

THỜI SỰ SOJA

総社ベトナムーズ

TIẾNG VIỆT



NO 19

12/2021

MỤC LỤC

THÔNG TIN LIÊN QUAN ĐẾN VIRUT CORONA CHỦNG MỚI.....	1
LỊCH TRỰC Y TẾ.....	2
Chuyên mục sức khỏe.....	3
LỊCH NGHỈ LỄ VÀ LỊCH ĐÓ RÁC.....	4
Xử lý rác số lượng lớn- Phân loại rác trước khi mang ra khỏi nhà.....	4
Hủy tổ chức đại hội Marathon Kibiji Soja.....	4
Sự kiện tháng 12.....	5
Lịch nghỉ lễ của cơ quan Cung cấp Nước.....	5
Bảo vệ đường ống nước vào mùa lạnh.....	5

THÔNG TIN LIÊN QUAN ĐẾN VIRUT CORONA CHỦNG MỚI

TIẾN HÀNH TIÊM VẮC XIN NGỪA VIRUT CORONA ĐỢT 3 Liên hệ 市ワクチンコールセンター ☎92-8356

Đối tượng

Người đã hoàn thành 2 mũi tiêm sau 8 tháng

※ Các đối tượng sẽ được lần lượt cấp phiếu tiêm ngừa

Thời gian bắt đầu

Tháng 12/2021

Chi phí

Người tiêm không chi trả

Các đơn vị tiến hành

Hiệp hội bác sỹ Kibi, Hiệp hội bác sỹ nha khoa

Kibi, Hội Dược sỹ Okayama cơ sở Kibi

Tiến trình tiêm vắc xin lần 3

【Sau khi hoàn thành 2 mũi tiêm】

【Thời gian tiêm mũi 3 dự kiến】

Bác sỹ, y tá, nhân viên y tế -----> Tháng 3-4/2021

Bác sỹ, y tá, nhân viên y tế } -----> Tháng 5

Người cao tuổi đang được điều trị } -----> Tháng 6

Người cao tuổi } -----> Tháng 7

Nhân viên phúc lợi xã hội } -----> Tháng 8

Các đối tượng khác -----> Tháng 9

Tháng 10

Sau 8
tháng
kể từ
khi
tiêm
mũi 2

→ Khoảng tháng 12/2021

→ Khoảng tháng 01/2022

→ Khoảng tháng 02

→ Khoảng tháng 03

→ Khoảng tháng 04

→ Khoảng tháng 05

→ Khoảng tháng 06

LỊCH TRỰC Y TẾ

- 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 ☎93-1119

※Trường hợp không có Khoa nhi, Khoa ngoại,... trong phiên trực vì vậy hãy 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	
5/12- cn	やくしじいん 薬師寺医院 Y viện Yakushiji ちゅうおういちじょうめ 中央一丁目 ☎93-6555 (マスカット薬局総社店) やつきよくそうじゃてん	だんいん 旦医院 Pk Dan みなぎ 美袋 ☎99-1120
12/12-cn	みやけないかしょうにかいいん 三宅内科小児科医院 Y viện nội khoa, khoa nhi Miyake いで 井手 ☎93-8511 (つばさ薬局) やつきよく	たにむかいなにか 谷 向 内科 Pk nội khoa Tanimukai いで 井手 ☎94-8801
19/12-cn	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	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) やつきよく
26/12-cn	わたなべいん 渡辺医院 Y viện Watanabe まかべ 真壁 ☎92-7222	ひらかわなにか 平川内科クリニック Pk Nội khoa Hiragawa くしろ 久代 ☎96-2002
29/12-t4	ひ にようきか しおつか泌尿器科クリニック Pk khoa tiết niệu Shiotsuka かない と 金井戸 ☎90-0055 (ザグザグ薬局総社東店)	やくしじけいびょういん 薬師寺慈恵病院 Bv Yakushiji jikei そうじゃいちじょうめ 総社一丁目 ☎92-0146
30/12-t5	せいけいげ か こうら整形外科- K.chỉnh hình Koura ちゅうおうろくじょうめ 中央六丁目 ☎90-2020	とものないか 友野内科医院 Pk nội khoa Tomono とみはら 富原 ☎92-8822 (エスマイル薬局ほのぼの店) やつきよく
01/01-lễ	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 そうじゃにちじょうめ 総社二丁目 ☎92-2361
02/01-cn	すみだいん 角田医院 Y viện Sumida ちゅうおうさんじょうめ 中央三丁目 ☎93-1288	いずみ 泉クリニック Pk Izumi こでら 小寺 (あんず薬局) ☎94-5050 やつきよく
03/01-t2	すぎう 杉生クリニック Pk Sugiue み す 三須 ☎92-0252 (かえで薬局) やつきよく	みやしたないか みやした内科医院 Pk nội khoa Miyashita まかべ 真壁 ☎95-2860 (サカエ薬局真壁店) やつきよくまかべてん
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 えきまえいちじょうめ 森下病院 Bv Morishita 駅前一丁目 ☎92-0591 やくしじけいびょういん そうじゃいちじょうめ 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.

※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
01/12-t4	<small>ないかいいん</small> みやした内科医院 Pk nội khoa Miyashita	<small>まかべ やっきょくまかべてん</small> 真壁 (サカエ薬局真壁店)	☎95-2860
03/12-t6	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 Bv Nagano	<small>そうじやにちょうめ</small> 総社二丁目	☎92-2361
08/12-t4	<small>いいいん</small> やまもと医院 Pk Yamamoto	<small>みわ やっきょく</small> 三輪 (みわ薬局)	☎93-7773
10/12-t6	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 Bv Nagano	<small>そうじやにちょうめ</small> 総社二丁目	☎92-2361
15/12-t4	<small>すぎう</small> 杉生クリニック Pk Sugi	<small>みす やっきょく</small> 三須 (かえで薬局)	☎92-0252
17/12-t6	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 Bv Nagano	<small>そうじやにちょうめ</small> 総社二丁目	☎92-2361
22/12-t4	<small>ひらかわないか</small> 平川内科クリニック Pk Nội khoa Hiragawa	<small>くしろ</small> 久代	☎96-2002
24/12-t6	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 Bv Nagano	<small>そうじやにちょうめ</small> 総社二丁目	☎92-2361
05/01-t4	<small>みやけなにかしやうにかいいん</small> 三宅内科小児科医院 Y viện nội nhi Miyake	<small>いで やっきょく</small> 井手 (つばさ薬局)	☎93-8511

NHA KHOA — 9 : 00~12 : 00

Thời gian	Cơ quan y tế	Địa chỉ-(Nhà thuốc)	Điện thoại
05/12-cn	<small>たかもとし かいいん</small> 高本歯科医院 Y viện nha khoa Takamoto	<small>まかべ</small> 真壁	☎93-6710
12/12-cn	はっとり歯科クリニック Pk nha khoa Hatori	<small>いで</small> 井手	☎90-0801
19/12-cn	<small>たかはしし かいいん</small> 高橋歯科医院 Y viện nha khoa Takahashi	<small>くしろ</small> 久代	☎96-0118
26/12-cn	<small>し かいいん</small> タナベ歯科医院 Y viện nha khoa Tanabe	<small>ちゅうおうにちょうめ</small> 中央二丁目	☎93-6480
09/01-cn	<small>なかだし かいいん</small> 中田歯科医院 Pk nha khoa Nakada	<small>みなみみぞで</small> 南溝手	☎94-3360

Chuyên mục sức khỏe

Bạn có biết Hội chứng Locomo- suy giảm chức năng vận động không?

Khi các cơ quan vận động bị hư tổn dẫn đến chức năng vận động giảm sút là biểu hiện của Hội chứng Locomotive, đọc tắt là Locomo.

Các cơ quan vận động như xương, khớp, cơ bắp phải kết hợp với nhau giúp cơ thể hoạt động bình thường. “Dạo này đau đầu gối, không thể đi bộ được” hay “Đau nhức hông không thể cử động được” có thể là biểu hiện của Hội chứng Locomo.

Theo điều tra dân số năm 2019, người bệnh liên quan đến xương khớp, gãy xương, suy giảm chức năng vận động chiếm 24,8% - đứng vị trí thứ nhất trong các nguyên nhân cần hỗ trợ y tế, hộ lý. Bạn cũng có thể tự kiểm tra đơn giản tại nhà để biết tình hình của bản thân. Khi bạn ngồi trên ghế có độ cao tầm 40 cm, không sử dụng tay, từ từ thử đứng dậy bằng 1 chân. Nếu bạn không thể tự đứng dậy được, thì có thể bạn đã bị mắc hội chứng Locomo, chức năng vận động của cơ thể đã bắt đầu suy giảm. Nhanh chóng phát hiện, điều trị kịp thời là hướng giải quyết tốt nhất hiện tại.

Trước hết, chú ý thay đổi thói quen vận động sẽ hỗ trợ phòng tránh hội chứng Locomo. Có hai gợi ý dưới đây dành cho bạn, người bị đau hông và đầu gối cũng có thể áp dụng.

1. Đứng bằng một chân : hai bên trái phải, mỗi bên 1 phút, 3 lần/ngày
2. Squat đứng lên, ngồi xuống : tập từ 5- 6 lần/set, 3 set/ngày. Không nín thở, không gập đầu gối trên 90 độ.

Ngày nay, nhờ vào phát triển kĩ thuật mà con người có thể kéo dài tuổi thọ trung bình. Tuy nhiên kéo dài tuổi thọ thôi là chưa đủ mà còn cần làm thế nào để sống khỏe, sống trẻ mới là điều quan trọng. Từ bây giờ, bắt đầu tập luyện để phòng tránh suy thoái chức năng vận động !

Bác sĩ くずはあきら 楠葉晃 đến từ Hiệp hội bác sĩ Kibi

LỊCH NGHỈ LỄ VÀ LỊCH ĐỔ RÁC

■ Lịch nghỉ lễ của các đơn vị

	Tháng 12/2021							Tháng 1/2022				
	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
	T7	Cn	T2	T3	T4	T5	T6	T7	Cn	T2	T3	T4
Nhà rác	Nghỉ	Nghỉ					Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ		
Trung tâm Kibiji Clean	Nghỉ	Nghỉ					Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ		
Điểm xử lí cuối cùng của rác sinh hoạt	Nghỉ	Nghỉ			Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ		
Xử lí chất thải	Khu vực Yamate- Kiyone		Nghỉ				Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	
	Khu vực Showa	Nghỉ	Nghỉ			Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	
hầm cầu	Khu vực khác		Nghỉ			Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	
Trung tâm giao lưu văn hóa					Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ		
Nhà tang lễ	Nghỉ						Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ		Nghỉ

※ Trung tâm Kibiji Clean và Điểm xử lí rác cuối cùng hoạt động từ 9h đến 16h

■ Lịch đổ rác tháng 1/2022

【Lưu ý】 Lịch đổ rác vào các thứ trong tuần vẫn giữ nguyên

	Khu vực phía Đông, Ikeda, Showa	Khu vực phía Tây	Khu vực Yamate, Kiyone
Tuần thứ nhất Từ ngày 4 đến ngày 10	Lọ, giấy cũ, pin khô	Rác không cháy được	Thứ 4 ngày 5/01 Chai nhựa PET, khay xốp, vải cũ
Tuần thứ 2 Từ ngày 11 đến ngày 17	Chai nhựa PET, khay xốp, vải cũ	Lọ, giấy cũ, pin khô	Thứ 4 ngày 12/01 Rác không cháy được
Tuần thứ 3 Từ ngày 18 đến ngày 24	Rác không cháy được	Chai nhựa PET, khay xốp, vải cũ	Thứ 4 ngày 19/01 Lọ, giấy cũ, pin khô
Tuần thứ 4 Từ ngày 25 đến ngày 31	Lon rỗng	Lon rỗng	Thứ 4 ngày 26/01 Lon rỗng

※ Rác kích thước lớn sẽ thu vào ngày 5 tháng 1- tuần thứ nhất

Xử lý rác số lượng lớn- Phân loại rác trước khi mang ra khỏi nhà

Đối với trường hợp cần xử lý rác số lượng lớn, xin hãy vận chuyển rác đến trực tiếp Trung tâm Kibiji Clean. Độ lớn và lượng rác có giới hạn. Nếu bạn muốn biết thêm thông tin chi tiết, xin hãy liên lạc đến Trung tâm. Các loại rác có thể mang đến Trung tâm Kibiji Clean là rác cháy được, rác không cháy được, rác kích thước lớn loại cháy được và loại không cháy được, chai thủy tinh các loại- có thể cho vào túi hoặc cột lại,... Trước khi mang ra khỏi nhà thì hãy phân loại rác trước. Nếu phân loại tại trung tâm thì sẽ dẫn đến tắc đường và tai nạn có thể xảy ra. Ngoài ra, trường hợp vận chuyển bằng xe tải, nhằm tránh rác bị rơi ra đường, xin hãy che chắn cẩn thận.

Liên hệ Trung tâm Kibiji Clean ☎086-698-3774

Hủy tổ chức đại hội Marathon Kibiji Soja

Ngày 25/10, tại thư viện thành phố đã tổ chức hội nghị ủy viên về việc tiến hành tổ chức đại hội Marathon. Bởi vì phòng ngừa dịch bệnh Corona nên đại hội Marathon Kibiji Soja năm 2022 được quyết định không tổ chức. Ủy ban thành phố xin gửi lời xin lỗi đến sự mong đợi của mọi người. Bên cạnh đó, một sự kiện khác sẽ được thay thế. Khoảng giữa tháng 2 năm sau, sự kiện Tọa đàm và lớp dạy Chạy bộ dự định được tổ chức với khách mời là cựu tuyển thủ Marathon từng tham gia Olympic 瀬古利彦 và huấn luyện viên 原監 bộ môn điền kinh trường Đại học 青山学院、Quán quân nội dung Chạy tiếp sức giữa các trường đại học. Thông tin chi tiết sẽ được thông báo sau.

Liên hệ スポーツ振興課 ☎92-8367

Sự kiện tháng 12

Trang trí Ánh sáng 2021-Soja	Thời gian 17:00~ 22:00 ngày 1/12/2021 đến ngày 5/1/2022 Địa điểm ✓ Trước ga Soja ✓ Tuyến đường văn hóa từ ga Soja đến suối nước Machikado ✓ Kamigatsuji PLaza ✓ Tuyến đường Shiyakusho, từ ga Soja đến đường quốc lộ 429 ✓ Cơ quan hành chính Shiyakusho- Soja
Thắp đèn Tháp 5 tầng Bichuu	Thời gian 18:00 ~ 22:00 ngày 22/12/2021 đến 28/02/2022 Địa điểm Tháp 5 tầng Bichuu
Trang trí Ánh sáng khu vực Showa	Thời gian 17:00~ 22:00 ngày 1/12/2021 đến ngày 15/1/2022 Địa điểm ✓ Nhà văn hóa cộng đồng Showa, trước ga Minagi ✓ Quảng trường trước ga Hiwa ✓ Nhà văn hóa cơ sở Shimokura ✓ Nhà cộng đồng Kasata ✓ Nhà Natsu-chan ✓ Nhà văn hóa cơ sở Toyama

Lịch nghỉ lễ của cơ quan Cung cấp Nước

Từ ngày 29/12/2021- thứ 4 đến ngày 03/01/2022- thứ 2, cơ quan Cung cấp nước sẽ nghỉ lễ, tiếp nhận yêu cầu đến 12h ngày 28/12/2021- thứ ba. Trường hợp không cư trú thời gian dài, không sử dụng nước cũng phát sinh phí cơ bản. Trường hợp không tiếp tục sử dụng dịch vụ nước nữa, xin hãy liên lạc làm thủ tục ngừng sử dụng nước.

Liên hệ 総社の水お客様センター ☎92- 8326

Bảo vệ đường ống nước vào mùa lạnh

Khi nhiệt độ giảm đến điểm lạnh đóng băng, tại các vòi nước, đường ống có thể bị đóng băng, nước không chảy ra hoặc có thể gây vỡ đường ống. Nơi có vòi nước hướng Bắc, đường ống nước lộ ra ngoài, hay nơi đón hướng gió lớn, cần thực hiện biện pháp phòng lạnh dưới đây.

Cách phòng lạnh

Đối với các vòi nước, van nước, đường ống nước lộ ra ngoài mặt đất, mặt tường, bạn có thể dùng chăn mền cũ, vải cũ quấn lại, ngoài ra không được làm ướt các vật dụng dùng để quấn như là vải, băng dán,... Bởi vì vòi nước dễ bị hư, vỡ hơn hết nên bạn phải quấn cẩn thận toàn bộ vòi nước lại.

Khi nước bị đóng băng, không chảy ra được

Mở vòi nước, chờ đến khi nước đá tự tan ra. Nếu vòi nước, đường ống đóng băng cục bộ, bạn có thể dùng khăn tắm hoặc vải cũ quấn lại, đổ nhẹ nhàng nước ấm lên. Đợi băng tự tan ra. Lưu ý không đổ nước nóng trực tiếp có thể gây vỡ đường ống.

Khi đường ống nước bị vỡ

Đóng đồng hồ nước lại. Liên lạc với nhân viên Cơ quan cung cấp nước để được hỗ trợ sửa chữa.

Liên hệ 上水道課工務係 ☎92- 8328

CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA CORONA CHỦNG MỚI

- Rửa tay, sát khuẩn, thoáng khí, đeo khẩu trang thường xuyên
Thực hiện nghiêm túc 3 Tránh : tránh tụ tập, tránh đông người, tránh tiếp xúc gần
- Đo thân nhiệt mỗi ngày, nếu có các biểu hiện của sốt, cảm cúm thì hạn chế đi làm, đi học, ra ngoài
- Hạn chế tụ tập ăn uống nơi đông người, thời gian dài
- Cho dù đã tiêm ngừa vắc xin thì cũng phải thực hiện biện pháp ngăn ngừa lây nhiễm