



Ở~i!



ベトナム語

Phát hành: Trung tâm giao lưu quốc tế Thành phố Utsunomiya (UIP)
Biên tập: Hiệp hội giao lưu quốc tế Thành phố Utsunomiya NPO (UCIA)
Tel. 028-616-1563 E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
Tầng 5, Utsunomiya Omotesando Square 4-1-1, phố Baba, thành phố Utsunomiya



Phát hành ngày 10 tháng
10 năm 2025

Mục lục	Trang 2	về việc thay đổi thời gian phục vụ của cơ sở Bamba
	Trang 3	Lễ hội ẩm thực Utsunomiya lần thứ 20, Cuộc thi hùng biện tiếng Nhật dành cho người nước ngoài, Tour tham quan lá đồ bằng xe bus
	Trang 4	Phòng vấn chỉ SAOWALAK tới từ Thái Lan, Dịch vụ của trung tâm giao lưu quốc tế.

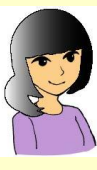
Ho kéo dài như vậy liệu có phải LAO!? ~ những điều cần biết để sống khỏe mạnh tại Nhật Bản~



Ôi mình đã bị ho liên tục hơn hai tuần rồi.

Lâu như vậy biết đâu là Lao? Đi bệnh viện kiểm tra thôi.

Lao ư!? Ôi nghe đã sợ rồi! !



Lao là bệnh mà ngày xưa nhiều người mắc phải sẽ chết. Tuy nhiên, hiện nay đã có thuốc điều trị. Chỉ cần uống thuốc theo chỉ định của bác sĩ là sẽ khỏi. Do vậy, đến bệnh viện sớm xét nghiệm là rất quan trọng.

Ôi thế mà không biết!
Phải đi bệnh viện ngay mới được.



■ Lao là căn bệnh như thế nào?

Lao là một căn bệnh xuất phát từ viêm phổi chủ yếu do vi khuẩn lao gây nên. Ban đầu, bệnh có triệu chứng giống như bị cảm cúm

■ Lao lây nhiễm qua không khí

Khi người bệnh bị nhiễm lao ho hoặc hắt hơi, vi khuẩn lao sẽ bay vào không khí, người khác hít phải vi khuẩn lao sẽ bị lây nhiễm.

■ Khi có các tình trạng như sau, hãy tới bệnh viện thăm khám.

Khi có triệu chứng ho, sốt nhẹ, có đờm và mệt mỏi kéo dài trên 2 tuần, hãy đến bệnh viện để kiểm tra xem có phải bị mắc lao không?

■ Bệnh Lao được chữa khỏi như thế nào?

Nếu tuân thủ uống các loại thuốc đặc trị trong vòng từ 6 tới 9 tháng liên tục thì bệnh lao sẽ khỏi. (Thành phố sẽ hỗ trợ một phần chi phí điều trị bệnh lao tại bệnh viện.)

■ Khi có khó khăn hãy trao đổi với cơ sở y tế.

Cơ sở y tế tại Nhật Bản sẽ giúp đỡ người bệnh trong quá trình điều trị lao như cử chuyên gia y tế (có chuyên môn) tới thăm nhà, lắng nghe những khó khăn trong quá trình điều trị hoặc hướng dẫn điều trị đúng cách.



Khi có lo lắng hãy trao đổi với chúng tôi. Chúng tôi có thể trao đổi bằng nhiều ngôn ngữ

※ Các ngôn ngữ đáp ứng (14 quốc gia)

Nguồn: Tổ chức công ích phòng chống bệnh Lao



【Chi tiết xin liên hệ】: Sở y tế thành phố Utsunomiya, Phòng dự phòng sức khỏe, Trung tâm dự phòng bệnh truyền nhiễm

☎ 028-626-1115

Từ ngày 1 tháng 10 năm 2025 (thứ 4), một bộ phận hành chính tại cơ sở tiếp dân ở Bamba sẽ thay đổi.

Chi tiết hãy xem ở nội dung hướng dẫn về “những điểm thay đổi”.

▼ **Những thủ tục có thể thực hiện tại cơ sở Bamba**

- ☐ Thay đổi đăng ký lưu trú (Chuyển đến, chuyển đi, chuyển chỗ ở...)
- ☐ Đăng ký hộ tịch (kết hôn, sinh con...)
- ☐ Phát hành các loại giấy tờ (Phiếu cư dân, các giấy tờ liên quan tới hộ tịch, đăng ký con dấu, các loại giấy chứng minh, công nhận...)
- ☐ Đăng ký con dấu
- ☐ Các thủ tục liên quan tới Mã định danh cá nhân (ngoài việc phát hành)
- ☐ Các thủ tục liên quan tới bảo hiểm (Bảo hiểm quốc dân, bảo hiểm y tế cho người trên 75 tuổi, bảo hiểm, bảo hiểm chăm sóc tuổi già...)
- ☐ Các thủ tục liên quan tới bảo hiểm quốc dân
- ☐ Các thủ tục liên quan tới hỗ trợ chi phí y tế, các thủ tục liên quan tới phúc lợi người cao tuổi.
- ☐ Các thủ tục liên quan tới trợ cấp cho trẻ em.
- ☐ Các thủ tục liên quan tới đường nước, thuế thành phố...

▼ **Điểm thay đổi**

Sau 17:30 các ngày làm việc, ngày lễ, ngày cuối tuần, các thủ tục sau sẽ không thể đáp ứng.

- ☐ Thủ tục liên quan tới mã định danh cá nhân (việc chuyển đến chuyển đi, thay đổi chỗ ở, thay đổi liên quan tới địa chỉ lưu trú, phát hành các giấy chứng nhận điện tử, thay đổi mật khẩu bảo mật...)
- ☐ Các chứng nhận liên quan tới hộ khẩu (kết hôn, sinh con...tất cả liên quan tới hộ khẩu)
- ☐ Cấp các giấy chứng nhận liên quan tới hộ tịch của làng, xã, thị trấn, thành phố khác (※ Không thể thực hiện được sau 17:00)
- ☐ Cấp các giấy chứng nhận thuế (chứng nhận thu nhập, chứng nhận đóng thuế...các giấy tờ liên quan thuế)
- ☐ Đăng ký xe máy (cấp biển) • đăng ký huỷ xe
- ☐ Cấp giấy tờ chứng nhận đóng bảo hiểm quốc dân.
- ☐ Phát hành giấy chứng nhận đóng thuế, trao đổi về thuế hoặc chi phí sử dụng tiền nước, thuế thành phố...

▽ Cơ sở Bamba

【Thời gian làm việc】 10:00～19:00

【Ngày nghỉ】 Thứ 2 hàng tuần, nghỉ cuối năm (Từ 29 tháng 12 tới 3 tháng 1 năm sau)

(Vào dịp bảo trì, bảo dưỡng hệ thống, có thể nghỉ làm việc)

【Địa điểm】 4-1-1 Phố Baba, Tầng 5, Utsunomiya Omotesando Square

(Nằm trong trung tâm dành cho các hoạt động của nhân dân)

【Bến xe bus gần nhất】 Kanto Bus “BabaCho”, “Hutaaramajinjyamae” JRBus “Baba Cho”

【Bãi đỗ xe】 Có bãi đỗ xe thu phí (phút đầu miễn phí). Lối vào bãi đỗ xe là từ cửa Akamon.

Trang HP⇒



Có thể theo dõi tình trạng đông

đúc ở các cửa làm việc ⇒



【Chi tiết liên hệ】 Shiyakusho Cơ sở Bamba ☎028-616-1542

Salon giao lưu quốc tế 🎵

- 🕒 Ngày 25 tháng 10 (T7) 16:00~18:00
Thứ 7 tuần 4 hàng tháng
- 😊 Là sự kiện giao lưu vui vẻ với nhiều người từ nhiều nơi trên thế giới.
- ¥ Miễn phí
- @ Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya
(4-1-1 Phố Baba)
- ☎ 028-616-1563



Tuần lễ ẩm thực Utsunomiya lần 2025

- 🕒 Ngày 19 tháng 10 (CN) 10:00~15:00
- 😊
 - Các sự kiện sân khấu
Thi nấu ăn với cà chua
 - Các booth tham gia
Các booth trải nghiệm và bán thực phẩm.
 - Góc đóng dấu kỉ niệm 🎵
- @ Vòm đèn khổng lồ, đèn ánh sáng Miya
Văn phòng thực hiện tuần lễ ẩm thực Utsunomiya
- ☎ 028-626-1128

Cuộc thi hùng biện tiếng Nhật dành cho người nước ngoài



- 🕒 Ngày 9/11 (Chủ nhật) 13:30~16:00 (Hội trường mở từ 13:00~)
- 😊 Cuộc thi với chủ đề trải nghiệm và cảm nhận tại Nhật Bản dành cho những người nước ngoài đang học tiếng Nhật tại các lớp học tiếng Nhật do Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya tổ chức. Hãy tới xem nhé !
- ¥ Miễn phí
- Đăng kí Những người tham gia hãy trực tiếp tới hội trường vào hôm diễn ra tổ chức.
- @ Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya, phòng hội đàm (4-1-1 Phố Baba, tầng 5 Utsunomiya Omotesando Square
- ☎ Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya TEL:028-616-1870 FAX : 028-616-1871
✉ ucia@ucia.or.jp



Tour tham quan lá đỏ di sản Utsunomiya bằng xe buýt

- 🕒 Ngày 14/11 (T6) 9:00~15:10
- 😊 Thăm các địa điểm nổi tiếng đẹp về mùa thu tại Utsunomiya
- ¥ Miễn phí
- Đối tượng Những người đang người đang đi làm, đi học, sinh sống tại thành phố
- Số lượng Bốc thăm 25 người
- Đăng kí Đăng kí qua bưu thiếp khứ hồi, hoặc trên trang HP của thành phố trước ngày 15 tháng 10.
Công viên Joushi Utsunomiya (tập trung • giải tán), công viên trung tâm tỉnh Tochigi, Đèn Haguro, Sảnh Oya cũ, Beruterashie Oya (Ăn trưa), di tích Ishikura Soukogun...
- @
- ☎ Phòng xúc tiến tham quan du lịch tỉnh 028-632-2558





Cùng lắng nghe chia sẻ của chị Saowalak tới từ Thái Lan về lí do gọi “Đất nước mỉm cười”, về quê hương Phitsanulok, công việc và những điều quan trọng của chị.

Sawadee kha! Trong tiếng Thái không chỉ có nghĩa “Xin chào” mà còn mang ý nghĩa “Chào buổi sáng”, “chúc ngủ ngon. Người Thái Lan sẽ chấp hai tay khi chào.

UCIA: Tại sao Thái Lan lại được mệnh danh là “Đất nước mỉm cười”?

SAOWALAK: Đối với người Thái Lan, mỉm cười tượng trưng cho nghi lễ, biểu thị lòng tôn trọng đối phương, tâm an lành... Đối với khách du lịch, dù không hiểu từ ngữ nhưng chỉ cần một nụ cười cũng diễn đạt được thành ý của chúng tôi.

UCIA : Quê hương Phisanulok nơi chị Saowalak sinh ra là một nơi như thế nào?

SAOWALAK: Saowalak là một nơi rất nổi tiếng với nghề làm món chuối sấy khô. Bố tôi là một người trồng lúa, dừa, xoài. Đây cũng là cố đô của vương triều Ayutaya. Nơi đây có tượng Phật được cho là đẹp nhất Thái Lan là tượng Phật Chinarato.

UCIA: Chị có gặp khó khăn gì khi sinh sống tại Nhật không?

SAOWALAK: Khi tôi mới tới Nhật Bản tôi không thể nói được tiếng Nhật nên tôi đã học tiếng Nhật một năm ở trường tiếng, sau đó tôi tiếp tục học ở những lớp học tiếng Nhật. Tuy nhiên, tiếng Nhật trong đời sống hàng ngày thì không học được ở lớp học. Thỉnh thoảng tôi có khó khăn khi gặp tiếng bản địa của Tochigi.

UCIA: Chị hiện đang làm công việc gì?

SAOWALAK: Khoảng 10 năm trước đây tôi đã học về điều dưỡng tại học viện TBC nên hiện nay tôi đang làm việc tại một cơ sở dưỡng lão. Tôi coi những ông, bà trong viện dưỡng lão như Ông, bà ở quê nhà. Tôi hiện đang làm việc vui vẻ cùng các nhân viên người Indonesia, Việt Nam, Braxin...

Ngoài ra, tôi cũng đang dạy tiếng Thái và máy tính.

UCIA: “DeskThai” là một tổ chức như thế nào?

SAOWALAK: Là một tổ chức phi lợi nhuận NPO trong thành phố Utsunomiya, dạy tiếng Thái, tư vấn cuộc sống hỗ trợ người Thái và giới thiệu văn hoá Thái Lan

UCIA Điều quan trọng nhất với chị hiện nay là gì?

SAOWALAK: Người Nhật dù bận rộn như thế nào cũng chi bảo một cách tận tình. Giúp tôi nhận thấy việc quan trọng của lòng từ tế. Khi có động đất xảy ra, người Nhật không hoảng loạn, bình tĩnh đối phó. Ở Thái Lan, chúng tôi học cách người Nhật đối phó với thiên tai. Bản thân tôi cũng kính trọng và không ngừng học hỏi từ người Nhật.

UCIA: Cảm ơn Chị Saowalak. Khobkun kha!

Các dịch vụ của Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UIP)

Tư vấn tổng hợp đa ngôn ngữ



※ Chúng tôi dùng máy biên – phiên dịch để đáp ứng các ngôn ngữ khác dưới đây.

		Tiếng TBN	Tiếng BDN	Tiếng Việt	Tiếng Trung	Tiếng Thái	Tiếng Anh
U I P ☎028-616-1564	15:00-18:00	Thứ 2	Thứ 2 tuần 1, 3		Thứ 3	Thứ 4	Thứ 6
		Chủ nhật tuần 4 (Theo lịch hẹn)					
Shiyakuhso ☎028-632-2834 (Chỉ trong thời gian quy định)	9:00-12:00	Thứ 5		—	—	—	Thứ 5
	14:00-17:00	Thứ 5		Thứ 5 tuần 2	Thứ 5 tuần 3	Thứ 5 tuần 1	—

Người cung cấp minh họa: Kin Sachie, Usui Yurika, Nemoto Natsuki

Công khai UCIA LINE

Line UCIA truyền tải những thông tin cuộc sống và sự kiện giao lưu vui vẻ. Hãy đăng kí bạn bè và sử dụng như một công cụ thu thập thông tin nhé.



Báo “O~i” được phát hành bằng tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Thái và tiếng Việt Nam. Độc giả cũng có thể đọc trên trang HP của Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UCIA)
<https://www.ucia.or.jp>

