



# SÁCH HƯỚNG DẪN CUỘC SỐNG Ở TP KATO

## 2025

(Bản bỏ túi)



Các cơ sở Y tế P 1

Phòng bị ứng phó với thiên tai P2

Các vấn đề về rác P3.4

Luật giao thông • Các qui định trong cuộc sống P5

Thông tin cá nhân • Nơi liên lạc khi khẩn cấp P6

Những câu tiếng Nhật hữu ích P7



Vào mã code bên trên để xem bằng điện thoại.

## Cơ sở Y tế

Khi bạn bị bệnh hoặc bị thương, hãy đến bệnh viện hoặc phòng khám để khám và điều trị. Tùy từng trường hợp mà việc điều trị sẽ phải trả tiền.

### ○ Những vật cần mang theo khi đi đến bệnh viện • Phòng khám

- thẻ bảo hiểm Myna hoặc giấy xác nhận bảo hiểm y tế (chỉ người có)
- Thẻ bảo hiểm
- thẻ Myna

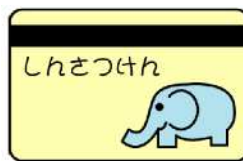


• Thẻ cư trú

• Sổ lấy thuốc

• Thẻ khám bệnh

• Tiền



※ Trường hợp cơ sở y tế không hiểu được tiếng nước ngoài, thì bạn nên đi cùng với người có thể nói được tiếng Nhật.

※ Trước khi đi thì tốt hơn là bạn nên liên lạc trước với cơ sở y tế để xác nhận lại.

### ○ Tìm kiếm bệnh viện

• Trang chủ của hiệp hội Y tế thành phố Ono – Kato: Tại đây có thể tìm thấy được các bệnh viện của thành phố Kato.

<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 cơ sở khám chữa bệnh khẩn cấp trong những ngày nghỉ.



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

⇒ 【Cách kiểm tra】 Trang chủ của hiệp hội Y tế thành phố Ono – Kato:

# Phòng 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 yên trong phòng, chỉ ra ngoài khi cần thiết.
- 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 túi xách hoặc chui xuống gầm bàn.
- ② Khi có rung lắc do động đất thì hãy bình tĩnh tắt bếp lửa.
- 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, hoặc trong trường hợp có động đất lớn xảy ra, các bạn 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 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 hồ ...



### 【NHỮNG VẬT CẦN MANG THEO】

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



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

Tỉnh Hyogo hoặc thành phố Kato sẽ thông báo các thông tin khẩn cấp liên quan tới phòng tránh thiên tai như : Động đất, các cảnh báo về thời tiết qua Email hoặc các phần mềm ứng dụng.

【Đăng ký 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 tải ứng dụng về.

【Google Play】

【App Store】



# Các vấn đề về rác

## ○ Cách vứt rác

Phân loại rác theo đúng quy định và bỏ tại các điểm thu gom đã được chỉ định. Bỏ rác trước 8:30 của ngày thu gom.

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

(Lịch thu gom rác của thành phố Kato được phát miễn phí tại tầng 1 tòa thị chính - phòng môi trường (Seikatsu Kankyo-Ka) hoặc tại Bio tầng 2 của khu mua sắm Yashiro 「quầy thông tin về Kato」 ).

※ Lịch thu gom rác của từng khu vực dân cư có thể khác nhau. Hãy hỏi người quản lý của khu vực mình sống để biết rõ hơn.

THU VÀO THỨ BA, THỨ SÁU HÀNG TUẦN	THU VÀO THỨ TƯ HÀNG TUẦN
<p>○ 燃えるごみ Rác cháy</p> <p>※ Rác tươi thì phải vắt kiệt nước rồi 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」 Các loại hộp đựng bằng nhựa và túi nilong</p> <p>Hộp nhựa, chai nhựa, túi nylon, hộp mì, nắp nhựa ...</p>  <p>Hãy rửa sạch rồi mới vứt.</p>

Hãy sử dụng túi rác được TP Kato chỉ định.

⇒ Có thể mua tại tầng 1 tòa thị chính (Seikatsu Kankyo-Ka), siêu thị, cửa hàng tiện dụng

## THU 1 THÁNG 1 LẦN

<p>○ 硬質プラスチック Nhựa cứng</p> <p>※ Ngoài các loại vật dụng nhựa như 「Hộp đựng」 và 「Túi nhựa」 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 lon, đồ kim loại nhỏ</p> <p>※ Rửa sạch bên trong các vỏ lon, vỏ đồ hộp, các vật bằng kim loại nhỏ.</p> 
--	---

THU 1 THÁNG 1 LẦN

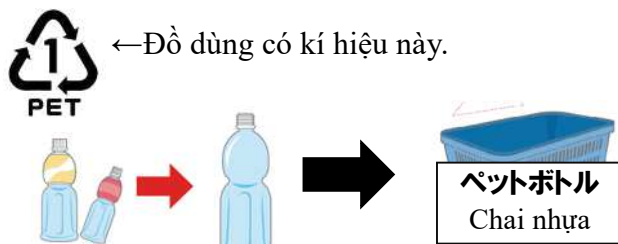
○ **びん(無色・茶色・その他)** – Chai, lọ (không màu, màu nâu, các loại khác)

- ※ 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.
- ※ Nắp và nhãn mác thì bỏ vào rác cháy.

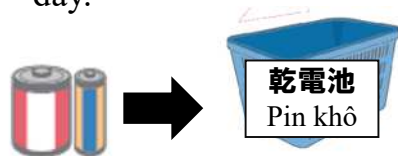


○ **蛍光灯・電球** – Bóng điện



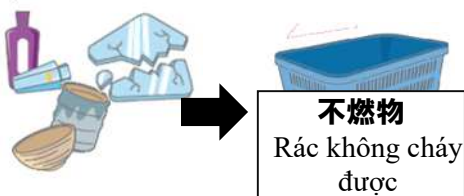
○ **乾電池** – Pin khô

- ※ 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

- Gồm sứ, thủy tinh, chai lọ đựng mỹ phẩm...



○ Không được vứt rác to quá cỡ.

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

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

Ví dụ.



Đồ điện gia dụng nhỏ



xe đạp

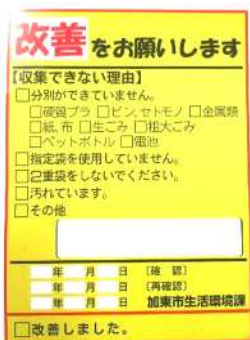


chăn đệm



Hộc tủ

○ 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 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 trái phải trước khi tiếp tục di chuyển.
- Bật đèn chiếu sáng càng sáng càng tốt vào chiều tối.
- Hãy tham gia bảo hiểm xe đạp.
- Uống rượu bia thì không lái xe.
- Phải đội nón bảo hiểm khi đi xe đạp.



## Các quy định trong cuộc sống

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

### ○ Tiếng ồn

- Ở các khu dân cư 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 :

Họ 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:

/ 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:

/ Quốc tịch:

せいべつ  
性別 :

けつえきがた  
/ 血液型 :

Giới tính:

/ 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:

/ 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】

☎ Trường hợp muốn thảo luận các vấn đề trong sinh hoạt thường ngày, hoặc muốn 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** 【Hiệp hội giao lưu quốc tế NPO thành phố KATO (Tên thường gọi KIA)】

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

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

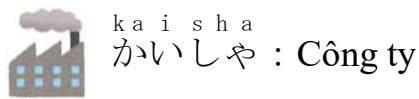
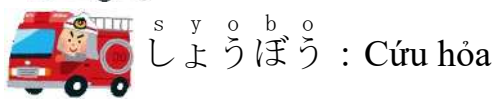
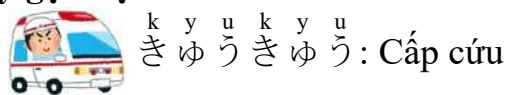
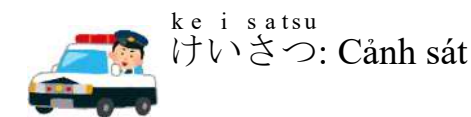
EMAIL : [kia@katokokusai.org](mailto:kia@katokokusai.org)

Thời gian làm việc : 9:00~18:00

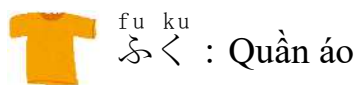
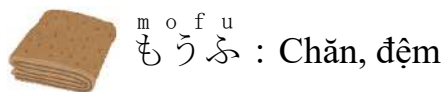
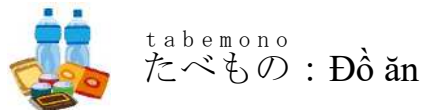
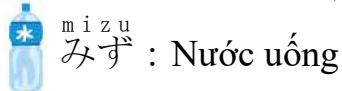
Ngày nghỉ : CN, thứ hai, ngày lễ, thứ bảy của tuần thứ 2 trong tháng, nghỉ tết.

# Những câu tiếng nhật hữu ích

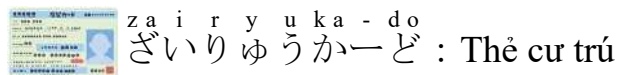
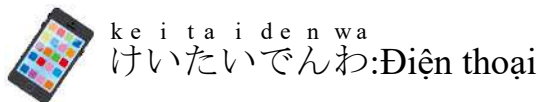
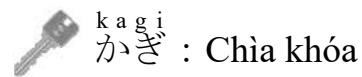
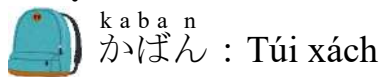
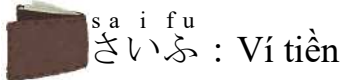
• ○○に <sup>ni den washite kudasa i</sup> でお電話してください。 : **Hãy gọi điện đến ...**



• ○○が <sup>ga hoshi 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 ta ma</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

