

# **SỔ TAY HƯỚNG DẪN SINH HOẠT TẠI THÀNH PHỐ KATO**

## **(Bản bỏ túi)**



**CƠ SỞ Y TẾ P1**

**CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ VỚI THIÊN TAI P2**

**CÁC VẤN ĐỀ VỀ RÁC P3-4**

**LUẬT GIAO THÔNG. CÁC QUY ĐỊNH TRONG SINH HOẠT P5**

**THÔNG TIN CÁ NHÂN. SỐ ĐIỆN THOẠI LIÊN LẠC KHẨN CẤP P6**

**NHỮNG CÂU TIẾNG NHẬT HỮU ÍCH P7**

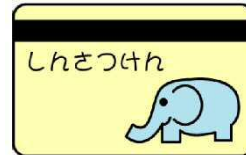
**Phát hành tháng 3 năm 2020 (REIWA2)  
HỘI GIAO LƯU QUỐC TẾ NPO THÀNH PHỐ KATOU**

# CƠ SỞ Y TẾ

Khi bị bệnh hoặc bị thương, thì tùy theo triệu chứng mà hãy đến các cơ sở y tế để thăm khám và điều trị.

## ○ Những vật dụng cần mang theo khi đi tới bệnh viện / phòng khám.

- Thẻ bảo hiểm
- Thẻ ngoại kiều
- sổ lấy thuốc
- thẻ khám bệnh
- Tiền



※ Trường hợp cơ sở Y tế không hiểu tiếng nước ngoài, thì vui lòng hãy đi cùng với người có khả năng nói được tiếng nhật.

※ Trước khi đi thì hãy liên lạc với cơ sở y tế để xác nhận lại.

## ○ Tìm kiếm bệnh viện

• Trang chủ của hiệp hội y tế thành phố Ono, Katou : Tại đây có thể tìm thấy được các bệnh viện của thành phố Katou. 【 hình 1】

<http://www.onokato-med.or.jp/jikangai.html> (chỉ có tiếng nhật)



• Hệ thống thông tin các tổ chức y tế của tỉnh Hyogo : Tại đây có thể tìm kiếm được thông tin của các bệnh viện trong tỉnh Hyogo (Chỉ có tiếng nhật và tiếng Anh)

<http://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/>



## ○ Tìm kiếm những cơ sở khám chữa bệnh cả những ngày nghỉ

• Những cơ sở y tế có làm việc cả những ngày thứ bảy , chủ nhật (ngày lễ).

⇒ 【 Cách kiểm tra】 Trang chủ của hiệp hội y tế thành phố Ono, Katou : 【 Hình 2】

【 Hình 1】 Click vào đây thì sẽ hiển thị ra các bệnh viện trong thành phố Katou.



【 Hình 2】 Hãy kiểm tra ở đây.

# CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ VỚI THIÊN TAI

Trường hợp thiên tai xảy ra, thì hãy thu thập thông tin chính xác từ các phương tiện truyền thông như TV, đài báo, Mail... rồi mới hành động.

## ○ Khi mưa to hoặc bão xảy ra.

- ① Hãy ở nguyên trong phòng, nếu không có việc thật sự quan trọng thì hạn chế ra ngoài.
- ② Hãy tránh xa các khu vực nguy hiểm như sông ngòi, hồ chứa nước, dòng nước chảy...



## ○ Khi động đất xảy ra.

- ① Hãy bảo vệ đầu bằng cặp hoặc chui xuống gầm bàn.
- ② Khi có rung lắc do động đất thì hãy bình tĩnh và tắt lửa đi.
- ③ Hãy mở cửa, kiểm tra lối thoát hiểm an toàn.
- ④ Không được vội vã lao ra ngoài.



## ○ Khi đi lánh nạn.

Khi lệnh sơ tán được ban hành, hãy là trong trường hợp có động đất lớn xảy ra, thì hãy di chuyển tới các điểm lánh nạn đã được chỉ định. Nếu việc di chuyển tới các điểm lánh nạn theo chỉ định mà có sự nguy hiểm, thì hãy lánh nạn tại các điểm an toàn ở xung quanh nơi mình sống. Nhớ chú ý kiểm tra an toàn.

### 【CHÚ Ý】

- ① Hãy kiểm tra xem đã tắt lửa chưa. (khóa van Gas, đóng cầu dao điện).
- ② Mặc trang phục thuận tiện cho việc di chuyển, bảo vệ đầu bằng mũ bảo hiểm hoặc mũ thông thường. Hãy bảo vệ đôi chân bằng giày thể thao hoặc các loại giày thuận tiện cho việc di chuyển.
- ③ Trong trường hợp phải di chuyển qua các chỗ bị ngập nước, thì hãy mang theo gậy, hãy dùng gậy để kiểm tra để tránh sụt hố Gas hoặc rãnh thoát nước.
- ④ Không nên tới gần hoặc đi vào các chỗ nguy hiểm như đường hẹp, tường rào, cột điện, sông ngòi...



## 【DANH SÁCH NHỮNG VẬT CẦN MANG THEO】

Tối thiểu phải sử dụng được trong 3 ngày, hãy bỏ những thứ này vào trong balo.



## ○ Cách đăng kí vào mạng lưới phòng chống thiên tai tỉnh Hyogo

Tỉnh Hyogo hoặc là thành phố Katou sẽ thông báo các thông tin khẩn cấp, và nhiều thông tin khác nhau liên quan tới phòng chống thiên tai như: Động đất, hay các cảnh báo về thời tiết qua Email hoặc các phần mềm ứng dụng.

### 【Đăng kí bằng Mail】

- Gửi Mail tới địa chỉ 「fc@bosai.net」
- Quét mã QR này thì Mail sẽ được gửi tới.



### 【Phần mềm ứng dụng】

- Quét mã QR rồi Down Load phần mềm về.

### 【Google Play】

### 【App Store】



# CÁC VẤN ĐỀ VỀ RÁC

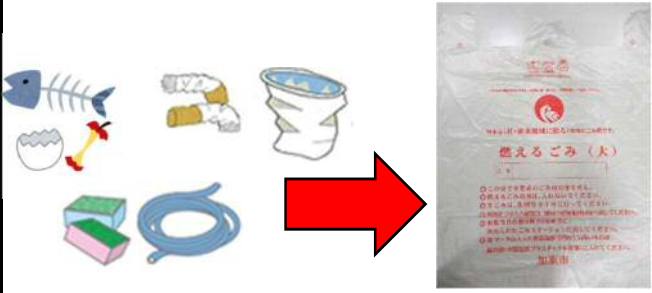

## ○Bỏ Rác

Rác phải được phân loại đúng theo quy định và được bỏ tại các điểm thu gom đã được chỉ định. Rác phải được bỏ ra trước 8:30 của ngày thu gom.

Hãy kiểm tra 「Lịch thu gom rác của thành phố Katou」 khi vứt rác.

(Lịch thu gom rác của thành phố Katou được phát miễn phí tại Phòng môi trường ( Seikatsu Kankyuo-Ka), tầng 1 UBND, hoặc tại tầng 2 của khu mua sắm YASHIRO (tầng 2 Bio(AEon) 「quầy thông tin về Katou」 ).

※Ở các khu dân cư hoặc nhà chung cư thì lịch thu gom rác có thể khác nhau, hãy hỏi người quản lí của khu vực đó để biết chính xác.

THU VÀO THỨ BA, SÁU HÀNG TUẦN	THU VÀO THỨ TƯ HÀNG TUẦN
<p>○燃えるごみ ○RÁC THIÊU ĐỐT</p> <p>※Rác tươi thì phải vắt sạch nước rồi mới vứt. Rác tươi, giấy không tái chế được, các vật dụng bằng cao su...</p> 	<p>○プラスチック類の「容器」と「包装」 ○ĐỒ NHỰA, HỘP XÓP VÀ BAO NYLON</p> <p>Hộp xốp, chai nhựa, túi nylon, hộp mì...</p> <p>←Nhận biết bằng kí hiệu này</p> 
<p><u>Phải sử dụng túi rác mà thành phố Katou chỉ định để thu gom rác thải hộ gia đình.</u> ⇒Có thể mua tại Phòng môi trường( Seikatsu Kankyuo-Ka), tầng 1 UBND, siêu thị, conbini...</p>	
THU 1 THÁNG LẦN	
<p>○硬質プラスチック ○NHỰA CỨNG</p> <p>※Ngoài các loại ĐỒ NHỰA, 「HỘP XÓP」 và 「BAO NYLON」</p> <p>Các vật có kích thước nhỏ hơn 30cm như xô, chậu nhựa, móc quần áo, bàn chải, đồ chơi, thìa...</p> 	<p>○缶・小型金属類 ○CÁC LOẠI ĐỒ HỘP, KIM LOẠI</p> <p>※Rửa sạch bên trong các hộp. Vỏ lon, vỏ đồ hộp, các vật bằng kim loại nhỏ</p> <p>←Nhận biết bằng kí hiệu này</p> 

THU 1 THÁNG 1 LẦN

○びん(無色・茶色・その他)

○CHAI ,LỌ (không màu, màu nâu , các loại khác)

※Tháo nắp và rửa sạch bên trong  
 ※Phân loại theo màu sắc , vật đựng bên trong:Đồ ăn, đồ uống, gia vị...



○ペットボトル

○CHAI NHỰA

※Tháo nắp và nhãn mác, rửa sạch bên trong bằng nước.

※Nắp và nhãn mác thì bỏ vào rác thiêu đốt.

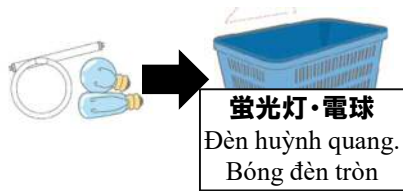


←Nhận biết bằng kí hiệu này.



○蛍光灯・電球

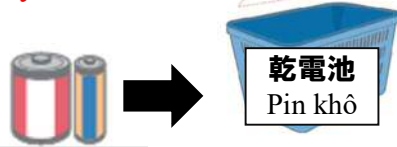
○Đèn huỳnh quang, bóng đèn tròn



○乾電池

○Pin khô

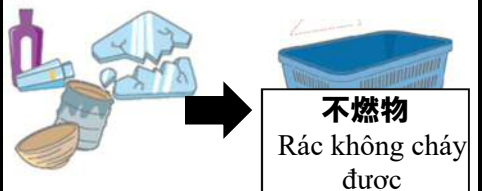
※ Các loại pin sạc, pin hình như nút áo (làm bằng kim loại) thì không được bỏ vào đây.



○燃えないごみ(不燃物)

○Rác không cháy được

Gốm sứ, thủy tinh, chai lọ đựng mỹ phẩm...

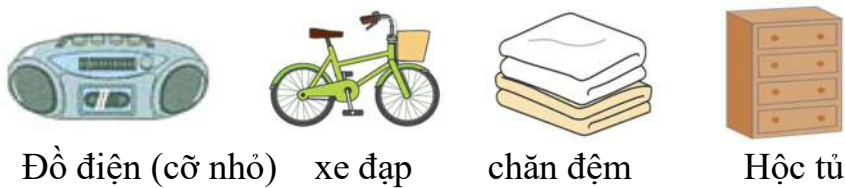


○Không được vứt rác to ngoài cỡ.

Đối với loại rác này thì hặc là nhờ các doanh nghiệp thu gom rác được thành phố Kato cho phép, hoặc là mang trực tiếp tới trung tâm xử lí rác ONO CLEAN.

Trung tâm ONO CLEAN : 〒675-1316 Ono shi, Tenjin chou 538-1 ☎0794-62-6250

VÍ DỤ



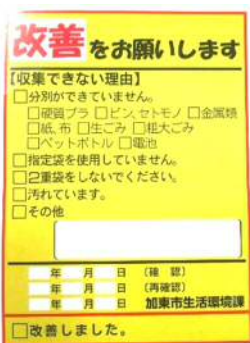
○Những điều cần lưu ý khi vứt rác.

Nếu không tuân thủ các quy định về phân loại rác thì sẽ bị dán nhãn màu vàng như hình bên trái, và rác đó sẽ không được thu gom.

Hãy kiểm tra xem rác của mình vứt ra đã được thu gom chưa.

● Ví dụ về các trường hợp thường xuyên vứt rác sai ●

1. Không vứt rác đúng với túi rác được chỉ định.
2. Vứt cả vỏ lon vào trong rác thiêu đốt.



# LUẬT GIAO THÔNG

Để không gặp phải hoặc gây ra các tai nạn giao thông ,thì chúng ta hãy cùng nhau tuân thủ các luật lệ giao thông cơ bản.



## ○Luật giao thông

- Khi đang đi ô tô, xe máy hoặc xe đạp thì phải nhường đường cho người đi bộ.
- Ý nghĩa các màu của đèn tín hiệu giao thông.
  - màu xanh ⇒ được đi ● màu vàng ⇒ phải dừng lại ● màu đỏ ⇒ phải dừng lại.
- Tại các ngã tư có đèn tín hiệu giao thông thì phải tuân thủ và chấp hành theo tín hiệu của đèn giao thông.
- Tại những nơi không có đèn tín hiệu giao thông thì phải quan sát thật kỹ trái phải trước khi di chuyển.
- Khi đêm khuya thì nên đeo các thiết bị phản quang lên người, chú ý mặc trang phục sáng màu.

## ○Luật dành cho người đi bộ

- Phải đi đúng phần đường dành cho người đi bộ. Tại những nơi mà không có đường dành cho người đi bộ thì phải đi sát về phía bên phải đường.

## ○Luật dành cho người đi xe đạp

- Đi thành 1 hàng vào sát bên trái đường. Không được chở 2, không được dàn hàng ngang trên đường.
- Không được phép vừa đi xe đạp vừa sử dụng điện thoại hoặc che ô.
- Phải dừng xe tại nơi giao nhau với đường sắt hoặc nơi có biển phải dừng, quan sát kỹ càng trái , phải trước khi tiếp tục di chuyển.
- Bật đèn xe càng sớm càng tốt vào chiều tối.
- Hãy tham gia bảo hiểm xe đạp.



# CÁC QUY ĐỊNH TRONG SINH HOẠT

Khi sinh sống trong các khu vực dân cư ,thì phải chú ý các điều sau.

## ○TIẾNG ỒN

- Ở các khu dân sinh hoặc khu chung cư, phòng bên cạnh có thể nghe thấy tiếng động phát ra từ phòng của mình.
- Nếu có thể thì vào các thời điểm như đêm khuya hoặc sáng sớm thì không nên gây ra các tiếng ồn lớn.
- Ví dụ: Nói chuyện to, mở TV to, tiếng nhạc cụ, máy giặt, hút bụi...

## ○CÁCH SỬ DỤNG PHẦN KHÔNG GIAN CHUNG CỦA KHU CHUNG CƯ

- Cầu thang, hành lang là phần không gian chung. Không được để các vật dụng cá nhân tại đây.

# 自分の情報を記入しましょう(できるだけ日本語で書こう) Điền thông tin cá nhân (nếu có thể hãy điền bằng tiếng nhật)

なまえ  
名前 :

Ho tên: \_\_\_\_\_

じゅうしょ  
住所 :

Địa chỉ: \_\_\_\_\_

かいしゃ  
会社 :

かいしゃ れんらくさき  
/ 会社の連絡先 :

Tên công ty: \_\_\_\_\_

こくせき  
/ Số điện thoại công ty: \_\_\_\_\_

せいねんがっぴ  
生年月日 :

こくせき  
/ 国籍 :

Ngày tháng năm sinh: \_\_\_\_\_

こくせき  
/ Quốc tịch: \_\_\_\_\_

せいべつ  
性別 :

けつえきがた  
/ 血液型 :

Giới tính: \_\_\_\_\_

けつえきがた  
/ Nhóm máu: \_\_\_\_\_

あれるぎー  
アレルギー :

Di ứng với cái gì: \_\_\_\_\_

の くすり  
飲んでいる薬 :

Loại thuốc đang sử dụng: \_\_\_\_\_

しゅうきょう  
宗教 :

はな げんご  
/ 話せる言語 :

Tôn giáo: \_\_\_\_\_

はな げんご  
/ Có khả năng ngoại ngữ gì: \_\_\_\_\_

いえ いちばんちか していひなんじょ  
家から一番近い指定避難所 :

Chỗ lánh nạn gần nhà nhất theo chỉ định: \_\_\_\_\_

## Số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp

☎ Trường hợp gặp tội phạm (bạo lực, trộm cắp), tai nạn giao thông

⇒Gọi tới số **110** 【cảnh sát】

☎ Trường hợp gặp hỏa hoạn, cấp cứu, bị thương, tai nạn giao thông

⇒Gọi tới số **119** 【xe cấp cứu】

☎ 日常生活で相談したいこと、国際交流イベントに参加したい場合

☎ Trường hợp muốn trao đổi các vấn đề trong sinh hoạt thường ngày ,hoặc tham gia các hoạt động giao lưu quốc tế

⇒ 【NPO法人加東市国際交流協会 (通称K I A)】 **0795 - 42 - 6633**

⇒Gọi tới số **0795-42-6633** 【【Hội giao lưu quốc tế NPO thành phố KATOUE (Tên thường gọi KIA)】】

Địa chỉ : 〒673-1431 KATOUE SHI YASHIRO 1126-1

Tầng 2 khu trung tâm mua sắm YASHIRO (Bio(AEON))

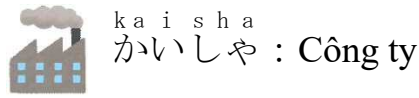
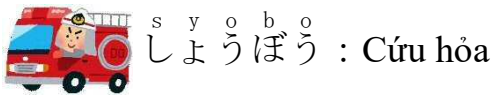
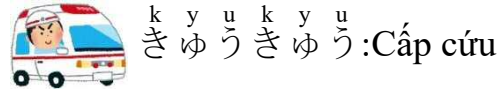
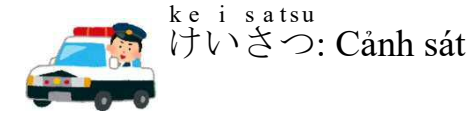
EMAIL : [kia@katokokusai.org](mailto:kia@katokokusai.org)

Thời gian làm việc : 9:00~18:00

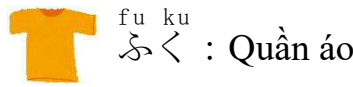
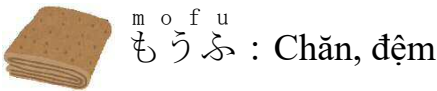
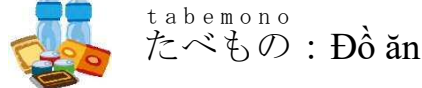
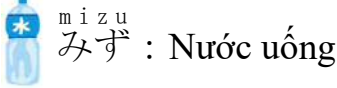
Ngày nghỉ : CN,thứ hai, ngày lễ, thứ bảy của tuần thứ 2 trong tháng, đầu, cuối năm.

# 役にたつ日本語 : NHỮNG CÂU TIẾNG NHẬT HỮU ÍCH

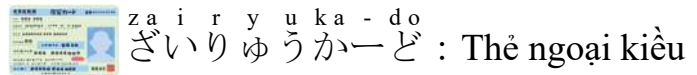
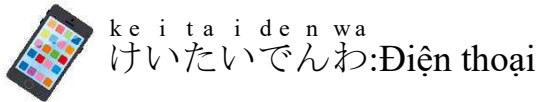
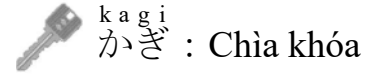
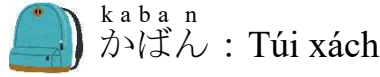
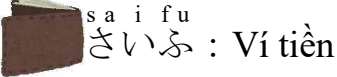
• ○○に <sup>ni den washite kudasa i</sup> でお電話してください。 : **Hãy gọi điện đến ...**



• ○○が <sup>ga foshi i desu</sup> ほしいです。 : **Tôi muốn...**



• ○○を <sup>o nakushimashita</sup> なくしました。 : **Tôi bị mất ...**



• ○○が <sup>ga i ta i desu</sup> いたいです。 : **Tôi bị đau ở...**

① <sup>a tama</sup> あたま : Đầu

② <sup>me</sup> め : Mắt

③ <sup>kuchi</sup> くち : Miệng

④ <sup>kubi</sup> くび : Cổ

⑤ <sup>nodo</sup> のど : Cổ họng

⑥ <sup>ude</sup> うで : Cánh tay

⑦ <sup>mune</sup> むね : Ngực

⑧ <sup>onaka</sup> おなか : Bụng

⑨ <sup>ashi</sup> あし : Chân

⑩ <sup>senaka</sup> せなか : Lưng(vai gáy)

⑪ <sup>koshi</sup> こし : Lưng (sống lưng)

⑫ <sup>oshiri</sup> おしり : Mông

