

# THỜI SỰ SOJA

総社ベトナムーズ

TIẾNG VIỆT



NO 28  
09/2022

## MỤC LỤC

LỄ HỘI MÙA HÈ SOJA .....	2
LỊCH TRỰC Y TẾ ĐẶC BIỆT.....	4
PHÒNG CHỐNG LÂY NHIỄM CORONA CHỦNG MỚI.....	5
BẢO VỆ SỨC KHỎE KHOANG MIỆNG .....	6
TIN TỨC KHÁC .....	8
NHÀ CHO THUÊ CỦA THÀNH PHỐ.....	8

Phòng Nhân quyền và Xây dựng thành phố - じんけん 人権・か 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](mailto:jinken-machi@city.soja.okayama.jp)

**Địa chỉ:** Tầng 2 Shiyakusho



Mã QR kết nối fanpage

# LỄ HỘI MÙA HÈ SOJA

Suốt từ tháng 7 đến tháng 8, các khu vực trong thành phố đã tổ chức lễ hội mùa hè. Tại mỗi lễ hội, các biện pháp phòng dịch đã được tiến hành như là đo nhiệt độ, sát khuẩn, hạn chế số lượng người tham gia,... Sau 3 năm ngừng tổ chức vì dịch Corona, người dân Thành phố được dịp tận hưởng không khí lễ hội mùa hè từng bừng. Thân mời bạn đọc ngắm nhìn lại hình ảnh lễ hội, ảnh được chú thích theo thứ tự bên dưới.

1	Pháo hoa tại lễ hội Sesyu	8	Thắp đèn trên phố cổ đến đền Soja
2	Nhảy múa tại lễ hội Seryu	9	Vớt cá vàng tại lễ hội Seryu
3	Nhảy múa tại lễ hội Sesyu	10	Lễ hội mùa hè tại Yamate
5	Nhảy múa tại lễ hội Sesyu	11	Biểu diễn trống tại lễ hội Sesyu
6	Lễ Bước qua vòng tròn tại đền Soja	13	Nhảy múa ở lễ hội Gimin
7	Các đội thi biểu diễn tại lễ hội Sesyu	15	Pháo hoa tại lễ hội Seryu
12	Các đội thi biểu diễn tại lễ hội Sesyu		
14	Phần thi của nhóm nhảy đến từ trường cấp 2 Soja tại lễ hội Seryu		
4	Đồng diễn hát Opera tại lễ Gimin bởi các em học sinh tiểu học trường Shinpon		





# 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
CN- 4/9	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) 原田整形外科 Pk Khoa nội-chỉnh hình Harada 井手 ☎94-8881 (すみれ薬局)
CN-11/9	さかえ外科内科クリニック Pk nội ngoại khoa Sakae 真壁 ☎93-8800 森下病院 Bv Morishita 駅前一丁目 ☎92-0591 (アイ薬局駅前店)
CN- 18/9	渡辺医院 Y viện Watanabe 真壁 ☎92-7222 薬師寺慈恵病院 Bv Yakushiji jikei 総社一丁目 ☎92-0146 (きび薬局)
LỄ- 19/9	しおつか泌尿器科クリニック Pk khoa tiết niệu Shiotsuka 金井戸 ☎90-0055 (ザグザグ薬局総社東店) 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)
LỄ- 23/9	こうら整形外科- K.chỉnh hình Koura 中央六丁目 ☎90-2020 平川内科クリニック Pk Nội khoa Hiragawa 久代 ☎96-2002
CN- 25/9	あさのクリニック Pk Asano 中央二丁目 ☎93-8808 (アイ薬局総社店) 長野病院 Bv Nagano 総社二丁目 ☎92-2361
CN- 2/10	清音クリニック Pk Kiyone 清音三因 ☎94-4111 泉クリニック Pk Izumi 小寺 (あんず薬局) ☎94-5050
BỆNH VIỆN TIẾP NHẬN CẤP CỨU (đêm muộn, ngoài giờ làm việc) ※Liên lạc bằng điện thoại trước khi đến <small>もりしたびょういん</small> 森下病院 Bv Morishita <small>えきまえいっちょうめ</small> 駅前一丁目 ☎92-0591 <small>やくしじじいびょういん</small> 薬師寺慈恵病院 Bv Yakushiji jikei <small>そうじやいっちょうめ</small> 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.

※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- 2/9	長野病院 Bv Nagano	総社二丁目	☎92-2361
T4- 7/9	友野内科医院 Pk nội khoa Tomono 富原	(エスマイル薬局ほのぼの店)	☎92-8822
T6- 9/9	長野病院 Bv Nagano	総社二丁目	☎92-2361
T4- 14/9	旦医院 Pk Dan	美袋	☎99-1120
T6- 16/9	長野病院 Bv Nagano	総社二丁目	☎92-2361
T4- 21/9	みやした内科医院 Pk nội khoa Miyashita	真壁 (サカエ薬局真壁店)	☎95-2860
T4- 28/9	やまもと医院 Pk Yamamoto	三輪 (みわ薬局)	☎93-7773
T6-30/9	長野病院 Bv Nagano	総社二丁目	☎92-2361
T4- 5/10	杉生クリニック Pk Sugi	三須 (かえで薬局)	☎92-0252

NHA KHOA – 9 : 00~12 : 00			
Thời gian	Cơ quan y tế	Địa chỉ-(Nhà thuốc)	Điện thoại
CN- 4/9	秋山第 2 歯科 Nha khoa số 2 Akiyama	富原	☎94-4777
CN- 11/9	総社みなみ歯科 Nha khoa Soja Minami	駅南一丁目	☎31-7694
CN- 18/9	大村歯科医院 Y viện nha khoa Omura	中央一丁目	☎93-5576
CN- 25/9	亀山歯科医院 Y viện nha khoa Kameyama	総社一丁目	☎92-8020
CN- 2/10	吉備路歯科医院 Y viện nha khoa Kibiji	駅南二丁目	☎94-8226

### PHÒNG CHỐNG LÂY NHIỄM CORONA CHỦNG MỚI

Hiện tại, số người bị lây nhiễm Corona đang tăng nhanh, biến chủng Omicron B A.5 có mức độ nguy hiểm mạnh hơn, bất kỳ ai cũng có khả năng bị lây nhiễm. Người cao tuổi, người mang bệnh lý nền thì có khả năng lây nhiễm cao hơn, toàn dân, toàn thành phố, mọi người cùng nhau thực hiện triệt để các biện pháp phòng ngừa lây nhiễm. Để bảo vệ sức khỏe, mong mọi người cùng hợp tác.

#### Những điều cần đặc biệt lưu ý

- ◆Thực hiện triệt để biện pháp phòng bệnh, mặc dù sử dụng máy điều hòa nhưng cần thực hiện thông thoáng khí định kỳ
- ◆Thăm khám tại nơi phòng khám, bệnh viện thích hợp. Khi chưa có triệu chứng thì chưa cần thăm khám, khi có triệu chứng cụ thể thì cần kiểm tra lại nơi tiếp nhận phù hợp
- ◆Tiêm vắc xin đủ liều. Người trẻ cần tiêm đủ 3 mũi, người từ 60 tuổi trở lên, người có bệnh lý nên cần tiến hành tiêm đủ 4 mũi

### HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ BỆNH TẠI NHÀ

Trường hợp người bị nhiễm Corona phải điều trị tại nhà, không thể đi ra ngoài mua đồ dùng thiết yếu, gặp khó khăn trong cuộc sống thì có thể gửi yêu cầu đến nhân viên hành chính để được hỗ trợ. Trước hết xin hãy điện thoại cho chúng tôi nhé !

※NGHIÊM CHỈNH CÁCH LY TẠI NHÀ TRONG QUÁ TRÌNH ĐIỀU TRỊ

### PHÒNG HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ 自宅療養者支援室

☎ 0866-92-8314

THỜI GIAN TỪ 9H ĐẾN 17H

# BẢO VỆ SỨC KHỎE KHOANG MIỆNG

## BÀI TẬP PATAKARA



Bác sĩ nha khoa 上田恭史 đến từ Hiệp hội Y sĩ nha khoa Kibi

Miệng có chức năng chính là ăn và nói. Khi ăn, ta dùng răng để cắn hay còn gọi là nghiền nát thức ăn, khi uống nước thì miệng có hoạt động nuốt, khi nói, miệng có chức năng quan trọng như là phát ra âm thanh, biểu hiện cảm xúc trên cơ mặt. Tuy nhiên, khi có tuổi, bởi vì cơ mặt và hoạt động của lưỡi không còn linh hoạt, lượng nước bọt được tiết ra suy giảm làm cho năng lực nghiền nát, nuốt của khoang miệng cũng bị giảm sút.

Do đó, tôi xin giới thiệu bài tập Patakara nhằm giúp duy trì và nâng cao năng lực hoạt động của khoang miệng. Bài tập Patakara có nghĩa là sử dụng cơ miệng, cơ lưỡi để phát âm 4 từ Pa -Ta -Ka -Ra, là một cách để rèn luyện năng lực nghiền và nuốt.

Ngoài ra, còn một cách luyện tập phổ biến khác đó là đọc câu văn *Pan đa nô ta ka ra mô nô*<sup>(\*)</sup>

lặp đi lặp lại nhiều lần *Pan đa nô ta ka ra mô nô, Pan đa nô ta ka ra mô nô,...* Đây là bài tập giúp bạn phòng ngừa thức ăn rơi vào khí quản, đảo đều thức ăn trong khoang miệng theo hình tròn, hạn chế rơi vãi khi ăn. Mỗi ngày luyện tập một chút, bạn sẽ cảm nhận được các hiệu quả như là nuốt dễ dàng hơn, thức ăn không bị đọng lại trong khoang miệng,... Trước tiên là thực hành cho bản thân, sau đó là gia đình, mọi người xung quanh cùng nhau thực hiện.

Việc duy trì và nâng cao chức năng của khoang miệng đã được báo cáo rằng không chỉ phòng chống suy dinh dưỡng, mất nước, ngạt thở, nghẹn,... mà còn giúp người ăn cảm nhận được niềm vui khi ăn uống, góp phần hòa nhập với xã hội. Để có một sức khỏe tốt, bạn hãy thử thực hành xem sao.

*Chú thích* <sup>(\*)</sup> của người dịch : nguyên văn tiếng Nhật là パンダの宝物 có nghĩa là Báu vật của Gấu trúc, phiên âm tiếng Nhật ぱんだのたからもの

Ưu đãi  
70%

## Bạn đã mua PHIẾU MUA HÀNG ƯU ĐÃI chưa?



Nhằm thúc đẩy tiêu dùng trong thành phố, kinh tế khu vực, Thành phố Soja đang bán PHIẾU MUA HÀNG ƯU ĐÃI từ ngày 10 tháng 8.

PHIẾU MUA HÀNG ƯU ĐÃI trị giá 8500 yên được bán với giá 5000 yên. Mỗi cư dân thành phố được mua tối đa 2 tập phiếu. Hiện tại được bán tại Shiyakusho, tòa nhà Ribu, các cơ sở hành chính, nhà văn hóa đến ngày 31 tháng 1 năm 2025.



Dấu hiệu nhận biết cửa hàng có tham gia chiến dịch

### CHIẾN DỊCH ƯU ĐÃI

Khi bạn sử dụng PHIẾU MUA HÀNG ƯU ĐÃI tại các cửa hàng có tham gia CHIẾN DỊCH ƯU ĐÃI, bạn sẽ có cơ hội trở thành một trong 777 người may mắn nhận quà từ chiến dịch.

**Phần thưởng:** máy pha cà phê, máy chơi game gia đình, máy lọc không khí, đồng hồ thông minh, phiếu mua xăng,... (tổng có 777 phần thưởng)

**Cách tham gia:** Điền thông tin cần thiết vào tấm bưu thiếp được nhận, bỏ vào thùng bưu thiếp hoặc gửi bưu điện.

**Địa điểm đặt thùng bưu thiếp:** Shiyakusho, các cơ quan hành chính, ...

**Thời hạn tiếp nhận:** thứ 2 ngày 31/10, trường hợp gửi bưu điện thì căn cứ vào con dấu bưu điện ngày gửi.

**Liên hệ:** Phòng Thương mại Soja 総社商工会議所 ☎0866-92-1122,  
Hội thương mại Kibiji 総社吉備路商工会 ☎0866-93-8000

### QUẢNG TRƯỜNG QUỐC TẾ DÀNH CHO MẸ VÀ BÉ



Ngày 8/8 vừa qua, Quảng trường dành cho mẹ và bé đã được tổ chức tại tòa nhà Ribu. Gia đình đến từ Thái, Đài Loan, Nhật Bản,... đã tham gia, cùng nhau chơi game, giao lưu với nhau.

### NGHỈ HÈ- NGHỊCH NƯỚC TRÊN THẨM CỎ



Từ ngày 23/7 đến ngày 13/8, cứ mỗi thứ 7 hàng tuần, tại công viên Sessyu tổ chức chương trình ``NGHỈ HÈ- NGHỊCH NƯỚC TRÊN THẨM CỎ`` Trong những ngày hè oi bức liên tục, ngày đầu tiên có đến 80 phụ huynh và trẻ em đến tham gia. Các bé được chơi bắn súng nước, bể bơi, tận hưởng làn nước mát.

## TIN TỨC KHÁC

### TRỢ CẤP ĐẶC BIỆT TẠM THỜI ( THU NHẬP GIA ĐÌNH BỊ SUY GIẢM)

Từ tháng 1 năm 2022, gia đình bị ảnh hưởng dịch Corona, thu nhập giảm dưới mức quy định thu nhập trung bình thì được nhận trợ cấp này. Ngoài ra, đối tượng thuộc diện được miễn thuế, đã được nhận TRỢ CẤP ĐẶC BIỆT TẠM THỜI rồi thì không thể đăng kí nhận tiếp được.

**Mức trợ cấp** 10 man/hộ gia đình

**Thời hạn đăng kí** đến thứ 6 ngày 30 tháng 9

**Khác** Thông tin cụ thể, xác nhận lại trên cổng thông tin của thành phố



**Liên hệ** 福祉課生活福祉係 – Phòng Phúc lợi đời sống ☎0866-92-8389

### CẤM ĐỐT RÁC

Theo qui định của pháp luật, nghiêm cấm hành vi đốt rác nông nghiệp, rác trên đồng ruộng. Mặc dù trong trường hợp nào đi nữa, đốt rác để làm nông nghiệp, tập quán chất lửa đốt,... gây ảnh hưởng đến người xung quanh thì sẽ trở thành hành vi vi phạm pháp luật. Xin hãy lưu ý mùi hôi, khói, bụi tro,... Ngoài ra, các loại rác từ cắt cỏ, tỉa cây,... xin vui lòng sử dụng túi rác chỉ định TP rồi đưa đến nơi tập trung rác hoặc mang trực tiếp đến Trung tâm xử lý rác Kibiji Clean.

**Liên hệ** 環境課美化推進係 Phòng Bảo vệ cảnh quan môi trường ☎0866-92-8383

### BẢO VỆ HỆ THỐNG NƯỚC THẢI

Ngày 10 tháng 9 được chọn là ngày hệ thống nước thải, để mọi người hiểu rõ hơn, quan tâm sâu sắc hơn về đường nước thải. Trong quá trình sinh hoạt, nước thải từ nhà vệ sinh, nhà tắm được xử lý thông qua hệ thống nước thải. Từ đó, giúp bảo vệ mỹ quan đô thị, phòng ngừa bệnh dịch, mùi hôi thối. Để hệ thống nước thải hoạt động hiệu quả, người dân cần biết cách sử dụng đúng cách. Nếu vứt khăn giấy ướt vào đường ống thì sẽ gây nên tình trạng tắc nghẽn. Nếu đường ống bị nghẹt thì nhà vệ sinh, nhà tắm không thể sử dụng được. Xin hãy lưu ý các điểm dưới đây

- ✓ Trong nhà vệ sinh, ngoài giấy vệ sinh ra thì không bỏ các loại rác khác vào bồn cầu
- ✓ Trong đường nước thải của nhà bếp, không đổ vụn rau, rác, dầu ăn đã qua sử dụng
- ✓ Vệ sinh định kì, loại bỏ mảng bám, dầu ăn tại cửa đường ống nước thải, rác tươi cần vắt nước trước khi phân loại vào rác chấy được.

**Liên hệ** 下水道下水道係 Quản lý hệ thống nước thải ☎0866-92-8322

### NHÀ CHO THUÊ CỦA THÀNH PHỐ

Hệ thống nhà cho thuê của TP ở <sup>あさお</sup>浅尾- dành cho người độc thân <sup>むらげ</sup>諸上- dành cho gia đình đang cần tìm người thuê

**Thời gian đăng kí** Từ thứ 5 ngày 1/9 đến thứ 5 ngày 15/9

**Thời gian có thể nhận nhà** Thứ 3 ngày 1/11

**Phỏng vấn** Thứ 4 ngày 28 tháng 9

**Khác** Khi đăng kí sẽ cần khai báo thu nhập và tình trạng gia đình

**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