

THỜI SỰ SOJA

総社ベトナムミーズ

TIẾNG VIỆT

NO 24
05/2022



MỤC LỤC

TUẦN LỄ KIBIJI RENGE	1
LỊCH TRỰC Y TẾ ĐẶC BIỆT	2
BẠN ĐANG LO LẮNG VỚI BỆNH ĐAU KHỚP GÓI !!!	3
LỄ KHAI GIẢNG TẠI CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC, TRUNG HỌC	4
SỰ KIỆN THÁNG 5	4
SƯU TẬP TEM TRÚNG THƯỜNG KIBIJI RENGE	4

TUẦN LỄ KIBIJI RENGE

● Tháp đèn Tháp Năm tầng

Thời gian : từ 29/4 đến 8/5, từ 18h đến 22h

● Tham quan Tháp Năm tầng, Mộ cổ Koumori

(có hướng dẫn viên miễn phí)

Thời gian : từ 29/4 đến 1/5, từ 3/5 đến 5/5, từ 10h đến 15h

Địa điểm : Tháp Năm tầng, Mộ cổ Koumori

● Hội Ngắm Chim Sếu

Thời gian : từ 30/4 đến 5/5, từ 13h30 đến 14h30

Nếu trời mưa thì hủy

Lưu ý sử dụng giày phù hợp vì có hoạt động sát khuẩn dành cho giày

● Đại hội Phác thảo phong cảnh Kibi

Thời gian : ngày 3/5, từ 9h đến 15h

Địa điểm : một trong những địa điểm dưới đây Tháp Năm tầng, Chùa Iyama Hofuku, Quảng trường Kiyone Furusato fureai, Thắng cảnh Gokei

Nội dung : tự chuẩn bị dụng cụ vẽ tranh, mũ, cơm hộp, thức uống. Giấy vẽ sẽ được phát đến 13h tại các địa điểm nêu trên. Đối tượng là trẻ em cấp ba trở xuống. Nếu trời mưa thì sẽ dời sang ngày 5. Có phần thưởng cho người tham gia

(tiếp theo trang 4)

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 cần 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	
CN - 1/5	こうら ^{せいけいげか} 整形外科- K.chính hình Koura ちゅうおうろくちょうめ 中央六丁目 ☎90-2020	とものないかいいん 友野内科医院 Pk nội khoa Tomono とんぼら 富原 ☎92-8822 (エスマイル ^{やつきよく} 薬局ほのぼの ^{てん} 店)
lễ - 3/5	あさのクリニック Pk Asano ちゅうおうにちょうめ 中央二丁目 ☎93-8808 (アイ ^{やつきよく} 薬局 ^{そうじやてん} 総社店)	もりしたびょういん 森下病院 Bv Morishita えきまえいちちょうめ 駅前一丁目 ☎92-0591 (アイ ^{やつきよく} 薬局 ^{えきまえてん} 駅前店)
lễ - 4/5	きよね 清音クリニック Pk Kiyone きよねみより 清音三因 ☎94-4111	ながのびょういん 長野病院 Bv Nagano そうじやにちょうめ 総社二丁目 ☎92-2361
lễ - 5/5	やくしじじけいびょういん 薬師寺慈恵病院 Bv Yakushiji jikei そうじやいちちょうめ 総社一丁目 ☎92-0146 (きび ^{やつきよく} 薬局)	いずみ 泉クリニック Pk Izumi こでら 小寺 ☎94-5050 (あんず ^{やつきよく} 薬局)
CN - 8/5	すぎう 杉生クリニック Pk Sugiu みす 三須 ☎92-0252 (かえで ^{やつきよく} 薬局)	みやした ^{ないかいいん} みやした内科医院 Pk nội khoa Miyashita まかべ 真壁 ☎95-2860 (サカエ ^{やつきよく} 薬局 ^{まかべてん} 真壁店)
CN - 15/5	ぱーく ^{とうごう} パーク統合クリニック Pk Tổng hợp Paku えきまえにちょうめ 駅前二丁目 ☎92-3661 (トキワ ^{やつきよく} 薬局)	きびじ ^{せいけいげか} きびじ整形外科・内科リハビリクリニック Pk Phục hồi chức năng/nội khoa/chính hình おかだに 岡谷 ☎93-1221 (スマイル ^{やつきよく} 薬局 ^{きびじてん} きびじ店)
CN - 22/5	たかさぎ 高杉こどもクリニック Pk trẻ em Takasugi いで 井手 ☎94-8839 (おかやま ^{やつきよく} 薬局 ^{そうじやひがしてん} 総社東店)	やまもと ^{いん} やまもと医院 Pk Yamamoto 三輪 (みわ ^{やつきよく} みわ薬局) ☎93-7773
CN - 29/5	しんりょう 診療 ^{さきう} ドクター杉生 Pk Bác sỹ Sugiu もんて 門田 ☎92-5771	おか 岡ハートクリニック Pk Oka Hato おかだに 岡谷 ☎93-3033
CN - 5/6	しょうわいん 昭和医院 Y viện Shouwa みなぎ 美袋 ☎99-2762	みやけ ^{ないかしょうにかいいん} 三宅内科小児科医院 Y viện nội khoa, khoa nhi Miyake いで 井手 ☎93-8511 (つばさ ^{やつきよく} つばさ薬局)
BỆNH VIỆN TIẾP NHẬN CẤP CỨU (đêm muộn, ngoài giờ làm việc) ※Liên lạc bằng điện thoại trước khi đến もりしたびょういん 森下病院 Bv Morishita えきまえいちちょうめ 駅前一丁目 ☎92-0591 やくしじじけいびょういん 薬師寺慈恵病院 Bv Yakushiji jikei 総社一丁目 ☎92-0146		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.

ĐĂNG KÍ THẺ MY NUMBER NGÀY NGHỈ (cần hẹn trước)

Thời gian: 15/5 (chủ nhật), 29/5 (chủ nhật) từ 9h đến 12h

Địa điểm: Shiyakusho

Liên hệ: 市民課^{しみんか}マイナンバー^{まどぐち}窓口 ☎0866-92-8370

※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
T6-6/5	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 Bv Nagano	<small>そうじゃにちやうめ</small> 総社二丁目	☎92 - 2361
T4-11/5	<small>やくしじじけいびょういん</small> 薬師寺慈恵病院 Bv Yakushiji jikei	<small>そうじゃいつちやうめ</small> 総社一丁目 (きび薬局)	☎92 - 0146
T6-13/5	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 Bv Nagano	<small>そうじゃにちやうめ</small> 総社二丁目	☎92 - 2361
T4-18/5	<small>とうごう</small> パーク統合クリニック Pk Tổng hợp Paku	<small>えきまえにちやうめ</small> 駅前二丁目 (トキワ薬局)	☎92 - 3661
T6-20/5	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 Bv Nagano	<small>そうじゃにちやうめ</small> 総社二丁目	☎92 - 2361
T4-25/5	<small>いずみ</small> 泉クリニック Pk Izumi	<small>こでら</small> 小寺 (あんず薬局)	☎94 - 5050
T6-27/5	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 Bv Nagano	<small>そうじゃにちやうめ</small> 総社二丁目	☎92 - 2361
T4-1/6	<small>おか</small> 岡ハートクリニック Pk Oka Hato	<small>おかだに</small> 岡谷	☎93 - 3033

NHA KHOA — 9 : 00~12 : 00			
Thời gian	Cơ quan y tế	Địa chỉ-(Nhà thuốc)	Điện thoại
CN -8/5	<small>あおぞらしか</small> あおぞら歯科クリニック Pk nha khoa Aozora	<small>ひがしあぞ</small> 東阿曾	☎99-7118
CN -15/5	<small>こにししかい</small> 小西歯科医院 Y viện nha khoa Konishi	<small>ちゅうおうにちやうめ</small> 中央二丁目	☎93-4173
CN -22/5	<small>たかぎしかい</small> 高木歯科医院 Y viện nha khoa Takagi	<small>まかべ</small> 真壁	☎93-6710
CN -29/5	<small>はっとりしか</small> はっとり歯科クリニック Pk nha khoa Hatori	<small>いで</small> 井手	☎90-0801
CN -5/6	<small>たかはししかい</small> 高橋歯科医院 Y viện nha khoa Takahashi	<small>くしろ</small> 久代	☎96-0118

Chuyên mục sức khỏe

BẠN ĐANG LO LẮNG VỚI BỆNH ĐAU KHỚP GỐI !!!

Gần đây, có nhiều bệnh nhân đau, nhức khớp gối đã tìm đến phòng khám của tôi. Có nhiều trường hợp, bệnh nhân có lượng sụn khớp giảm dẫn đến bệnh suy thoái khớp gối. Trường hợp đột nhiên bị đau khớp gối dữ dội, có khả năng bị loãng xương dẫn đến rạn xương (gãy xương 1 phần) hay hoại tử xương đùi.

Lớp sụn có chức năng như một tấm mút đệm đỡ lấy khớp xương, khi bị bào mòn thì khớp xương phải chịu tác động lực lớn hơn, khiến cho bệnh nhân cảm nhận được nỗi đau rõ ràng. Kỹ thuật y tế hiện nay chưa thể hỗ trợ phục hồi lớp sụn bị bào mòn. Mặc dù các loại thực phẩm chức năng như là Glucosamine, Chondroitin,... được tìm kiếm nhiều nhưng hiệu quả thì chưa được khoa học kiểm chứng cụ thể.

Bệnh nhân khi bị chẩn đoán bệnh thoái hóa khớp gối thì sẽ được ứng dụng các phương pháp điều trị sau đây

① Thuốc : thuốc giảm đau, thuốc dán, tiêm dưỡng chất

làm ẩm (axit hialuronic)

- ② Hướng dẫn sinh hoạt : hạn chế vận động mạnh, các động tác gập gối sâu như là ngồi chính tọa
- ③ Vận động : tập luyện các cơ đùi xung quanh khớp gối
- ④ Thiết bị hỗ trợ : thiết bị đệm hỗ trợ chân
- ⑤ Phẫu thuật : cắt xương, lắp khớp nhân tạo

Thông thường thì thực hiện các phương pháp từ ① đến ④, nếu không có hiệu quả thì sẽ xem xét tiến hành phẫu thuật.

Tôi khuyến cáo nên thực hiện phẫu thuật trước khi chân không thể đi được nữa. Phẫu thuật được thực hiện bởi các kỹ thuật, thiết bị, phương pháp gây mê tiên tiến, ... có mức độ hài lòng cao. Trường hợp dù là người có tuổi hay người trẻ tuổi sau khi đã thực hiện các biện pháp ngoài phẫu thuật không hiệu quả thì có thể đến bệnh viện đủ điều kiện phẫu thuật trao đổi thử xem sao?

くすばあきら
Bác sỹ 楠葉晃 đến từ Hiệp hội bác sỹ Kibi

LỄ KHAI GIẢNG TẠI CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC, TRUNG HỌC

Chào đón mùa tựu trường, Lễ Khai giảng được tổ chức tại trường Trung học ngày 12/4, trường Tiểu học ngày 13/4. Năm nay, 4 trường Trung học chào đón 643 học sinh, 15 trường Tiểu học chào đón 630 tân học sinh nhập học. Từ nay các em từng bước đi vào nề nếp sinh hoạt mới. Sau ngày lễ Khai giảng, các em học sinh Tiểu học bắt đầu đến trường. Nhân vật biểu tượng của TP- Chuppy đã hóa trang làm học sinh, vừa hỗ trợ an toàn giao thông, vừa cùng đi đến trường.

SỰ KIỆN THÁNG 5

Ngày 14	Thứ 7	NGÀY HỘI ĐỌC SÁCH
Từ 14h-		Địa điểm : Thư viện Soja Nội dung : kể chuyện bằng ngón tay, hình ảnh Liên hệ : Thư viện Thành phố ☎0866-93-4422
Ngày 21	Thứ 7	HỘI CHỢ FUREAI YAMADA
Từ 10h đến 12h		Địa điểm : 菊地邸 (山田909-1) Nội dung : thưởng thức bánh, trà, hát, chơi trò chơi ngày xưa,... Liên hệ : やまだプロジェクト実行委員会 ☎080-1928-4466 栗本さん
Ngày 23	Thứ 2	TRIỂN LÃM HOA ĐỒ QUYÊN
Từ 8h30 đến 17h		Địa điểm : hành lang tầng 1 Shiyakusho Nội dung : đến ngày 27/5, trưng bày hoa đồ quyên do người dân TP vun trồng, chăm sóc Liên hệ : しほなかいじわきょく ☎0866-92-3491 そうごうぶんかセンター内
Ngày 27	Thứ 6	DIỄN ĐÀN ĐẠI HỌC OPU
Từ 12h đến 17h		Địa điểm : Đại học Tỉnh Okayama Nội dung : phát biểu kết quả nghiên cứu của trường đại học cùng ngành. Từ 14h có hội thảo chuyên đề HOẠT ĐỘNG THIẾT KẾ do anh たごまなぶ 田子學 - giám đốc Cty MTDO diễn thuyết. Đăng kí trước tại trang chủ trường ĐH (www.oka-pu.ac.jp) Từ 11h trưa, quán ăn trong khu vực mở cửa Liên hệ : けんりつだいがくちいきそうぞうせんりやく ☎0866-94-9100
Ngày 27	Thứ 6	GÓC DÀNH CHO NGƯỜI LỚN, VỪA ĐỌC VỪA NGHE
Từ 13h-		Địa điểm : Thư viện Soja Nội dung : Câu chuyện Tản tích Thành của Quỷ Liên hệ : Thư viện Thành phố ☎0866-93-4422

(tiếp theo trang 1)

SƯU TẬP TEM TRÚNG THƯỜNG KIBIJI RENGE

Năm nay, lễ hội Kibiji Renge bị hủy, thay vào đó, chương trình Sưu tập tem trúng thưởng được tổ chức đến ngày 31/5, tại các địa điểm tham quan và cửa hàng ăn uống. Người trúng giải sẽ được chọn từ những người tham gia.

Hình thức tham gia

- ① Tại các cửa hàng và điểm du lịch có phát giấy tham gia, bạn cần tích được 1 tem của điểm du lịch và 3 tem của cửa hàng
- ② Sau đó nộp lại giấy tham gia bằng đường bưu điện hoặc bỏ trực tiếp vào thùng tại Shiyakusho, các địa điểm Shuchosho, nhà văn hóa

Lưu ý : tại cửa hàng ăn uống thì được 1 tem/lần

Phần thưởng

Giải A Phiếu sử dụng 10 000 yên tại khách sạn địa phương Sunroad Kibi- (10 suất)

Giải B Sách quà tặng そうじゃのええものうまいものギフトカタログ 5 000 yên- (20 suất)

Giải C Phiếu sử dụng hướng dẫn du lịch 1 000 yên – (30 suất), phiếu giảm giá mua bánh và đồ ăn 1000 yên- (30 suất), phiếu sử dụng ở Kibiji Motenashi 1000 yên-(30 suất)



Danh sách điểm tham quan và cửa hàng

