoa phát tán, phấn hoa cây tùng vào thượng tuần tháng 3, phấn hoa cây bách vào hạ tuần. Đặc biệt vào hạ tuần tháng 3, khí hậu dễ chịu cho nên dù trong xe hơi, ở nhà hay ở chỗ làm mọi người thường vô tình mở toang cửa sổ. Ngoài ra, đây cũng là mùa mà cát vàng hay bay đến, làm cho triệu chứng nặng hơn. Đặc biệt vào buổi chiều sẽ phát tán nhiều, cho nên chúng ta cố gắng đừng mở cửa sổ. Khi dọn dẹp nhà cửa hãy đeo khẩu trang chuyên dụng cho bệnh dị ứng phấn hoa, đối với sàn nhà không dùng máy hút bụi mà chỉ dùng cây lau nhà, hãy làm vào buổi sáng sớm lúc đó ít phấn hoa. Ngoài ra, việc không để cơ thể bị lạnh cũng rất quan trọng. Khi có triệu chứng nghẹt mũi nặng đến mức không ngủ được hãy làm ấm toàn thân bằng cách thả ngâm toàn người vào bồn nước nóng, hít sâu vào mũi và miệng nhiều hơi nước nóng.

Vào mùa phấn hoa, nhiều ít gì cũng được, hãy để thả lỏng cơ thể, tham khảo và làm thử những cách trên!

Liên hệ: Kenko Iryo-ka Kenko Suishin-kakari (☎92-8259)