

警察への通報 (110番電話)

どろぼうや暴力の被害、交通事故にあったときは、警察署に110番電話(局番なし、無料、24時間体制)してください。

110番電話

「110」に電話をして、

- ① 何が
- ② いつ
- ③ どこで

あったのかを話してください。

携帯電話から通報するときは、通報場所、携帯電話番号を必ず伝えてください。

住所がわからないときは、目印となる建物や目標物を伝えてください。通報後も電源を切らないでください。

交番

各地域には交番があり、警官がいます。交番では、地域のパトロール、犯罪防止、家出人や落とし物の届出等を担当しています。

Gọi cảnh sát (gọi số 110)

Khi gặp các vấn đề như trộm cắp, phạm tội hoặc tai nạn giao thông, hãy gọi số 110 để báo cảnh sát (số điện thoại này gọi miễn phí, không cần mã vùng, thường trực 24 giờ).

Gọi số 110

Gọi số 110 và trình báo các thông tin sau:

- ① Xây ra chuyện gì
- ② Xây ra khi nào
- ③ Xây ra ở đâu

Nếu gọi từ điện thoại di động, hãy nói vị trí bạn đang đứng và số điện thoại di động của bạn. Nếu bạn không biết địa chỉ, hãy mô tả tòa nhà, vật mốc có thể trở thành dấu hiệu nhận biết gần đó. Đừng tắt điện thoại của bạn sau khi gọi.

Đồn cảnh sát

Ở mỗi khu vực đều có đồn cảnh sát và cảnh sát. Nhiệm vụ của cảnh sát là tuần tra ở khu vực mình quản lý, ngăn chặn các loại tội phạm, xử lý các vụ như mất trộm tài sản, đánh rơi đồ, trả lại đồ đánh rơi.

忘れ物・落とし物をしたら

すぐに警察署か交番に届けましょう。クレジットカードやキャッシュカードなどをなくしたときは、急いで発行元に連絡し、第三者の利用を差し止めましょう。

運転免許証、健康保険証、在留カード、パスポートなどをなくしたときも、至急発行元に届け出てください。

乗り物の中でなくしたとき

次の所に問い合わせしてみましょう。

その際、行き先や時間、降りた所などわかれば探しやすいです。

- ・電車：駅(又は駅員)
- ・バス、タクシー：会社の営業所

建物の中でなくしたとき

その建物の管理部署に問い合わせましょう。貴重品は警察に届けられますが、それ以外の物はしばらくの間、保管してあげられていることがあります。

落とし物を拾ったら

なるべく早く近くの交番や警察署に届けます。乗り物内やデパートなどで拾ったときは、従業員に届けましょう。

Nếu quên hoặc đánh rơi đồ

Hãy lập tức đến trình báo tại đồn cảnh sát gần nhất. Nếu bạn bị mất thẻ ngân hàng hay thẻ tín dụng, hãy liên lạc với cơ quan cấp thẻ ngay lập tức để ngăn chặn người khác truy cập vào tài khoản của bạn.

Nếu bạn mất bằng lái xe, thẻ bảo hiểm y tế quốc dân, thẻ cư trú, hộ chiếu... hãy ngay lập tức liên lạc với nơi phát hành các giấy tờ đó.

Khi làm mất đồ trên phương tiện giao thông công cộng

Trình báo tại những địa điểm sau đây:

Khi đó nếu biết được nơi đến, thời gian hay địa điểm bạn xuống sẽ dễ tìm hơn

- ・Tàu điện: văn phòng nhà ga (hoặc nhân viên đường sắt)
- ・Xe buýt hoặc taxi: văn phòng của công ty

Khi làm mất đồ trong tòa nhà

Trình báo ở nơi quản lý tòa nhà. Những đồ đặc có giá trị được chuyển đến đồn cảnh sát, nhưng những đồ đặc khác đôi khi được lưu giữ tạm thời ở văn phòng của tòa nhà.

Nếu bạn nhặt được của rơi

Đem chúng đến đồn cảnh sát hoặc sở cảnh sát gần nhất càng sớm càng tốt. Nếu bạn nhặt được của rơi trên phương tiện giao thông, hoặc trong cửa hàng, hoặc nơi công cộng khác, hãy thông báo cho nhân viên ở đó.

交通事故

交通事故を起こしたとき

1. すぐに傷ついた人を手当てし、道路外など安全な場所へ移動します。けががひどい場合は、救急車（119番電話）を呼びましょう。
2. 警察（110番電話）へ連絡をして、指示を受けてください。
3. 加入している保険会社へ連絡します。連絡が遅くなると保険で処理ができなくなる場合があります。

交通事故の被害にあったとき

1. すぐに警察署に届けます。事故の届出がされていないと、保険金支払請求に必要な交通事故証明書が受けられないことがあります。
2. 運転していた人と、車の持ち主（運転していた人が車の所有者でない場合）の住所、氏名、車両番号、保険の加入年月日、保険会社名を確認します。
3. 大きなけがではなくても、症状が悪くなることがあるので、医師の診断をうけておきましょう。

Tai nạn giao thông

Nếu bạn gây ra tai nạn

1. Ngay lập tức đưa và chăm sóc người bị thương ở một nơi an toàn (ví dụ như bên lề đường). Gọi xe cứu thương nếu vết thương nặng (gọi số 119).
2. Liên lạc với cảnh sát (gọi số 110) và làm theo những chỉ dẫn của họ.
3. Liên lạc với công ty bảo hiểm của bạn. Cũng có trường hợp nếu liên lạc trễ sẽ không được bảo hiểm thanh toán.

Nếu bạn bị tai nạn

1. Trình báo với cảnh sát ngay lập tức. Điều này là cần thiết vì nếu không có các biên bản tai nạn được lập bởi cảnh sát, bạn sẽ không nhận được giấy chứng nhận bị tai nạn giao thông để nhận tiền bảo hiểm tai nạn.
2. Ghi lại tên, địa chỉ, công ty bảo hiểm và ngày tháng năm tham gia bảo hiểm của người lái xe (cả của người chủ chiếc xe nếu người lái không phải là chủ sở hữu xe) cũng như biển số đăng ký xe.
3. Lúc bị tai nạn có thể không bị thương nặng nhưng đôi khi tình trạng có thể trở nên nặng lên, nên vẫn phải đi khám bác sĩ.

救急車を呼ぶ (119番電話)

急病や大けがで、自分で病院に行けないときには、電話番号「119」(局番なし、無料、24時間体制)に電話をかけて、救急車を呼びます。

あわてず、落ち着いて、正確にすることが大切です。話がうまくできないときは、近くの人に頼みましょう。

119番電話

係が出たら、次の要領で、はっきり言いましょう。

1. 火事・救急のどちらかをはっきり言う。
2. 場所を知らせる。近くの見目標物も教える。
3. 何が起こったかを知らせる。病人・けが人の様子や人数などの情報も正確に伝える。

Gọi xe cấp cứu (quay số 119)

Nếu bạn đột ngột bị ốm, hoặc bị thương mà không thể tự đến bệnh viện được, hãy gọi xe cứu thương bằng cách gọi số 119 (gọi miễn phí và không cần mã vùng, thường trực 24 tiếng.)

Quan trọng là hãy giữ bình tĩnh và nói rõ ràng. Nếu bạn nghĩ bạn không thể giao tiếp tốt được, hãy nhờ một người nào đó gần đây giúp bạn gọi điện.

Gọi số 119

Nói rõ ràng, cung cấp cho người trực điện thoại các thông tin sau:

1. Bạn cần xe cứu thương hay cứu hỏa.
2. Địa điểm: Nếu bạn không biết địa chỉ, hãy mô tả cột mốc nào đó ở gần đây.
3. Đã xảy ra chuyện gì: Thông báo chính xác số người bị thương và tình trạng bị thương của họ.

休日・夜間の診療

きゅうじつ やかん しんりょう
休日や夜間に急病人やけが人が出たと

きは、休日急患診療所や休日当番医で
診療を受けることができます。

休日急患診療所

【岡山市】

◇岡山市休日急患歯科診療所

おかやましきたくひがしちゅうおうちよう
岡山市北区東中央町3-14

きゅうしみんびょういんべつかん
(旧市民病院別館1F)

TEL : 086-225-8280

【倉敷市】

◇倉敷歯科衛生センター(休日のみ)

くらしきししょうわ
倉敷市昭和2-2-17

TEL : 086-422-2122

【津山市】

◇津山歯科医療センター診療所

きゅうじつ
(休日のみ)

つやましぬま
津山市沼6-15

TEL : 0868-22-4021

【新見市】

◇新見市休日診療所

ないか しょうにか
(内科・小児科)

にいみしたかお
新見市高尾2306-5

TEL : 0867-72-0334

Khám bệnh khẩn cấp vào ngày nghỉ và ban đêm

Khi có người bị thương hoặc bị bệnh đột ngột vào ngày nghỉ hoặc ban đêm có thể đến khám ở các cơ sở khám bệnh cấp cứu ngày nghỉ hoặc các trung tâm y tế trực ban vào ngày nghỉ.

Cơ sở khám bệnh cấp cứu ngày nghỉ

(Ở thành phố Okayama)

・ Phòng khám bệnh cấp cứu nha khoa vào ngày nghỉ của thành phố Okayama

Shimin Byouin Bekkan 1F

3-14, Higashi Chuochō, Kitaku,
Okayama-shi

Số điện thoại: 086-225-8280

(Ở thành phố Kurashiki)

・ Trung tâm vệ sinh, nha khoa thành phố Kurashiki (chỉ ngày nghỉ)
2-2-17 Showa, Kurashiki-shi

Số điện thoại: 086-422-2122

(Ở thành phố Tsuyama)

・ Trung tâm ý tế nha khoa thành phố Tsuyama (chỉ ngày nghỉ)

6-15 Numa, Tsushima-shi

Số điện thoại: 086-22-4021

(Ở thành phố Niimi)

・ Phòng khám vào ngày nghỉ thành phố Niimi (Khoa Nội, khoa Nhi)

2306-5, Takao, Niimi-shi

Số điện thoại: 0867-72-0334

休日当番医

市町村の広報誌や新聞に、休日診療を行う当番医の案内が載っています。

「岡山県災害・救急医療情報システム」のウェブサイトで岡山県内各地域の休日当番医や休日夜間急患診療所を調べることができます。

<https://www.qq.pref.okayama.jp/>

Trung tâm y tế trực ban vào ngày nghỉ

Trên các tờ báo, báo quảng cáo của mỗi vùng của thành phố sẽ có đăng thông tin hướng dẫn về các trung tâm y tế trực ban vào những ngày nghỉ.

Bạn có thể tìm thấy thông tin về các cơ sở khám bệnh, cấp cứu và trung tâm y tế trực ban vào ngày nghỉ của các khu vực trong tỉnh Okayama tại trang web của *Okayama-ken Saigai Kyuukyuu Iryou Jouhou Shisutemu* (“Hệ thống thông tin y tế cấp cứu và thảm họa tỉnh Okayama”).



県内の主な救急告示病院

救急告示病院とは、主に重症の救急患者の診療にあたり、県から救急告示施設の認可をうけている医療機関です。

県内の主な救急告示病院で、外国語で診てもらえる診療科がある病院は、次のとおりです。病院を受診するときは、事前で電話などで確認してください。

Những bệnh viện cấp cứu chủ yếu của tỉnh Okayama

Bệnh viện cấp cứu là đơn vị y tế được chọn bởi tỉnh Okayama để điều trị cấp cứu cho các bệnh nhân bị nặng

Dưới đây là danh sách các bệnh viện cấp cứu chủ yếu được chọn trong tỉnh, có khoa khám bệnh bằng tiếng nước ngoài. Trước khi đến khám, hãy liên hệ xác nhận trước.

がいにこくごたいおう ねいも、きゅうきゅうごくじびょういん
外国語対応ができる主な救急告示病院

Danh sách các bệnh viện cấp cứu có thể sử dụng tiếng nước ngoài.

N.B. : 標榜診療科の略号説明 (Hướng dẫn viết tắt tên các khoa)

IM : 内科 (ないか) Khoa Nội, S : 外科 (げか) Khoa Ngoại, P : 小児科 (しょうにか) Khoa Nhi,
 OR : 整形外科 (せいけいげか) Khoa chỉnh hình、O : その他 (た) Khác

病院名 Tên bệnh viện bằng chữ Latin	所在地 Địa chỉ	標榜 診療科 Khoa	でんわばんごう 電話番号 Điện thoại	たいおうげんご 対応言語 Ngôn ngữ
国立病院機構 岡山医療センター Okayama Iryou Senta	岡山市北区田益 1711-1 1711-1 Tamasu, Kita-ku, Okayama-shi	IM, S, P, OR, O	086- 294-9911	英語、中国語 Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc
平日、日中のみ※15:00頃迄 ngày trong tuần, chỉ ban ngày, đến khoảng 15:00				
岡山赤十字病院 Okayama Sekijuuji Byouin	岡山市北区青江 2-1-1 2-1-1 Aoe Kita-ku, Okayama-shi	IM, S, P, OR, O	086- 222-8811	英語 Tiếng Anh
岡山済生会総合病院 Okayama Saiseikai Sougou Byouin	岡山市北区国体町 2-25 2-25 Kokutai-cho, Kita-ku, Okayama-shi	IM, S, P, OR, O	086- 252-2211	英語 Tiếng Anh
電話による医療通訳サービス (15か国語) 利用可 Có thể sử dụng dịch vụ phiên dịch y tế (15 ngôn ngữ) thông qua điện thoại				
岡山済生会外来センター病院 Okayama Saiseikai Gairai Center Byoin	岡山市北区伊福町 1-17-18 1-17-18 Ifuku-cho, Kita-ku, Okayama-shi	IM, S, P, OR	086- 252-2211	英語 English
電話による医療通訳サービス (15か国語) 利用可 Có thể sử dụng dịch vụ phiên dịch y tế (15 ngôn ngữ) thông qua điện thoại				
岡山市立市民病院 Okayamashiritsu Shimin Byouin	岡山市北区北長瀬表町 3丁目 20-1 3-20-1 Omote-cho, Kitanagase, Kita-ku, Okayama-shi	IM,P,S, OR,O	086- 737-3000	英語 Tiếng Anh
心臓病センター榊原病院 Shinzoby Center Sakakibara Byouin	岡山市北区中井町 2-5-1 2-5-1 Nakai-cho, Kita-ku, Okayama-shi	M,S,OR,O	086- 225-7111	英語 Tiếng Anh
福渡病院 Fukuwatari Byouin	岡山市北区建部町福渡 1000,1000 Fukuwatari Takebe-cho, Kita-ku, Okayama-shi	M,S,OR,O	086- 722-0525	英語 Tiếng Anh

岡山大学病院 Okayama Daigaku Byouin ※紹介状が必要 Cần giấy giới thiệu	岡山市北区鹿田町 2-5-1 2-5-1 Shikata-cho, Kita-ku,Okayama-shi	IM, S, P, OR, O	086- 223-7151	英語 Tiếng Anh
		※他の言語については要事前連絡 Về ngôn ngữ khác cũng có thể liên lạc nếu có nhu cầu		
佐藤病院 Satou Byouin	岡山市南区築港栄町 2-13 2-13 Chikkou Sakae- Machi Minami-ku, Okayama-shi	IM, S, OR, O	086- 263-6622	英語、ドイツ 語 Tiếng Anh, Tiếng Đức
セントラルシティ病院 Central City Byouin	岡山市南区築港栄町 19-30 19-30 Chikkou Sakae- Machi Minami-ku, Okayama-shi	IM, S, P, OR	086- 264-3111	英語 Tiếng Anh
重井医学研究所附属病院 Shigei Igaku Kenkyusho Fuzoku Byouin	岡山市南区山田 2117 2117 Yamada, Minami-ku,Okayama-shi	IM, S, P, O	086- 282-5311	英語 Tiếng Anh
竜操整形外科病院 Ryuusou Seikei Geka Byouin	岡山市中区藤原 21-1 21-1 Fujiwara, Naka-ku, Okayama-shi	OR, O	086- 273-1233	英語 Tiếng Anh
岡山旭東病院 Okayama Kyokutou Byouin	岡山市中区倉田 567-1 567-1 Kurata, Naka-ku,Okayama-shi	IM, OR, O	086- 276-3231	英語、中国語 Tiếng Anh, Tiếng Trung
岡山協立病院 Okayama Kyoritsu Byouin	岡山市中区赤坂本町 8-10 8-10 Akasaka, Honmachi, Naka-ku, Okayama-shi	IM, P, S, OR, O	086- 272-2121	英語 Tiếng Anh
きくち脳神経外科内科クリニ ック Kikuchi Nôshinkeigeka Clinic	岡山市中区関 436-7 436-7Seki Naka-ku,Okayama-shi	IM, S, P, OR, O	086- 237-8585	英語 Tiếng Anh
岡村一心堂病院 Okamura Isshindou Byouin	岡山市東区西大寺南 2-1-7 2-1-7 Saidaiji Minami, Higashi-ku,Okayama-shi	IM, S, OR, O	086- 942-9900	英語、中国語 Tiếng Anh , Tiếng Trung Quốc
中條歯科医院 Nakajou Shika Iin	瀬戸内市長船町土師 8-7 8-7 Haji, Osafune-cho, Setouchi-shi	O	0869- 26-4874	英語 Tiếng Anh

倉敷中央病院 Kurashiki Chuou Byouin	倉敷市美和 1-1-1 1-1-1 Miwa, Kurashiki-shi	IM, P, S, OR,O	086- 422-0210	英語 Tiếng Anh
		19言語対応の電話通訳サービスあり(24時間 365日) Có dịch vụ phiên dịch cho 19 loại ngôn ngữ		
倉敷記念病院 Kurashiki Kinen Byouin	倉敷市中島 831 831 Nakashima, Kurashiki-shi	IM,S,OR,O	086- 465-0011	英語、中国語 Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc
倉敷第一病院 Kurashiki Dai-ichi Byouin	倉敷市老松町 5-3-10 5-3-10 Oimatsu-cho, Kurashiki-shi	IM, S, OR,O	086- 424-1000	英語 Tiếng Anh
		Không làm việc suốt 24h, xin vui lòng liên hệ		
倉敷成人病センター Kurashiki Seijinbyou Senta	倉敷市白楽町 250 250 Bakuro-cho, Kurashiki-shi	IM, P, S, OR, O	086- 422-2111	英語 Tiếng Anh
水島協同病院 Mizushima Kyoudou Byouin	倉敷市水島南春日町 1-1 1-1 Mizushima Minami Kasuga-cho, Kurashiki-shi	IM, P, S, OR, O	086- 444-3211	英語 Tiếng Anh
児島中央病院 Kojima Chuou Byouin	倉敷市児島小川町 3685 3685 Kojima Ogawacho, Kurashiki-shi	IM, P, S, OR,O	086- 472-1611	英語、中国語 Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc
水島中央病院 Mizushia Chuou Byouin	倉敷市水島青葉町 4-5 4-5 Mizushima Aoba-cho, Kurashiki-shi	IM, P, S, OR,O	086- 444-3311	英語 Tiếng Anh
水島第一病院 Mizushima Dai-ichi Byouin	倉敷市神田 2-3-33 2-3-33 Kanda, Kurashiki-shi	IM, S, OR,O	086- 444-5333	英語 Tiếng Anh
玉島第一病院 Tamashima Dai-ichi Byouin	倉敷市玉島 1334-1 1334-1 Tamashima, Kurashiki-shi	IM, S, OR,O	086- 526-5511	英語 Tiếng Anh
玉島協同病院 Tamashima Kyodou Byouin	倉敷市玉島柏島 5209-1 5209-1 Kashiwajima, Tamashima, Kurashiki-shi	IM,S,O	086- 523- 1234	英語 Tiếng Anh

金光病院 Konkou Byouin	浅口市金光町占見新田 740 740 Urami Shinden Konkôcho, Asakuchi-shi	IM, P, S, OR,O	0865- 42-3211	英語 Tiếng Anh
南岡山医療センター Minami Okayama Iryou Senta	都窪郡早島町早島 4066, 4066 Hayasima, Hayashima-cho, Tsukubo-gun	IM, P, S, OR,O	086- 482-1121	英語 Tiếng Anh
笠岡市立市民病院 Kasaoka Shiritsu Shimin Byouin	笠岡市笠岡 5628-1 5628-1 Kasaoka Kasaoka-shi	IM, P, S, OR,O	0865- 63-2191	英語 Tiếng Anh
笠岡第一病院 Kasaoka Dai-ichi Byouin	笠岡市横島 1945 1945 Yokoshima, Kasaoka-shi	IM, P, S, OR,O	0865- 67-0211	英語 Tiếng Anh
薬師寺慈恵病院 Yakushiji Jikei Byouin	総社市総社 1-17-25 1-7-25 Soja, Soja-shi	IM, S, OR,O	0866- 92-0146	英語 Tiếng Anh
高梁中央病院 Takahashi Chuuou Byouin	高梁市南町 53 53 Minami-machi, Takahashi-shi	IM, S,OR,O	0866- 22-3636	英語 Tiếng Anh
高梁整形外科医院 Takahashi Seikeigeka Iin	高梁市本町 11-1 11-1 Hon-machi Takahashi-shi	OR	0866- 22-1531	英語 Tiếng Anh
近藤病院 Kondou Byouin	真庭市勝山 1070 1070 Katsuyama, Maniwa-shi	IM, S,OR,O	0867- 44-2671	英語 Tiếng Anh
津山中央病院 Tsuyama Chuuou Byouin	津山市川崎 1756 1756 Kawasaki, Tsuyama-shi	IM, P, S, OR,O	0868- 21-8111	英語、中国語 Tiếng Anh Tiếng Trung Quốc
		他言語については事前連絡 Các thứ tiếng khác vui lòng liên hệ trước.		
矢掛町国民健康保険病院 Yakagecho Kokumin Kenkohoken Byouin	小田郡矢掛町矢掛 2695 2695 Yakage Yakage-cho, Oda-gun	IM,S OR,O	0866- 82-1326	英語、中国語 Tiếng Anh Tiếng Trung Quốc

Khi tìm bệnh viện

- Xin hãy chỉ cho tôi biết bệnh viện gần đây có khóa ngoại
- Quầy tiếp tân ở đâu?

Tại quầy tiếp tân

- Đây là lần đầu tiên tôi khám bệnh ở đây. (Tôi là bệnh nhân mới.)
- Tôi không có hẹn trước. Tôi có thể được khám bệnh không?
- Tôi muốn có cuộc hẹn.
- Mấy giờ thì phòng tiếp tân bắt đầu làm việc?
- Tôi nên chờ ở đâu?
- Xin lỗi, chưa xong à?. (Tôi có phải đợi nữa không)
- Tôi muốn có thuốc (đơn thuốc).
- Quầy tính tiền ở đâu?
- Hết bao nhiêu tiền?
- Nhập viện

Byouin o sagasu toki

- Chikaku no geka no Byouin wo oshiete kudasai.
- Uketsuke wa doko desu ka?

Uketsuke de

- Kyou ga hajimete (shoshin) desu.
- Yoyaku shite imasen ga mite moraemasu ka?
- Yoyaku wo onegai shimasu.
- Uketsuke wa nanji kara desu ka?
- Doko de mattara ii desu ka?
- Anou, mada deshou ka? (mada kakarimasu ka?)
- Kusuri (Shohousen) wo kudasai.
- Kaikei wa doko desu ka?
- O-ikura desu ka?
- nyuin

びょういん
病院をさがすとき

- 近くの外科の病院を教えてください。
- 受付はどこですか。

うけつけ
受付で

- 今日が初めて(初診)です。
- 予約していませんが診てもらえますか?
- 予約をお願いします。
- 受付は何時からですか。
- どこで待ったらいいですか。
- あのう、まだでしょうか？(まだかかりますか?)
- 薬(処方箋)をください。
- 会計はどこですか?
- おいくらですか?
- 入院

• Trả tiền	• kaikai	• 会計 <small>かいけい</small>
• Hồ sơ bệnh nhân	• karute	• カルテ
• Thẻ khám bệnh	• shinsatsu-ken	• 診察券 <small>しんさつけん</small>
• Phòng khám bệnh	• shinsatsu-shitsu	• 診察室 <small>しんさつしつ</small>
• Đại tiện	• haiben	• 排便 <small>はいべん</small>
• Đi tiểu	• hainyou	• 排尿 <small>はいよう</small>
• Bảo hiểm	• hoken	• 保険 <small>ほけん</small>
• Thuốc	• kusuri	• 薬 <small>くすり</small>
• Bệnh nhân ngoại trú	• gairai	• 外来 <small>がいらい</small>
• Quầy thuốc	• yakkyoku	• 薬局 <small>やっきょく</small>
• Đơn thuốc	• shohousen	• 処方箋 <small>しょほうせん</small>
• Nhiệt độ cơ thể	• taion	• 体温 <small>たいおん</small>
• Kinh nguyệt	• gekkei, seiri	• 月経、生理 <small>げつけい、せいり</small>
• Triệu chứng	• shoujou	• 症状 <small>しやうじやう</small>
• Khoa da liễu	• hifu-ka	• 皮膚科 <small>ひふか</small>
• Khoa răng	• shi-ka	• 歯科 <small>しか</small>
• Khoa tiêu hóa	• shoukaki-ka	• 消化器科 <small>しょうかきか</small>
• Khoa tai-mũi-họng	• jibi-inkou-ka	• 耳鼻咽喉科 <small>じびいんこうか</small>
• Khoa dạ dày-ruột	• ichoi-ka	• 胃腸科 <small>いちょうか</small>
• Khoa sản	• san-fujin-ka	• 産婦人科 <small>さんぷじんか</small>
• Khoa nội	• nai-ka	• 内科 <small>ないか</small>
• Khoa phẫu thuật hàm mặt	• koukuu-ge-ka	• 口腔外科 <small>こうくうげか</small>
• Khoa mắt	• gan-ka	• 眼科 <small>がんか</small>
• Khoa chỉnh hình	• seikei-ge-ka	• 整形外科 <small>せいけいげか</small>
• Khoa nhi	• shouni-ka	• 小児科 <small>しょうにか</small>
• Khoa tâm thần	• seishin-ka	• 精神科 <small>せいしんか</small>
• Khoa phẫu thuật tạo hình	• keisei-ge-ka	• 形成外科 <small>けいせいげか</small>
• Khoa ngoại	• ge-ka	• 外科 <small>げか</small>

Tại phòng khám bệnh

- Tôi cảm thấy hơi khó chịu.
- Tôi bị sốt.
- Tôi cảm thấy thân thể rã rời
- Tôi cảm thấy buồn nôn.
- Tôi nhức đầu lắm.
- Thỉnh thoảng, tôi bị đau bụng.
- Tôi không thấy ngon miệng.
- Tôi bị tiêu chảy.
- Tôi dị ứng với trứng.

Triệu chứng

- Thiếu máu
- Táo bón
- Ho
- Tiêu chảy
- Chóng mặt
- Huyết áp cao
- Đau
- Đau buốt
- Đau khi chạm vào
- Đau nhói
- Đau âm ỉ
- Đau phạm vi rộng
- Đờm
- Thở gấp, hụt hơi

Shinsatsu-shitsu de

- Kibun ga warui desu.
- Netsu ga arimasu.
- Karada ga darui desu.
- Hakike ga arimasu.
- Atama ga totemo itai desu.
- Onaka ga tokidoki itamimasu.
- Shokuyoku ga arimasen.
- Geri o shite imasu.
- Tamago no arerugî ga arimasu.

Shoujou

- hinketsu
- benpi
- seki
- geri
- memai
- kou-ketsu atsu
- itami
- surudoï itami
- sawaruto itai
- zukizuki-suru itami
- nibui itami
- hiroi itami
- tan
- ikigire

診察室で

- 気分が悪いです。
- 熱があります。
- 身体がだるいです。
- 吐き気があります。
- 頭がとても痛いです。
- おなか時々痛みます。
- 食欲がありません。
- 下痢をしています。
- 卵のアレルギーがあります。

症状

- 貧血
- 便秘
- 咳
- 下痢
- めまい
- 高血圧
- 痛み
- 鋭い痛み
- さわると痛い
- ずきずきする痛み
- 鈍い痛み
- 広い痛み
- 痰
- 息切れ

Thuốc/Chẩn đoán

- Kháng sinh
- Thuốc ho
- Thuốc súc miệng
- Thuốc giảm đau
- Khuôn bó bột thạch cao
- Tác dụng phụ
- Tiêm chủng, chích ngừa
- Tiêm
- Phẫu thuật
- Hồi phục chức năng
- Chụp X quang

Kusuri • Shinryou

- kousei busshitsu
- seki-dome
- ugai
- itami-dome
- gipusu
- fuku-sayou
- yobou-sesshu
- chuusha
- shujutsu
- rihabiri
- rentogen

くすり しんりょう 薬・診療

- 抗生物質こうせいぶつしつ
- 咳止めせきど
- うがい
- 痛み止めいたど
- ギプス
- 副作用ふくさよう
- 予防接種よぼうせつしゅ
- 注射ちゅうしゃ
- 手術しゅじゆつ
- リハビリ
- レントゲン

消防車を呼ぶ（119番電話）

火事かじのときは、すぐに近所きんじよの人に「火事かじです」と知らせ、消防車しょうぼうしやを呼びます。

このとき、日本語にほんごで「火事かじです。場所ばしょは〇〇です。」と言えるようにしておきましょう。

あわてず、正確せいかくに

次の要領ようりょうで「119」番ばん（局番きょくばんなし、無料むりよう、24時間体制じかんとくたいせい）に電話でんわしましょう。

1. 火事かじであることをはっきり知らせる。
2. 住所じゅうしょを正確せいかくに、詳しく知らせる。目標もくひょうになる建物たてものが近くちかにあればそれも伝える。
3. 何がどうしたかなにを正確せいかくに伝える。
4. 通報者つうほうしやの名前なまえと電話番号でんわばんごうを知らせる。

Gọi xe cứu hỏa (số 119)

Khi có đám cháy, lập tức thông báo cho những người xung quanh, (“*Kaji desu*”=“CHÁY”), sau đó gọi xe cứu hỏa.

Khi đó bạn sử dụng tiếng Nhật để thông báo có hỏa hoạn [*Kaji desu* (có cháy), *Basho wa* ____ *desu* (địa điểm là ____)].

Giữ bình tĩnh, nói rõ ràng

Quay số 119 (hoạt động 24 giờ, miễn phí, không cần mã vùng – số này cũng dùng để gọi xe cứu thương). Nói với người trực điện thoại các thông tin sau đây:

1. Thông báo có hỏa hoạn.
2. Thông báo chính xác địa chỉ (nếu có thể).
Nói tên của tòa nhà khác trong vùng đó làm mốc để dễ nhận biết.
3. Thông báo chính xác “Cái gì” “đang bị như thế nào”.
4. Tên và số điện thoại của bạn.

地震にあつたら

日本は、世界有数の地震国です。地震は、いつ発生するかわかりません。地震が発生したら特に次のことに注意してください。

1. まず、テーブルや机の下に身を隠しましょう。
2. 揺れが取まったら、コンロやストーブの火を止めましょう。
3. 窓や戸を開け、逃げ道を確保しましょう。
4. 火が出たら、消火器やバケツにくんだ水で小火のうちに消しましょう。
5. 落ちていて外へ出ましょう。瓦やガラスなどの落下物に注意しましょう。
6. 倒れやすいブロック塀、門柱、自動販売機には近づかないようにしましょう。
7. 余震や山・崖崩れ、津波に注意しましょう。
8. 市町村役場やラジオからの正しい情報を入力し、安全な場所へ逃げましょう。
9. 地震の発生に備えて、非常時持出品(p.20参照)を準備し、持ち出しやすいところに置いておきましょう。

Nếu gặp động đất

Nhật Bản là một quốc gia hay xảy ra động đất trên thế giới. Không thể biết được lúc nào sẽ xảy ra động đất. Nếu xảy ra động đất, hãy chú ý những điều dưới đây:

1. Trước hết, tự bảo vệ bản thân bằng cách nấp dưới 1 cái bàn
2. Khi tạm ngưng rung lắc do động đất, hãy tắt bếp lò, lò sưởi...
3. Mở sẵn cửa chính hay cửa sổ để đảm bảo đường thoát thân.
4. Nếu xuất hiện đám cháy, hãy nhanh chóng dập lửa bằng các dụng cụ dập lửa hoặc xô/chậu nước trước khi đám cháy lan rộng ra.
5. Bình tĩnh rời khỏi tòa nhà. Đề phòng ngói trên mái nhà và cửa kính rơi.
6. Tránh xa các bức tường gạch, máy bán hàng tự động, cột trụ và các vật khác mà có thể dễ bị đổ.
7. Chú ý các dư chấn, lở đất, lở núi và sóng thần
8. Lắng nghe các tin tức chính thống từ đài phát thanh của chính quyền thành phố hoặc đài địa phương để di chuyển đến nơi an toàn.
9. Chuẩn bị hộp dụng cụ cần thiết nhằm đối phó với động đất (xem trang 20), cất ở nơi dễ lấy

震度とマグニチュード

震度は「揺れる大きさ」です。いろいろなところで調べます。

震度1から震度7まであります。震度7は一番大きい地震です。

マグニチュードは、地震の大きさです。

地震の中心（震源）で調べます。

Độ rung lắc và độ magnitude

Độ rung lắc thể hiện mức độ rung lắc, được đo tại nhiều điểm khác nhau.

Cấp độ rung lắc từ 1 độ đến 7 độ. Động đất có độ rung lắc cấp 7 độ là động đất mạnh nhất.

Độ magnitude là đơn vị đo độ lớn của động đất được đo tại tâm chấn của động đất.

震度3 rung cấp 3	家の中で、地震がわかります。食器が少し揺れます。 Có thể nhận biết khi ở trong nhà. Đĩa, chén bát lắc lư nhẹ.
震度4 rung cấp 4	揺れていることが家の中でわかります。 Có thể nhận biết rung lắc khi ở trong nhà.
震度5弱 rung cấp 5 thấp	みんな「危ない」と思います。皿や本が棚から落ちます。 Mọi người Cảm thấy nguy hiểm. Đĩa, chén bát, sách sẽ rơi khỏi kệ tủ.
震度5強 rung cấp 5 cao	みんな「怖い」と思います。家具が倒れます。 Mọi người cảm thấy sợ. Đồ đạc trong nhà bị đổ.
震度6弱 rung cấp 6 thấp	立つことができません。ドアが壊れて開きません。家具が倒れます。 Không thể đứng được, cửa bị hỏng không mở được, đồ đạc trong nhà đổ vỡ, nhà bị hư hại.
震度6強 rung cấp 6 cao	立つことができません。家が倒れます。 Không thể đứng được, nhà bị đổ.
震度7 rung cấp 7	動くことができません。建物が壊れます。道路が壊れます。 Không thể di chuyển được, các công trình, nhà, đường xá bị hư hại.

台風・水害に備える

日本では、夏から秋にかけて台風が多く、地

すべりや洪水の被害が出ることがあります。

台風が近づいたら、天気予報に注意し、

登山・釣り・海水浴などは控えてください。

特に、次のことに気をつけましょう。

1. 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備する。
2. 非常時持出品を用意する。(p.20参照)
3. 最寄りの避難場所・避難経路を確認する。
気象情報に十分注意して、避難勧告や指示が出れば速やかに避難する。
4. 強風の時には外出しない。
5. 折れた電柱や垂れ下がった電線には近寄らない。

Chuẩn bị khi có bão và lũ lụt

Ở Nhật Bản, từ mùa hè đến mùa thu thường có nhiều bão, và gây ra lở đất và lũ lụt.

Khi bão đến gần, hãy chú ý các bản tin dự báo thời tiết, tránh các hoạt động ngoài trời như leo núi, câu cá, tắm biển vv..vv..

Đặc biệt, cần chú ý những điều sau:

1. Chuẩn bị đèn pin, và máy radio xách tay phòng khi bị mất điện.
2. Chuẩn bị đồ cần thiết đem theo phòng khi xảy ra thảm họa (xem trang 20)
3. Xác nhận nơi tị nạn gần nhất, đường đến chỗ tị nạn. Chú ý thông tin thời tiết và nhanh chóng sơ tán nếu có khuyến cáo hay chỉ thị sơ tán.
4. Không ra ngoài khi có gió giật mạnh.
5. Không được lại gần cột đèn đổ và dây điện bị đứt.

さいがいせんよう
災害専用ダイヤル

Các số điện thoại chuyên dụng khi thiên tai

地震や台風の時電話はかかりにくくなる
 場合があります。災害が起きたとき災害
 専用ダイヤルを使って安否確認や家族、
 友達に連絡することができます。

Khi xảy ra động đất hay bão, điện thoại có thể
 sẽ khó gọi. Bạn có thể dùng số chuyên dụng khi
 xảy ra thiên tai để xác nhận an toàn và liên lạc
 với gia đình, bạn bè..

◆**災害用伝言ダイヤル 171** Số dùng để lại lời nhắn khi thiên tai 171

メッセージを入れる「1711 (自分の電話番号)」

Để lại lời nhắn: 1711 (số điện thoại của mình)

メッセージを聞く「1712 (相手の電話番号)」

Để nghe lời nhắn: 1712 (số điện thoại đối phương)

web171	https://www.web171.jp/	
ドコモ docomo	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	
au	http://dengon.ezweb.ne.jp/	
ソフトバンク softbank	http://dengon.softbank.ne.jp/J	
Y!mobile	http://www.ymobile.jp/service/dengon/	
J-anpi	http://anpi.jp/top	

ひじょうじも だ ひん
非常時持ち出し品 Đồ mang theo khi xảy ra thảm họa

Check	に 逃げる時 <small>とき</small> に持 <small>も</small> っていくもの、いつも準備 <small>じゆんび</small> しておくもの Đồ mang theo khi chạy ra ngoài, đồ luôn chuẩn bị sẵn sàng	
	た 食べるもの <small>ひじょうじよく</small> (非常食)	Đồ ăn (đồ ăn khi tị nạn)
	の 飲みもの <small>みず</small> (水など)	Đồ uống (vd:nước)
	かいちゆうでんとう 懐中電灯	Đèn pin
	ヘルメット	Mũ bảo hiểm
	けいたいでんわ じゆうでんき 携帯電話の充電器	Sạc pin điện thoại
	き が 替え (服・下着・靴下)	Đồ thay (quần áo, đồ lót, tất)
	タオル	Khăn
	トレットペーパー・ティッシュペーパー	Giấy vệ sinh, tissue
	ぐんて 軍手	Găng tay
	マスク	Mặt nạ
	は 歯みがき	Bàn chải đánh răng
	ビニール袋 <small>ぶくろ</small>	Túi bóng (túi nylon)
	だいどころよう 台所用ラップ	Màng bọc thực phẩm
	わりばし(スプーン・フォーク)・紙皿 <small>かみざら</small> ・紙コップ <small>かみ</small>	Đũa ăn liền (nĩa, thìa..) chén giấy, cốc giấy
	つか す 使い捨てカパ <small>さむ</small> (寒いとき)	Miếng dán ấm
	ラジオ	Đài radio
	ローソク・ライター	Nến, bật lửa
	はさみ・ナイフ	Kéo, dao
	ひっきょうぐ 筆記用具	Bút viết
	つうちょう 通帳・はんこ	Sổ ngân hàng, con dấu
	パスポート	Passport (hộ chiếu)
	ざいりゅう 在留カード	Thẻ cư trú
	かね お金	Tiền mặt
	いつも飲む薬 <small>の くすり</small>	Các loại thuốc hay dùng

<p>きんきゆう じしん そくほう 緊急 地震 速報 thông báo khẩn cấp động đất</p>	<p>これから強い揺れが来ます。危ないので注意してください。 Từ giờ sẽ xảy ra rung lắc mạnh, rất nguy hiểm nên hãy chú ý</p>
<p>よしん じしん 余震 餘震 đư chấn</p>	<p>あとから来る地震 (2回目、3回目...の地震) Những trận động đất tới sau (động đất lần 2, lần 3)</p>
<p>つなみ sóng thần</p>	<p>とても大きくて速い波 Sóng rất to, có vận tốc rất lớn</p>
<p>とうかい 倒壊する Đồ ngã</p>	<p>家や建物が壊れます。 Nhà cửa bị đổ</p>
<p>けいほう 警報 cảnh báo</p>	<p>災害が起きる前に危険を呼びかける強いお知らせ Là thông báo kêu gọi chú ý nguy hiểm, trước khi xảy ra thiên tai</p>
<p>けいかい 警戒する cảnh giác</p>	<p>準備します。 気をつけます。 Chuẩn bị, chú ý</p>
<p>あんび かくにん 安否を確認する</p>	<p>家族や友達がだいじょうぶか調べます。 Kiểm tra xem người thân và bạn bè có an toàn không</p>
<p>ひなん 避難する ị nạn</p>	<p>逃げます。 chạy chốn</p>
<p>ひなんじょ 避難所 chỗ ị nạn</p>	<p>安全のためにみんなが集まる場所 (学校・体育館・公民館など) Nơi an toàn cho mọi người tập trung (trường học, phòng thể thao, nhà sinh hoạt khu phố)</p>
<p>きゅうえんぶつし 救援物資</p>	<p>避難所でもらう食べ物や服など Đồ nhận được khi ở chỗ ị nạn như đồ ăn, quần áo</p>
<p>きゅうすい 給水 cấp nước</p>	<p>水をもらうこと Nhận nước</p>
<p>はいきゅう 配給 cấp phát</p>	<p>食べ物などが決まった時間に配られること Đồ ăn... được phát vào giờ quy định</p>
<p>ただし 炊き出し phát đồ ăn nấu được</p>	<p>避難所などで作った食べ物を配ります。 Phát đồ ăn nấu được ở nơi ị nạn</p>

避難所を調べる

地震や台風たいふうのときは、避難所ひなんじょ（学校がっこうや公民館こうみんかん）へ逃げてください。避難所ひなんじょは家の近くちかにあります。避難所ひなんじょに食べ物たべもの、寝るねところ、お知らせしがあります。先に避難所ひなんじょの場所ばしょを調べておいてください。分からないわかんない時は、市役所しやくしょや役場やくばに聞いてください。

Tìm hiểu nơi tị nạn

Khi xảy ra động đất, bão, hãy chạy đến nơi tị nạn (trường học, nhà chung khu phố...). Nơi tị nạn sẽ ở gần nhà. Ở đó có đồ ăn, chỗ ngủ, và thông tin. Vậy nên trước tiên hãy tìm hiểu về chỗ tị nạn. Nếu không biết, hãy hỏi cơ quan chính quyền nơi mình ở.

ちず
地図

ちか
近くの避難所を調べて、書いておきましょう！

Map

Tìm và viết tên địa điểm lánh nạn gần nhất

防災に役立つ情報 Thông tin hữu ích về phòng chống thảm họa

<p>おokayama^{ぼうさい}防災ポータル Okayama Portal Site for Disaster Prevention Web hướng dẫn về phòng chống thảm họa của okayama</p>	<p>(^{にほんご}日本語、English、中文、^{한글}한글、Tiếng Việt) (tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, Tiếng Việt) http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/</p> 
<p>おかやまけん^{がいこくじんじゅうみん} 岡山県 外国人住民のため の^{ぼうさい}防災ガイドブック Okayama Prefectural Government Disaster Prevention Guidebook for Foreign Residents Sách hướng dẫn phòng chống thiên tai, thảm họa cho người nước ngoài sống ở tỉnh Okayama</p>	<p>(English、中文、^{한글}한글、Português、) (Tiếng Anh, Trung, Hàn, Bồ Đào Nha) http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html</p> 
<p>しょうぼうぼうさいはくぶつかん^{しょうぼう} 消防防災博物館 Phòng phòng chống thiên tai, hỏa hoạn.</p>	<p>^{ぼうさい}防災パンフレット「^{じしん}地震に^{じしん}自信を」 Tờ rơi phòng chống thiên tai: “tự tin với động đất”. (English、中文、^{한글}한글、Português) Tiếng Anh, Trung, Hàn, Bồ Đào Nha https://www.bousaihaku.com/brochure/</p> 
<p>そうむしょうしょうぼうちょう 総務省消防庁 Fire and Disaster Management Agency Sở cứu hỏa bộ tổng vụ</p>	<p>(^{にほんご}日本語) http://www.fdma.go.jp/ tiếng Nhật (English) http://www.fdma.go.jp/en/ Tiếng Anh</p>  

<p>きしやうちやう 気象庁 Japan Meteorological Agency</p> <p>Sở khí tượng</p>	<p>つなみぼうさいけいほつ つなみ 津波防災啓発ビデオ「津波からにげる」Video tuyên truyền phòng chống sóng thần” Chạy trốn sóng thần” (にほんご、English) (日本語、English) Tiếng Nhật, Anh http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tsunami_dvd/</p> 
<p>いちざい じ ち たいこくさい か きやうかい (一財)自治体国際化協会 CLAIR Hiệp hội quốc tế hóa CLAIR</p>	<p>たげん ごせいかつじやうほう こくご 多言語生活情報 (15 か国語) Thông tin đa ngôn ngữ (15 quốc gia) http://www.clair.or.jp/tagengo/</p> 
<p>NHK WORLD</p>	<p>しちやう 視聴アプリ apply nghe nhìn http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/</p> 

ぼうさい
防災メモ Ghi chú phòng tránh thảm họa

<p>なまえ 名前 tên</p>	<p> しょうぼう きゅうきゅう 消防・救急 119 cứu hỏa, cứu thương</p>
<p>くに 国 nước</p>	<p> けいさつ 警察 cảnh sát 110</p>
<p>けつえきがた 血液型 nhóm máu A B O AB</p>	<p>災害用伝言ダイヤル 災害用伝言ダイヤル Số dùng để lại lời nhắn khi thiên tai. 171</p>
<p>パスポート№ Số passport</p>	<p>さいがい 災害のとき家族で会うところ Nơi gia đình sẽ hẹn nhau khi xảy ra thảm họa.</p>
<p>ざいりゅう 在留カード№ Số thẻ cư trú</p>	<p>たいしかん りょうしかん 大使館・領事館 Đại sứ quán, lãnh sự quán.</p>
<p>にほん 日本の住所 Địa chỉ ở Nhật TEL 家族の名前 Tên người trong gia đình</p>	<p>やくしょ 役所 Địa chỉ</p>
<p>かいしゃ がっこう 会社・学校など trường, công ty</p>	<p>がす gas</p>
<p>なまえ 名前 Tên じゅうしょ 住所 địa chỉ TEL</p>	<p>でんき 電気 điện</p>
<p>にほん 日本の友達 bạn bè người Nhật</p>	<p>すいどう 水道 nước</p>
<p>なまえ 名前 tên じゅうしょ 住所 địa chỉ TEL</p>	<p>がす gas</p>
<p>がいこく 外国の連絡先 địa chỉ liên lạc nước ngoài</p>	<p>でんき 電気 điện</p>
<p>なまえ 名前 tên じゅうしょ 住所 địa chỉ TEL</p>	<p>すいどう 水道 nước</p>

消費生活に関する相談サービス

商品やサービスに関する県民の苦情相談は、岡山県消費生活センターで受付、トラブルの解決のための助言やあっせんを行っています。(日本語で対応)

岡山県消費生活センター

【場所】

岡山市北区南方2-13-1

岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館

きらめきプラザ 5F

TEL : 086-226-0999

【相談日・受付時間】

火曜日～日曜日（祝日・年末年始を除く） 9:00～16:30

岡山県消費生活センター津山分室

【場所】

津山市山下53

岡山県美作県民局相談室内

TEL : 0868-23-1247

【相談日・受付時間】

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 9:00～12:00、13:00～16:30

また、お住まいの市町村役場の担当課でも相談を受け付けます。

詳しくは、各市町村役場に問い合わせてください。(p.128 参照)

Dịch vụ tư vấn tiêu dùng

Trung tâm tư vấn tiêu dùng tỉnh Okayama sẽ tiếp nhận các vấn đề liên quan đến hàng hóa và dịch vụ từ người dân, đưa ra lời khuyên và giúp đỡ người dân giải quyết những rắc rối (bằng tiếng Nhật).

Trung tâm tiêu dùng tỉnh Okayama

【Địa chỉ】

Tầng 5F, Okayama-ken Sougou Fukushi Borantia NPO Kaikan Kirameki-Plaza (Tòa nhà phúc lợi, tình nguyện và NPO.)

2-13-1 Minamigata, Kitaku, Okayama-shi

Điện thoại: 086-226-0999

【Thời gian làm việc】

Thứ Ba đến Chủ Nhật (ngoại trừ ngày nghỉ và lễ Năm mới): 9:00～16:30

Trung tâm khách hàng tỉnh Okayama, chi nhánh Tsuyama

【Địa chỉ】

Văn phòng chi nhánh Mimasaka tỉnh Okayama (okayama ken, mimasaka kenmin kyoku Soudan sitsu nai)

53, Sange, Tsuyama-shi

Điện thoại: 0868-23-1247

【Thời gian làm việc】

Thứ Hai đến Thứ Sáu (ngoại trừ ngày nghỉ và lễ Năm mới): 9:00～12:00, 13:00～16:30

Văn phòng chính quyền địa phương cũng có thể giúp bạn. Xin vui lòng liên lạc với các phòng liên quan để biết thêm chi tiết. (Xem phụ lục trang 128)

かてい しごと なや こころ そう
家庭・仕事の悩み、心・からだの相談サービス

おかやまけんだんじょきょうどうさんかくすいしん
岡山県男女共同参画推進センター（ウイズ
センター）では、相談員が、さまざまな悩み
ごとに日本語で対応します。

そうごうそうだん
総合相談

かてい しょとば なや ささま そうだん おう
家庭や職場の悩みなど様々な相談に応じる
いっばんそうだん べんごし ほうりつそうだん いし
一般相談と、弁護士による法律相談、医師に
よるこころの相談などの特別相談を行っ
ています。（予約制、無料）

TEL : 086-235-3310（直通）

◇相談員による一般相談
かようび どようび しゅくじつ ねんまつねんし のぞ
火曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）

9:30～17:00（受付は 16:30 まで）

◇弁護士（法律相談）第2・4金曜日
（予約制）

◇医師（こころの相談）第1・3金曜日
（予約制）

おかやまけんだんじょきょうどうさんかくすいしん
岡山県男女共同参画推進センター

【場所】おかやましきたくみなみがた
岡山市北区南方 2-13-1 岡山県

そうごうふくし かいかん
総合福祉・ボランティア・NPO会館「きらめき
プラザ」6F

TEL : 086-235-3307（代）

【開館時間】かようび どようび
火曜日～土曜日 9:30～18:00
にちようび
日曜日 9:30～17:00

げつようび しゅくじつ ねんまつねんし のぞ
（月曜日・祝日・年末年始を除く）

Dịch vụ tư vấn về gia đình và việc làm, sức khỏe tinh thần và thể chất

Nhân viên tư vấn ở Trung tâm xúc tiến hợp tác giữa các giới của tỉnh Okayama (cũng được biết như Trung tâm WITH) đưa ra lời khuyên (bằng tiếng Nhật) về những vấn đề lo lắng.

Tư vấn tổng hợp

Trung tâm WITH thực hiện tư vấn chung về những vấn đề liên quan đến gia đình và nơi làm việc, các tư vấn pháp luật với luật sư, tư vấn về tinh thần với bác sĩ (cần hẹn trước, miễn phí).

Điện thoại: 086-235-3310

(đường dây trực tiếp)

• Tư vấn chung

Thứ Ba đến thứ Bảy (ngoại trừ những ngày nghỉ và lễ Năm mới)

9:30～17:00 (lễ tân chỉ làm việc đến 16:30)

◇Luật sư < Tư vấn về pháp luật >

Thứ 6 tuần thứ 2 và thứ 4 hàng tháng (cần hẹn trước)

◇Bác sĩ (Tư vấn chăm sóc sức khỏe tinh thần)

Thứ 6 tuần thứ 1 và thứ 3 hàng tháng (cần hẹn trước)

Trung tâm xúc tiến sự hợp tác giữa các giới của tỉnh Okayama

【Địa chỉ】 Tầng 6, Tòa nhà phúc lợi, tình nguyện và NPO (Kirameki Plaza).

2-13-1 Minamigata, Kitaku, Okayama-shi
Điện thoại: 086-235-3307 (số đại diện)

【Giờ mở cửa】

Thứ Ba đến thứ Bảy: 9:30～18:00

Chủ nhật và ngày nghỉ: 9:30～17:00

(trừ thứ hai, ngày lễ, lễ năm mới)

あむだこくさいいりょうじょうほう **AMDA国際医療情報センター** (関西)

あむだこくさいいりょうじょうほう AMDA国際医療情報センターでは、在日外国人などからの医療に関する相談を電話で受け付けています。

【時間】月曜～金曜 9:00～17:00

【対応言語】英語、スペイン語、中国語

【相談電話】TEL: 050-3598-7574

にっけいじんそうだん **日系人相談センター**

(公財)海外日系人協会の日系人相談センターでは、在日日系人などからの日常生活、仕事、在留資格などについて相談を受け付けています。

【時間】月曜～金曜 14:00～17:30

(土曜・日曜、祝祭日を除く)

【対応言語】ポルトガル語、スペイン語、日本語

【電話】TEL: 045-211-1788 (直通)

【訪問場所】横浜市中区新港2丁目3-1

JICA横浜内

じつこけんしゅうせい ぎのうじっしゅうせい ぼこくごそうだん **JITCO研修生・技能実習生の母国語相談ホットライン**

(公財)国際研修協力機構(JITCO)では、研修生・技能実習生からの相談を電話で受け付けています。

【対応言語と相談日】

・中国語、ベトナム語: 毎週火曜、木曜、土曜 11:00～19:00

・インドネシア語: 毎週火曜、土曜 11:00～19:00

・英語、フィリピン語: 毎週木曜 11:00～19:00

【電話】フリーダイヤル 0120-022332

一般電話03-4306-1111

Trung tâm thông tin y tế Quốc tế AMDA(khu vực Kansai)

Trung tâm thông tin y tế Quốc tế AMDA tiếp nhận tư vấn qua điện thoại liên quan đến y tế ,dành cho người nước ngoài sống tại Nhật.

【Thời gian】 Thứ hai –Thứ sáu 9:00～17:00

【Ngôn ngữ】 Tiếng Anh,Tây Ban Nha,Tiếng Trung
TEL: 050-3598-7574

Trung tâm tư vấn cho người gốc Nhật

Trung tâm tư vấn cho người gốc Nhật của hiệp hội người gốc Nhật ở nước ngoài,nhận tư vấn về các vấn đề trong sinh hoạt hằng ngày,công việc,tư cách lưu trú ...,dành cho người gốc Nhật sống tại Nhật

【Thời gian】 Thứ hai～thứ sáu 14:00～17:30 (Trừ thứ bảy,chủ nhật,ngày lễ)

【Ngôn ngữ】 Tiếng Bồ Đào Nha,Tây Ban Nha,tiếng Nhật

TEL: 045-211-1788 (直通) (trực tiếp)

【Địa chỉ】 3-1 2choume shinkou naka-ku
Yokohama-shi
Trong JICA Yokohama

Hotline tư vấn theo ngôn ngữ mẹ đẻ dành cho tu nghiệp sinh,thực tập sinh kỹ năng JITCO

Cơ quan hiệp lực tu nghiệp Quốc tế (JITCO),nhận điện thoại tư vấn dành cho tu nghiệp sinh, thực tập sinh kỹ năng.

【Ngôn ngữ và ngày tư vấn】

Tiếng Trung,tiếng Việt:

Thứ ba, thứ năm, thứ bảy hàng tuần 11:00～19:00

Tiếng Indonesia:

Thứ ba,thứ 7 hàng tuần 11:00～19:00

Tiếng Anh,Philippin:

Thứ năm hàng tuần 11:00～19:00

TEL 0120-022332 (free dial)
03-4306-1111

外国人対象の無料相談サービス

外国人のための無料法律相談

(一財) 岡山県国際交流協会が岡山弁護士会と共催で開催します(予約が必要)。岡山弁護士会の弁護士が法律の問題についてアドバイスをします。英語、中国語、ベトナム語他の通訳(無料)が必要な場合は、予約の際に申し込んでください。

【場所】 岡山国際交流センター

【時間】 5月から3月までの

毎月第1火曜日 13:00~16:00

毎月第3土曜日 10:00~13:00

【対応言語】 日本語、英語、中国語

ベトナム語、他

【費用】 無料

【相談時間】 1時間

【予約】 相談日の前日午後4時までに、岡山国際交流センター1F情報相談コーナーに来館または電話で予約をしてください。予約は日本語か英語のみ。

【問合せ・相談の予約】TEL:086-256-2914

法テラス多言語情報提供サービス

日本の法制度や弁護士会など関係機関を紹介いたします。

【受付】 月曜~金曜 9:00~17:00

【電話】 0570-078377

【対応言語】 英語、中国語、ポルトガル語、

スペイン語、韓国語、ベトナム語

Dịch vụ tư vấn miễn phí cho người nước ngoài

Tư vấn miễn phí về pháp luật cho người nước ngoài

Thực hiện bởi Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Okayama (OPIEF) và Hội luật sư Okayama (cần phải hẹn trước). Các luật sư sẽ đưa ra những lời khuyên liên quan đến các vấn đề về Luật. Nếu cần có người phiên dịch tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, Tiếng Việt (miễn phí), cần phải đặt hẹn trước.

【Địa điểm】 Trung tâm giao lưu quốc tế Okayama

【Thời gian】 Trong khoảng thời gian từ tháng 5 đến tháng 3 (năm kế tiếp): Hàng tháng

Thứ Ba tuần đầu tiên: 13:00~16:00 và

Thứ Bảy tuần thứ ba : 10:00~13:00

【Ngôn ngữ】 tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Việt, và ngôn ngữ khác

【Chi phí】 Miễn phí

【Thời gian tư vấn】 Một tiếng đồng hồ.

【Đăng ký】 đăng ký bằng tiếng Nhật hoặc tiếng Anh trước 4 giờ chiều ngày hôm trước tại quầy tư vấn ở bàn Thông tin, tầng 1, Trung tâm giao lưu quốc tế Okayama hoặc gọi điện thoại.

【Hướng dẫn/ Đăng ký】 086-256-2914

Dịch vụ cung cấp thông tin đa ngôn ngữ về pháp luật Houterasu

Giới thiệu chế độ pháp luật của Nhật và các cơ quan liên quan như hội luật sư .

【Tiếp nhận】 Thứ 2~Thứ 6 9:00~17:00

【Điện thoại】 0570-078377

【Ngôn ngữ】 Tiếng Anh・Trung・Tây Ba Nha・Bồ Đào Nha・Hàn・Việt

おかやまこくさいこうりゅう
岡山国際交流センター
じょうほうそうだん
情報相談コーナー

おかやまけんない かんこう せいゆつ にほんごきょうしつ
岡山県内の観光、生活、日本語教室やその
た いろいろ 質問・相談に、(一財)岡山県
国さいこうりゅうきょうかい しょくいん にほんご えいご
国際交流協会の職員が日本語と英語で
こた えます。

【場所】 おかやまこくさいこうりゅう
岡山国際交流センター1F

【時間】 じかん げつようび とうりつ
月曜日～土曜日

9 : 00～17 : 00

(にちようび がつ にち がつみつ か やす
日曜日、12月29日～1月3日は休み)

【対応言語】 たいおうげんご にほんご えいご
日本語、英語

【問合せ】 たいあわ
TEL : 086-256-2914

がいこくじん ざいりゅうわりようそうだん
外国人のための在留無料相談

ぎょうせいしよし きしりょう こま
行政書士が査証(ビザ)などで困ったこと
に幅広くアドバイスします。

おかやまこくさいこうりゅう
◆岡山国際交流センター1F

じょうほうそうだん
情報相談コーナー

【時間】 じかん まいつきだい だい とうりつ
毎月第1・第3土曜日 10:00～12:00

【費用】 ひよう わりよう
無料

【対応言語】 たいおうげんご にほんご
日本語

【問合せ】 たいあわ
TEL : 086-256-2914

おかやましがいこくじんそうごうそうだんまどぐち
◆岡山市外国人総合相談窓口

おかやましきたくだいく ちょうめ
(岡山市北区大供一丁目1-1)

【時間】 じかん まいつきだい かようび
毎月第1・2火曜日 10:00～12:00

まいつきだい かようび
毎月第3・4火曜日 13:00～15:00

【費用】 ひよう わりよう
無料

【対応言語】 たいおうげんご にほんご
日本語

【問合せ】 たいあわ

おかやまぎょうせいしよし
岡山行政書士グループ コスモス会

TEL : 086-236-8070

Bản thông tin ở Trung tâm giao lưu quốc tế Okayama

Nhân viên của Hiệp hội giao lưu quốc tế Tỉnh Okayama sẽ trả lời bằng tiếng Nhật và tiếng Anh những câu hỏi tư vấn liên quan đến các vấn đề về cuộc sống, du lịch ở Okayama và các lớp học tiếng Nhật...

【Địa điểm】 Trung tâm giao lưu quốc tế Okayama, tầng 1F.

【Thời gian】 từ Thứ Hai đến thứ Bảy, 9 : 00 ~ 17 : 00 (Nghỉ vào ngày Chủ nhật và từ ngày 29 tháng 12 đến mồng 3 tháng 1)

【Ngôn ngữ】 tiếng Nhật, tiếng Anh

【Hướng dẫn】 Điện thoại: 086-256-2914

Tư vấn miễn phí VISA cho người nước ngoài

Nhân viên từ Trung tâm dịch vụ thị thực Nhật Bản đưa ra lời khuyên về các vấn đề liên quan đến VISA.

◆ **Bản thông tin tầng 1, Trung tâm giao lưu quốc tế Okayama**

【Thời gian】

Thứ Bảy của tuần thứ nhất và tuần thứ ba hàng tháng, 10:00～12:00

【Chi phí】 Miễn phí

【Ngôn ngữ】 Tiếng Nhật

【Hướng dẫn】 Điện thoại: 086-256-2914

◆ **Quầy tư vấn tổng hợp dành cho người nước ngoài.**

(Okayama- shi, Kita-ku, Daiku 1-1-1)

【Thời gian】 Hàng tháng

Thứ Ba tuần thứ hai 10:00～12:00

Thứ Ba tuần thứ tư 13:00～15:00

【Chi phí】 Miễn phí

【Ngôn ngữ】 Tiếng Nhật

【Hướng dẫn】

Hội Cosmos Nhóm luật sư Gyoseishoshi Okayama

Điện thoại: 086-236-8070

おかやまけんがいこくじんそうだん
岡山県外国人相談センター

仕事、結婚、子どもの教育など生活での
困りごとについて各種相談できます。

【場所】岡山国際交流センター1F

【時間】月曜日～土曜日 9:00～17:00

【対応言語】英語・中国語・韓国語・

ポルトガル語・ベトナム語、他

【相談電話番号】TEL: 086-256-6052

【E-mail】support@opief.or.jp

<http://www.opief.or.jp/consulting/>

がいこくじん
外国人のための無料生活相談

岡山に住む中国人、ブラジル人、ベトナム人、フィリピン人、韓国人、の一般生活相談に応じます。

【場所】岡山国際交流センター1F

【時間】

・中国語・ポルトガル語

毎月第1・第3土曜日 9:00～13:00

毎月第2・第4水曜日 13:00～17:00

(年末年始はお休みです)

・ベトナム語

毎月第1・第3土曜日 9:00～13:00

・タガログ語

毎月第3木曜日 10:00～14:00

・韓国語

毎月第4水曜日 13:00～17:00

【相談電話番号・問合せ】

TEL: 086-256-2914

Trung Tâm tư vấn hỗ trợ cho người ngoại quốc tỉnh Okayama

Chúng tôi tư vấn cho các vấn đề liên quan đến công việc, hôn nhân hoặc giáo dục trẻ em.

【Địa điểm】 Trung tâm giao lưu quốc tế Okayama, tầng 1F.

【Thời gian】 Thứ Hai-Thứ Bảy, 9:00-17:00

【Ngôn ngữ】 tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Việt, tiếng Hàn, tiếng Bồ Đào Nha,, v.v.

【Điện thoại】 086-256-6052

【Hòm thư điện tử】 support@opief.or.jp

【Mẫu đơn tư vấn từ trang chủ】

<http://www.opief.or.jp/consulting/> (Tiếng Nhật / Tiếng Anh)



Tư vấn đa ngôn ngữ

Tư vấn các vấn đề về cuộc sống cho các cư dân người Trung Quốc, Brazil và Philippin, Hàn Quốc, Việt Nam ở Okayama

【Địa điểm】 Trung tâm giao lưu quốc tế Okayama, tầng 1F.

【Thời gian】

・ Tiếng Trung Quốc, tiếng Bồ Đào Nha

Ngày thứ bảy của tuần thứ 1 và thứ 3 hàng tháng: 9:00～13:00

Ngày Thứ Tư của tuần thứ 2 và thứ 4 hàng tháng: 13:00～17:00

(Nghỉ những ngày cuối năm và đầu năm)

・ Tiếng Việt

Thứ 7 tuần thứ 1 và thứ 3 hàng tháng: 9:00 ~ 13:00

・ Tiếng Tagalog

Ngày thứ năm của tuần thứ 3 hàng tháng: 10:00～14:00

・ Tiếng Hàn Quốc

Thứ 4 tuần thứ 4: 13:00 ~ 17:00

【Số điện thoại dành riêng cho tư vấn】

Tel: 086-256-2914

おかやましがいこくじんしみん かた そうだんまどぐち
岡山市外国人市民の方の相談窓口
にちじょうせいかつ そうだん ぎょうせい てつづ あんない
日常生活の相談や行政手続きの案内な
どの相談に応じます。

◆**岡山市外国人総合相談窓口**

【場所】岡山市役所本庁舎 1階

(岡山市北区大供一丁目1-1)

【時間】月曜～金曜 9:00～16:00

(祝日、12月29日～1月3日を除く)

【対応言語】英語・中国語・ベトナム語・
韓国語

【問合せ】TEL : 086-803-1128

E-mail : kokusaika@city.okayama.lg.jp

<https://www.city.okayama.jp/kurashi/000012926.html>

◆**国際課**

【場所】岡山市北区大供一丁目1-1

岡山市役所本庁舎 2階

【時間】月曜～金曜

9:00～12:00、13:00～16:00

(祝日、12月29日～1月3日を除く)

【対応言語】英語・中国語・韓国語

【問合せ】TEL : 086-803-1112

◆**友好交流サロン**

【場所】岡山市北区 幸 町 10-16

西川アイプラザ 4階

【時間】火曜～金曜 10:00～20:00

土曜・日曜 10:00～18:00

[祝日(月曜と重なる場合は翌日も)、

毎月第2日曜、12月28日～1月4日を除く]

【対応言語】英語・中国語・韓国語

【問合せ】TEL : 086-234-5882

<https://www.city.okayama.jp/shisei/00012991.html>

Nơi tư vấn cho người nước ngoài sống ở thành phố Okayama

Nhận tư vấn về các vấn đề trong sinh hoạt hằng ngày và hướng dẫn các thủ tục hành chính.

◆ **Quầy tư vấn tổng hợp dành cho người nước ngoài.**

【Địa chỉ】: Tầng 1 Trụ sở chính Ủy ban tình Tòa thị chính Okayama.

(Okayama-shi, Kita-ku, Daiku 1-1-1)

【Thời gian】Thứ Hai ~ Thứ Sáu: 9:00 ~ 16:00

【Ngôn ngữ】Tiếng Anh・Trung・Việt・Hàn

【Hướng dẫn】TEL : 086-803-1128

E-mail : kokusaika@city.okayama.lg.jp



◆**Phòng Quốc tế**

【Địa chỉ】1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama shi

Tầng 2 cơ quan chính quyền thành phố Okayama.

【Thời gian】: Thứ hai ~ thứ sáu

9:00～12:00、13:00～16:00

(Trừ ngày lễ, trừ từ 29/12-3/1)

【Ngôn ngữ】Tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn

【Liên lạc】TEL : 086-803-1112

◆**Salon giao lưu hữu nghị**

【Địa chỉ】10-16 Saiwai-cho, Kita-ku Oakyama shi

Nishigawa Aiplaza, tầng 4

【Thời gian】Thứ ba~ thứ sáu

10:00～20:00

Thứ bảy & Chủ nhật 10:00～18:00

[Trừ ngày lễ (nếu ngày lễ trùng với thứ hai thì ngày tiếp theo sau đó), nghỉ chủ nhật tuần thứ hai của tháng, nghỉ từ 28/12~4/1]

【Ngôn ngữ】: Tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn

【Liên lạc】TEL : 086-234-5882



くらしき たかはしがわりゆういきがいこくじんそうだんまどぐち
倉敷・高梁川流域外国人相談窓口

【場所】 倉敷市役所本庁舎1階19番窓口
(倉敷市西中新宿640番地)

【時間】 月曜～金曜 9:00～17:00
(祝日、12月29日～1月3日を除く)

【対応言語】 英語・中国語・ベトナム語、
韓国語・ポルトガル語・スペイン語・ネパ
ール語・フィリピン語・インドネシア語・
ヒンディー語・タイ語・フランス語・ロシ
ア語

【問合せ】 TEL: 086-426-3014

<http://wp.welltool.jp/kurakoku/>

Nơi tư vấn cho người nước ngoài ở thành phố Kurashiki và lưu vực sông Takahashi

【Địa chỉ】 tầng 1 quầy số 19 Trụ sở chính Ủy ban tỉnh Tòa thị chính Kurashiki (Kurashiki-shi, Nishi naka shinden 640)

【Thời gian】 thứ hai ~ thứ sáu 9:00~17:00 (Trừ ngày lễ, nghỉ từ 28/12~3/1)

【Ngôn ngữ】 tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Việt, tiếng Hàn, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Nepal, tiếng Philippin, tiếng Indonesia, tiếng Hindu, tiếng Thái, tiếng Pháp, tiếng Nga.

【Liên lạc】 TEL: 086-426-3014



そうじゃしがいこくじんそうだんまどぐち
総社市外国人相談窓口

【場所】 総社市市民生活部人権・まちづくり課 (総社市中央1丁目1-1)

【時間】 月曜～金曜 8:30～17:15
(祝日、12月29日～1月3日を除く)

【対応言語】 ポルトガル語・スペイン語
英語・中国語・ベトナム語

【問合せ】 TEL: 0866-92-8242

E-mail:

jinken-machi@city.soja.okayama.jp

つうやく たぶんかきょうせい
通訳ボランティア(多文化共生コミュニケーションサポーター)派遣

(一財)岡山県国際交流協会では、学校や役場、行政機関、病院などに通訳ボランティアを派遣しています。費用は無料です。詳しくは下記へお問い合わせください。

【問合せ】

(一財)岡山県国際交流協会

TEL: 086-256-2914

(月曜～土曜日 9:00～17:00)

Nơi tư vấn cho người nước ngoài thành phố Soja

【Địa chỉ】 Bộ phận sinh hoạt thị dân thành phố Soja ban phát triển đô thị・ dân quyền (Soja-shi, Chuuo 1-1-1)

【Thời gian】 thứ hai ~ thứ sáu 8:30~17:15 (Trừ ngày lễ, nghỉ từ 29/12~3/1)

【Ngôn ngữ】 tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Việt

【Liên lạc】 TEL: 0866-92-8242

E-mail: jinken-machi@city.soja.okayama.jp



Phái cử tình nguyện viên phiên dịch(Hỗ trợ giao lưu đa văn hóa)

Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Okayama tiến hành phái cử miễn phí tình nguyện viên phiên dịch (hỗ trợ giao lưu đa ngôn ngữ) đến trường học, cơ quan hành chính, bệnh viện...Chi tiết liên lạc đến địa chỉ sau:

【Địa chỉ tư vấn】

Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Okayama
TEL: 086-256-2914

(thứ Hai ~ thứ Bảy 9:00～17:00)