

THỜI SỰ SOJA

総社ベトナムーズ



TIẾNG VIỆT

NO 23

04/2022

MỤC LỤC

THÔNG TIN LIÊN QUAN ĐẾN VIRUT CORONA CHỪNG MỚI.....	1
LỊCH TRỰC Y TẾ ĐẶC BIỆT.....	2
UỐNG RƯỢU, BIA CÓ KIỂM SOÁT LÀ ĐIỀU CẦN THIẾT	3
NHÀ CHO THUÊ CỦA THÀNH PHỐ.....	3
DIỄN TẬP LÁNH NẠN, PHÒNG CHÁY KHI CÓ SIÊU ĐỘNG ĐẤT XẢY RA	4
CHUẨN BỊ TRƯỚC VÀ SAU KHI CÓ ĐỘNG ĐẤT XẢY RA.....	4
QUẢNG TRỪƠNG MẸ VÀ BÉ	4

THÔNG TIN LIÊN QUAN ĐẾN VIRUT CORONA CHỪNG MỚI

SỐNG CHUNG AN TOÀN VỚI ĐẠI DỊCH CORONA CHỪNG MỚI

TIÊM MŨI VẮC XIN THỨ 3 TẠI CÁC CƠ QUAN, NƠI LÀM VIỆC

Vắc xin Corona chủng mới được tiến hành tiêm lần thứ 3 tại các đơn vị, cơ quan, xí nghiệp. Tính đến ngày 14/3, có hơn 30 000 người, chiếm 52% cư dân thành phố trên 18 tuổi đã được tiêm mũi thứ 3.

Ngày 28/2, hợp tác xã Wing Valley đã kết hợp với 12 xí nghiệp khác cùng nhau tổ chức tiêm ngừa cho nhân viên. Có khoảng 2000 người đăng kí tiêm, dự kiến đến giữa tháng 5 thì có thể hoàn thành tiêm ngừa. Tại thành phố cũng đang tổ chức tiêm ngừa tập trung cho cư dân tại Trung tâm phúc lợi tổng hợp. Trong đó bao gồm cả nhân viên các công ty, người nước ngoài, sinh viên đại học, ... khoảng 90 đoàn thể với hơn 2000 người đăng kí tiêm vắc xin.

Đăng kí online để tiêm vắc xin tại đây



Phòng Nhân quyền và Xây dựng thành phố - じんげん か 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 ➤ Hội bác sỹ Kibi ☎ 93-5976
- Tổng đài trực y tế (máy hướng dẫn tự động) ☎ 92-1998 ➤ Tư vấn 24/24 về cơ quan y tế, cấp cứu, cứu hỏa ☎ 93-111

※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
3/4-CN	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>やくしじいん 薬師寺医院 Y viện Yakushiji ちゅうおういちぢょうめ 中央一丁目 ☎93-6555 (マスカット薬局総社店)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>だんいん 旦医院 Pk Dan みなぎ 美袋 ☎99-1120</p> </div> </div>
10/3-CN	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>みやけなにかしやうにかいん 三宅内科小児科医院 Y viện nội khoa, khoa nhi Miyake いで 井手 ☎93-8511 (つばさ薬局)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>たむかないか 谷向内科 Pk nội khoa Tanimukai いで 井手 ☎94-8801 (すみれ薬局)</p> </div> </div>
17/4-CN	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>げかないか さかえ外科内科クリニック Pk nội ngoại khoa Sakae まかべ 真壁 ☎93 - 8800</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>はらだせいけいげか 原田整形外科 Pk Khoa nội-chỉnh hình Harada いで 井手 ☎94-8881 (すみれ薬局)</p> </div> </div>
24/4-CN	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>わたなべいん 渡辺医院 Y viện Watanabe まかべ 真壁 ☎92-7222</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>ひらかわ内科クリニック Pk Nội khoa Hiragawa くしろ 久代 ☎96-2002</p> </div> </div>
29/4- Lễ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ひにょうきか しおつか泌尿器科クリニック Pk khoa tiết niệu Shiotsuka かないど 金井戸 ☎90-0055 (ザグザグ薬局総社東店)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>やくしじいびやういん 薬師寺慈恵病院 Bv Yakushiji jikei そうじゃいちぢょうめ 総社一丁目 ☎92-0146 (きび薬局)</p> </div> </div>
1/5-CN	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>せいけいげか こうら整形外科- K.chỉnh hình Koura ちゅうおうろくぢょうめ 中央六丁目 ☎90-2020</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>ともないかいいん 友野内科医院 Pk nội khoa Tomono とんぼら 富原 ☎92-8822 (エスマイル薬局ほのぼの店)</p> </div> </div>
<p>BỆNH VIỆN TIẾP NHẬN CẤP CỨU (đêm muộn, ngoài giờ làm việc)</p> <p>※Liên lạc bằng điện thoại trước khi đến</p> <p>もりしたびやういん 森下病院 Bv Morishita 駅前一丁目 ☎92-0591</p> <p>やくしじいびやういん 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</p> <p># 8000</p> <p>Thứ 2-thứ 6: từ 7h tối đến 8h sáng ngày hôm sau.</p> <p>Cuối tuần từ 6h tối đến 8h sáng ngày hôm sau.</p>	

BUỔI TỐI –Thứ 4 + Thứ 6 Từ 19:00-21:00			
Thời gian	Cơ quan y tế	Địa chỉ	Điện thoại
1/4-t6	ながのびやういん 長野病院 Bv Nagano	そうじゃにちぢょうめ 総社二丁目	☎92 - 2361
6/4-t4	ひらかわ内科クリニック Pk Nội khoa Hiragawa	くしろ 久代	☎96 - 2002
8/4-t6	ながのびやういん 長野病院 Bv Nagano	そうじゃにちぢょうめ 総社二丁目	☎92 - 2361
13/4-t4	みやけなにかしやうにかいん 三宅内科小児科医院 Y viện nội nhi Miyake	いで やつきよく 井手 (つばさ薬局)	☎93 - 8511
15/4-t6	ながのびやういん 長野病院 Bv Nagano	そうじゃにちぢょうめ 総社二丁目	☎92 - 2361
20/4-t4	やくしじいん 薬師寺医院 Y viện Yakushiji	ちゅうおういちぢょうめ 中央一丁目 (マスカット薬局総社店)	☎93 - 6555
22/4-t6	ながのびやういん 長野病院 Bv Nagano	そうじゃにちぢょうめ 総社二丁目	☎92 - 2361
27/4-t4	わたなべいん 渡辺医院 Y viện Watanabe	まかべ 真壁	☎92 - 7222
6/5-t6	ながのびやういん 長野病院 Bv Nagano	そうじゃにちぢょうめ 総社二丁目	☎92 - 2361

NHA KHOA — 9 : 00~12 : 00

Thời gian	Cơ quan y tế	Địa chỉ	Điện thoại
3/4-CN	おおむらし かいいん 大村歯科医院 Y viện nha khoa Omura	ちゅうおういつちようめ 中央一丁目	☎93-5576
10/4-CN	かどやし かいいん 角谷歯科医院 Y viện nha khoa Sumitani	くしろ 久代	☎96-0227
17/4-CN	かめやまし かいいん 亀山歯科医院 Y viện nha khoa Kameyama	そうじやいつちようめ 総社一丁目	☎92-8020
24/4-CN	きびじし かいいん 吉備路歯科医院 Y viện nha khoa Kibiji	えきなんにちようめ 駅南二丁目	☎94-8226
8/5-CN	あおぞら しか あおぞら歯科クリニック Pk nha khoa Aozora	ひがしあぞ 東阿曾	☎99-7118

Chuyên mục sức khỏe

UỐNG RƯỢU, BIA CÓ KIỂM SOÁT LÀ ĐIỀU CẦN THIẾT

Mọi người có uống chất kích thích có cồn như là rượu, bia,... không? Một khi đã nghiện uống rượu bia thì giống như nghiện thuốc phiện đấy.

Khi bạn nạp vào cơ thể lượng cồn thích hợp thì trong vòng 3 giờ đồng hồ trở lại có thể phân giải hết mà không để lại kéo dài đến ngày hôm sau, nếu bia thì 1 cốc lớn, rượu Nhật bản thì 1 ly nhỏ khoảng 180ml. Một tuần, nhất định phải để gan nghỉ ngơi từ 2 ngày trở lên. Nếu ngày nào bạn cũng uống rượu, bia,... gan tích tụ mỡ, dần dần trở thành ung thư gan. Cồn là tác nhân phát sinh ung thư. Đặc biệt, đối với người chỉ cần uống một lượng nhỏ mà trở nên đỏ mặt thì dễ bị ung thư thực quản hơn nên cần lưu tâm.

Người nghiện chất kích thích có cồn thì cho dù là ban ngày thì cũng tìm mọi cách để uống rượu, bia,... Ngoài ra, khi dựa dẫm hoàn toàn vào men rượu thì sẽ dễ mắc bệnh trầm cảm.

Nếu bạn liên tục uống rượu, bia, ... vào cơ thể thì dễ mắc bệnh

như mất ngủ, béo phì, thiếu nước, tắc nghẽn mạch máu. Hơn nữa, các tế bào sẽ bị lão hóa nhanh hơn.

Trường hợp phụ nữ đang mang thai, chỉ cần một lượng nhỏ thôi cũng sẽ gây ảnh hưởng xấu đến em bé. Trong thời kì mang thai, người mẹ nên từ bỏ hoàn toàn việc dung nạp chất kích thích như là bia, rượu,...

Đối với người cai rượu, bia cần nhận được hỗ trợ từ mọi người, trước tập thể thể hiện quyết tâm thì sẽ đạt hiệu quả hơn so với việc thực hiện một mình. Trước hết, lập quyết tâm từ bỏ, ghi chép lại quá trình. Trong vòng 2 tuần kể từ khi cai rượu, bia nhất định sẽ rất khó chịu, chỉ cần vượt qua được thì sự bình tĩnh sẽ trở lại. Người cai rượu, bia chính là người phải cô độc trên hành trình của mình nên không thể thiếu sự hỗ trợ về mặt tâm lý đến từ mọi người xung quanh.

Từ nay về sau, mỗi người nên uống rượu bia có kiểm soát hơn nhé !

みやけしゅう
Bác sỹ 三宅 周 đến từ hiệp hội Bác sỹ Kibi

NHÀ CHO THUÊ CỦA THÀNH PHỐ

Hệ thống nhà cho thuê của TP ở 浅尾、井尻野、諸上、昭和 đang cần tìm người thuê.

◆ Điều kiện

- ✓ Người đăng kí phải có địa chỉ cư trú hoặc địa chỉ nơi làm việc thành phố Soja và đủ tuổi thành niên
- ✓ Gia đình hoặc người thân thích ở cùng nhau (trừ trường hợp nhà dành cho cá nhân)
- ✓ Thu nhập của gia đình dưới 158 000 yên/ tháng, gia đình có người tàn tật, người cao tuổi 214 000 yên/tháng
- ✓ Người gặp khó khăn tìm nơi ở
- ✓ Thành viên trong gia đình không có xu hướng bạo lực

◆ Thời gian đăng kí

- ✓ Từ ngày 1 đến ngày 15 các tháng 6, 9, 12, 2

◆ Khác

- ✓ Mỗi năm, dựa vào thu nhập mà tiền thuê sẽ thay đổi
- ✓ Khi hết hạn hợp đồng, cần đăng kí lại thông tin người bảo lãnh, tiền cọc
- ✓ Không được nuôi thú cưng như chó, mèo,...

けんちくじゅうたくかえいせんにじゅうたくがかり
Liên hệ 建築住宅課営繕住宅係 ☎ 0866-92-8287

Người gặp khó khăn về ngôn ngữ có thể liên lạc với phòng Nhân quyền- Xây dựng thành phố

DIỄN TẬP LÁNH NẠN, PHÒNG CHÁY KHI CÓ SIÊU ĐỘNG ĐẤT XẢY RA

Ngày 22/2, tại Shiyakusho đã tổ chức diễn tập giả định động đất cấp 6 xảy ra, có khoảng 500 người tham gia bao gồm nhân viên Shiyakusho, nhân viên phòng cháy, chữa cháy, thành viên hội bác sĩ Kibi, thành viên tổ chức hoạt động phi lợi nhuận đặc định AMDA, người dân sống ở lân cận,...

Khi động đất xảy ra, e ngại nhiều nhà trong thành phố bị phá hủy, tòa thị chính bị sụp đổ, người dân và nhân viên chính phủ đã cùng nhau tham gia diễn tập lánh nạn. Đối với các trường hợp bị thương, đội cứu hỏa đã dùng xe cứu thương để hỗ trợ. Phía trước Trung tâm Văn hóa Tổng hợp, phòng Phòng chống thiên tai được bố trí, mọi người cùng nhau tổ chức cách thu thập tin tức về diễn biến thiên tai và cách truyền tin tức đến người dân trong trường hợp có thiên tai xảy ra. Xung quanh Kim tự tháp, nhân viên chính phủ đã dựng lều, cư dân khu vực lân cận có thể lánh nạn giả định.

Từ nay, vì sự an toàn của cư dân thành phố, công tác phòng chống thiên tai sẽ được đẩy mạnh tiến hành hơn.

CHUẨN BỊ TRƯỚC VÀ SAU KHI CÓ ĐỘNG ĐẤT XẢY RA

CHUẨN BỊ NGAY TỪ NGÀY THƯỜNG

◆ Xác nhận phương thức liên lạc

Từ bây giờ, bạn cần thống nhất với người thân trong gia đình, người xung quanh về phương thức liên lạc, nơi tập trung khi có thiên tai như là động đất xảy ra, xác định trên bản đồ lánh nạn những nơi có thể lánh nạn và đường di chuyển.

◆ Chuẩn bị đồ dùng thiết yếu để mang theo khi lánh nạn

Bạn hãy chuẩn bị đồ dùng cần thiết có thể dùng trong 2-3 ngày, cân nặng phù hợp với bản thân để mang vác. Lưu ý với các đồ dùng có hạn sử dụng, nếu hết hạn thì cần phải thay thế ngay. Ví dụ các loại đồ dùng cần thiết như là

- Thực phẩm, thức uống
- Pin dự phòng
- Đồ dùng y tế
- Đồ vệ sinh cá nhân
- Vật dụng phòng dịch
- Quần áo
- Đèn pin
- Tiền
- Đồ có giá trị
- Corona

◆ Chuẩn bị đồ dùng khi lánh nạn tại nhà

Trong trường hợp bị ngưng sử dụng điện, gas, các thiết bị sống khác thì bạn cũng có thể tiếp tục cuộc sống ít nhất 3 ngày, nếu có thể thì 1 tuần. Ví dụ

- Thực phẩm, thức uống (3 lít/ người/ngày)
- Đèn pin
- Màng bọc thực phẩm
- Quần áo
- Giấy vệ sinh

KHI ĐỘNG ĐẤT XẢY RA

◆ Tuân thủ nguyên tắc DCH bao gồm

Drop→ cúi thấp người **Cover**→bảo vệ đầu và thân thể **Hold**→ giữ yên, hạn chế cử động

Khi động đất ngừng rung thì cần tìm nơi lánh nạn, tắt nguồn điện và lửa nếu có

◆ Tiếp nhận thông tin

Bạn cần theo dõi tin tức cập nhật từ các công thông tin như là LINE, báo điện tử Soja, tin nhắn tự động,... để xác nhận các thông tin lánh nạn.

QUẢNG TRƯỜNG MẸ VÀ BÉ

Đối tượng: bé dưới 3 tuổi và phụ huynh, bà mẹ đang mang thai, người sắp làm bố, mẹ

Mục đích: tạo không gian vui chơi cho các bé, nơi trao đổi thắc mắc của mẹ, bố, người sắp trở thành bố, mẹ

※Miễn phí, không cần hẹn trước, tuy nhiên tùy vào nội dung mỗi ngày khác nhau sẽ phát sinh phí và đăng kí trước

Quảng trường	Địa chỉ	Số điện thoại	Người gặp khó khăn về ngôn ngữ có thể liên lạc với phòng Nhân quyền- Xây dựng thành phố
なかよし広場こっこ <small>ひろば</small>	きよね夢てらす <small>ゆめ</small>	☎0866-92-0355	
なかよし広場ぴよこっこ <small>ひろば</small>	天満屋ハピータウンリブ総社店 <small>てんまや そうじやてん</small>	☎0866-31-7686	
チュッピーひろば	おかやまけりつだいがく 岡山県立大学	☎0866-31-7686	
ちびっこ広場 <small>ひろば</small>	やまてほけん 山手保健センター	☎0866-93-9834	