



# Hướng dẫn về cuộc sống tại Nagaoka

## ながおかく 長岡暮らしのしおり

Nếu có điều gì không hiểu hoặc muốn được giúp đỡ về những nội dung được viết trong cuốn hướng dẫn này, xin hãy vui lòng đến hỏi tại Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka—"Chikyu Hiroba"(Quảng trường trái đất).

Các nội dung trong cuốn hướng dẫn này là thông tin tại thời điểm tháng 8 năm 2020 và sau này có thể sẽ có một số thay đổi tùy thuộc vào các chính sách của nhà nước và thành phố.

この冊子に書いてあることについて、わからないときや手伝ってもらいたいときは、**ながおか市国際交流センター「地球広場」**に来て相談してください。この内容は2020年8月現在の情報です。今後、国や市の政策によって一部変わることもあります。





## Mục lục

### Giới thiệu về thành phố Nagaoka

Trung tâm Hỗ trợ cư dân thành phố người nước ngoài  
Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka -  
“Chikyu Hiroba”

### Tư vấn

Tư vấn về cuộc sống

Nuôi con và Vấn đề bỏ học

Các vấn đề về hợp đồng và tiền bạc

Bạo lực gia đình và Ly hôn

Trung tâm Tư vấn người nước ngoài dành  
cho cư dân tỉnh người nước ngoài

### Tình huống khẩn cấp và Phòng chống thiên tai

Điện thoại khẩn cấp

Cung cấp thông tin

Động đất

Mưa lớn và thảm họa sạt lở đất

Địa điểm sơ tán

Bão

Thảm họa hạt nhân

Địa điểm sơ tán và các vật dụng mang theo khi khẩn cấp

### Thủ tục pháp lý

Chuyển nhà

Thủ tục cư trú

Xin cấp phép vĩnh trú

Nhập quốc tịch Nhật Bản

Đăng ký kết hôn

Đăng ký khai sinh

Đăng ký ly hôn

Xin cấp phép tái nhập cảnh

Trung tâm Hỗ trợ tư pháp Nhật Bản

Đăng ký con dấu

Số cá nhân (My Number)

### Học tiếng Nhật

Nihongo Koza (Khóa học tiếng Nhật)

Nihongo Hiroba (Quảng trường tiếng Nhật)

Các kỳ thi kiểm tra năng lực tiếng Nhật chủ yếu

## 目次

ながおかし しょうかい  
長岡市の紹介 ..... 1

がいこくじんしゅじん しえん  
外国人市民の支援センター

ながおかしこくさいこうりゅう ちきゅうひろば  
長岡市国際交流センター「地球広場」 ..... 2

そう だん  
相談

せいかつそうだん  
生活相談 ..... 2, 5

こそだ ふとうこう  
子育て・不登校 ..... 5

けいやくかね もんだい  
契約やお金の問題 ..... 5

かていないぼうりょく りこん  
家庭内暴力・離婚 ..... 5

がいこくせきけんみん そうだん  
外国籍県民のための相談センター ..... 7

きんきゅう ぼうさい  
緊急・防災

きんきゅうでんわ  
緊急電話 ..... 10

じょうほうていきょう  
情報提供 ..... 10

じしん  
地震 ..... 10

しゅうちゅうごう どりやさいがい  
集中豪雨・土砂災害 ..... 13

ひなんぼしょ  
避難場所 ..... 14

たいふう  
台風 ..... 14

げんしりょくさいがい  
原子力災害 ..... 15

ひなんぼしょ ひじょうじ も だ ひん  
避難場所と非常時の持ち出し品 ..... 16

ほうてきてつづ  
法的手続き

ひ こ  
引っ越し ..... 17

ざいりゅうてつづ  
在留手続き ..... 18

えいじゅう きよか  
永住の許可 ..... 19

にほんこくせきしゅとく  
日本国籍取得 ..... 19

こんいんとどけ  
婚姻届 ..... 20

しゅっしょうとどけ  
出生届 ..... 20

りこんとどけ  
離婚届 ..... 20

さいにゅうこくきよか  
再入国許可 ..... 21

にほんしほうしえん  
日本司法支援センター ..... 22

いんかんとろく  
印鑑登録 ..... 22

こじんばんごう  
個人番号 (マイナンバー) ..... 23

にほんご がくしゅう  
日本語学習

にほんごこうぎ  
日本語講座 ..... 24

にほんごひろば  
にほんご広場 ..... 24

おも にほんごのうりょくけんていしけん  
主な日本語能力検定試験 ..... 25

## Nhà ở

Nhà công
Nhà tư nhân
Chonaikai (Tổ dân phố)
Chonai Kodomokai (Hội thiếu nhi trong khu phố)

## Điện, gas, nước sinh hoạt

Điện
Gas
Nước sinh hoạt

## Rác

Cách phân loại, vứt rác và đồ tái chế
Đồ không còn cần thiết
Dầu ăn đã qua sử dụng

## Chăm sóc sức khỏe

Bệnh viện
Hiệu thuốc
Cơ sở y tế khẩn cấp
Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em
Kiểm tra sức khỏe trẻ em
Tiêm phòng trẻ em
Phiếu trả lời trước khi tiêm chủng (Đơn đăng ký)
Kiểm tra sức khỏe người lớn
Cúm mùa
Sức khỏe tinh thần

## Nuôi con

Nhà trẻ
Trường mẫu giáo
Dịch vụ trông trẻ tạm thời
Dịch vụ trông trẻ vào ngày nghỉ
Dịch vụ chăm sóc trẻ bị bệnh và sau khi bị bệnh
Cơ sở hỗ trợ nuôi con
Tư vấn sức khỏe trẻ em
Đăng ký vào nhà trẻ, trường mẫu giáo
Nhập học vào trường tiểu học và trung học cơ sở
Kiểm tra sức khỏe khi nhập học vào trường tiểu học
Học lên trung học phổ thông
Các trường học và đại học trong thành phố Nagaoka

<small>じゅう たく</small> 住宅
<small>こうえいじゅうたく</small> 公営住宅 ..... 26
<small>みんかんじゅうたく</small> 民間住宅 ..... 26
<small>ちょうないかい</small> 町内会 ..... 27
<small>ちょうないこ かい</small> 町内子ども会 ..... 27

<small>でん き すいどう</small> 電気・ガス・水道
<small>でん き</small> 電気 ..... 28
<small>ガス</small> ガス ..... 29
<small>すいどう</small> 水道 ..... 31

<small>ご み</small> ごみと資源物の分け方と出し方 ..... 32
<small>ふ しょうひん</small> 不要品 ..... 34
<small>しょうずみりょうり あぶら</small> 使用済料理油 ..... 35

<small>けんこうかん り</small> 健康管理
<small>びょういん</small> 病院 ..... 36
<small>やつきよく</small> 薬局 ..... 37
<small>きんきゅういりょうしせつ</small> 緊急医療施設 ..... 38
<small>ぼ し けんこうてちょう</small> 母子健康手帳 ..... 39
<small>こ けんこうしんさ</small> 子どもの健康診査 ..... 39
<small>こ ぼうせつしゅ</small> 子どもの予防接種 ..... 40
<small>ぼうせつしゅ よしんひょう もうしこみしょ</small> 予防接種予診票 (申込書) ..... 40
<small>せいじん けんこうしんさ</small> 成人の健康診査 ..... 41
<small>きせつせい</small> 季節性インフルエンザ ..... 41
<small>けんこう</small> こころの健康 ..... 42

<small>こそだ</small> 子育て
<small>ほいくえん</small> 保育園 ..... 43
<small>ようちえん</small> 幼稚園 ..... 43
<small>いちじほいく</small> 一時保育 ..... 43
<small>きゅうじつほいく</small> 休日保育 ..... 43
<small>びょうじ びょうごじほいく</small> 病児・病後児保育 ..... 44
<small>こそだ しえんしせつ</small> 子育て支援施設 ..... 44
<small>こ けんこうそうだん</small> 子どもの健康相談 ..... 45
<small>ほいくえん ようちえんにゅうえん</small> 保育園・幼稚園入園 ..... 46
<small>しょうがっこう ちゅうがっこう への とうがく</small> 小学校、中学校への入学 ..... 47
<small>しょうがっこうにゅうがくけんこうしんだん</small> 小学校入学健康診断 ..... 47
<small>こうこう しんがく</small> 高校への進学 ..... 48
<small>ながおかしな い がっこう だいがく</small> 長岡市内の学校と大学 ..... 48

## Việc làm

- Tìm việc làm
- Điện thoại tư vấn dành cho người lao động nước ngoài

## Các chế độ quan trọng và tiền trợ cấp

- Chế độ Bảo hiểm y tế quốc dân
- Chế độ Bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng
- Tương trợ tai nạn giao thông
- Lương hưu quốc dân và Lương hưu phúc lợi
- Chế độ trợ cấp khám thai
- Trợ cấp khám răng dành cho thai phụ
- Khoản hỗ trợ sinh con cấp một lần
- Trợ cấp chi phí y tế trẻ em
- Trợ cấp trẻ em
- Chế độ hỗ trợ đi học hệ giáo dục bắt buộc

## Tiền thuế

- Chế độ thuế
- Phiếu Gensen Choshu (Khấu trừ thuế tại nguồn) và Kê khai thuế

## Ngân hàng và Bưu điện

- Ngân hàng
- Bưu điện
- Takuhaibin (Dịch vụ chuyển phát)
- Gửi tiền

## Giao thông và Vận tải

- Xe buýt
- Tàu điện JR
- Taxi
- Bãi đỗ xe đạp
- Đăng ký chống trộm xe đạp
- Luật lệ giao thông dành cho xe đạp
- Chuyển bằng lái xe nước ngoài
- Bằng lái xe ô tô của Nhật Bản
- Xe máy
- Bảo hiểm ô tô, xe máy
- Luật lệ giao thông
- Lưu ý không để xảy ra tai nạn giao thông
- Lưu ý không lái xe sau khi uống rượu

## 就 職

しごとさが 仕事探し ..... 49

がいこくじんろうろうどうしやむ そうだん 外国人労働者向け相談ダイヤル..... 50

## 大切な制度や助成金

こくみんけんこうほけんせいど 国民健康保険制度 ..... 51

かいごほけんせいど 介護保険制度..... 53

こうつうさいがいきょうさい 交通災害共済 ..... 53

こくみんねんきん こうせいねんきん 国民年金・厚生年金 ..... 54

にんぶけんこうしんさ じよせいせいど 妊婦健康診査の助成制度 ..... 55

にんぶ し かけんしん じよせい 妊婦歯科健診の助成 ..... 55

しゅつさんいくじいちじきん 出産育児一時金 ..... 55

こ いらょうひ じよせい 子どもの医療費助成 ..... 55

じどうてあて 児童手当 ..... 56

ぎむきょういくしゅうがくえんじよせいど 義務教育就学援助制度 ..... 56

## 税 金

ぜいきんせいど 税金制度 ..... 57

げんせんちやうしゅうひやう かくていしんこく 源泉徴収票と確定申告 ..... 58

## 銀行・郵便局

ぎんこう 銀行 ..... 59

ゆうびんきょく 郵便局 ..... 60

たくはいびん 宅配便 ..... 62

そうきん 送金..... 63

## 交通・運輸

バス ..... 64

JR の列車 ..... 65

タクシー ..... 66

ちゅうりんじやう 駐輪場 ..... 67

じてんしゃぼうはんとうろく 自転車防犯登録 ..... 67

じてんしゃ こうつうきそく 自転車の交通規則..... 67

がいこくうんてんめんきょしやう き か 外国運転免許証の切り替え ..... 68

にほん じどうしやううんてんめんきょしやう 日本の自動車運転免許証 ..... 70

バイク ..... 70

じどうしや 自動車・バイク保険 ..... 71

こうつうきそく 交通規則 ..... 72

こうつうじこ ちゅうい 交通事故に注意 ..... 72

いんしゅううんてん ちゅうい 飲酒運転に注意 ..... 73

## Cuộc sống vào mùa đông

Cẩn thận vào những ngày tuyết rơi

Công tác dọn tuyết

Thiết bị sưởi ấm vào mùa đông

Lái xe vào mùa đông

Phòng tránh đóng băng nước máy

## 冬の暮らし

雪の日に気をつけること ..... 74

除雪作業 ..... 76

冬の暖房器具 ..... 77

冬の運転 ..... 78

水道水凍結防止 ..... 79

## Những điều cần lưu ý

Lưu ý với những trò lừa đảo

Làm rơi đồ, đánh mất đồ, để quên đồ

## 気をつけること

詐欺に注意 ..... 80

落とし物、無くし物、忘れ物 ..... 80

## Đời sống tiêu dùng

Kaku Seikyu (Yêu cầu thanh toán không có thực)

Cooling-off (thời hạn hủy)

## 消費生活

架空請求 ..... 81

クーリング・オフ ..... 81

## Các hoạt động

Hoạt động tình nguyện

Chikyu Shimin no Kai (Hội cư dân thành phố trái đất)

Trung tâm Cộng tác của cư dân thành phố Nagaoka

Giao lưu với Thành phố kết nghĩa và Thành phố hữu nghị

## いろいろな活動

ボランティア活動 ..... 82

地球市民の会 ..... 82

ながおか市民協働センター ..... 82

姉妹都市・友好都市交流 ..... 83

## Các cơ sở

Thư viện

Các câu lạc bộ và cơ sở Văn hóa và Thể thao

## いろいろな施設

図書館 ..... 84

文化・スポーツクラブ・施設 ..... 84



Cá chép Nishikigoi



Lễ hội pháo hoa Nagaoka



Rượu Nhật Bản

## Giới thiệu về thành phố Nagaoka

Thành phố Nagaoka nằm ở trung tâm của tỉnh Niigata, với dân số là 270.000 người, được ưu đãi bởi cảnh quan thiên nhiên tuyệt mỹ và phong phú, với con sông lớn nhất Nhật Bản là sông Shinano êm đềm thả dòng ngay giữa trung tâm thành phố.

Trong quá khứ, thành phố đã nhiều lần gánh chịu thiệt hại do chiến tranh và thiên tai, nhưng người dân và thành phố Nagaoka đã đứng dậy bằng “*Tinh thần 100 kiện gạo*”\*.

Biểu tượng của thành phố Nagaoka là hình “*Chim bắt tữ*”, thể hiện tinh thần luôn đối mặt với bất kỳ khó khăn nào.

### \* Tinh thần 100 kiện gạo

Là quan điểm phải coi trọng giáo dục và đào tạo nguồn nhân lực vì chính con người là yếu tố gây dựng tương lai cho thành phố.

### Những điểm nổi bật

#### Lễ hội pháo hoa Nagaoka

Thành phố tổ chức bắn pháo hoa tại khu vực bờ sông Shinano vào ngày 2 và ngày 3 tháng 8 hàng năm, mang đậm tâm tư riêng có của người dân thành phố, hướng tới việc tưởng niệm những người đã hy sinh trong trận không kích Nagaoka, cảm tạ tổ tiên đã dốc sức tái thiết thành phố và cầu mong nền hòa bình vĩnh cửu, v.v.

#### Rượu Nhật Bản

Thành phố Nagaoka tự hào có tới 16 kho rượu, là số lượng lớn nhất ở tỉnh Niigata, vốn là vùng nổi tiếng về rượu Sake. Hãy uống thử để so sánh và tìm ra loại rượu Sake yêu thích nhé.

#### Cá chép Nishikigoi

Nishikigoi được coi là “*Quốc ngư*” của Nhật Bản, ra đời vào khoảng năm 1645 tại một số vùng như Yamakoshi và Kawaguchi. Tính đến hiện nay, loại cá chép này đã được xuất khẩu ra khoảng 50 quốc gia trên thế giới, trong đó thành phố Nagaoka được đánh giá như là “*Thánh địa của Nishikigoi*”.

## ながおかし しょうかい 長岡市の紹介

ながおかし にいがたけん ちゅうおう いち  
長岡市は、新潟県のほぼ中央に位置し、  
にほんいち たいが しなのがわ しないちゅうおう  
日本一の大河・信濃川が市内中央にゆったりと  
なが うつく ゆた しぜん めぐ じんこう  
流れ、美しく豊かな自然に恵まれた、人口27  
まんにん  
万人のまちです。

か こ なんと せんそう しぜんさいがい ひがい う  
過去、何度も戦争や自然災害で被害を受けま  
ながおかし ひと こめひゃっぴょう せいしん ※  
したが、長岡の人とまちは、「米百俵の精神」  
た あ  
で立ち上がってきました。

こんなん た む ながおかし ししゅう  
どんな困難にも立ち向かう長岡市の市章は、  
ふしちょう あらわ  
「不死鳥」を表しています。

### こめひゃっぴょう せいしん ※米百俵の精神

みらい つく ひと きょういく  
まちの未来を作るのは人であるから、教育や  
じんざいいくせい たいせつ  
人材育成を大切にしなければならない、という  
かんが かつ  
考え方。

### 【みどころ】

ながおかしおほなびたいかい  
「長岡大花火大会」  
ながおかくうしゅう な かた いれい ふっこう  
長岡空襲で亡くなった方への慰霊、復興に  
じんりよく せんじん かんしゃ こうきゅうへいわ ねが  
尽力した先人への感謝、恒久平和への願いな  
しみん とくべつ おも こ まいとし  
ど、市民の特別な思いが込められていて、毎年  
がつつつか みっか しなのがわ かせんじき う あ  
8月2日・3日、信濃川の河川敷で打ち上げられ  
ます。

にほんしゅ  
「日本酒」  
さけ にいがたけん さいた さかぐら ほこ  
酒どころ新潟県で、最多の16の酒蔵を誇る  
ながおかし の くら き い さけ み  
長岡市。ぜひ飲み比べて、お気に入りのお酒を見  
つけてください。

にしきごい  
「錦鯉」  
にほん こくぎょ よ にしきごい ねん  
日本の「国魚」とも呼ばれる錦鯉は、1645年  
ころ やまこし かわぐちいき たんじょう いま  
頃の山古志・川口地域などで誕生しました。今  
せかいやく かこく じしゆつ ながおかし  
では世界約50カ国に輸出され、長岡市は  
にしきごい せいち ひょうか え  
「錦鯉の聖地」として評価を得ています。

## Trung tâm Hỗ trợ cư dân thành phố người nước ngoài

### Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka – “Chikyu Hiroba”

Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka, được gọi theo tên thân mật là “Chikyu Hiroba” (Quảng trường trái đất) nằm tại tầng 1 của “Trung tâm Cư dân thành phố Nagaoka” trên phố Ote, thành phố Nagaoka. Bất cứ ai cũng có thể dễ dàng ghé vào Trung tâm này. Trung tâm này mở cửa hàng ngày, chỉ nghỉ vào kỳ nghỉ tết dương lịch.

Thứ hai đến thứ sáu: 8:30 - 17:15

\* Nếu như có đặt hẹn trước thì thời gian được kéo dài tới 7 giờ.

Thứ bảy, chủ nhật, ngày lễ: 9:00 - 17:00

Có thể hỏi và nhận giúp đỡ về cuộc sống hàng ngày, giáo dục, học tiếng Nhật, v.v.

### Tư vấn về cuộc sống

Có thể nhận tư vấn về cuộc sống bằng tiếng Anh, tiếng Trung và tiếng Nhật đơn giản. Ngoài ra còn có cả tư vấn bằng tiếng Việt được tiến hành từ 10:30 đến 13:30 các ngày chủ nhật tuần đầu tiên và tuần thứ 3 hàng tháng. Không cần phải đặt trước. Nếu có vấn đề khó khăn, lo lắng hoặc không hiểu, xin hãy thoải mái đến với Trung tâm.

### Góc thư viện

Tại đây có sách, tạp chí thông tin, video và DVD bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Có thể mượn bất kỳ loại nào. Thư viện còn tặng các cuốn sách cũ. Cư dân cũng có thể quyên góp sách, v.v cho thư viện.

### Quầy nhận đồ tái chế

Quầy nhận đồ tái chế tiến hành thu thập các loại hộp mực in đã dùng hết mực, các bưu thiếp đã viết nhưng không gửi đi, v.v.

## 外国人市民の支援センター

### ながおかしこくさいこうりゅう 長岡市国際交流センター

#### 「地球ひろば」

「地球ひろば」の愛称で呼ばれている

ながおかしこくさいこうりゅうセンターは、  
ながおかしおおてどおし  
長岡市大手通りの「ながおか市民センター」1階にあります。このセンターは、誰でも気軽に立ち寄ることができます。センターは、毎日開いています。年末年始は休みです。

げつようび きんようび  
月曜日～金曜日:

ごぜん じ ぶん ごご じ ぶん  
午前8時30分～午後5時15分

※事前予約があれば午後7時まで

どようび にちようび しゅくじつ  
土曜日、日曜日、祝日:

ごぜん じ ごご じ  
午前9時～午後5時

まいにち せいかつ きょういく にほんご がくしゅう  
毎日の生活、教育、日本語の学習  
などについて相談したり、手伝ってもらったりすることができます。

#### せいかつそうだん (生活相談)

せいかつそうだん えいご ちゅうごくご  
生活相談は英語、中国語、やさしい日本語でできます。毎月第1、第3日曜日の午前10時30分から午後1時30分までは、ベトナム語でも相談できます。予約はいりません。困っていること、心配なこと、わからないことがある時は、気軽に来てください。

#### としょ (図書コーナー)

げんご ほん じょうほうし  
いろいろな言語の本、情報誌、ビデオやDVDがあります。どれも借りることができます。古い本はさしあげます。本などを寄付もできます。

#### (リサイクルコーナー)

つか お  
使い終わったインクカートリッジ  
か おく  
や書いたけれども送らなかったはがきなどを集めています。

**Tạp chí thông tin / Báo / Tạp chí / Cuốn sách nhỏ/ Tờ rơi**

- Nhật báo nhân dân
- Chikyu Hiroba
- Sách hướng dẫn du lịch - *Maitabi Nagaoka*
- Tờ gấp hướng dẫn sơ tán khi xảy ra động đất dành cho cư dân thành phố người nước ngoài
- Cách phân loại, cách vứt rác và đồ tái chế
- Lịch thu gom rác thải sinh hoạt và đồ tái chế
- Hướng dẫn về phòng chống thiên tai dành cho cư dân thành phố
- Bản đồ nguy cơ lũ lụt của thành phố Nagaoka
- Những việc phải làm khi tạm lánh nạn trong nhà hoặc sơ tán khi xảy ra thảm họa hạt nhân



**Ứng dụng dùng để xem thông tin đa ngôn ngữ - “Catalog pocket”**

Có thể xem trên ứng dụng này các thông báo từ thành phố ví dụ như các thông báo trong bản tin hành chính của thành phố, v.v. bằng tiếng Nhật, tiếng Trung (phồn thể và giản thể), tiếng Anh, tiếng Hàn, tiếng Thái, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Indonesia và tiếng Việt.

Bản dịch là nội dung dịch tự động.



iOS



Android

**Phát sóng đa ngôn ngữ FM Nagaoka (Tần số phát sóng 80,7MHz)**

Chương trình phát sóng đa ngôn ngữ được phát sóng trên FM Nagaoka (tần số phát sóng 80,7MHz) vào thứ tư hàng tuần từ 18:30 đến 19:00. Chương trình này phát sóng về các tin tức hữu ích cho cuộc sống và các sự kiện theo mùa, v.v. bằng tiếng Trung, tiếng Anh và tiếng Nhật đơn giản.

Chương trình này còn phát sóng về các sự kiện gần đây và giới thiệu âm nhạc của nhiều quốc gia khác nhau. Có thể nghe lại chương trình phát sóng này vào chủ nhật hàng tuần từ 17:00 đến 17:30.

**(情報誌 / 新聞 / 雑誌 / 小冊子 / ちらし)**

- 「人民日報」
- 「ちきゅうひろば」
- 「観光パンフレット 舞たび長岡」
- 「外国籍市民向け地震時避難リーフレット」
- 「ごみと資源物の分け方と出し方」
- 「家庭ごみと資源物の収集カレンダー」
- 「市民防災のしおり」
- 「長岡市洪水ハザードマップ」
- 「原子力災害時の屋内退避・避難の行動」



**(多言語情報アプリ)**

「カタログポケット」  
市政だよりなどの市からのお知らせが、日本語、中国語（繁体字、簡体字）、英語、ハンガール語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語で見ることができます。

翻訳は自動翻訳です。



iOS



Android

**(FM ながおか多言語放送 (放送周波数80.7MHz))**

多言語放送はFMながおか(放送周波数80.7MHz)で毎週水曜日の午後6時30分から7時に放送されています。生活に便利なお知らせや季節の行事について、中国語、英語、やさしい日本語で放送しています。最近の出来事やいろいろな国の音楽紹介もあります。この放送は



まいしゅうにちようび ごごじ じ  
毎 週 日 曜 日 の 午 後 5 時 から 5 時 30  
ぶん いちどき  
分 にも、もう一度聞くことができます。

### Các sự kiện

Cư dân thành phố Nagaoka và người nước ngoài có thể gặp gỡ và cùng nhau tận hưởng nhiều sự kiện khác nhau. Hơn nữa nếu đăng ký làm thành viên của “Chikyu Shimin no kai” (Hội cư dân thành phố trái đất) còn có thể tham gia với tư cách là tình nguyện viên giúp đỡ việc lập kế hoạch và tiến hành sự kiện. Cư dân thành phố có thể lập kế hoạch và công bố về nhiều sự kiện khác nhau.

### Trung bày

Rất nhiều các chủ đề khác nhau được thông báo trên bảng trưng bày.

Liên hệ:

Trung tâm Giao lưu quốc tế - “Chikyu Hiroba”

Điện thoại: 0258-39-2714

### (いろいろな行事)

ながおかしみん がいこくしゅっしん ひと  
長岡市民と外国出身の人たちが  
あつ いっしょ  
集まって、いろいろなイベントと一緒に  
たの ちきゅうしみん かい  
楽しむことができます。「地球市民の会」  
かいいん ぎょうじ けいかく すず  
の会員になると 行事を計画したり、進  
めたりする時にボランティアとして参加  
とき さんか  
することができます。市民がいろいろな  
ぎょうじ きかく ほんびよう  
行事を企画したり、発表したりできます。

### (展示)

わだい てんじ  
いろいろな話題をパネルで展示  
しています。

### 問い合わせ：

こくさいこうりゅう ちきゅうひろば  
国際交流センター「地球広場」  
(0258-39-2714)



## Tư vấn

### Tư vấn về cuộc sống

Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka -  
“Chikyu Hiroba” :  
Điện thoại: 0258-39-2714

Chúng tôi sẽ tiến hành giúp đỡ trong nhiều việc bằng tiếng Anh, tiếng Trung và tiếng Nhật đơn giản (có cả tư vấn bằng tiếng Việt từ 10:30 đến 13:30 các ngày chủ nhật tuần đầu tiên và tuần thứ 3 hàng tháng). Có thể được tư vấn vào tất cả các ngày trừ kỳ nghỉ tết dương lịch.

### Nuôi con và Vấn đề bỏ học

Trung tâm Tư vấn trẻ em Nagaoka  
Điện thoại: 0258-35-8500  
Ngày làm việc: thứ hai đến thứ sáu  
Giờ mở cửa: 8:30 đến 17:15

### Các vấn đề về hợp đồng và tiền bạc

Khi gặp phải Kinh doanh lừa đảo hoặc Nợ kép  
Trung tâm Hỗ trợ người tiêu dùng thành phố Nagaoka  
Điện thoại: 0258-32-0022  
Ngày làm việc: thứ hai đến thứ sáu  
Giờ mở cửa: 9:00 đến 16:30

### Bạo lực gia đình và Ly hôn

Có nơi để bạn có thể nhận tư vấn khi gặp rắc rối với người bạn đời ví dụ như về vấn đề bạo lực gia đình hay ly hôn, v.v.

## 相談

### (生活相談)

ながおかしこくさいこうりゅうセンター「地球広場」  
(0258-39-2714)

英語、中国語、やさしい日本語でいろいろなお手伝いをします(毎月第1・第3日曜日の午前10時30分から午後1時30分まではベトナム語も)。  
年末年始の休日以外は毎日相談できます。

### (子育て・不登校)

ながおかしどうそうだんじょ  
長岡児童相談所  
(0258-35-8500)  
げつようび きんようび  
月曜日～金曜日  
ごぜんじぶん ごごじぶん  
午前8時30分～午後5時15分

### (契約やお金の問題)

あくしつしょうほう たじゅうさいむ  
悪質商法や多重債務  
ながおかししょうひせいかつ  
長岡市消費生活センター  
(0258-32-0022)  
げつようび きんようび  
月曜日～金曜日  
ごぜんじ ごごじぶん  
午前9時～午後4時30分

### (家庭内暴力・離婚)

かていないぼうりょく りこん  
家庭内暴力や離婚などパートナーとの問題で  
こま とき そうだん ところ  
困っている時に相談できる所があります。



そうだんまどぐち 相談窓口	うけつけじかん 受付時間	でんわばんごう 電話番号
ながおかしだんじょびょうどうすいしん 長岡市男女平等推進センター ウィルながおか相談室	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 ごぜんじ ごごじ ぶん 午前10時～午後4時30分 どようび 土曜日 ごぜんじ ごごじ ぶん 午前9時～午後3時30分	0258-39-9357 (相談専用)
ながおかしはいぐうしやぼうりょくそうだんしえん 長岡市配偶者暴力相談支援センター	げつようび かようび もくようび きんようび 月曜日・火曜日・木曜日・金曜日 ごぜんじ ごごじ ぶん 午前10時～午後4時30分 すいようび 水曜日 ごぜんじ ごごじ 午前10時～午後7時 どようび 土曜日 ごぜんじ ごごじ ぶん 午前9時～午後3時30分	0258-33-1233 (相談専用)
とくていひえいりかつどうほうじん 特定非営利活動法人 おんな 女のスペース・ながおか	げつようび かようび もくようび きんようび 月曜日・火曜日・木曜日・金曜日 ごぜんじ ごごじ ぶん 午前10時～午後4時30分 すいようび 水曜日 ごぜんじ ごごじ 午前10時～午後7時	0258-38-0456
ながおかけいさつしよ 長岡警察署	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 ごぜんじ ごごじ ぶん 午前9時～午後5時15分	0258-38-0110
ながおかしこくさいこうりゅう 長岡市国際交流センター ちきゅうひろば 「地球広場」	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 ごぜんじ ごごじ 午前8時30分～午後5時15分 どようび にちようび しゅくじつ 土曜日、日曜日、祝日 ごぜんじ ごごじ 午前9時～午後5時	0258-39-2714

Quầy tư vấn	Thời gian tiếp nhận	Số điện thoại
Phòng tư vấn Will Nagaoka, Trung tâm Thúc đẩy bình đẳng giới thành phố Nagaoka	Thứ hai đến thứ sáu: 10:00 đến 16:30 Thứ bảy: 9:00 đến 15:30	0258-39-9357 (chuyên dùng cho tư vấn)
Trung tâm Hỗ trợ tư vấn về vấn đề bạo lực vợ chồng thành phố Nagaoka	Thứ hai, thứ ba, thứ năm, thứ sáu: 10:00 đến 16:30 Thứ tư: 10:00 đến 19:00 Thứ bảy: 9:00 đến 15:30	0258-33-1233 (chuyên dùng cho tư vấn)
Pháp nhân hoạt động phi lợi nhuận đặc định - <i>Onna no Space</i> (Chỗ riêng cho nữ giới), Nagaoka	Thứ hai, thứ ba, thứ năm, thứ sáu: 10:00 đến 16:30 Thứ tư: 10:00 đến 19:00	0258-38-0456
Sở cảnh sát Nagaoka	Thứ hai đến thứ sáu: 9:00 đến 17:15	0258-38-0110
Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka - “ <i>Chikyu Hiroba</i> ”	Thứ hai đến thứ sáu: 8:30 đến 17:15 Thứ bảy, chủ nhật, ngày lễ: 9:00 đến 17:00	0258-39-2714

## Trung tâm Tư vấn người nước ngoài dành cho cư dân tỉnh người nước ngoài

Đây là quầy tư vấn miễn phí, nơi những người có nguồn gốc nước ngoài và gia đình có thể nhận tư vấn về nhiều vấn đề khó khăn bằng nhiều ngôn ngữ. Nội dung tư vấn sẽ được giữ bí mật tuyệt đối. Hãy thoải mái yêu cầu tư vấn với Trung tâm.

### ○ Những nội dung có thể yêu cầu tư vấn

Trung tâm nhận tư vấn và cung cấp các thông tin về toàn bộ các vấn đề trong cuộc sống ví dụ như về tư cách cư trú, công việc, giáo dục, y tế và phúc lợi, v.v.

### ○ Cách thức yêu cầu tư vấn

Không cần đặt trước, tư vấn miễn phí

Đến địa chỉ: tầng 2 tòa nhà Bandaijima, 5-1

Bandaijima, Chuo-ku, thành phố Niigata, (bên trong Toki Messe)

Số điện thoại: 025-241-1881

E-mail: nia10@niigata-ia.or.jp

### ○ Thời gian mở cửa quầy tư vấn

10: 00 đến 17: 00 thứ hai đến thứ sáu (tiếp nhận yêu cầu tư vấn đến 16:30)

\* Đóng cửa vào ngày thứ bảy, chủ nhật, ngày lễ và kỳ nghỉ tết dương lịch

(<sup>がいこくせきけんみん</sup>外国人籍県民のための<sup>がいこくじんそうだん</sup>外国人相談センター)  
<sup>がいこく</sup>外国に<sup>も</sup>ルーツを持つ<sup>かた</sup>方、その<sup>かぞく</sup>家族などの<sup>さまざま</sup>様々な<sup>こま</sup>困りごとを、<sup>たげんご</sup>多言語で<sup>そうだん</sup>相談できる<sup>むりようそうだんまどぐち</sup>無料相談窓口です。  
<sup>ひみつ</sup>秘密は<sup>ぜったい</sup>絶対に<sup>まも</sup>守られます。お<sup>きがる</sup>気軽にご<sup>そうだん</sup>相談ください。

○<sup>そうだん</sup>相談<sup>ないよう</sup>できる<sup>ないよう</sup>内容  
<sup>ざいりゆうしかく</sup>在留資格、<sup>しごと</sup>仕事、<sup>きょういく</sup>教育、<sup>いりよう</sup>医療、<sup>ふくし</sup>福祉など<sup>せいかつぜんぱん</sup>生活全般  
の<sup>そうだん</sup>相談や<sup>じょうほうていきょう</sup>情報提供。

○<sup>そうだんほうほう</sup>相談方法  
<sup>よやくふよう</sup>予約不要、<sup>そうだんむりよう</sup>相談無料  
<sup>らいしよ</sup>来所：<sup>にいがたしちゅうおうくぼんだいじま</sup>新潟市中央区万代島5-1 <sup>ぼんだいじま</sup>万代島ビル <sup>かい</sup>2階  
(<sup>と</sup>朱鷺<sup>ない</sup>メッセ内)  
TEL : 025-241-1881  
MAIL : nia10@niigata-ia.or.jp

○<sup>まどぐちかいせつじかん</sup>窓口開設時間  
<sup>げつようび</sup>月曜日～<sup>きんようび</sup>金曜日 10:00～17:00  
<sup>そうだんうけつけ</sup>(相談受付は16:30まで)  
※<sup>どよう</sup>土曜、<sup>にちようび</sup>日曜日、<sup>しゅくじつ</sup>祝日および<sup>ねんまつねんし</sup>年末年始は<sup>へいかん</sup>閉館



げんご つうやくかのうじかん  
○言語の通訳可能時間

げんご 言語	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
にほんご 日本語	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00
ちゅうごくご 中国語			10:00～17:00		
えいご 英語	10:00～14:00			10:00～14:00	10:00～17:00
フィリピン語	10:00～14:00				
タイ語		10:00～17:00			
ベトナム語		10:00～16:00			
スペイン語				10:00～14:00	
ポルトガル語				10:00～14:00	
それ以外の言語 <small>いがい げんご</small>	10:00～17:00	タブレット等 <small>など</small> を使って対応 <small>つか</small> します。 <small>たいおう</small>			

○ Thời gian có phiên dịch

Ngôn ngữ	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Tiếng Nhật	10:00 -17:00	10:00 -17:00	10:00 -17:00	10:00 -17:00	10:00 -17:00
Tiếng Trung			10:00 -17:00		
Tiếng Anh	10:00 -14:00			10:00 -14:00	10:00 -17:00
Tiếng Philipin	10:00 -14:00				
Tiếng Thái		10:00 -17:00			
Tiếng Việt		10:00 -16:00			
Tiếng Tây Ban Nha				10:00 -14:00	
Tiếng Bồ Đào Nha				10:00 -14:00	
Ngôn ngữ khác	10:00 - 17:00 (Sử dụng máy tính bảng, v.v. trong giao tiếp)				



○ **Tư vấn chuyên môn (lịch trình có thể có thay đổi)**

Vui lòng đặt trước qua điện thoại hoặc email nếu có nhu cầu (ưu tiên đặt trước).

○ 専門相談 (予定を変更する場合があります。)

ご希望の方は、事前に電話かメールで予約をしてください (予約優先)。

相談の種類	内容	時間など
教育相談	外国につながる子どもたちの教育に関する相談に、専門の相談員が電話で対応します。	火曜日 午前10時～午後5時 (日本語、中国語、タイ語、ベトナム語、英語)
法律相談	弁護士が、在留資格・難民認定、帰化・国籍、国際結婚・離婚・相続、労働、事故、人権等、外国人の法律に関する相談に対応します。(1回40分程度)	奇数月の第3木曜日 午後1時～5時 (日本語、英語、スペイン語、ポルトガル語、中国語)
行政書士相談	行政書士が外国人の入国・在留、国際結婚・離婚、永住、帰化、会社設立などの手続きについての相談に対応します。(1回60分程度)	毎月第4水曜日 午前10時～午後5時 (日本語、中国語)
入管手続相談	東京出入国在留管理局の職員が、外国人の入国、在留手続などについての相談に対応します。(1回60分程度)	毎月第2火曜日 午後1時～午後5時 (日本語、タイ語、ベトナム語、中国語)

Chủ đề tư vấn	Nội dung	Ngày giờ - Ngôn ngữ
Tư vấn về giáo dục	Các chuyên viên tư vấn sẽ trả lời qua điện thoại đối với các yêu cầu tư vấn về vấn đề giáo dục của trẻ em có quan hệ với nước ngoài.	Thứ ba 10:00 đến 17:00 (tiếng Nhật, tiếng Trung, tiếng Thái, tiếng Việt, tiếng Anh)
Tư vấn về pháp luật	Luật sư sẽ trả lời các yêu cầu tư vấn của người nước ngoài về luật pháp ví dụ như về tư cách cư trú / chứng nhận tị nạn, nhập quốc tịch Nhật Bản / quốc tịch, kết hôn / ly hôn / thừa kế có yếu tố nước ngoài, lao động, tai nạn và nhân quyền, v.v. (khoảng 40 phút mỗi lần)	Thứ năm tuần thứ 3 của các tháng lẻ 13:00 đến 17:00 (tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Trung)
Tư vấn của chuyên viên thủ tục hành chính	Chuyên viên thủ tục hành chính sẽ trả lời các yêu cầu tư vấn về các thủ tục ví dụ như nhập cảnh / cư trú của người nước ngoài, kết hôn / ly hôn có yếu tố nước ngoài, vĩnh trú, nhập quốc tịch Nhật Bản và thành lập công ty, v.v. (khoảng 60 phút mỗi lần)	Thứ tư tuần thứ 4 hàng tháng 10:00 đến 17:00 (tiếng Nhật, tiếng Trung)
Tư vấn về thủ tục xuất nhập cảnh	Nhân viên của Cục Quản lý xuất nhập cảnh và cư trú Tokyo sẽ trả lời các yêu cầu tư vấn về thủ tục nhập cảnh và cư trú của người nước ngoài, v.v. (khoảng 60 phút mỗi lần)	Thứ ba tuần thứ 2 hàng tháng 13:00 đến 17:00 (tiếng Nhật, tiếng Thái, tiếng Việt, tiếng Trung)

## Tình huống khẩn cấp và Phòng chống thiên tai

### Điện thoại khẩn cấp

Hãy gọi điện thoại đến số 110 để liên hệ với cảnh sát khi gặp vụ án, trộm cắp, cướp giật hoặc tai nạn giao thông. Khi xảy ra hỏa hoạn hãy gọi điện thoại đến số 119 để liên lạc với sở cứu hỏa. Khi bị bệnh đột ngột hoặc bị thương nặng và muốn gọi xe cấp cứu cũng gọi điện thoại đến số 119.

Khi gọi điện thoại đến số 110, hãy thông báo xem đã xảy ra vụ án hay xảy ra vụ tai nạn giao thông.

Khi gọi điện thoại đến số 119, hãy thông báo xem có hỏa hoạn hay bạn muốn gọi xe cấp cứu đến.


Liên hệ:

Trụ sở cứu hỏa

Điện thoại: 0258-36-0119

### Cung cấp thông tin

Khi xảy ra thảm họa, hãy xem trang web hoặc facebook của Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka để có thể biết được các thông tin về việc sơ tán, v.v. bằng tiếng Nhật đơn giản, tiếng Anh và tiếng Trung.

 @nagaoka.chikyu.hiroba

### Cách bảo vệ bản thân khỏi động đất

Nhật Bản là đất nước thường xảy ra động đất (hiện tượng mặt đất rung chuyển).

Khi động đất xảy ra, các ngôi nhà có thể bị sập đổ, người có thể bị chấn thương.

Hãy luôn ghi nhớ và chuẩn bị tinh thần khi sống ở đất nước có nguy cơ đột nhiên xảy ra động đất này.

#### Những việc cần lưu ý

- \* Không để các vật nặng hoặc dễ vỡ ở trên cao như trên kệ hoặc trên nóc đồ đạc.
- \* Hãy đảm bảo đồ đạc hoặc đồ trang trí ở nơi cao không bị đổ.
- \* Chuẩn bị sẵn các vật dụng cần thiết để phòng tình huống khẩn cấp (nước, thức ăn khẩn cấp, khẩu trang, thuốc khử trùng, nhiệt kế, đài radio, đèn pin, thực phẩm cấp cứu, găng tay, quần áo, hộ chiếu, sổ ngân hàng, v.v.).

## 緊急・防災

### [緊急電話]

事件、窃盗、強盗、交通事故があった時は、110番に電話して警察に連絡してください。火事の際は、119番に電話して消防署に連絡してください。急病や大けがで救急車を呼ぶ時も119番に電話してください。

110番に電話した時は、事件が起こったのか、交通事故が起こったのかを伝えてください。

119番に電話した時は、火事なのか、救急車に来てもらいたいのかを伝えてください。

問い合わせ: 消防本部 (0258-36-0119)

### [情報提供]

災害が起きた時は、長岡市国際交流センターのホームページやfacebookを見てください。避難に関する情報などを、やさしい日本語、英語、中国語で知ることができます。

 @nagaoka.chikyu.hiroba

### [地震から身を守る方法]

日本は地震(地面が揺れる現象)が多い国です。

地震が起こると、家などが壊れたり、人がけがをすることがあります。

とつぜん地震が起こる国に住んでいるということをおぼそなをいつも覚えて備えておきましょう。

#### 注意すること

- \* 重い物や壊れやすい物を棚や家具の上など高い所に置かないようにしましょう。
- \* 家具や高い所の調度品が倒れないようにしておきましょう。
- \* 緊急の時に必要な物(水、非常食、マスク、消毒液、体温計、ラジオ、懐中電灯、救急医薬品、手袋、衣類、パスポート、預金通帳など)を用意しておきましょう。

地震が起こってから	あなたの行動																		
【0～2分後】 身を守りましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>机やテーブルの下に隠れる。</li> <li>ドアや窓を開けて逃げられるようにする。</li> <li>揺れがとまったら火を消す。</li> </ul>																		
【2～5分後】 余震があるかもしれません	<ul style="list-style-type: none"> <li>けがをしないようにスリッパや靴を履く。</li> <li>家族が家具の下に倒れていないか確認する。</li> <li>ガスの元栓をしめて、電気のブレーカーを落とす。</li> </ul>																		
【5～10分後】 避難の用意をしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>非常時の持ち出し品を手元に準備しましょう。</li> <li>新しい情報をラジオで聞きましょう。</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th>主な内容</th> <th>ラジオ局</th> <th>周波数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>長岡市内の情報</td> <td>FM ながおか</td> <td>80.7MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">新潟県内の情報</td> <td>BSN (AM)</td> <td>1062Khz</td> </tr> <tr> <td>BSN (FM)</td> <td>92.7MHz</td> </tr> <tr> <td>FM新潟</td> <td>77.5MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">日本国内の情報</td> <td>NHK (FM)</td> <td>82.3MHz</td> </tr> <tr> <td>NHK (AM)</td> <td>837Khz</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひとりで動けない時は大声で助けを呼ぶ。</li> </ul>	主な内容	ラジオ局	周波数	長岡市内の情報	FM ながおか	80.7MHz	新潟県内の情報	BSN (AM)	1062Khz	BSN (FM)	92.7MHz	FM新潟	77.5MHz	日本国内の情報	NHK (FM)	82.3MHz	NHK (AM)	837Khz
主な内容	ラジオ局	周波数																	
長岡市内の情報	FM ながおか	80.7MHz																	
新潟県内の情報	BSN (AM)	1062Khz																	
	BSN (FM)	92.7MHz																	
	FM新潟	77.5MHz																	
日本国内の情報	NHK (FM)	82.3MHz																	
	NHK (AM)	837Khz																	

Sau khi xảy ra động đất	Những việc bạn cần làm																		
Sau 0 đến 2 phút: Hãy bảo vệ bản thân	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nấp dưới gầm bàn.</li> <li>Mở cửa ra vào và cửa sổ để có thể thoát ra ngoài.</li> <li>Khi hết rung lắc, hãy tắt lửa.</li> </ul>																		
Sau 2 đến 5 phút: Có thể có dư chấn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Đi giày hoặc dép đi trong nhà để tránh bị chấn thương.</li> <li>Kiểm tra xem người trong gia đình có bị đè dưới đồ đạc hay không.</li> <li>Đóng van nguồn gas và cầu dao điện.</li> </ul>																		
Sau 5 đến 10 phút: Chuẩn bị đi sơ tán	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chuẩn bị sẵn trong tay những vật dụng mang theo khi khẩn cấp.</li> <li>Theo dõi thông tin mới qua đài radio.</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nội dung chính</th> <th>Trạm phát thanh</th> <th>Tần số</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Thông tin trong thành phố Nagaoka</td> <td>FM Nagaoka</td> <td>80,7MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">Thông tin trong tỉnh Niigata</td> <td>BSN (AM)</td> <td>1062Khz</td> </tr> <tr> <td>BSN (FM)</td> <td>92,7MHz</td> </tr> <tr> <td>FM Niigata</td> <td>77,5MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Thông tin trong nước Nhật Bản</td> <td>NHK (FM)</td> <td>82,3MHz</td> </tr> <tr> <td>NHK (AM)</td> <td>837Khz</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hãy gọi thật to để nhờ trợ giúp khi không thể tự di chuyển một mình.</li> </ul>	Nội dung chính	Trạm phát thanh	Tần số	Thông tin trong thành phố Nagaoka	FM Nagaoka	80,7MHz	Thông tin trong tỉnh Niigata	BSN (AM)	1062Khz	BSN (FM)	92,7MHz	FM Niigata	77,5MHz	Thông tin trong nước Nhật Bản	NHK (FM)	82,3MHz	NHK (AM)	837Khz
Nội dung chính	Trạm phát thanh	Tần số																	
Thông tin trong thành phố Nagaoka	FM Nagaoka	80,7MHz																	
Thông tin trong tỉnh Niigata	BSN (AM)	1062Khz																	
	BSN (FM)	92,7MHz																	
	FM Niigata	77,5MHz																	
Thông tin trong nước Nhật Bản	NHK (FM)	82,3MHz																	
	NHK (AM)	837Khz																	

## Những điều cần lưu ý khi sơ tán

- Hành lý phải gọn nhẹ và phải đi bộ khi sơ tán.
- Phải đóng van nguồn gas và cầu dao điện trước khi đi sơ tán.
- Cần thận với nguy cơ có vật rơi từ trên cao xuống.
- Cần thận với nguy cơ máy bán hàng tự động và các bức tường bê tông dễ bị sập đổ.

## 避難する時の注意

- ・荷物（にもつ）は軽く（かる）して、歩いて（ある）避難（ひなん）しましょう。
- ・ガスの元栓（もとせん）と電気（でんき）のブレーカー（ブレーカー）をおろしてから避難（ひなん）しましょう。
- ・上（うえ）から落ちて（おち）てくる物（もの）に気（き）をつけましょう。
- ・自動販売機（じどうはんばいき）やコンクリートのブロック塀（べい）は倒れ（たお）やすいので気（き）をつけましょう。

## Hãy hành động bình tĩnh cả khi đang ở bên ngoài.

外出先（がいしゅつさき）でも落ち着（おち）いて行動（こうどう）しましょう。

場所（ばしょ）	あなたの行動（こうどう）
大勢（おおぜい）の人が集まる場所（ばしょ）にいるとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・衣類（いるい）や持ち物（もちもの）などを頭（あたま）にかぶって身（み）を守る（まも）る。</li> <li>・あわてて出口（でぐち）に走ら（はし）ないで、放送（ほうそう）や係（かかり）の人の指示（しじ）を待つ（まち）。</li> <li>・エレベーター（エレベーター）は絶対（ぜったい）に使（つか）わない。</li> </ul>
エレベーター（エレベーター）に乗（の）って	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全部（ぜんぶ）の階（かい）の停止（ていし）ボタン（ボタン）を押（お）し、止（と）まった階（かい）で降（お）りる。</li> <li>・階（かい）の途中（とちゆう）で止（と）まった時（とき）は、インターホン（インターホン）を使（つか）って助（たす）けを呼（よ）ぶ。</li> </ul>
道路（どうろ）にいるとき	ブロック塀（べい）が倒（たお）れたり、看板（かんばん）が落（お）ちてくるかもしれないので気（き）を付（つ）ける。
運転（うんてん）しているとき	タイヤ（タイヤ）がパンク（パンク）したようになり、ハンドル（ハンドル）を取（と）られる。急（きゆう）にブレーキ（ブレーキ）をかけ（かけ）ないで、ゆっくりと運転（うんてん）して道路（どうろ）の左側（ひだりがわ）に停（てい）車（しゃ）する。
海岸（かいがん）にいるとき	津波（つなみ）がくるかもしれないので、すぐ（すぐ）に高（たか）い所（ところ）に逃（に）げる。

Địa điểm	Những việc bạn cần làm
Khi đang ở nơi tập trung nhiều người	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tự bảo vệ bản thân bằng cách đội quần áo hoặc đồ vật lên đầu.</li> <li>- Không vội vã chạy ra lối ra mà phải chờ thông báo hoặc hướng dẫn của người phụ trách.</li> <li>- Tuyệt đối không được sử dụng thang máy.</li> </ul>
Khi đang ở trong thang máy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhấn nút dừng ở tất cả các tầng và xuống ngay ở tầng mà thang máy đã dừng.</li> <li>- Nếu thang máy dừng ở giữa tầng, hãy dùng loa trong thang máy để gọi người cứu giúp.</li> </ul>
Khi đang đi trên đường	Hãy cẩn thận vì các bức tường bê tông có thể sập đổ hoặc biển báo có thể rơi xuống.
Khi đang lái xe	Lốp xe có thể bị thủng khiến mất tay lái. Không được phanh gấp mà lái xe từ từ và dừng lại bên trái đường.
Khi đang ở bãi biển	Sóng thần có thể ập đến nên hãy lập tức tránh lên chỗ cao.

## Mưa lớn và thảm họa sạt lở đất

Mùa mưa vào tháng 6 và tháng 7 thường dễ xảy ra mưa lớn gây lũ lụt và sạt lở đất. Để bảo vệ sinh mạng của cư dân thành phố khỏi những thiệt hại như vậy, thành phố Nagaoka sẽ cung cấp các thông tin sơ tán.

## [集中豪雨・土砂災害]

6月、7月の梅雨の時期には集中豪雨で洪水や土砂災害が起こりやすいです。このような被害から市民の命を守るために、長岡市は避難情報を出します。

避難情報	あなたの行動
避難準備・高齢者等避難開始 【警戒レベル3】	危険な場所から避難にかかる人は避難を始める。 そのほかの人は、避難ができるように準備をする。
避難勧告 【警戒レベル4】	危険な場所から安全に移動できる避難場所に避難する。 *膝近くまで浸水したときは、自宅の2階に避難したほうが安全なこともあります。
避難指示（緊急） 【警戒レベル4】	避難場所に限らず、近くの安全な場所にすぐに避難する。
災害発生情報 【警戒レベル5】	命を守る最善の行動をとる。

Thông tin sơ tán	Những việc bạn cần làm
Chuẩn bị sơ tán, bắt đầu sơ tán người cao tuổi, v.v. (Cảnh báo mức 3)	Bắt đầu sơ tán đối với những người phải tốn thời gian để sơ tán khỏi nơi nguy hiểm. Những người khác phải chuẩn bị cho việc sơ tán.
Khuyến cáo sơ tán (Cảnh báo mức 4)	Sơ tán khỏi nơi nguy hiểm đến địa điểm sơ tán mà bạn có thể di chuyển an toàn đến nơi đó. * Trường hợp nước đã ngập đến đầu gối có khi nên lánh lại trên tầng 2 nhà riêng sẽ an toàn hơn.
Ra lệnh sơ tán (khẩn cấp) (Cảnh báo mức 4)	Sơ tán ngay lập tức đến nơi an toàn gần đó mà không nhất thiết phải là địa điểm sơ tán.
Thông tin phát sinh thảm họa (Cảnh báo mức 5)	Hãy hành động tốt nhất để bảo vệ mạng sống.





Thông tin sơ tán sẽ được phát sóng dữ liệu qua vô tuyến, thông báo trên trang web Phòng chống thiên tai Nagaoka và còn được phát sóng qua cả đài radio.

“Trang web Phòng chống thiên tai Nagaoka”

<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp.cache.yimg.jp>



Để biết thêm thông tin chi tiết về phòng chống thiên tai, hãy xem “*Hướng dẫn về phòng chống thiên tai dành cho cư dân thành phố*” và “*Bản đồ nguy cơ lũ lụt của thành phố Nagaoka*”. Có thể nhận các tài liệu này tại Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka - “*Chikyu Hiroba*”.

Liên hệ:

Trụ sở Quản lý nguy cơ và Phòng chống thiên tai

Điện thoại: 0258-39-2262

### Địa điểm sơ tán

Ở Nhật Bản, phải lánh mình tại các địa điểm sơ tán khi có nguy cơ nước tràn vào nhà do mưa lớn.

Địa điểm sơ tán thường là các trường tiểu học và trung tâm cộng đồng.

Hãy xác nhận từ trước về các địa điểm sơ tán của khu vực nơi bản thân đang sinh sống.

### Bão

Hầu hết các cơn bão đều xảy ra vào tầm từ tháng 6 đến tháng 10 kéo theo gió mạnh và mưa lớn. Trước đây ở Nagaoka đã từng xảy ra bão làm tốc mái, sập mái vòm, nước ngập đường và tràn vào nhà.

### Những điều cần lưu ý khi bão đến gần

- \* Hãy vào bên trong tòa nhà. Không được đi ra ngoài hoặc lái xe ô tô khi có mưa to, gió lớn.
- \* Chuẩn bị sẵn đèn pin, đài radio, nước, thực phẩm khẩn cấp và khẩu trang, thuốc khử trùng, nhiệt kế, v.v.
- \* Nghe dự báo thời tiết, tin tức bão và thông tin của địa phương.
- \* Kiểm tra đảm bảo an toàn tại cửa sổ, ống-ten vô tuyến, bình gas propan, chậu cây và sào phơi quần áo, v.v.

避難情報は、テレビのデータ放送や

ながおか防災ホームページのほか、ラジオでも放送されます。

「ながおか防災ホームページ」

<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp.cache.yimg.jp>



防災についての詳しいことは、「市民防災のしおり」と「長岡市洪水ハザードマップ」を見てください。長岡市国際交流センター「地球広場」にあります。

問い合わせ：危機管理防災本部  
(0258-39-2262)

### 【避難場所】

日本では、大雨で家の中に水が入ってくる危険があるときは、避難場所へ逃げます。

小学校やコミュニティセンターが避難場所になることが多いです。

自分が住む地域の避難場所を確認しておきましょう。

### 【台風】

台風は、ほとんどが6月から10月の間に来て、強い風が吹いたり、大雨が降ったりします。これまで、長岡では台風で屋根が吹き飛んだり、アーケードが壊れたり、道路に水があふれたり家が浸水したりしました。

### 【台風が接近する時に気をつけること】

- \* 建物の中に入りましょう。大雨や強風の時に歩いたり、自動車を運転するのはやめましょう。
- \* 懐中電灯、ラジオ、水、非常食やマスク、消毒液、体温計等を準備しておきましょう。
- \* 天気予報、台風ニュース、地域の情報を聞きましょう。
- \* 窓、テレビのアンテナ、プロシガスポンベ、植木鉢、物干し竿などの安全を確かめましょう。

## Thảm họa hạt nhân

Hãy cẩn thận khi thành phố Nagaoka bị ảnh hưởng bởi sự cố ở nhà máy điện hạt nhân.

\* Trước tiên phải tạm lánh nạn trong nhà

\* Những điều cần lưu ý khi tạm lánh nạn trong nhà:

- Đóng cửa ra vào và cửa sổ.
- Tắt các thiết bị hút không khí bên ngoài vào ví dụ như máy điều hòa không khí và quạt thông gió, v.v.
- Bọc hoặc đậy đồ ăn để không tiếp xúc với không khí.
- Khi về nhà từ bên ngoài phải rửa tay, rửa mặt và súc miệng.
- Thu thập các thông tin mới từ điện thoại di động, v.v.

Trường hợp đang ở bên ngoài và không thể về nhà ngay sau khi xảy ra sự cố nhà máy điện hạt nhân, hãy lánh nạn trong tòa nhà công cộng gần đó.

Trạm phát điện hạt nhân Kashiwazaki Kariwa của Công ty cổ phần Điện lực Tokyo Holdings nằm vắt ngang giữa thành phố Kashiwazaki và làng Kariwa.

Thành phố Nagaoka luôn cung cấp các thông tin về phòng chống thảm họa hạt nhân.

Trang chủ Phòng chống thảm họa hạt nhân của thành phố Nagaoka  
<https://portal.radiation.city.nagaoka.niigata.jp/>



Liên hệ:  
Phòng Giải pháp an toàn hạt nhân  
Điện thoại: 0258-39-2305

げんしりょくさいがい

## [原子力災害]

げんしりょくはつでんしょ じこ なおかし  
原子力発電所の事故で長岡市が  
えいきょう う とき き  
影響を受けた時に気をつけること。

\* まずは、屋内退避

おくないたいひ き  
\* 屋内退避で気をつけること

- ・ ドアや窓を閉めましょう。
- ・ エアコンや換気扇など、外気を取り込む設備を止めましょう。
- ・ 食べ物が空気にふれないようにラップやふたをしましょう。
- ・ 外から帰ってきたら、手や顔を洗い、うがいをしましょう。
- ・ 携帯電話などで新しい情報を入手しましょう。

げんしりょくはつでんしょ じこ あと  
原子力発電所の事故のすぐ後で、  
がいしゅつ いえ かえ  
外出して家に帰ることができない  
とき ちか こうきょう たてもん ひなん  
時は、近くの公共の建物などに避難しましょう。

とうきょうでんりょく かぶしがいしゃ  
東京電力ホールディングス株式会社  
かしわざかりわげんしりょくはつでんしょ かしわざし  
柏崎刈羽原子力発電所は、柏崎市と  
かりわむら  
刈羽村にまたがっています。

なおかし げんしりょくぼうさい じょうほう はっしん  
長岡市は原子力防災の情報を発信しています。

なおかしげんしりょくぼうさい  
長岡市原子力防災ホームページ  
<https://portal.radiation.city.nagaoka.niigata.jp/>



と あ  
問い合わせ：  
げんしりょくあんぜんたいさくしつ  
原子力安全対策室  
(0258-39-2305)

## Địa điểm sơ tán và các vật dụng mang theo khi khẩn cấp

Không thể biết khi nào thảm họa sẽ xảy ra nên chúng ta cần phải luôn cẩn thận để giảm bớt thiệt hại. Nên chuẩn bị sẵn những vật dụng cần sử dụng tại nơi sơ tán và dược phẩm sử dụng khi bị chấn thương, v.v.

Những vật dụng cần thiết tại nơi sơ tán gồm nước, thực phẩm khẩn cấp, khẩu trang, thuốc khử trùng, nhiệt kế, đài radio, đèn pin, dược phẩm cấp cứu, găng tay, quần áo, hộ chiếu và sổ ngân hàng, v.v. Hãy để sẵn các vật dụng mang theo khi khẩn cấp này ở nơi sao cho có thể lấy ra ngay.

Nội dung chi tiết được đăng tại trang “*Danh sách vật dụng và đồ tích trữ mang theo khi khẩn cấp*” trong cuốn “*Hướng dẫn về phòng chống thiên tai dành cho cư dân thành phố*”. Có thể nhận cuốn “*Hướng dẫn về phòng chống thiên tai dành cho cư dân thành phố*” tại Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka - “*Chikyū Hiroba*” nằm tại tầng 1 của Trung tâm Cư dân thành phố Nagaoka trên phố Ote. Ngoài ra còn có thể xem các thông tin này trên trang web.

[https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_en/notice.html](https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/notice.html)

Khi xảy ra thảm họa hoặc có nguy cơ xảy ra thảm họa, chúng tôi sẽ thông báo về các địa điểm sơ tán có thể sử dụng đài radio, phát sóng dữ liệu qua vô tuyến và Internet. Người nước nào cũng có thể sử dụng các địa điểm sơ tán. Bạn có thể đi sơ tán đến bất kỳ địa điểm sơ tán nào. Hãy cùng xác nhận với mọi người trong gia đình và hàng xóm, v.v. về nơi sơ tán trước khi xảy ra thảm họa và đi sơ tán tùy theo mức độ thiệt hại.

Liên hệ:

Trụ sở Quản lý nguy cơ và Phòng chống thiên tai

Điện thoại: 0258-39-2262

## 避難場所と非常時の持ち出し品

災害はいつ起こるかわかりませんから、被害を少なくするためにもいつも気をつけておきましょう。避難先で使う物やけがをした時に使う医薬品などを用意しておくといいいでしょう。

避難先に必要なものは、水、非常食、マスク、消毒液、体温計、ラジオ、懐中電灯、救急医薬品、手袋、衣類、パスポート、預金通帳などです。非常持ち出し品は、すぐ持ち出せるように用意しておきましょう。

くわしいことは、「市民防災のしおり」の非常持ち出し品・備蓄品チェックリストのページに書いてあります。「市民防災のしおり」はお大手通りのながおか市民センター1階の長岡市国際交流センター「地球広場」にあります。ホームページでも見ることができます。

[https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_en/notice.html](https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/notice.html)

災害の時はまたは災害が発生するかもしれない時は、ラジオ、テレビのデータ放送、インターネットで使うことができる避難場所をお知らせします。避難場所は、どの国の人でも使うことができます。どこの避難場所に避難してもいいです。家族や隣の家の人などと災害が起きる前に避難先を確認しておき、被害に合わせて避難してください。

問い合わせ：  
危機管理防災本部  
(0258-39-2262)



## Thủ tục pháp lý

### Trường hợp chuyển nhà

Khi chuyển nhà cần phải chuẩn bị và làm nhiều thủ tục.

### Thông báo chuyển đi và Thông báo chuyển đến

Khi chuyển đi từ thành phố Nagaoka sang địa phương khác hoặc ra nước ngoài, phải nộp *Thông báo chuyển đi* cho thành phố Nagaoka.

Có thể nộp *Thông báo chuyển đi* từ 14 ngày trước ngày chuyển nhà.

Sau khi chuyển nhà xong phải nộp *Thông báo chuyển đến* cho trụ sở hành chính của địa phương nơi chuyển nhà đến trong vòng 14 ngày kể từ ngày chuyển nhà.

### Thông báo chuyển nơi ở

Khi chuyển nhà trong phạm vi thành phố Nagaoka, phải nộp *Thông báo chuyển nơi ở*. Sau khi chuyển nhà xong phải nộp *Thông báo chuyển nơi ở* cho thành phố Nagaoka trong vòng 14 ngày kể từ ngày chuyển nhà.

Có thể làm thủ tục tại Aore Nagaoka hoặc các chi nhánh trụ sở hành chính.

Nếu quên không nộp các loại thông báo này có thể sẽ gặp khó khăn khi làm thủ tục thay đổi tư cách cư trú.  
Hãy lưu ý điều này.

Liên hệ:

Phòng Cư dân thành phố

Điện thoại: 0258-39-7514

## 法的手続き

### [引っ越しをする人へ]

引っ越しをする人は、いろいろな準備と手続きが必要です。

### (転出届・転入届)

長岡市から別の市町村や海外へ引っ越すときは、長岡市に転出届を出してください。

転出届は、引っ越しする日の14日前から出すことができます。

引っ越しが終わったら、引っ越し日から14日以内に、引っ越し先の市町村の役所に転入届を出してください。

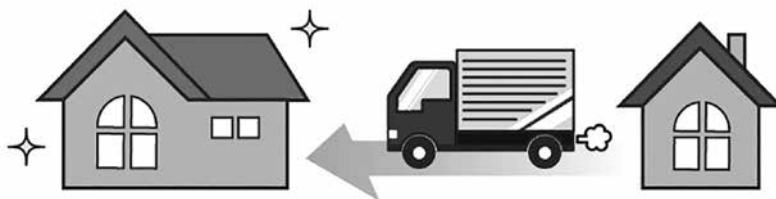
### (転居届)

長岡市内で引っ越すときは、転居届を出してください。引っ越しが終わったら、引っ越し日から14日以内に長岡市に転居届を出してください。

アオーレ長岡、各支所で手続きができます。

これらの届を出し忘れると、在留資格の変更手続きなどがうまくいなくなる時があります。注意しましょう。

問い合わせ：  
市民課  
(0258-39-7514)



## Thủ tục cư trú

### Thông báo về nơi ở

Khi nhận được *Thẻ cư trú (Zairyu Card)*, phải làm thủ tục thông báo địa chỉ cho trụ sở hành chính của địa phương. Phải thông báo trong vòng 14 ngày sau khi đã quyết định nơi ở.

Khi chuyển nhà và thay đổi địa chỉ cũng phải nộp thông báo.

Khi làm thủ tục xin gia hạn thời gian cư trú tại Cục Quản lý nhập cảnh ở Niigata, địa chỉ ghi trong đơn xin cấp và địa chỉ ghi trên *Thẻ cư trú* phải giống nhau. Nếu địa chỉ khác nhau sẽ không thể xin gia hạn thời gian cư trú cho đến khi hoàn tất thủ tục thay đổi địa chỉ tại trụ sở hành chính của thành phố. Do đó nhất thiết phải nộp thông báo khi có thay đổi.

Liên hệ:

Phòng Cư dân thành phố

Điện thoại: 0258-39-7514

### Thông báo thay đổi

Khi có bất kỳ thay đổi nào trong các mục sau đây, phải nộp thông báo cho Chi nhánh Niigata của Cục Quản lý xuất nhập cảnh và cư trú Tokyo trong vòng 14 ngày.

- Tên - Quốc tịch
- Ngày sinh - Giới tính
- Tên và địa chỉ nơi làm việc
- Khi người có tình trạng cư trú là “*Cư trú theo gia đình*”, “*Vợ hoặc chồng của người Nhật, v.v.*”, “*Vợ hoặc chồng của người vĩnh trú, v.v.*”, v.v. mà đã ly hôn với vợ hoặc chồng hoặc vợ hoặc chồng đã qua đời.

### Xin cấp phép thay đổi tư cách cư trú

Khi muốn hoạt động với tư cách cư trú khác với tư cách cư trú hiện có, bạn phải xin cấp phép thay đổi tư cách cư trú. Ví dụ như trường hợp du học sinh tốt nghiệp và vào làm việc tại công ty của Nhật Bản, v.v. Tuy nhiên không phải bất kỳ trường hợp nào cũng chắc chắn sẽ được cấp phép.

## [在留手続き]

### (住居地の届出)

在留カードをもらった人は、市区町村の役所に住所を届けてください。住む所を決めてから14日以内に届け出てください。

引っ越しをして住所が変わったときも届けてください。

新潟の入国管理局で在留期間を延ばすための申請をする時には、申請書に書いてある住所と在留カードの住所が同じでなければなりません。住所が違っていると、市役所で住所変更の手続きが終わるまでは在留期間を延ばす申請をすることができません。変更届は必ず出しましょう。

お問い合わせ:

市民課

(0258-39-7514)

### (変更届出)

次のことが変わった時は14日以内に東京出入国在留管理局新潟出張所に届けなければなりません。

- ・ 名前
- ・ 国籍
- ・ 生年月日
- ・ 性別
- ・ 勤務先の名前や住所
- ・ 在留資格が「家族滞在」、「日本人の配偶者等」、「永住者の配偶者等」などの人が配偶者と離婚したり、配偶者が死んだとき

### (在留資格変更の許可)

今、持っている在留資格とは違う在留資格で活動したい時は在留資格を変更する許可を受けなければなりません。例えば留学生が卒業して日本の会社に就職する時などです。けれども許可が必ず受けられるとは限りません。



### Xin cấp phép gia hạn thời gian cư trú

Khi muốn cư trú tại Nhật Bản lâu hơn thời hạn đã được quy định cho tư cách cư trú hiện có, bạn phải xin gia hạn thời gian cư trú. Tuy nhiên không phải bất kỳ trường hợp nào cũng chắc chắn sẽ được cấp phép. Có thể làm thủ tục xin cấp phép từ khoảng 3 tháng trước khi kết thúc thời gian cư trú.

### Xin cấp tư cách cư trú

Trường hợp sinh ra tại Nhật Bản hoặc đã thôi quốc tịch Nhật Bản mà muốn cư trú tại Nhật Bản hơn 60 ngày phải làm thủ tục xin cấp tư cách cư trú trong vòng 30 ngày.

### Xin cấp phép vĩnh trú

Khi đã sinh sống trong thời gian dài ở Nhật Bản và được công nhận là việc vĩnh trú sẽ đem lại lợi ích cho Nhật Bản, người đó sẽ được cấp phép vĩnh trú. Các tiêu chuẩn về cấp phép vĩnh trú thường rất nghiêm ngặt

Liên hệ:

Chi nhánh Niigata, Cục Quản lý xuất nhập cảnh và cư trú Tokyo

Điện thoại: 025-275-4735

### Nhập quốc tịch Nhật Bản

Dù bố mẹ không kết hôn nhưng nếu được người có quốc tịch Nhật Bản thừa nhận (thừa nhận bản thân là bố hoặc mẹ) thì đứa trẻ đó có thể làm thủ tục và lấy được quốc tịch Nhật Bản.

Liên hệ:

Chi nhánh Nagaoka, Sở Tư pháp khu vực Niigata

Điện thoại: 0258-33-6901 (Số hướng dẫn: 3)

### (在留期間更新の許可)

在留資格で決められた期間を超えて日本に滞在したい時は在留期間を延長しなければなりません。しかし許可が必ず受けられるとは限りません。在留期間が終わる約3か月前から申請できます。

### (在留資格の取得)

日本で生まれた人や日本国籍を離脱した人で、60日をこえて日本に滞在する人は、30日以内に在留資格を取らなければなりません。

### [永住の許可]

長い間日本で生活していて、その人の永住が日本国の利益になることが認められた時に、永住が許可されます。永住許可基準は一般に厳しいです。

問い合わせ:

東京出入国在留管理局

新潟出張所

(025-275-4735)

### [日本国籍取得]

父母が結婚していなくても、日本国籍の人が認知(父または母であることを認める)していれば届け出によって、その子どもは日本国籍を取得できます。

問い合わせ:

新潟地方法務局長岡支局

(0258-33-6901 案内番号【3】)

## Đăng ký kết hôn

Khi người mang quốc tịch nước ngoài kết hôn với người Nhật sẽ có trường hợp làm thủ tục theo quy định của luật pháp Nhật Bản và trường hợp làm thủ tục theo quy định của luật pháp nước ngoài. Trường hợp muốn kết hôn theo luật pháp Nhật Bản thì về cơ bản sẽ phải có *Giấy chứng nhận đủ điều kiện kết hôn* và giấy tờ chứng nhận quốc tịch của người nước ngoài. *Giấy chứng nhận đủ điều kiện kết hôn* là giấy tờ nhằm chứng nhận việc người nước ngoài đó không có vấn đề gì trong việc kết hôn theo quy định của luật pháp nước đó. Có một số quốc gia không phát hành loại giấy tờ này do đó hãy liên hệ với đại sứ quán để biết thêm thông tin chi tiết.

Trường hợp đã kết hôn theo luật pháp của nước ngoài thì cần phải nộp cho trụ sở hành chính của thành phố bản gốc giấy chứng nhận về việc kết hôn vì cần phải ghi việc đã kết hôn vào hộ khẩu của người Nhật.

Ngoài ra đối với trường hợp hai người nước ngoài kết hôn thì việc kết hôn này có thể sẽ không được nước sở tại chấp nhận nếu làm thủ tục theo luật pháp của Nhật Bản do đó hãy liên hệ với đại sứ quán của mỗi nước.

Các giấy tờ viết bằng tiếng nước ngoài cần phải có bản dịch sang tiếng Nhật.

## Đăng ký khai sinh

Khi đã sinh con, bố hoặc mẹ phải làm các thủ tục sau:

- \* Nộp thông báo trong vòng 14 ngày kể từ ngày sinh con. Cần phải có *Giấy chứng nhận sinh con* do bác sĩ cấp.
- \* Cần phải làm thủ tục xin cấp tư cách cư trú cho em bé tại Cục Quản lý nhập cảnh ở Niigata trong vòng 30 ngày. Tuy nhiên nếu dự định về nước trong vòng 60 ngày kể từ ngày sinh thì không cần phải có tư cách cư trú.

## Đăng ký ly hôn

Khi người Nhật và người nước ngoài đã thỏa thuận ly hôn thì phải nộp *Thông báo ly hôn theo thỏa thuận* cho trụ sở hành chính nơi quản lý địa chỉ của người Nhật đó. Nếu trụ sở hành chính nơi nộp *Thông báo ly hôn theo thỏa thuận* không phải là nơi quản lý địa chỉ của người

## 【婚姻届】

外国籍の人が日本人と結婚するには、日本の法律に従ってする場合は、日本の法律で結婚する場合は、基本的には外国籍の人の婚姻要件具備証明書と国籍を証明する書類が必要です。婚姻要件具備証明書は、外国籍の人がその国の法律に従って結婚するのに問題がないことを証明する書類です。この書類を発行しない国もありますので詳しいことは大使館に問い合わせてください。

すでに外国の法律で結婚している場合は、日本人の戸籍に結婚していることを書く必要があるので結婚に関する証書の謄本を市役所に出してください。

また、外国籍の人同士が結婚する場合は、日本の法律で成立しないことがありますので、各国大使館に問い合わせてください。

外国語で書いてある書類は日本語の翻訳文も必要です。

## 【出生届】

赤ちゃんが生まれたら父母のどちらかが手続きをしてください。

\* 赤ちゃんが生まれた日から14日以内に届けてください。医師が発行した出生証明書が必要です。

\* 30日以内に新潟の入国管理局で赤ちゃんの在留資格を取得する手続きが必要です。ただし、出生から60日以内に帰国する場合は在留資格はいりません。

## 【離婚届】

日本人と外国籍の人が離婚することとに合意した時は、日本人の住所地の役所に協議離婚届を出します。

Nhật đó thì cần phải đính kèm *Phiếu cư dân* của người Nhật đó. Trường hợp hai người nước ngoài ly hôn thì việc ly hôn này có thể sẽ không được nước sở tại chấp nhận nếu làm thủ tục theo luật pháp của Nhật Bản do đó hãy liên hệ với đại sứ quán của mỗi nước.

Liên hệ: Phòng Cư dân thành phố  
Điện thoại: 0258-39-7513

### Xin cấp phép tái nhập cảnh

Trường hợp dự định quay trở lại trong vòng 1 năm kể từ khi rời Nhật Bản sẽ không cần phải xin cấp phép tái nhập cảnh (tái nhập cảnh tự động - *Minashi Sainyukoku*). Hãy yêu cầu cán bộ thẩm tra nhập cảnh cấp phép *Minashi Sainyukoku* khi rời khỏi Nhật Bản.

Trường hợp dự định sẽ rời Nhật Bản trong thời gian dài để về nước hoặc đi du lịch, v.v. và sẽ quay trở lại Nhật Bản trong thời hạn cư trú thì phải xin cấp phép tái nhập cảnh trước khi rời Nhật Bản.

Cấp phép tái nhập cảnh có loại chỉ sử dụng một lần và có loại dùng được nhiều lần. Loại phép tái nhập cảnh một lần là 3.000 yên và loại có thể sử dụng nhiều lần trong thời hạn hiệu lực là 6.000 yên. Hãy làm thủ tục xin cấp tại Cục Quản lý xuất nhập cảnh và cư trú.

Cục Quản lý xuất nhập cảnh và cư trú gần Nagaoka nhất là ở cạnh sân bay Niigata. Có thể đi bằng xe buýt từ cửa Bandai mỗi giờ có 1 chuyến và các chuyến xe buýt limousine chuyên đi ra sân bay khởi hành từ cửa nam cứ khoảng 20 đến 30 phút có 1 chuyến.

Liên hệ:  
Chi nhánh Niigata, Cục Quản lý xuất nhập cảnh và cư trú Tokyo  
Số điện thoại: 025-275-4735

協議離婚 届 を出す役所が日本  
人の 住 所 地 でない時は、日本人の  
住 民 票 を添付する必要があります。  
外国人同士が離婚する時は、日本の法  
律 で成立しないことがありますので、各国  
大使館に問い合わせてください。

と あ し 民 課  
問 い 合 わ せ : 市 民 課  
(0258-39-7513)

### [再入国許可]

日本を出てから1年以内に帰ってくる時  
は、再入国許可はいりません (みなし再  
入国許可)。日本を出るときに入国  
審査官にみなし再入国許可をお願い  
してください。

帰国や旅行などでしばらく日本を離  
れ、在留期間内にまた日本に帰って  
くるときに日本を出る前に再入国許  
可をもらってください。

再入国許可は1回だけ使えるもの  
と、何回も使えるものがあります。1  
回だけの再入国許可は3,000円、  
有効期間の間、何回も使えるものは  
6,000円です。出入国在留管理局  
で申し込みをしてください。

長岡から一番近い出入国在留  
管理局は、新潟空港の隣にありま  
す。新潟駅からバスで行くことができ  
ます。路線バスは万代口から1時間お  
きに、リムジン は南口から20分~30分  
おきに出ています。

と あ  
問 い 合 わ せ :  
とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく  
東京出入国在留管理局  
にいがたしゅつちやうじょ  
新潟出張所(025-275-4735)

## Trung tâm Hỗ trợ tư pháp Nhật Bản

Nếu bạn muốn có thông tin hoặc dịch vụ để giải quyết các vấn đề về pháp lý, bạn có thể xin tư vấn tại Trung tâm Hỗ trợ tư pháp Nhật Bản - *Hou Terasu Niigata*.

Bạn cũng có thể được giới thiệu những nơi có thể tư vấn về các vấn đề như ly hôn, tội phạm, vấn đề thanh toán các sản phẩm lỗi, v.v.

Ngoài ra còn có chế độ tạm thanh toán trước giúp những người không có tiền để thanh toán phí tư vấn cho luật sư hoặc chuyên viên thủ tục tư pháp khi khởi kiện.

Liên hệ:

Trung tâm Hỗ trợ tư pháp Nhật Bản - *Hou Terasu Niigata*

Điện thoại: 0570-078-374

## Đăng ký con dấu

Ở nước ngoài thường sử dụng chữ ký viết tay để chứng minh danh tính nhưng ở Nhật Bản con dấu được sử dụng làm phương thức để chứng minh danh tính. Có hai loại con dấu là *Mitomein* (Con dấu được chấp nhận) và *Jitsuin* (Con dấu đã đăng ký). Các từ “*Hanko*” và “*Inkan*” là cách gọi của các loại con dấu “*Mitomein*” và “*Jitsuin*” này.

“*Mitomein*” được sử dụng khi mở tài khoản ngân hàng, giao dịch tài chính, các loại giấy tờ và nhiều thủ tục đăng ký khác nhau. Có trường hợp người nước ngoài có thể sử dụng chữ tự ký để thay cho con dấu.

Khi làm thủ tục mua, đăng ký hoặc bán nhà hoặc xe ô tô, cần phải có “*Jitsuin*” đã được đăng ký tại trụ sở hành chính của thành phố.

*Giấy chứng nhận đăng ký con dấu* là để chứng nhận con dấu *Jitsuin* là con dấu chính thức. Hãy xác nhận từ trước với Phòng Cư dân thành phố về tên sẽ khắc trên *Jitsuin*.

Liên hệ:

Phòng Cư dân thành phố

Điện thoại: 0258-39-7514

## [日本司法支援センター]

法的な問題を解決するための情報  
やサービスがほしい時は、日本司法支援  
センター法テラス新潟で相談できます。

離婚問題、犯罪、欠陥商品の支払い  
問題などについて相談できる窓口を教  
えてもらうこともできます。

裁判を起こす時に弁護士や司法書士  
への相談費用のない人には費用を立て  
替える制度もあります。

問い合わせ：  
日本司法支援センター法テラス  
新潟  
(0570-078-374)

## [印鑑登録]

外国では手書きのサインが身分証  
明に使われますが、日本では印鑑が  
身分を証明する方法として使われま  
す。印鑑には、認印と実印の2種類  
があります。「はんこ」や「印鑑」とい  
う言葉は、「認印」や「実印」を表す  
呼び方です。

「認印」は、預金口座開設、金融  
取引、各種書類やいろいろな登録に  
使われます。外国籍の人は、印鑑の代  
わりに自筆の署名でもよい場合があります。

家や自動車を買ったり、登録したり、  
売ったりする時の手続きには、市役所  
で登録した「実印」が必要です。

印鑑登録証明書は、実印を公式な  
ものとして証明するものです。実印  
に彫る名前は、事前に市民課に確認し  
てください。

問い合わせ：  
市民課  
(0258-39-7514)

## Số cá nhân (My Number)

Số cá nhân (My Number) là dãy số được cấp cho từng người và cần thiết khi làm các thủ tục tại trụ sở hành chính thành phố, v.v.

Không được cho người khác biết Số cá nhân (My Number) khi không cần thiết để tránh bị lợi dụng vào việc xấu hoặc phạm tội.

### ◆ Có thể nhận “Thẻ số cá nhân (My Number)”

Thẻ số cá nhân (My Number) là thẻ có dán ảnh chân dung của bạn. Bạn có thể nhận được thẻ này bằng cách làm thủ tục xin cấp.

Trên Thẻ số cá nhân (My Number) có ghi Số cá nhân (My Number) nên có thể sử dụng làm giấy tờ chứng nhận danh tính.

Liên hệ:

Phòng Cư dân thành phố

Điện thoại: 0258-39-7514

### Các thủ tục khác

- Điện: trang 28
- Gas: trang 29
- Nước sinh hoạt: trang 31
- Rác cỡ lớn: trang 33
- Bưu điện: trang 60

## [個人番号 (マイナンバー)]

個人番号 (マイナンバー) は一人ひとりにつけられている番号で、役所などでの手続きに必要なものです。

個人番号 (マイナンバー) は、悪いことや犯罪に利用されないように、必要がなければほかの人に教えないでください。

### ◆ 「個人番号 (マイナンバー) カード」がもらえます!

個人番号 (マイナンバー) カードは、あなたの顔の写真がついたカードです。申し込みをすればもらうことができます。

個人番号 (マイナンバー) カードには、個人番号 (マイナンバー) が書いてあり、身分証明書にもなります。

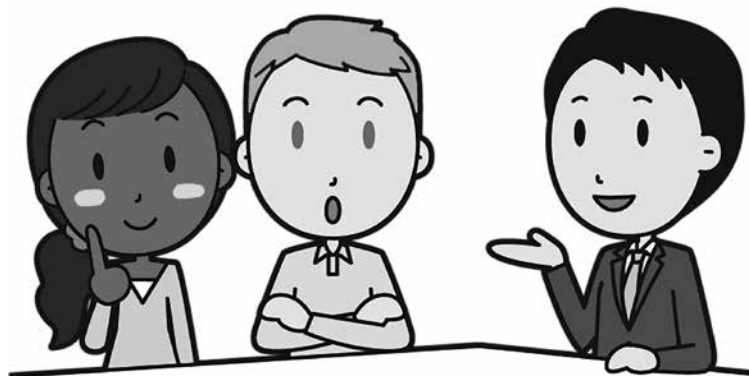
問い合わせ:

市民課

(0258-39-7514)

### (そのほかの手続き)

- 電気..... 28 ページ
- ガス..... 29 ページ
- 水道..... 31 ページ
- 粗大ごみ.... 33 ページ
- 郵便..... 60 ページ



## Học tiếng Nhật

### Nihongo Koza (Khóa học tiếng Nhật)

*Nihongo Koza* là các lớp học chia theo trình độ, nơi bạn có thể học tiếng Nhật cơ bản cần thiết cho cuộc sống hàng ngày. Các giáo viên tham gia giảng dạy đều là những người có chứng chỉ và kinh nghiệm. Nửa kỳ đầu là từ tháng 4 đến tháng 9. Nửa kỳ sau là từ tháng 10 đến tháng 3.

Lớp học vào các ngày trong tuần là mỗi buổi 1 giờ, còn lớp học vào chủ nhật là mỗi buổi 2 giờ. Học phí khoảng 1.600 yên / tháng (có tính thêm tiền sách giáo khoa).

### Nihongo Hiroba (Quảng trường tiếng Nhật)

Tại *Nihongo Hiroba*, bạn có thể học và luyện hội thoại tiếng Nhật rất có ích cho cuộc sống hàng ngày với các tình nguyện viên. Bất cứ ai cũng có thể tham gia vào bất cứ lúc nào và được miễn phí tham gia.

Hãy đăng ký tại Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka nếu có nhu cầu tham gia.

Liên hệ:

Trung tâm Giao lưu quốc tế - “*Chikyu Hiroba*”

Điện thoại: 0258-39-2714

## にほんごがくしゅう 日本語学習

### にほんごこうざ 【日本語講座】

日本語講座は、生活に必要な基礎的な日本語を勉強することができるレベル別のクラスです。資格のある講師や経験のある講師が教えます。前期は4月から9月までです。後期は10月から3月までです。平日クラスは1回1時間で日曜日クラスは1回2時間です。受講料は、1カ月約1,600円です（このほかテキスト代がかかります）。

### 【にほんご広場】

にほんご広場では、ボランティアと一緒に生活に役立つ日本語の勉強や会話の練習をします。誰でも、いつでも参加することができます。無料です。参加を希望する人は、長岡市国際交流センターで申し込んでください。

とあ  
問い合わせ：

国際交流センター「地球広場」  
(0258-39-2714)



## Các kỳ thi kiểm tra năng lực tiếng Nhật chủ yếu

### \* Kỳ thi năng lực tiếng Nhật

Liên hệ:

Trung tâm Tiếp nhận đăng ký thi năng lực tiếng Nhật

Điện thoại: 03-6686-2974

<http://info.jees-jlpt.jp/>



おも にほんごのうりよくけんていしけん  
[主な日本語能力検定試験]

### \* 日本語能力試験

と あ  
問い合わせ:

にほんごのうりよくしけんうけつけ  
日本語能力試験受付センター  
(03-6686-2974)

<http://info.jees-jlpt.jp/>



### \* Bài kiểm tra năng lực tiếng Nhật thương mại

Liên hệ:

Hiệp hội kiểm định năng lực chữ Hán Nhật Bản (Cơ quan công ích)

Điện thoại: 0120-509-315

<http://www.kanken.or.jp/bjt/>



### \* ビジネス日本語能力テスト

と あ  
問い合わせ:

こうざい にほんかんじのうりよくけんていきょうかい  
(公財) 日本漢字能力検定協会  
(0120-509-315)

<http://www.kanken.or.jp/bjt/>



### \* Kỳ thi kiểm định tiếng Nhật thực dụng - J. Test

Liên hệ: Văn phòng J.TEST

Điện thoại: 03-6273-1814

<http://www.j-test.jp/>



### \* 実用日本語検定、J. Test

と あ  
問い合わせ: J.TEST事務局

(03-6273-1814)

<http://www.j-test.jp/>



## Nhà ở

### Nhà công

Ở thành phố Nagaoka có loại nhà công. Nhà công gồm có nhà ở do thành phố quản lý và nhà ở do tỉnh quản lý. Những hộ có thu nhập thấp hơn mức quy định có thể thuê loại nhà này.

Người ở một mình hoặc hộ gia đình đều có thể đăng ký loại nhà này.

Khi đăng ký cần phải có giấy tờ chứng minh thu nhập. Tiền thuê nhà được xác định theo thu nhập năm.

Liên hệ:

Phòng Tư vấn về loại nhà ở thành phố quản lý

Điện thoại: 0258-39-2229

### Nhà tư nhân

Hãy liên hệ với công ty bất động sản khi muốn tìm nhà hoặc căn hộ cho thuê. Các thông tin về nhà ở thường được dán ở lối vào của công ty bất động sản. Ngoài ra còn có thể tìm thông tin trên Internet.

### Hợp đồng

Khi ký hợp đồng phải tiến hành các việc sau:

- \* Ký tên hoặc đóng dấu.
- \* Cần phải có người bảo lãnh. (Cũng có trường hợp không cần.)
- \* Thanh toán tiền *Reikin* (tiền lễ).
- \* Thanh toán tiền đặt cọc.
- \* Thanh toán phí môi giới.

### Gia hạn hợp đồng

Thời hạn hợp đồng thường là 2 năm và tiền thuê nhà có thể tăng lên khi gia hạn tiếp tục hợp đồng.

## 住宅

### [公営住宅]

長岡市には、公営住宅があります。公営住宅には市営住宅と県営住宅

があります。所得が決められた金額より低い世帯が借りることができます。

1人でも家族でも申し込むことができます。

申し込む時は、所得を証明する書類が必要です。年間の所得によって、家賃が決められます。

問い合わせ:

市営住宅相談室

(0258-39-2229)

### [民間住宅]

家やアパートを探す時には、不動産業者に問い合わせます。住宅についての情報は不動産業者の入口に貼ってあります。インターネットでもわかります。

### (契約)

契約書を交わす時は、

\* 署名をするか印を押します。

\* 保証人がいます。(必要ない場合

もあります。)

\* 礼金を支払います。

\* 敷金を支払います。

\* 仲介料を支払います。

### (契約更新)

契約期間はふつう2年間です。また契約を続ける時に、家賃が上がることもあります。



## Hủy hợp đồng

Cần phải thông báo cho chủ nhà trước ít nhất là 1 tháng khi muốn hủy hợp đồng. Trường hợp hủy hợp đồng giữa chừng có thể sẽ không được hoàn lại tiền đặt cọc.

## Chonaikai (Tổ dân phố)

Chonaikai là tổ chức tự trị của những người đang sống trong khu phố và thường được chia thành nhiều tổ. Ban quản lý gồm có Hội trưởng, Phó hội trưởng, Kế toán và các tổ trưởng cùng nhau quản lý các hội viên.

Tổ chức này thường tiến hành các hoạt động như giáo dục an toàn giao thông, vệ sinh bãi rác, vệ sinh khu phố, phòng chống hỏa hoạn - tai nạn - tội phạm, phân phát “*Bản tin hành chính của thành phố*”, truyền nhau các thông báo, tổ chức các sự kiện văn hóa và thể thao, v.v.

Phí hội viên khác nhau tùy theo khu phố nơi bạn sinh sống. Hãy hỏi hàng xóm nếu bạn muốn gia nhập hội viên.

Hãy đọc các thông báo từ Chonaikai khi bảng thông báo được truyền đến nhà bạn. Hãy nhờ người trong khu phố giúp đỡ khi có điều gì không hiểu. Sau khi đọc xong, hãy chuyển thông báo cho nhà tiếp theo.

Liên hệ:

Phòng Dịch vụ cư dân thành phố

Điện thoại: 0258-39-2246

## Chonai Kodomokai (Hội thiếu nhi trong khu phố)

Chonai Kodomokai là tổ chức nơi các em thiếu nhi trong khu phố tiến hành nhiều các hoạt động khác nhau. Các em có thể kết thêm bạn khi tham gia tổ chức này. Hãy hỏi Tổ trưởng gần nhà hoặc Hội trưởng của Chonaikai để biết thêm chi tiết.

Liên hệ:

Ban liên lạc của Hội thiếu nhi

Điện thoại: 0258-32-0581

## (契約の取消し)

契約を取り消す時は、少なくとも1か月前に家主に知らせなければなりません。契約を途中で取り消すと敷金は返してもらえないこともあります。

## [町内会]

町内会は、町内に住んでいる人たちのための自治団体です。いくつかの班に分かれています。町内会長、副会長、会計係、班長が会員を取りまとめます。

活動は、交通安全、ごみステーションの清掃、町内の清掃、火災・事故・犯罪の防止、「市政だより」の配布、お知らせの回覧、文化・体育行事などがあります。

町内会費は住んでいる町内によって違います。会員になりたい人は近所の人に聞いてみましょう。

町内会から回覧版が回ってきたら、お知らせを読んでください。わからない時は、町内の人に手伝ってもらいましょう。読み終わったら、次の人の家に届けてください。

お問い合わせ:

市民窓口サービス課  
(0258-39-2246)

## [町内子ども会]

町内子ども会は、町内の子どもたちがいろいろな活動をするための団体です。参加しながら、友だちを作ることができます。詳しいことは、近所の班長さんか町内会長さんに聞いてみてください。

お問い合わせ:

子ども会連絡協議会  
(0258-32-0581)

## Điện, gas, nước sinh hoạt

### Điện

#### Khi bắt đầu sử dụng điện

Hãy đăng ký sử dụng điện qua Internet hoặc gọi điện thoại đến số 0120-175-266 trước khi chuyển nhà đến.

Câu dao điện được treo ở phía trên tường gần cửa ra vào. Hãy bật nút sang phía có chữ “入” (bật) khi sử dụng điện lần đầu tiên sau khi chuyển nhà đến.

Hãy gọi điện thoại đến Công ty Điện lực Tohoku nếu không có điện.

Công ty Điện lực Tohoku

Điện thoại: 0120-175-266

<https://www.tohoku-epco.co.jp/>

#### Cách thanh toán tiền điện

- \* Thanh toán tại ngân hàng hoặc cửa hàng tiện lợi.
- \* Thanh toán qua bưu điện hoặc chuyển khoản ngân hàng.
- \* Làm thủ tục và thanh toán bằng thẻ tín dụng.

#### Thiết bị điện

Điện áp và tần số dòng điện được cung cấp ở Nagaoka là 100V-50Hz. Trước khi sử dụng thiết bị điện hãy kiểm tra xem có phù hợp với các quy cách này hay không. Nếu không phù hợp có thể sẽ làm hỏng thiết bị và gây nguy hiểm. Tần số dùng tại Nhật Bản là 50Hz ở miền đông Nhật Bản và 60Hz ở miền tây Nhật Bản.

#### Khi muốn ngừng sử dụng điện

Hãy thông báo cho Công ty Điện lực Tohoku trước ít nhất là 5 ngày khi không còn nhu cầu sử dụng điện do chuyển nhà đi, v.v.

Liên hệ:

Công ty Điện lực Tohoku

Điện thoại: 0120-175-266

## 電気・ガス・水道

### 【電気】

#### (電気を使い始める時)

引越する前に、電気を使う申し込みをインターネットか電話でしてください。(0120-175-266)

引越して来て初めて電気を使う時は、玄関の近くの壁の上の方についているアンペアブレーカーを「入」にしてください。

電気が通っていない時は東北電力に電話してください。

東北電力

(0120-175-266)

<https://www.tohoku-epco.co.jp/>

#### (料金の支払い方)

\* 銀行やコンビニで支払う。

\* 郵便局や銀行の口座振替で支払う。

\* 手続きをしてクレジットカードを利用する。

### (電気器具)

長岡で供給される電気の電圧と周波数は100V・50Hzです。電気器具を使う前に、この規格に合っているか調べてください。合っていないと、器具を痛めますし、危ないです。日本国内の周波数は東日本で50Hz、西日本で60Hzです。

#### (電気の使用をやめる時)

引越などで電気を使わなくなる時は5日前までに東北電力に知らせてください。

問い合わせ:

東北電力

(0120-175-266)

## Gas

### Khi bắt đầu sử dụng gas

Hãy gọi điện thoại đến chi nhánh Nagaoka của Công ty Hokuriku Gas khi sử dụng gas thành phố lần đầu tiên sau khi chuyển nhà đến. Nhân viên phụ trách sẽ đến kiểm tra các thiết bị gas, kết nối đường ống và mở van nguồn.

Gas được cung cấp ở Nagaoka là 13A. Hãy chọn các thiết bị gas phù hợp với loại gas này. Nếu không phù hợp sẽ gây ra hiện tượng cháy không hoàn toàn rất nguy hiểm. Hãy gọi điện thoại đến chi nhánh Nagaoka của Công ty Hokuriku Gas khi muốn điều chỉnh thiết bị.

Những khu vực không được cung cấp gas thành phố sẽ phải sử dụng bình gas propan. Hãy tra cứu công ty kinh doanh gas trong danh bạ điện thoại (*Town Page*) và gọi điện thoại đến công ty đó.

### Cách trả tiền gas thành phố

- \* Thanh toán tại ngân hàng hoặc cửa hàng tiện lợi.
- \* Thanh toán tại quầy giao dịch của Công ty Hokuriku Gas hoặc cửa hàng gas.
- \* Thanh toán bằng chuyển khoản.
- \* Làm thủ tục và thanh toán bằng thẻ tín dụng.

## [ガス]

### (Gas を使 い 始 め る 時)

引っ越して来て初めて都市ガスを使う時は、北陸ガス長岡支社に電話してください。係員が来てガス器具を調べ、パイプをつなぎ、元栓を開けます。

長岡で供給されるガスは13Aです。この種類のガスに合ったガス器具を選んでください。合っていないと不完全燃焼が起きて、とても危ないです。器具を調整したい時は北陸ガス長岡支社に電話してください。

都市ガスが供給されていない地域ではプロパンガスを使います。取り扱い業者を電話帳（タウンページ）で調べて電話してください。

### (都市ガス料金の支払い方)

- \* 銀行やコンビニで支払う。
- \* 北陸ガス窓口やガスショップで支払う。
- \* 口座振替で支払う。
- \* 手続きをしてクレジットカードを利用する。



## Rò rỉ gas

Khi phát hiện thấy gas bị rò rỉ, hãy mở rộng cửa sổ và các cửa ra vào đồng thời tắt ngay nút gas và đóng van nguồn.

Không được hút thuốc hoặc sử dụng lửa. Không được sử dụng cả các thiết bị điện như đèn điện, quạt thông gió, v.v. Nếu sử dụng các thiết bị này có thể gây phát nổ. Hãy gọi điện thoại ngay cho Trung tâm Cung cấp Nagaoka của Công ty Hokuriku Gas. Nơi đây tiếp nhận liên lạc suốt 24 giờ.

Khi sử dụng máy đun nước nóng bằng gas loại nhỏ hoặc lò sưởi bằng gas, cần phải thông khí trong phòng để tránh ngộ độc gas.

## Những việc phải làm khi bị rò rỉ gas:

- \* Mở cửa sổ.
- \* Tắt ga.
- \* Gọi điện thoại đến Trung tâm Cung cấp Nagaoka của Công ty Hokuriku Gas theo số 0258-39-9005.

## Những việc không được làm khi bị rò rỉ gas:

- \* Không bật diêm.
- \* Không sử dụng lửa.
- \* Không bật các thiết bị điện.

## Khi muốn ngừng sử dụng gas

Hãy thông báo cho chi nhánh Nagaoka của Công ty Hokuriku Gas trước ít nhất là 3 ngày khi không còn nhu cầu sử dụng gas do chuyển nhà đi, v.v. Vào ngày chuyển nhà sẽ có nhân viên phụ trách đến tắt gas.

Hãy thanh toán tiền gas cuối cùng cho nhân viên phụ trách hoặc bằng các phương thức khác.

Liên hệ:

Chi nhánh Nagaoka, Công ty Hokuriku Gas  
Điện thoại: 0258-33-3200

## (ガス漏れ)

もしガスが漏れていることに気がついたら、窓や戸を広く開けてガス栓と元栓をすぐに閉じてください。

たばこをすったり、火を使わないでください。電灯、換気扇などの電気器具も使わないでください。使うと、爆発するかもしれません。すぐに北陸ガス長岡供給センターに電話してください。24時間受けつけています。

小さいガス湯沸かし器やガストーブを使う時は、ガス中毒にならないように、部屋の空気を入れ替えましょう。

## ガス漏れの時にすること:

- \* 窓を開ける。
- \* ガスを止める。
- \* 北陸ガス長岡供給センターに電話する。(0258-39-9005)

## ガス漏れの時にしてはいけないこと:

- \* マッチをつけない。
- \* 火を使わない。
- \* 電気器具のスイッチを入れない。

## (ガスの使用をやめる時)

引越などでガスを使わなくなる時は、3日前までに北陸ガス長岡支社に知らせてください。引越しの日に係員が来てガスを止めます。

最後の料金は係員に支払うかその他の方法で支払ってください

## 問い合わせ:

北陸ガス長岡支社  
(0258-33-3200)

## Nước sinh hoạt

### Khi bắt đầu sử dụng nước sinh hoạt

Hãy gọi điện thoại đến Cục Quản lý nước sinh hoạt thành phố Nagaoka khi sử dụng nước sinh hoạt lần đầu tiên sau khi chuyển nhà đến. (Nếu là khu vực Nakanoshima hãy gọi điện thoại đến Cục Quản lý cấp thoát nước thành phố Mitsuke.)

### Cách thanh toán tiền nước sinh hoạt

Thanh toán tiền nước sinh hoạt 2 tháng một lần theo lượng nước đã sử dụng.

Máy đo được kiểm tra 2 tháng một lần.

- \* Sử dụng phiếu thanh toán được gửi tới nhà để thanh toán tại ngân hàng, cửa hàng tiện lợi hoặc qua ứng dụng trên điện thoại thông minh (PayB).
- \* Thanh toán bằng chuyển khoản.
- \* Thanh toán tại Cục Quản lý nước sinh hoạt thành phố Nagaoka theo địa chỉ 2-7-22 Suidocho.

### Khi muốn ngừng sử dụng nước sinh hoạt

Hãy gọi điện thoại cho Cục Quản lý nước sinh hoạt thành phố Nagaoka trước ít nhất là 5 ngày khi không còn nhu cầu sử dụng nước sinh hoạt do chuyển nhà đi, v.v.

Hãy thanh toán tiền nước sinh hoạt cuối cùng cho nhân viên phụ trách hoặc bằng một trong các phương thức là thanh toán tại ngân hàng, thanh toán tại cửa hàng tiện lợi hoặc thanh toán qua ứng dụng trên điện thoại thông minh "PayB". Ngoài ra bạn cũng có thể thanh toán bằng cách chuyển khoản từ tài khoản của ngân hàng Yucho hoặc các ngân hàng khác.

Liên hệ:

Cục Quản lý nước sinh hoạt

Điện thoại: 0258-35-1618

\* Nếu là khu vực Nakanoshima hãy gọi điện thoại đến Cục Quản lý cấp thoát nước thành phố Mitsuke theo số 0258-62-1700.

すいどう

### [水道]

#### (水道を使い始める時)

引越して来て初めて水道を使う時は、  
長岡市水道局に電話してください。  
(中之島地域は、見附市上下水道局に  
電話してください。)

#### (料金の支払い方)

料金は使った水の量によって2か月  
ごとに支払います。  
メーターは2か月ごとに調べます。

- \* 家に届く支払い用紙で、銀行かコンビニエンスストア、スマートフォンアプリ (PayB) で支払う。
- \* 口座振替で支払う。
- \* 長岡市水道局で支払う。  
(水道町 2-7-22)

#### (水道の使用をやめる時)

引越などで水道を使わなくなる時は、5日前までに長岡市水道局に電話してください。  
最後の料金は係員に支払うほか、銀行、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリ「PayB」のいずれかで払ってください。また、ゆうちょ銀行やその他の銀行の口座からの口座振込でも支払うことができます。

とあ  
問い合わせ:

すいどうきょく

水道局

(0258-35-1618)

※中之島地域は、見附市上下水道局  
(0258-62-1700)に電話してください。

## Rác

### Cách phân loại, vứt rác và đồ tái chế

Hãy phân loại thành rác và đồ có thể tái chế trước khi vứt. Chia rác vào các túi theo quy định và vứt tại nơi quy định trước 8:30 sáng vào ngày quy định.

Nếu vứt các loại rác mà thành phố Nagaoka không thu gom thì rác đó sẽ không được đem đi. Có thể nhận tờ rơi và cuốn sách hướng dẫn chi tiết về cách phân loại và vứt rác tại “Chikyu Hiroba” trong Trung tâm Cư dân thành phố trên phố Ote.

“*Cách phân loại, vứt rác và đồ tái chế ở thành phố Nagaoka*”

“*Lịch thu gom rác thải sinh hoạt và đồ tái chế của thành phố Nagaoka*”

Có thể xem các nội dung này trên trang web.

[https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_en/notice.html](https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/notice.html)



### Cách phân loại rác và đồ tái chế

Có thể mua túi đựng rác đốt được, rác thực phẩm và rác không đốt được tại các siêu thị hoặc cửa hàng tiện lợi.

#### \* Rác đốt được

Thu gom mỗi tuần 1 lần. Hãy cho vào loại túi màu vàng có mắt phí theo quy định.

#### \* Rác thực phẩm

Thu gom mỗi tuần 2 lần. Hãy cho vào loại túi màu hồng có mắt phí theo quy định.

#### \* Rác không đốt được

Thu gom mỗi tháng 2 lần. Hãy cho vào loại túi màu xanh có mắt phí theo quy định.

#### \* Chai, lon, chai nhựa

Thu gom mỗi tuần 1 lần. Hãy cho vào loại túi trong suốt hoặc nửa đục.

#### \* Các loại bình xịt, vật liệu bắt lửa, chất độc hại

Thu gom mỗi tháng 2 lần. Hãy cho vào loại túi trong suốt hoặc nửa đục.

#### \* Báo, tạp chí, tờ rơi, bìa cát tông

Thu gom mỗi tháng 2 lần. Hãy phân thành từng loại và bó lại bằng dây.

## ごみ

### [ごみと資源物の分け方と出し方]

ごみとリサイクルできる物は分けて出しましょう。ごみは、決められた袋に分けて入れ、決められた日の朝8時30分までに決められた場所に出しましょう。

長岡市が集めないごみは出しても持って行ってけません。ごみの分け方と出し方について、くわしく説明してある、ちらしやパンフレットが大手通りの市民センターの中の「地球広場」に置いてあります。

「長岡市 ごみと資源物の分け方と出し方」  
「長岡市 家庭ごみと資源物の収集カレンダー」

ホームページでも見ることができます。

[https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_en/notice.html](https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/notice.html)



### (ごみと資源物の分け方)

燃やすごみ、生ごみ、燃やさないごみの袋は、スーパーやコンビニエンスストアで買うことができます。

#### \* 燃やすごみ

週に1回集めます。有料の決められた黄色の袋に入れます。

#### \* 生ごみ

週に2回集めます。有料の決められたピンク色の袋に入れます。

#### \* 燃やさないごみ

1か月に2回集めます。有料の決められた青色の袋に入れます。

#### \* びん・缶・ペットボトル

週に1回集めます。透明か半透明の袋に入れます。

#### \* スプレー缶類・発火物・有害物

1か月に2回集めます。透明か半透明の袋に入れます。

#### \* 新聞、雑誌、ちらし、ダンボール

1か月に2回集めます。それぞれ分けて、ひもでしばります。

**\* Cây, cành, lá, cỏ**

Thu gom mỗi tuần 1 lần. Hãy buộc các cành cây bằng dây, cho lá và cỏ vào loại túi trong suốt hoặc nửa đục.

**\* Khay hộp nhựa**

Thu gom mỗi tuần 1 lần. Hãy cho vào loại túi trong suốt hoặc nửa đục.

**\* Rác cỡ lớn**

Có thể yêu cầu nhân viên đến tận cửa nhà nhận giúp loại rác cỡ lớn không thể cho vào các loại túi theo quy định. Chỉ áp dụng đối với rác có độ lớn sao cho 2 người có thể bê được.

Phải mua vé xử lý rác cỡ lớn. Hãy thông báo cho Phòng Môi trường biết về loại và số lượng rác bằng tiếng Nhật. Có thể yêu cầu đến nhận giúp tối đa là 5 chiếc (cái) 1 lần. Hãy đăng ký qua điện thoại, fax hoặc Internet.

Liên hệ: Phòng Môi trường

Điện thoại: 0258-25-0053

Fax: 0258-25-0064

**\* Quần áo cũ và vải cũ**

Thu gom mỗi tháng 2 lần. Chỉ thu gom những loại không bị bẩn hoặc rách. Hãy cho vào loại túi trong suốt hoặc nửa đục.

**\* 木、枝、葉、草**

週に1回集めます。枝は、ひもです。葉や草は透明か半透明の袋に入れます。

**\* プラスチック容器**

週に1回集めます。透明か半透明の袋に入れます。

**\* 粗大ごみ**

決められたごみ袋に入らない、大きいごみは玄関まで集めて来てもらうことができます。2人で運べる大きさのごみだけです。

粗大ごみ用の処理券を買ってください。環境業務課に、ごみの種類と数を日本語で伝えてください。1回に5個まで取りに来てもらうことができます。電話かFax、インターネットで申し込んでください。

問い合わせ：環境業務課

電話：0258-25-0053

Fax: 0258-25-0064

**\* 古着・古布**

1か月に2回集めます。汚れたり破れていないものだけ集めます。透明か半透明の袋に入れます。



## Những loại rác thành phố Nagaoka không thu gom

### \* 4 loại đồ điện như sau:

- Máy điều hòa
- Vô tuyến
- Tủ lạnh, tủ đông, tủ giữ nhiệt
- Máy giặt, máy sấy quần áo

Hãy liên hệ với cửa hàng bán lẻ hoặc công ty thu gom do thành phố Nagaoka chỉ định để yêu cầu thu gom giúp.

### \* Thiết bị máy tính cá nhân

Hãy liên hệ với nhà sản xuất hoặc Hiệp hội Xúc tiến 3R máy tính cá nhân theo số 03-5282-7685, hoặc yêu cầu công ty thu gom do thành phố Nagaoka chỉ định.

\* Các loại rác thành phố Nagaoka không thu gom khác được ghi trong cuốn “*Cách phân loại, vứt rác và đồ tái chế ở thành phố Nagaoka*”. Có thể nhận cuốn sách này tại Trung tâm Giao lưu quốc tế - “*Chikyu Hiroba*” trên phố Ote hoặc xem trên trang web.

Liên hệ:

Phòng Môi trường

Điện thoại: 0258-24-2837

### Xử lý những đồ không còn cần thiết

Có rất nhiều cách để dọn dẹp những đồ vật không còn cần thiết khi chuyển nhà hoặc khi về nước.

### Cửa hàng tái chế

Mang đến cửa hàng tái chế là cửa hàng chuyên mua bán đồ cũ. Trên trang về cửa hàng tái chế trong danh bạ điện thoại có ghi rất nhiều tên các cửa hàng.

### Mang đến nơi chuyên thu gom

Đồ điện gia dụng, bát đĩa, túi xách, giày dép, v.v. được thu gom tại nơi quy định. Hãy xem cuốn “*Cách phân loại, vứt rác và đồ tái chế*” để biết thêm chi tiết.

### Bãi rác

Hãy vứt rác đúng nơi quy định vào đúng ngày vứt rác theo quy định của khu vực nơi bạn sinh sống. Có thể nhận tại Trung tâm Giao lưu quốc tế - “*Chikyu Hiroba*” cuốn sách hướng dẫn hoặc tờ rơi có ghi chi tiết về cách xử lý rác ví dụ như cách vứt các loại rác cỡ lớn như chần hoặc đồ nội thất.

ながおかし あつ  
(長岡市で集めないもの)

しゅるい でんき せいひん  
\* 4種類の電気製品

・エアコン

・テレビ

れいぞうこ れいとうこ れいおんこ  
・冷蔵庫、冷凍庫、冷温庫

せんたくき かんそうき  
・洗濯機、乾燥機

こうりぎょうしゃ ながおかし き かいしゅうぎょうしゃ  
小売業者か長岡市が決めた回収業者に  
たのんで集めてもらってください。

\* パソコン機器

せいぞうぎょうしゃ すいしんきょうかい  
製造業者やパソコン3R推進協会(03-  
5282-7685)に問い合わせるか、ながおかし き  
5282-7685)に問い合わせるか、長岡市が決  
めた回収業者に頼んでください。

\* その他に長岡市で集めない物について  
ながおかし しげんぶつ わ かた  
では「長岡市ごみと資源物の分け方と  
だ かた か おおてどお  
出し方」に書いてあります。大手通りの  
こくさいこうりゅう ちきゅうひろば  
国際交流センター地球広場にあるほか、  
ホームページでも見ることができます。

と あ  
問い合わせ:

かんきょうぎょうむ か  
環境業務課 (0258-24-2837)

ふようひん しょり  
[不要品の処理]

ひっこ とき きこく とき  
引越する時や帰国する時に、いらなくな  
もの かたづ ほうほう  
た物を片付ける方法がいろいろあります。

### (リサイクルショップ)

ちゅうこひん う か  
中古品を売ったり買ったりするリサイ  
クルショップに持って行きます。電話帳  
のリサイクルショップのページにいろい  
ろな店の名前が出ています。

あつ ぼしょ も  
(集めている場所に持っていく)

かでん しょつき ぼしょ  
家電、食器、かばん、くつなどをきまった場所  
あつ  
で集めています。かわいいことは「ごみと資源物  
わ かた だ かた み  
の分け方と出し方」を見てください。

### (ごみステーション)

す ちいき き ひ  
住んでいる地域で、決められたごみの日  
に、決められた場所に出してください。ふ  
とんや家具などの大きなごみの出し方な  
ど、ごみについてのかわいいパンフレット  
こくさいこうりゅう ちきゅうひろば  
やちらしは国際交流センター地球広場  
にあります。



## Dầu ăn đã qua sử dụng

Nếu dầu ăn bám lại bên trong đường ống thoát nước nối với nhà bếp sẽ khiến đường ống thoát nước hoặc máy bơm bị tắc và không thể xử lý tốt nước thải. Không được xả dầu ăn đã sử dụng vào đường ống thoát nước.

Phải thấm dầu ăn đã sử dụng khi nấu ăn vào giấy hoặc làm đông cứng bằng chất đông tụ và vứt cùng với rác đốt được hoặc tốt nhất là thu gom để tái chế thành nhiên liệu sinh học.

## Các địa điểm thu gom chủ yếu

Trung tâm Vệ sinh môi trường thành phố Nagaoka

Ngày làm việc: Thứ bảy và chủ nhật (trừ ngày lễ và kỳ nghỉ tết dương lịch)

Giờ làm việc: 9:00 đến 12:00

Địa điểm thu gom còn có trong các chi nhánh trụ sở hành chính.

Liên hệ:

Phòng Môi trường

Điện thoại: 0258-24-2837

## [使用済料理油]

台所につながっている下水管の内側が食用油で汚れていると、下水管やポンプが詰まって、下水の処理がうまくできません。下水管に使い終わった食用油を流さないでください。

料理で使った油は紙にしみこませたり、凝固剤で固めて燃やすごみに出してもいいですが、バイオ燃料にリサイクルするため集めています。

## (主な回収場所)

ながおかしかんきょうせいせい  
長岡市環境衛生センター

土・日曜日（祝日・年末年始は除く）

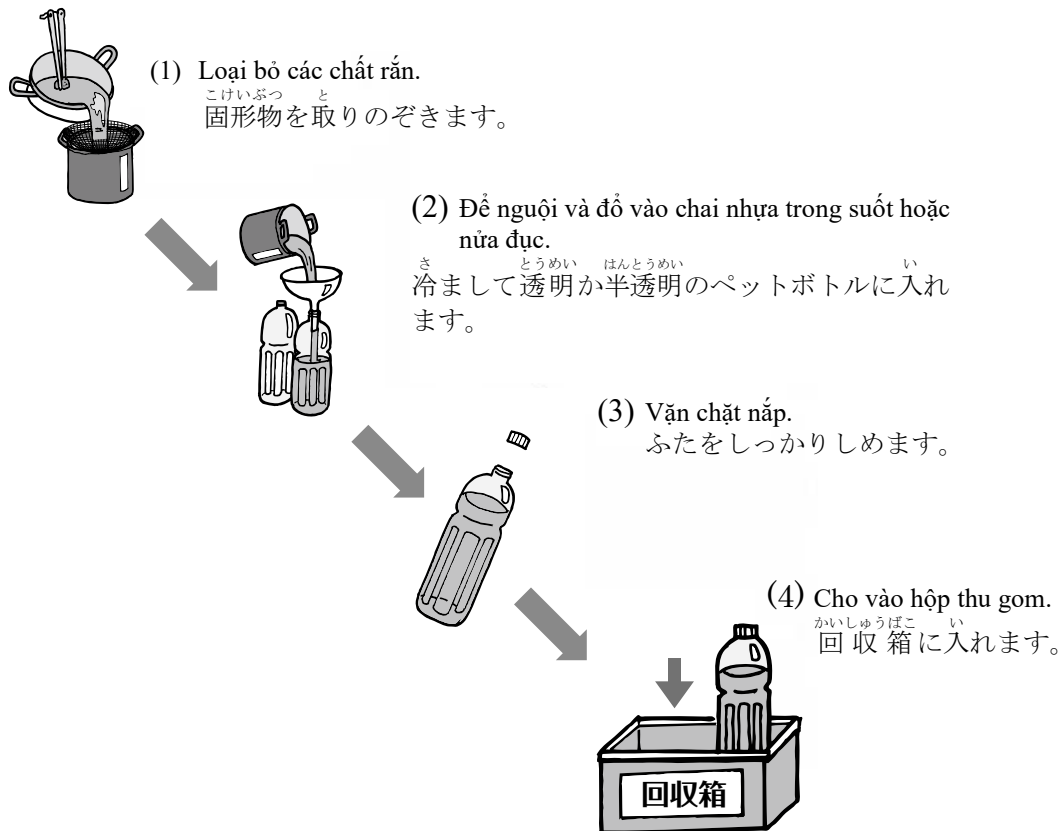
午前9時～正午

回収場所は各支所などにもあります。

問い合わせ:

環境業務課

(0258-24-2837)



## Chăm sóc sức khỏe

### Bệnh viện

Ở Thành phố Nagaoka có 3 bệnh viện đa khoa và khoảng 250 bệnh viện khác. Hầu hết các bệnh viện đều không cần phải hẹn trước khi khám lần đầu. Nhưng cũng có một số phòng khám nha khoa cần phải hẹn trước.

Ở bệnh viện đa khoa thường phải đợi lâu. Nhưng nếu muốn xét nghiệm chi tiết thì nên đến bệnh viện đa khoa. Tuy nhiên các bệnh viện lớn sẽ thu thêm phí đặc biệt nếu không có giấy giới thiệu.

Hãy đến bệnh viện gần nhà nếu chỉ cần điều trị đơn giản ví dụ như khi bị cảm. Các bệnh viện được liệt kê trong danh bạ điện thoại theo ngành nghề “Town Page”.

Phải mang theo *Thẻ bảo hiểm y tế* để được điều trị. Nên đi cùng với bạn bè người Nhật nếu chưa quen với tiếng Nhật.

Có thể nhận danh sách các bệnh viện khám bệnh được bằng tiếng Anh tại Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka - “Chikyu Hiroba”.

Theo chế độ bảo hiểm y tế quốc dân của Nhật Bản thì 70% chi phí y tế sẽ được bảo hiểm chi trả. Bệnh nhân phải thanh toán trực tiếp 30% chi phí điều trị còn lại cho bệnh viện.

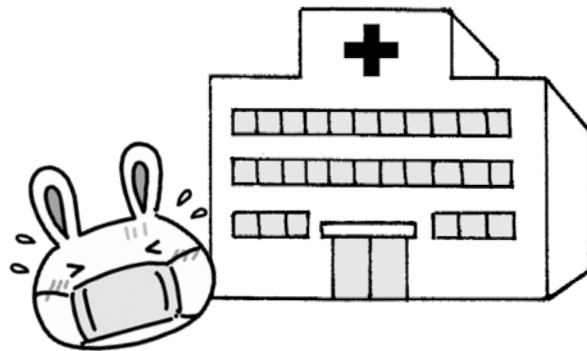
## けんこうかんり 健康管理

### [病院]

ながおかし そугоうびょういん やく  
長岡市には3つの総合病院と約250  
びょういん しんさつ う  
の病院があります。はじめて診察を受け  
とき びょういん よやく  
る時はほとんどの病院で予約はいりま  
し かいいん よやく ところ  
せん。歯科医院では予約が いる 所 もあります。  
そугоうびょういん なが じかん ま  
総合病院では長い時間待たされます。  
くわ けんさ う とき そугоうびょういん  
詳しい検査を受ける時には総合病院が  
いいでしょう。しかし、大きな病院は、  
しょうかいじょう とくべつ りょうきん しんさつ う  
紹介状がないと特別の料金が かかり ます。  
かぜ かんたん ちりょう とき きんじょ  
風邪など簡単な治療でいい時は近所  
びょういん い びょういん しよくぎょうべつ  
の病院に行ってください。病院は職業別  
でんわちょう で  
電話帳「タウンページ」に出ています。  
ちりょう う とき けんこう ほけんしょう も  
治療を受ける時は、健康保険証を持  
い にほんご  
って行ってください。日本語になれていな  
とき にほんじん ともだち いっしょ い  
い時は日本人の友達と一緒に 行く とい  
い でしょう。

えいご じゅしん びょういん なが  
英語で受診できる病院のリストは長  
おかし こくさいこうりゅう ちきゅうひろば  
岡市国際交流センター「地球広場」に  
あります。

こくみんけんこう ほけんせいど いりょうひ  
国民健康保険制度では医療費の70%  
ほけん しはら のこ ちりょうひ  
が保険で支払われます。残りの治療費  
びょういん ちよくせつはら  
30%は病院に直接払ってください。



## Hiệu thuốc

Có thể mua các loại thuốc tại hiệu thuốc hoặc cửa hàng tạp hóa có bán thuốc mà không cần đơn thuốc của bác sĩ. Hơn nữa còn có thể yêu cầu chế thuốc theo đơn thuốc của bác sĩ tại hiệu thuốc hoặc cửa hàng tạp hóa có bán thuốc nếu ở đó có dược sĩ. Không thể sử dụng bảo hiểm y tế khi mua thuốc không theo đơn thuốc tại hiệu thuốc hoặc cửa hàng tạp hóa có bán thuốc.

## Các cơ sở y tế khẩn cấp chủ yếu

### Các bệnh viện đa khoa chủ yếu

Bệnh viện Đa khoa Trung ương Nagaoka:

Điện thoại: 0258-35-3700

Bệnh viện Chữ thập đỏ Nagaoka:

Điện thoại: 0258-28-3600

Bệnh viện Đa khoa Tachikawa:

Điện thoại: 0258-33-3111

Các bệnh viện đa khoa trên địa bàn thành phố tiếp nhận suốt 24 giờ những người đột ngột ốm nặng hoặc bị chấn thương. Tuy nhiên nếu có nhiều người không bị bệnh quá nặng cũng đến khám sẽ gây khó khăn cho bệnh viện.

Nếu bị bệnh đột ngột hoặc bị chấn thương vào chủ nhật hoặc ngày lễ hoặc vào ban đêm, bạn có thể được điều trị tại *Phòng khám cấp cứu vào ngày nghỉ và ban đêm* nằm trong *Saiwai Plaza*.

## Trung tâm cấp cứu trẻ em Chuetsu

*Trung tâm Cấp cứu Trẻ em Chuetsu* nằm trong *Saiwai Plaza*. Nếu trẻ em đột ngột bị sốt cao hoặc đau bụng vào ban đêm, v.v. thì có thể được điều trị tại đây. Trong *Saiwai Plaza* cũng có hiệu chế thuốc theo đơn thuốc.

Ngày tiếp nhận: Thứ hai đến thứ bảy

Giờ tiếp nhận: 18:45 đến 21:30

Điện thoại: 0258-86-5099

Địa điểm: Saiwai Plaza, 2-1-1 Saiwaicho

Liên hệ:

Phòng Y tế

Điện thoại: 0258-39-7508

## [薬局]

医師の処方箋がなくても薬局やドラッグストアでいろいろな種類の薬を買いことができます。薬剤師のいる薬局やドラッグストアでは処方箋で調剤してもらうこともできます。処方箋がなくて、薬局やドラッグストアで買った薬には、健康保険は使えません。

## [主な緊急医療施設]

### (主な総合病院)

ながおかちゅうおうそうごうびょういん  
長岡中央総合病院:

0258-35-3700

ながおかせきじゅうじびょういん  
長岡赤十字病院:

0258-28-3600

たちかわそうごうびょういん  
立川総合病院:

0258-33-3111

市内の総合病院は急に重い病気になったり、けがをした人を24時間受け付けています。けれども、あまり重い病気でない人たちもたくさん来て困っているようです。

日曜日や祝日や、夜間に急に病気になったり、けがをした時はさいわいプラザの中にある休日・夜間急患診療所で治療を受けることができます。

## (中越子ども急患センター)

中越子ども急患センターはさいわいプラザの中にあります。子どもが夜、急に高い熱を出したり、お腹が痛くなった時などに治療が受けられます。さいわいプラザの中には処方箋薬局もあります。

うけつけ げつようび どようび  
受付: 月曜日～土曜日

ごごじふん ごごじふん  
午後6時45分～午後9時30分

(0258-86-5099)

ばしよ さいわいちやう  
場所: 幸町 2-1-1 さいわいプラザ

とあ  
問い合わせ:

けんこうか  
健康課

(0258-39-7508)

施設名	診療科目	受付時間
きゅうじつ やかんきゅうかんしんりょうじよ 休日・夜間急患診療所 (0258-37-1199)	ないか 内科	にちようび しゅくじつ (日曜日・祝日) ごぜんじ ごぜんじ ぶん 午前9時～午前11時30分 ごごじ ぶん 午後1時～午後4時30分
		げつようび きんようび (月曜日～金曜日) ごごじ ぶん ごごじ ぶん 午後6時45分～午後9時30分
	しょうにか 小児科	にちようび しゅくじつ (日曜日・祝日) ごぜんじ ごぜんじ ぶん 午前9時～午前11時30分 ごごじ ぶん 午後1時～午後4時30分
	げか 外科	にちようび しゅくじつ (日曜日・祝日) ごぜんじ ごぜんじ ぶん 午前9時～午前11時30分 ごごじ ぶん 午後1時～午後4時30分
きゅうじつきゅうかんし か しんりょうじよ 休日急患歯科診療所 (0258-33-9644)	しか 歯科	にちようび しゅくじつ (日曜日・祝日) ごぜんじ ごぜんじ ぶん 午前9時～午前11時30分 ごごじ ぶん 午後1時～午後3時30分
ちゅうえつ きゅうかん 中越こども急患センター (0258-86-5099)	しょうにか 小児科	げつようび どようび (月曜日～土曜日) ごごじ ぶん ごごじ ぶん 午後6時45分～午後9時30分

にちようび しゅくじつ さんふじんか とうぼんい とあ  
 日曜日・祝日の産婦人科の当番医については、0258-37-1199 にお問い合わせください。

**Phòng khám nằm trong Saiwai Plaza tại địa chỉ 2-1-1 Saiwaicho**

Tên cơ sở	Khoa khám bệnh	Ngày giờ tiếp nhận
Phòng khám cấp cứu vào ngày nghỉ và ban đêm Số điện thoại: 0258-37-1199	Khoa nội	Chủ nhật và ngày lễ Sáng: 9:00 đến 11:30 Chiều: 13:00 đến 16:30
		Thứ hai đến thứ sáu 18:45 đến 21:30
	Khoa nhi	Chủ nhật và ngày lễ Sáng: 9:00 đến 11:30 Chiều: 13:00 đến 16:30
	Khoa ngoại	Chủ nhật và ngày lễ Sáng: 9:00 đến 11:30 Chiều: 13:00 đến 16:30
Phòng khám nha khoa cấp cứu vào ngày nghỉ Số điện thoại: 0258-33-9644	Nha khoa	Chủ nhật và ngày lễ Sáng: 9:00 đến 11:30 Chiều: 13:00 đến 15:30
Trung tâm cấp cứu trẻ em Chuetsu Số điện thoại: 0258-86-5099	Khoa nhi	Thứ hai đến thứ sáu 18:45 đến 21:30

Hãy liên hệ đến số điện thoại 0258-37-1199 nếu muốn hỏi về bác sĩ trực sản phụ khoa vào chủ nhật và ngày lễ.

## Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em

Khi phát hiện đã mang thai, hãy nhận phiếu *Thông báo mang thai* từ bác sĩ và nộp cho *Phòng Hỗ trợ gia đình có trẻ em* nằm trong *Saiwai Plaza* hoặc *Phòng Hỗ trợ cuộc sống cư dân thành phố* tại các chi nhánh trụ sở hành chính.

Bạn sẽ được nhận được *Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em* trong đó có ghi các thông tin hữu ích cho việc sinh con. Cuốn *Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em* này có các bản bằng tiếng Trung, tiếng Anh, tiếng Nhật, tiếng Hàn, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Tagalog, tiếng Thái và tiếng Indonesia.

Liên hệ:

Phòng Hỗ trợ trẻ em và nuôi con

Điện thoại: 0258-39-2300

## Kiểm tra sức khỏe trẻ em

Trẻ em được kiểm tra sức khỏe miễn phí nhiều loại khác nhau.

- \* Kiểm tra sức khỏe trẻ 4 tháng, 10 tháng, 1 năm 6 tháng và 3 tuổi
- \* Bôi flo ngừa sâu răng
- \* Tư vấn về trẻ sơ sinh

Bạn sẽ nhận được các tài liệu hướng dẫn từ thành phố Nagaoka.

Liên hệ:

Phòng Hỗ trợ trẻ em và nuôi con

Điện thoại: 0258-39-2300



## [母子健康手帳]

妊娠していることがわかったら、医師から妊娠届をもらって、さいわいプラザの中にある子ども・子育て課か各支所の市民生活課に届けてください。

出産に役立つ情報が書いてある母子健康手帳がもらえます。中国語、英語、日本語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、タイ語、インドネシア語の母子健康手帳があります。

問い合わせ:

子ども・子育て課  
(0258-39-2300)

## [子どもの健康診査]

子どものためのいろいろな健康診査が受けられます。お金はいりません。

- \* 4か月、10か月、1歳6か月、3歳児の健康診査
- \* 歯にフッ素をぬってもらう
- \* 赤ちゃん相談

長岡市から案内が届きます。

問い合わせ:

子ども・子育て課  
(0258-39-2300)

## Tiêm phòng trẻ em

Ở thành phố Nagaoka, trẻ em được tiêm chủng miễn phí đến 19 tuổi.

Tiêm chủng miễn phí gồm các loại Rotavirus, viêm gan B, HIB, phế cầu khuẩn trẻ em, thủy đậu, hỗn hợp sởi và sởi Đức, BCG, hỗn hợp bốn loại (ho gà, bạch hầu, uốn ván, bại liệt bất hoạt), hỗn hợp hai loại (bạch hầu, uốn ván) và viêm não Nhật Bản.

Nội dung tiêm chủng cho trẻ em được ghi trong “Sổ tay tiêm chủng”. Bạn sẽ nhận được Sổ tay tiêm chủng khi nộp Thông báo sinh con hoặc Thông báo chuyển đến thành phố Nagaoka. Nhất thiết phải cho bé tiêm chủng theo đúng lịch tiêm chủng.

## Phiếu trả lời trước khi tiêm chủng (Đơn đăng ký)

Hãy điền vào Phiếu trả lời trước khi tiêm chủng để được tiêm chủng một cách chính xác và an toàn. Có thể nhận các tài liệu tham khảo được viết bằng 14 ngôn ngữ tại Trung tâm Giao lưu quốc tế - “Chikyū Hiroba” nằm trong Trung tâm Cư dân thành phố trên phố Ote. Nếu bạn không biết cách viết phiếu này hãy yêu cầu Trung tâm Giao lưu quốc tế giúp đỡ.

Phòng Hỗ trợ trẻ em và nuôi con

Điện thoại: 0258-39-2300

## [子どもの予防接種]

長岡市では19歳までの子どもに予防接種をしています。お金はいりません。

ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、水痘(みずぼうそう)、麻しん・風しん混合、BCG、四種混合(百日せき、ジフテリア、破傷風、不活化ポリオ)、二種混合(ジフテリア、破傷風)、日本脳炎の予防接種です。

子どもの予防接種については、「予防接種手帳」に書いてあります。出生届や長岡市への転入届を出す時に予防接種手帳がもらえます。予防接種スケジュールに合わせて、子どもが必ず予防接種を受けるようにしましょう。

## [予防接種予診票(申込書)]

予防接種を正しく、安全に受けるためには予防接種予診票に記入してください。14か国語で書いてある参考資料が、大手通りの市民センターの中の国際交流センター「地球広場」にあります。書き方がわからない時は国際交流センターで手伝ってもらってください。

問い合わせ:

子ども・子育て課  
(0258-39-2300)



## Kiểm tra sức khỏe người lớn

Bạn có thể được khám sức khỏe nhiều loại khác nhau để phòng ngừa và phát hiện sớm bệnh tật.

Kiểm tra sức khỏe toàn diện;

Kiểm tra sức khỏe đặc định / Kiểm tra sức khỏe dành cho người cao tuổi hậu kỳ;

Tâm soát ung thư các loại;

Tâm soát nguy cơ ung thư dạ dày;

Tâm soát vi rút viêm gan;

Tâm soát nguy cơ viêm lợi;

Khám răng dành cho người cao tuổi hậu kỳ

Liên hệ:

Phòng Y tế

Điện thoại: 0258-32-5000

Có thể xét nghiệm HIV tại Trung tâm Y tế Nagaoka.

Điện thoại: 0258-33-4930

## Cúm mùa

Vào mùa lạnh thường rất dễ bị cảm. Nhưng virus cảm thông thường và virus cúm khác nhau. Triệu chứng cảm thường xuất hiện tại cổ họng và mũi. Nhưng bệnh cúm lại thường gây sốt cao khoảng 38°C đến 40°C (100,4°F đến 104°F) gây đau đầu, đau khớp và đau cơ. Có các cách để ngăn ngừa bệnh cúm như sau:

- \* Rửa tay và súc miệng khi từ bên ngoài về nhà.
- \* Ngủ đủ giờ và ăn đủ dinh dưỡng để tránh bị mắc bệnh.
- \* Cố gắng tránh xa những nơi tập trung nhiều người.

Dịch cúm thường xảy ra từ tháng 12 đến tháng 3. Chúng tôi khuyến khích việc tiêm chủng tại bệnh viện trước mùa dịch dù việc tiêm chủng này tốn chi phí. Nên hẹn trước cho việc tiêm chủng.

Khi bị mắc bệnh cúm, hãy cố gắng đến bệnh viện để điều trị càng sớm càng tốt.

Liên hệ: Phòng Y tế

Điện thoại: 0258-39-7508

## [成人の健康診査]

病気の予防や早目に病気を発見するためにいろいろな健康診査を受けることができます。

総合健康診査  
特定健康診査・後期高齢者健康診査  
各がん検診、  
胃がんリスク検診  
肝炎ウイルス検診  
歯周病検診  
後期高齢者歯科健診

問い合わせ：  
健康課 (0258-32-5000)

HIV検査は長岡保健所でできます。  
(0258-33-4930)

## [季節性インフルエンザ]

寒い季節になると、風邪をひきやすくなります。普通の風邪のウイルスとインフルエンザのウイルスは違います。風邪は喉や鼻に症状が現れます。インフルエンザは、摂氏38度から40度ぐらい(華氏100.4度から104度)の高い熱が出て、頭や、関節、筋肉などが痛くなります。インフルエンザを予防する方法があります。

- \* 外から帰ったら手を洗い、うがいをしましょう。
- \* 病気にかからないように、よく眠り、十分な栄養をとりましょう。
- \* 人が多く集まる所にはなるべく近づかないようにしましょう。

インフルエンザがはやる時期は12月から3月です。はやる前に、お金がかかりますが、病院で予防接種を受けることをお勧めします。事前ご予約をしましょう。  
もし、インフルエンザにかかったら、できるだけ早めに病院で治療をしてもらいましょう。

問い合わせ：健康課  
(0258-39-7508)

## Sức khỏe tinh thần

Điều quan trọng là phải lưu ý đến tình trạng căng thẳng của bản thân để có thể duy trì sức khỏe về cả tinh thần lẫn thể chất.

### Tự kiểm tra sức khỏe tinh thần của bản thân

- Không có cảm giác thỏa mãn trong cuộc sống hàng ngày.
- Không còn thấy vui với những việc vốn đã rất thích từ trước đến nay.
- Những điều trước đây cảm thấy dễ dàng nhưng bây giờ lại cảm thấy ngại không muốn làm.
- Không cảm thấy bản thân là người có ích.
- Cảm thấy mệt mỏi mà không có lý do.

Nếu bạn trùng hợp với từ 2 hiện tượng trên đây trở lên và các hiện tượng đó đã diễn ra suốt trong khoảng thời gian từ 2 tuần trở lên thì bạn nên đến khám tại cơ sở y tế.

Chúng tôi cũng tổ chức các buổi tư vấn với sự tham gia của các chuyên gia tư vấn tâm lý.

Liên hệ: Phòng Y tế

Điện thoại: 0258-39-7508

## [こころの健康]

こころとからだの健康を保つために、自分のストレス状態に気づくことが大切です。

### [心の健康の自己チェック]

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまでに楽しんでできていたことが楽しめなくなった。
- 以前は楽しんでできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だとは思えない。
- わけもなく疲れたように感じる。
- 2つ以上当てはまり、2週間以上続いていたら、医療機関を受診しましょう。

心理相談員による相談会も開催しています。

問い合わせ：健康課  
(0258-39-7508)





## Nuôi con

### Nhà trẻ

Nếu bố mẹ đang đi làm và không thể chăm sóc bé thì có thể gửi bé để bé được chăm sóc, giáo dục.

### Trường mẫu giáo

Loại trường này tiến hành giáo dục cho trẻ nhỏ. Bố mẹ không đi làm cũng có thể cho bé vào trường này.

### Dịch vụ trông trẻ tạm thời

Có thể gửi bé tạm thời tại đây vào các ngày trong tuần nếu bé không đi nhà trẻ khác.

Các nhà trẻ theo chỉ định và cơ sở hỗ trợ nuôi con *Kosodate no Eki (Chibikko Hiroba, Teku Teku)* cũng cung cấp dịch vụ trông trẻ tạm thời.

*Kosodate no Eki (Chibikko Hiroba, Teku Teku)* còn cung cấp dịch vụ trông trẻ tạm thời vào cả chủ nhật và ngày lễ nên trẻ em đang đi nhà trẻ khác cũng có thể sử dụng dịch vụ này.

### Dịch vụ trông trẻ vào ngày nghỉ

Khi phụ huynh phải đi làm vào ngày chủ nhật hoặc ngày lễ và không thể chăm sóc bé tại nhà thì có thể gửi bé tại đây dù bé đang đi nhà trẻ khác.

Dịch vụ trông trẻ vào ngày nghỉ được cung cấp tại *Nhà trẻ Settaya, Nhà trẻ Tobu, Vườn trẻ Kodomo Keyakien* và *Nhà trẻ Machi no Hoikuen Pure*.

## 子育て

### [保育園]

親が働いていたりして、保育ができない場合、子どもを預かり、養護・教育を行います。

### [幼稚園]

幼児教育を行います。親が働いていなくても入ることができます。

### [一時保育]

保育園などに入園していない子どもを平日に一時的にあずかってもらうことができます。

一時保育は決められた保育園等や子育ての駅（ちびっこ広場、てくてく）でもしています。

子育ての駅（ちびっこ広場、てくてく）は、日曜日や祝日の一時保育もしていて、保育園などに入園している子どもも利用できます。

### [休日保育]

保護者が日曜日や祝日に働いていたりして、家庭で保育ができなかったりするとき、保育園などに入園している子どもをあずかります。

休日保育は、撰田屋保育園、東部保育園、こどもけやき苑、まちな保育園ぴゅあで行っています。

## Dịch vụ chăm sóc trẻ bị bệnh và sau khi bị bệnh

Đây là dịch vụ chăm sóc những trẻ em đang đi nhà trẻ, vườn trẻ được chứng nhận, v.v nhưng do bị bệnh, v.v. nên không thể đến nhà trẻ.

### Chăm sóc trẻ em bị bệnh

Dịch vụ này nhận trông những trẻ em không cần nhập viện và đã được bác sĩ chẩn đoán là có thể chăm sóc theo dịch vụ chăm sóc trẻ em bị bệnh.

### Chăm sóc trẻ em sau khi bị bệnh

Dịch vụ này nhận trông giữ những trẻ em đang trong giai đoạn bình phục và đã được bác sĩ chẩn đoán là có thể chăm sóc theo dịch vụ chăm sóc trẻ em sau khi bị bệnh.

Liên hệ:

Phòng Chăm sóc trẻ em

Điện thoại: 0258-39-2219

### Cơ sở hỗ trợ nuôi con

Có 13 cơ sở hỗ trợ nuôi con - “Kosodate no Eki”. Tại đây có rất nhiều đồ chơi giúp bố mẹ và bé có thể giao lưu vui vẻ. Tại đây còn có thể đọc truyện tranh, vẽ tranh và tham gia các hoạt động vui chơi. Cơ sở này còn nhận tư vấn về việc nuôi con.

Các cơ sở Chibikko Hiroba và Kosodate no Eki Senshu - “Teku Teku” còn cung cấp cả dịch vụ trông trẻ tạm thời.

- (1) Chibikko Hiroba: 0258-39-2775
- (2) Kosodate no Eki Senshu - “Teku Teku” : 0258-21-3860
- (3) Kosodate no Eki của Trung tâm Phòng chống thiên tai cư dân thành phố Nagaoka - “Gungun”: 0258-30-1025
- (4) Kosodate no Eki Nakanoshima - “Nakanon Hiroba”:  
0258-66-0366
- (5) Kosodate no Eki Koshiji - “Nobi Nobi”: 0258-92-2655
- (6) Kosodate no Eki Mishima - “Mori Mori”: 0258-94-4347
- (7) Kosodate no Eki Yamakoshi - “Yamakko”: 0258-59-3070
- (8) Kosodate no Eki Oguni - “Tanpopo”: 0258-95-2123

## [病児・病後児保育事業]

保育園・認定こども園等に入園  
している子どもが、病気等により  
登園できないときに保育をします。

### 病児保育

入院の必要のない場合で、医師  
から病児保育が可能と診断された  
お子さんをお預かりします。

### 病後児保育

回復に向かっている時期にある  
場合で、医師から病後児保育が可能と  
診断されたお子さんをお預かりします。

問い合わせ:

保育課

(0258-39-2219)

## [子育て支援施設]

子育てを応援する施設「子育ての  
駅」が13か所にあります。遊具な  
どもたくさんあって、親子で楽しく  
ふれあえる所です。絵本を読んだり、  
絵をかいいたり、楽しい活動がで  
きます。子育ての相談もできます。  
ちびっこ広場と子育ての駅千秋  
「てくてく」では一時保育もしています。

- (1) ちびっこ広場 (0258-39-2775)
- (2) 子育ての駅千秋 「てくてく」  
(0258-21-3860)
- (3) 子育ての駅ながおか市民防災  
センター「ぐんぐん」  
(0258-30-1025)
- (4) 子育ての駅なかのしま「なかの  
んひろば」(0258-66-0366)
- (5) 子育ての駅こしじ「のびのび」  
(0258-92-2655)
- (6) 子育ての駅みしま「もりもり」  
(0258-94-4347)
- (7) 子育ての駅やまこし「やまっこ」  
(0258-59-3070)
- (8) 子育ての駅おぐに「たんぽぽ」  
(0258-95-2123)

- (9) Kosodate no Eki Washima - “Waku Waku”: 0258-74-2885
- (10) Kosodate no Eki Teradomari - “Niko Niko”: 0256-97-2627
- (11) Kosodate no Eki Tochio - “Suku Suku”: 0258-51-1022
- (12) Kosodate no Eki Yoita - “Nijinoko Hiroba”: 0258-72-2221
- (13) Kosodate no Eki Kawaguchi - “Sukoyaka”: 0258-89-3555

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kosodate/cate99/>

### Tư vấn sức khỏe trẻ em

Nhân viên y tế công cộng và nhân viên hộ sinh sẽ tiến hành tư vấn về các vấn đề liên quan đến việc mang thai, chăm sóc trẻ cũng như sự phát triển cơ thể và trí tuệ của trẻ.

Liên hệ:  
Phòng Hỗ trợ trẻ em và nuôi con  
Điện thoại: 0258-39-2300

- (9) 子育ての駅わしま「わくわく」  
(0258-74-2885)
- (10) 子育ての駅てらどまり  
「にここ」(0256-97-2627)
- (11) 子育ての駅とちお「すくすく」  
(0258-51-1022)
- (12) 子育ての駅よいた「にじの子  
ひろば」(0258-72-2221)
- (13) 子育ての駅かわぐち  
「すこやか」(0258-89-3555)

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kosodate/cate99/>

【子どもの健康相談】  
妊娠中や育児、子どもの発育や  
発達に関する相談を保健師、  
助産師が対応します。

問い合わせ：  
子ども・子育て課  
(0258-39-2300)



ほいくえん ようちえんとうにゆうえんあんないがいよう  
**保育園・幼稚園等入園案内概要**

ほいくしせつ 保育施設	わんれい 年齢	つうじょうほいくじかん 通常保育時間	もうしこみひつようじょうけん 申込必要条件	もうしこみきかん 申込期間	ほいくりょう しよけいひ 保育料と諸経費
	(各園によって異なるので詳細は「子育てガイド」等を参照してください。)				
ほいくえん 保育園	0-5才児	7:15 a.m. - 7:00 p.m.	<ul style="list-style-type: none"> <li>就業</li> <li>妊娠、出産</li> <li>疾病、障害</li> <li>介護</li> <li>病後回復</li> <li>求職</li> <li>学業</li> <li>DV、虐待のおそれ</li> <li>その他</li> </ul>	例：令和2年度の場合 <一次> 1. 認定申請書 (2・3号)提出 9月6日～27日 2. 入園申込 11月1日～8日 <二次> 一次終了後に空きがある園のみ募集	・3歳児から5歳児クラスまでの全ての 子どもの保育料は無料です。 ・0歳から2歳児クラスまでの子ども の保育料は、保護者の市民税額に 基づいて決定されます。 ・その他の諸経費(給食費、行事 参加費用、通園バス代、延長 保育料など)は各園によって異なります。
にんていこえん 認定子ども園 (保育園部分)	0-5才児	7:30 a.m. - 7:00 p.m.			
ちいきがたほいくしせつ 地域型保育施設 ・小規模保育事業 ・事業所内保育事業	0-2才児	7:30 a.m. - 6:30 p.m.			
ようちえん 幼稚園	まんさいじ 満3-5才児	7:30 a.m. - 6:00 p.m.	なし	例：令和元年度の場合 入園申込 11月1日～ 認定申請書(1号)と 入園申込を同時に提出 する	・無料です。 ・その他の諸経費(給食費、行事 参加費用、通園バス代、延長 保育料など)は各園によって異なります。
にんていこえん 認定子ども園 (幼稚園部分)	まんさいじ 満3-5才児	※夏期休業ほか 長期休暇あり			

問い合わせ：保育課: 0258-39-2219

※年度により変更があります。事前に園または保育課に確認してください。

**Hướng dẫn khái quát về việc đăng ký vào nhà trẻ, trường mẫu giáo, v.v**

Cơ sở chăm sóc trẻ em	Độ tuổi	Giờ trông trẻ thông thường	Điều kiện đăng ký	Thời gian đăng ký	Phí trông trẻ và các chi phí khác
	(Có sự khác nhau tùy từng trường. Hãy xem cuốn "Hướng dẫn nuôi con" để biết thêm chi tiết)				
Nhà trẻ	Trẻ 0 đến 5 tuổi	7:15 - 19:00	- Công việc - Mang thai, sinh con - Bệnh tật, tàn tật - Chăm sóc điều dưỡng - Phục hồi sau bệnh - Tim việc - Học tập - Nguy cơ DV, bạo hành - Khác	<b>Ví dụ cho năm học 2020</b> <b>Xét duyệt lần 1:</b> 1. Đơn xin chứng nhận Nộp bản số 2 và 3 6/9 đến 27/9 2. Đơn xin nhập học 1/11 đến 8/11 <b>Xét duyệt lần 2:</b> Chỉ riêng các trường vẫn còn chỗ trống sau đợt xét duyệt lần 1 mới tiến hành xét duyệt lần 2.	- Miễn phí trông trẻ cho tất cả trẻ em của các lớp 3 tuổi đến 5 tuổi. - Phí trông trẻ cho trẻ em của các lớp từ 0 tuổi đến 2 tuổi được xác định dựa trên số tiền thuế cư trú thành phố của phụ huynh. - Các chi phí khác (tiền ăn, phí tham gia sự kiện, phí xe buýt đưa đón, phí trông trẻ thêm giờ, v.v.) khác nhau tùy theo từng trường.
Vườn trẻ được chứng nhận (Bộ phận Nhà trẻ)	Trẻ 0 đến 5 tuổi	7:30 - 19:00			
Cơ sở chăm sóc trẻ kiểu cộng đồng - Dịch vụ trông trẻ quy mô nhỏ - Dịch vụ trông trẻ trong các cơ sở kinh doanh	Trẻ 0 đến 2 tuổi	7:30 - 18:30			
Trường mẫu giáo	Trẻ đủ 3 tuổi đến 5 tuổi	7:30 - 18:00. * Ngoài kỳ nghỉ hè còn có các kỳ nghỉ lễ dài khác	Không quy định	<b>Ví dụ cho năm học 2019</b> Đơn xin nhập học Từ 1/11 Nộp Đơn xin chứng nhận (số 1) cùng với Đơn xin nhập học.	- Miễn phí. - Các chi phí khác (tiền ăn, phí tham gia sự kiện, phí xe buýt đưa đón, phí trông trẻ thêm giờ, v.v.) khác nhau tùy theo từng trường.
Vườn trẻ được chứng nhận (Bộ phận Mẫu giáo)	Trẻ đủ 3 tuổi đến 5 tuổi				

Liên hệ: Phòng Chăm sóc trẻ em

Điện thoại: 0258-39-2219

\* Có thể có thay đổi tùy theo từng năm học. Hãy xác nhận trước với trường hoặc với Phòng Chăm sóc trẻ.

## Nhập học vào trường tiểu học và trung học cơ sở

Hệ giáo dục bắt buộc của Nhật Bản gồm 6 năm cấp tiểu học từ khi đủ 6 tuổi và 3 năm cấp trung học cơ sở từ khi đủ 12 tuổi.

Một năm học bắt đầu vào tháng 4 và kết thúc vào tháng 3 năm sau.

Trẻ em người nước ngoài không có nghĩa vụ phải nhập học nhưng có thể đăng ký nhập học.

Hãy liên hệ với Phòng Giáo vụ của Ủy ban Giáo dục thành phố Nagaoka nếu bạn muốn cho con mình vào học tại trường của Nhật Bản.

## Kiểm tra sức khỏe khi nhập học vào trường tiểu học

Việc kiểm tra sức khỏe cho trẻ em sẽ nhập học vào trường tiểu học vào tháng 4 sẽ được tiến hành vào khoảng tháng 10 năm trước đó tại các trường tiểu học trong thành phố Nagaoka. “*Thông báo về kiểm tra sức khỏe*” sẽ được gửi đến vào khoảng cuối tháng 8.

Phải đi kiểm tra sức khỏe tại trường tiểu học được ghi trong “*Thông báo về kiểm tra sức khỏe*” nhưng nếu bạn có dự định chuyển nhà sang khu vực có tuyến học khác hãy hỏi Phòng Giáo vụ của Ủy ban Giáo dục thành phố Nagaoka.

Liên hệ:

Phòng Giáo vụ

Điện thoại: 0258-39-2239

## [小学校、中学校への入学]

日本の義務教育は、満6歳から6年間の小学校、満12歳から3年間の中学校です。4月に始まり、翌年の3月で1学年が終了します。

外国籍の子どもの入学は義務ではありませんが、入学を申し込むことができます。子どもを日本の学校へ通わせたい時は、長岡市教育委員会学務課に問い合わせてください。

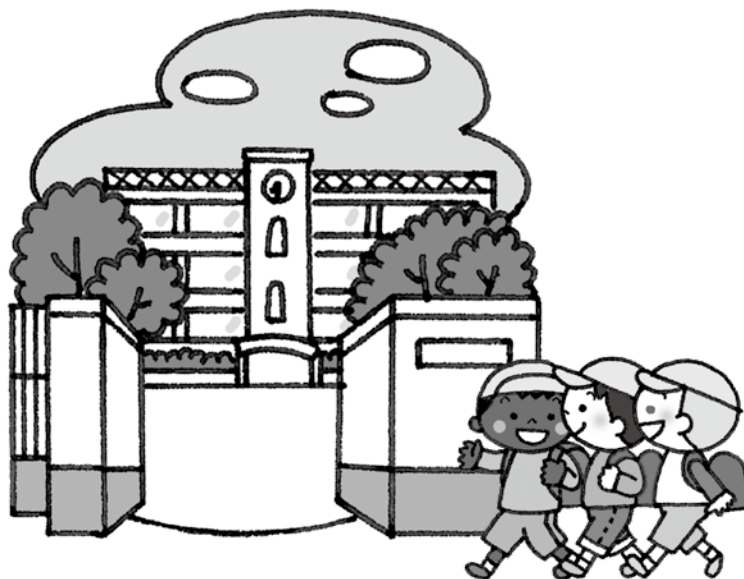
## [小学校入学健康診断]

次の年の4月に小学校へ入学する子どもの健康診断が、長岡市内の小学校で10月ごろにあります。「健康診断のお知らせ」が8月の終わりごろに送られて来ます。

健康診断は「健康診断のお知らせ」に書いてある小学校で受けますが、ほかの学区に引っ越す予定がある時は、長岡市教育委員会学務課に聞いてください。

問い合わせ:

学務課 (0258-39-2239)



## Học lên trung học phổ thông

Tại Nhật Bản có hơn 98% trẻ em học lên trung học phổ thông sau khi tốt nghiệp trung học cơ sở. Trung học phổ thông không thuộc hệ giáo dục bắt buộc do đó bạn có thể tự quyết định có cho con học tiếp lên hay không nhưng con bạn cần phải thi đỗ kỳ thi lên trung học phổ thông.

Liên hệ:

Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka -  
“Chikyu Hiroba”

Điện thoại: 0258-39-2714

## Các trường học và đại học trong thành phố Nagaoka

Trường tiểu học

Trường trung học cơ sở

Trường trung học phổ thông

Trường hỗ trợ đặc biệt

Trường trung cấp dạy nghề

Trường Cao đẳng Công nghiệp Nagaoka

Trường Đại học Thiết kế Nagaoka

Trường Đại học Nagaoka

Trường Đại học Khoa học Kỹ thuật Nagaoka

Trường Đại học Nagaoka Sutoku

## Trường hỗ trợ đặc biệt

Tỉnh Niigata có nhiều trường học dành cho trẻ em khuyết tật. Ví dụ như trường khiếm thị dành cho trẻ em khuyết tật mắt, trường khiếm thính dành cho trẻ em khuyết tật thính giác và trường hỗ trợ tổng hợp, v.v. Những trẻ em có khuyết tật nhẹ có thể học tại lớp học hỗ trợ đặc biệt trong các trường tiểu học và trung học cơ sở thông thường của thành phố.

## 【高校への進学】

日本では、中学校を卒業したあと 98% 以上の人が高校へ行きます。高校は義務教育では無いので進学する・しないを自分で決めることができますが、入学試験に合格しないとけません。

問い合わせ:

ながおかしこくさいこうりゅう  
長岡市国際交流センター

ちきゅうひろば  
「地球広場」(0258-39-2714)

## 【長岡市内の学校と大学】

しょうがっこう  
小学校

ちゅうがっこう  
中学校

こうとうがっこう  
高等学校

とくべつしえんがっこう  
特別支援学校

せんもんがっこう  
専門学校

ながおかくぎょうこうとうせんもんがっこう  
長岡工業高等専門学校

ながおかぞうけいだいがく  
長岡造形大学

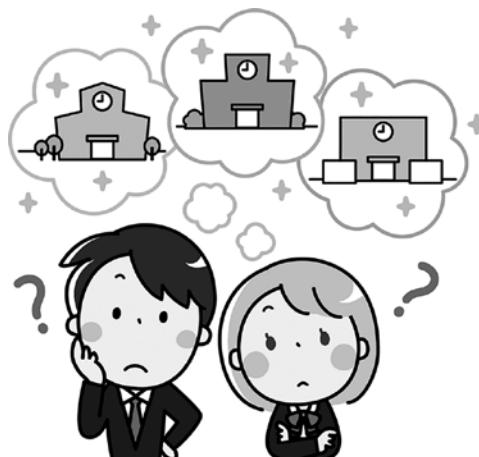
ながおかだいがく  
長岡大学

ながおかぎじゅつか がくだいがく  
長岡技術科学大学

ながおかすとくだいがく  
長岡崇徳大学

## 【特別支援学校】

にいがたけん しょうがい も こ  
新潟県では、障害を持つ子どもたちのためのいろいろな学校があります。目に障害がある子どものための盲学校、耳が不自由な子どものための聾学校、総合支援学校などです。障害の軽い子どもは、市の小中学校の特別支援学級で学ぶこともできます。



## Việc làm

### Tìm việc làm

Có nơi tư vấn tìm việc làm dành cho những người có tư cách cư trú và thời hạn cư trú thuộc dạng có thể làm việc tại Nhật Bản. Hãy báo cáo với Cục Quản lý nhập cảnh khi đã tìm được công việc mới.

### Hello Work Nagaoka

- \* Tìm việc làm, xin cấp trợ cấp thất nghiệp
- Địa chỉ: 1-3-88 Senzai, thành phố Nagaoka
- Điện thoại: 0258-32-1181

### Hello Work Plaza Nagaoka

- \* Tìm việc làm
- Địa chỉ: tầng 3 Trung tâm Cư dân thành phố Nagaoka, 2-2-6 phố Ote, thành phố Nagaoka
- Điện thoại: 0258-34-8010

## 就職

### 【仕事探し】

日本で働くことができる在留資格と在留期間がある人が、仕事を探す時に相談する所があります。新しい仕事が決まった時は、入国管理局に報告してください。

### (ハローワーク長岡)

- \* 仕事探し、失業手当の申し込み
- 長岡市千歳1-3-88
- (0258-32-1181)

### (ハローワークプラザ長岡)

- \* 仕事探し
- 長岡市大手通 2-2-6
- (ながおか市民センター3階)
- (0258-34-8010)



**Điện thoại tư vấn dành cho người lao động nước ngoài**

Nếu bạn gặp phải các vấn đề về tiền lương, giờ làm việc, chấn thương trong khi làm việc, v.v. bạn có thể yêu cầu tư vấn qua điện thoại bằng nhiều ngôn ngữ.

Nếu có nhu cầu, bạn có thể nhận cuốn sách nhỏ về Luật Tiêu chuẩn lao động của Nhật Bản, v.v. tại Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka - “Chikyu Hiroba” (có các bản bằng tiếng Trung, tiếng Anh, tiếng Hàn, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Tagalog).

**[外国人労働者向け相談ダイヤル]**  
 賃金、労働時間、勤務中のけがなどの問題が起きた時は、多言語で電話相談をすることができます。  
 日本の労働基準法などについての小冊子(中国語、英語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語)がほしい人は、長岡市国際交流センター「地球広場」に来てください。

**問い合わせ先**

言語	開いている日	開いている時間	電話番号
英語	月曜日～金曜日	午前10時～午後3時 (正午から午後1時は除く)	0570-001-701
中国語			0570-001-702
ポルトガル語			0570-001-703
スペイン語			0570-001-704
タガログ語	水曜日～金曜日		0570-001-705
ベトナム語	月曜日～金曜日		0570-001-706
ミャンマー語	月曜日		0570-001-707
ネパール語	木曜日		0570-001-708

**Nơi liên hệ**

Ngôn ngữ	Ngày mở cửa	Giờ mở cửa	Số điện thoại
Tiếng Anh	Thứ hai đến thứ sáu	10:00 đến 15:00 (trừ 12:00 đến 13:00)	0570-001-701
Tiếng Trung			0570-001-702
Tiếng Bồ Đào Nha			0570-001-703
Tiếng Tây Ban Nha			0570-001-704
Tiếng Tagalog	Thứ tư đến thứ sáu		0570-001-705
Tiếng Việt	Thứ hai đến thứ sáu		0570-001-706
Tiếng Myanmar	Thứ hai		0570-001-707
Tiếng Nepal	Thứ năm		0570-001-708



## Các chế độ quan trọng và tiền trợ cấp

### Chế độ Bảo hiểm y tế quốc dân

Chế độ Bảo hiểm y tế quốc dân là chế độ bảo hiểm theo đó những người tham gia bảo hiểm cùng nhau góp chi phí để giúp đỡ lẫn nhau khi bị chấn thương hoặc bệnh tật.

Phí bảo hiểm là nguồn tài chính quan trọng hỗ trợ Chế độ Bảo hiểm y tế quốc dân do đó nhất thiết phải nộp phí bảo hiểm trước thời hạn.

Những người đang làm việc tại các công ty, v.v. sẽ tham gia bảo hiểm y tế tại nơi làm việc còn những người khác phải tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân.

Người có thời hạn cư trú từ 3 tháng trở lên phải tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân.

Ngoài ra người có thời hạn cư trú dưới 3 tháng cũng có thể tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân nếu được công nhận là sẽ cư trú 3 tháng trở lên căn cứ theo mục đích nhập cảnh và tình hình cuộc sống thực tế.

Có thể làm thủ tục đăng ký tham gia tại quầy Bảo hiểm y tế và Lương hưu trong trụ sở hành chính của thành phố hoặc Phòng Hỗ trợ cuộc sống cư dân thành phố của các chi nhánh trụ sở hành chính.

## 大切な制度や助成金

### 国民健康保険制度

国民健康保険制度は、加入している人たちが、けがや病気の時の費用を出し合う助け合いの保険制度です。

保険料は国民健康保険制度を支える大切な財源ですので、納期限までに必ず納めましょう。

会社などに勤めている人は職場の健康保険に加入します。その他の人は国民健康保険に加入しなければなりません。

在留期間が3か月以上の人は国民健康保険に加入しなければなりません。

また、在留期間が3か月未満でも入国目的や生活実態などから3か月以上滞在が認められる人は国民健康保険に加入することができます。

加入手続は市役所の健康保険・年金窓口、各支所の市民生活課などでできます。



## Khi đã điều trị ở nước ngoài

Nếu người tham gia *Bảo hiểm y tế quốc dân* đã điều trị bệnh tật đột ngột hoặc chấn thương khi đang ở nước ngoài, người đó có thể nhận lại chi phí y tế sau khi trở về Nhật Bản. Tuy nhiên chi phí y tế được hoàn lại này không phải là toàn bộ số tiền đã thanh toán.

### \* Các loại điều trị được áp dụng:

Việc hoàn trả chi phí y tế chỉ áp dụng cho các loại điều trị thuộc đối tượng được bảo hiểm y tế tại Nhật Bản.

Ngoài ra các trường hợp ra nước ngoài với mục đích điều trị sẽ không thuộc đối tượng được thanh toán bảo hiểm dù đã điều trị ở nước ngoài.

### \* Phương thức đăng kí:

1. Thanh toán toàn bộ khoản chi phí y tế cho bệnh viện nơi đã điều trị.
2. Yêu cầu bệnh viện phát hành giấy tờ chính thức trong đó có ghi rõ nội dung chi tiết và chi phí điều trị tại bệnh viện đó.  
Có thể nhận mẫu giấy này tại *Phòng Bảo hiểm y tế quốc dân và Lương hưu* của trụ sở hành chính thành phố Nagaoka. Nên nhận mẫu giấy này từ trước và mang theo khi đi du lịch.
3. Làm thủ tục xin hoàn trả chi phí y tế tại *Phòng Bảo hiểm y tế quốc dân và Lương hưu* của trụ sở hành chính thành phố Nagaoka sau khi trở lại Nhật Bản.

### \* Các giấy tờ cần thiết:

- Hóa đơn thanh toán
- Các giấy tờ chính thức có ghi rõ nội dung chi tiết và chi phí điều trị, có đính kèm bản dịch sang tiếng Nhật
- Thẻ bảo hiểm y tế quốc dân
- Con dấu
- Sổ ngân hàng hoặc thẻ ngân hàng
- Hộ chiếu

Liên hệ:

Phòng Bảo hiểm y tế quốc dân và Lương hưu

Điện thoại: 0258-39-2006

## (海外で治療を受けた時)

国民健康保険に加入している人が、海外渡航中に急な病気やケガで治療を受けた時は、日本にもどってから医療費を受け取ることができます。医療費の支払いは全額ではありません。

### \* 対象となる治療:

医療費の払い戻しが受けられるのは、日本国内で医療保険が適用される治療に限ります。

また、治療目的などで海外へ行き治療した場合は、支払いの対象とはなりません。

### \* 申し込みの仕方:

- 1 治療を受けた病院に医療費の全額を支払います。
- 2 病院で治療のくわしい内容と費用が書いてある公式の書類を発行してもらいます。  
用紙は長岡市役所国保年金課にあります。事前にもらい、旅行にも持っていくとよいでしょう。
- 3 日本にもどって来たら、長岡市役所国保年金課で医療費を請求します。

### \* 必要な書類:

- ・領収書
- ・日本語の翻訳が付いた、治療のくわしい内容と費用が書いてある公式の書類
- ・国民健康保険証
- ・印鑑
- ・銀行の通帳またはキャッシュカード
- ・パスポート

問い合わせ:

国保年金課

(0258-39-2006)

## Chế độ Bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng

Chế độ Bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng là một cơ cấu theo đó toàn thể cư dân cùng nhau hỗ trợ chăm sóc điều dưỡng người cao tuổi để họ có thể sống độc lập ngay cả khi đã có tuổi và cần được chăm sóc điều dưỡng.

Những người từ 40 tuổi trở lên phải nộp phí bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng.

Liên hệ:

Phòng Bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng

Điện thoại: 0258-39-2245

## Tương trợ tai nạn giao thông tại tỉnh Niigata

Đây là dự án chung của toàn bộ các địa phương trong tỉnh Niigata và là chế độ theo đó từng người dân của tỉnh cùng giúp đỡ lẫn nhau. Phí hội viên một năm là 500 yên.

Nếu thành viên của hội bị chấn thương do tai nạn giao thông và quá trình điều trị kéo dài từ 7 ngày trở lên thì sẽ được nhận tiền thăm bệnh. Tai nạn xe đạp cũng thuộc đối tượng được bảo hiểm.

Có thể nhận đơn đăng ký tại trụ sở hành chính của thành phố Nagaoka, tại hầu hết các ngân hàng hoặc tại Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka - “Chikyu Hiroba”.

Liên hệ:

Phòng Cư dân thành phố

Điện thoại: 0258-39-2206

## [介護保険制度]

介護保険制度は、年をとって介護を必要とする状態になっても、自立した生活ができるよう、高齢者の介護を国民全体で支える仕組みです。

40歳以上の方は、介護保険料を納付しなければなりません。

お問い合わせ:

介護保険課 (0258-39-2245)

## [新潟県交通災害共済]

新潟県内の全市町村が協同でしている事業で、県民一人ひとりが助け合う制度です。年会費は、500円です。

会員が交通事故でけがをして、治療に7日以上かかった場合に見舞金が支払われます。自転車の事故も対象です。

申込書は、長岡市役所やほとんどの銀行、長岡市国際交流センター「地球ひろば」にあります。

お問い合わせ:

市民課  
(0258-39-2206)



## Lương hưu quốc dân và Lương hưu phúc lợi

Những người đã đăng ký cư trú tại Nhật Bản phải tham gia một trong hai chế độ lương hưu là lương hưu của nơi làm việc hoặc *Chế độ lương hưu quốc dân*.

Chế độ lương hưu tại nơi làm việc dành cho những người đang làm việc là chế độ theo đó bên sử dụng lao động phải thanh toán một nửa phí bảo hiểm lương hưu. Nửa còn lại sẽ được tự động trừ vào lương hàng tháng của người lao động.

Những người từ 20 tuổi đến 60 tuổi và không tham gia *Lương hưu phúc lợi* này sẽ phải tham gia *Chế độ lương hưu quốc dân*. Số tiền phí bảo hiểm lương hưu hàng tháng là 16.540 yên (năm tài chính 2020). Hãy nộp trước ngày đến hạn theo quy định.

Hãy làm thủ tục xin miễn thanh toán hoặc hoãn thanh toán nếu không thể nộp phí bảo hiểm lương hưu vì lý do tài chính.

Nếu không nộp phí bảo hiểm lương hưu trong suốt thời gian dài có thể sẽ không được nhận lương hưu dù đã đến tuổi được nhận lương hưu hoặc không được nhận lương trợ cấp hàng năm khi bị tàn tật do tai nạn. Ngoài ra còn có thể không được nhận tiền trợ cấp hàng năm dành cho gia quyến khi vợ hoặc chồng tử vong.

Người đã nộp phí bảo hiểm lương hưu 6 tháng trở lên mà về nước thì có thể yêu cầu hoàn lại phí bảo hiểm lương hưu đã nộp cho đến thời điểm đó. Có thể nhận các loại giấy tờ cần thiết để làm thủ tục tại *Văn phòng Lương hưu Nagaoka*.

Liên hệ:

Phòng Bảo hiểm y tế quốc dân và Lương hưu

Điện thoại: 0258-39-2250

Văn phòng Lương hưu Nagaoka

Điện thoại: 0258-88-0006

## [国民年金・厚生年金]

日本で住民登録をしている人は職場の年金制度か国民年金制度のどちらかに入らなければなりません。

働いている人のための職場の年金制度では年金保険料の半額を雇い主が支払います。残りの半額は毎月の給料から自動的に差し引かれます。

20歳から60歳までの人で厚生年金に入っていない人は国民年金制度に入ります。年金保険料の毎月の金額は16,540円(2020年度)です。決められた日までに払ってください。

経済的な理由などで年金保険料の支払いができない時は、支払い免除や支払い猶予を申請してください。

年金保険料をずっと支払わないでいると、年金を受け取れる年齢になった時や事故で障害が残った時に年金を受け取ることができないかもしれません。配偶者を失った時に受け取る遺族年金も受け取ることができないかもしれません。

年金保険料を6か月以上支払った人が帰国する時は、それまで支払った年金保険料の払いもどしを請求することができます。手続きに必要な書類は長岡年金事務所にあります。

問い合わせ:

国保年金課

(0258-39-2250)

長岡年金事務所

(0258-88-0006)

## Chế độ trợ cấp khám thai

Hãy đi khám thai theo chỉ thị của bác sĩ trong thời gian mang thai. Chi phí khám khác nhau tùy theo tình trạng của thai phụ nhưng thường mỗi lần khoảng từ 5.000 đến 10.000 yên trở lên.

Thành phố Nagaoka sẽ trợ cấp một phần chi phí khám thai tối đa là 14 lần trong thời gian mang thai. Thành phố sẽ trao cho thai phụ *Phiếu khám* cùng với *Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em*.

## Trợ cấp khám răng dành cho thai phụ

Thai phụ có thể được khám răng dành cho thai phụ miễn phí 1 lần tại phòng khám nha khoa trong thời gian mang thai. Thành phố sẽ trao cho thai phụ *Phiếu khám* khi phát hành *Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em*.

Liên hệ:

Phòng Hỗ trợ trẻ em và nuôi con

Điện thoại: 0258-39-2300

## Khoản hỗ trợ sinh con cấp một lần và Tiền hỗ trợ khi em bé chào đời

Người tham gia *Bảo hiểm y tế quốc dân* sẽ được nhận hỗ trợ chi phí sinh con là 420.000 yên/người sau khi em bé chào đời.

Hãy làm thủ tục xin cấp hỗ trợ tại bệnh viện nơi đã sinh con. Sau đó thành phố Nagaoka sẽ thanh toán trực tiếp cho bệnh viện.

Bạn có thể nhận số tiền còn thừa nhưng nếu chi phí sinh con vượt quá 420.000 yên bạn phải thanh toán số tiền còn thiếu cho bệnh viện.

Liên hệ:

Phòng Bảo hiểm y tế quốc dân và Lương hưu

Điện thoại: 0258-39-2006

## Trợ cấp chi phí y tế trẻ em

Thành phố hỗ trợ chi phí y tế trẻ em cho đến khi tốt nghiệp trung học cơ sở bao gồm cả điều trị nội trú và điều trị ngoại trú.

Liên hệ:

Phòng Phúc lợi

Điện thoại: 0258-39-2319

## [妊婦健康診査の助成制度]

妊娠中は医師の指示に従って妊婦健康診査を受けてください。健康診査の費用は、妊婦さんの状態によってちがいますが、1回に5,000円から10,000円以上かかります。

妊娠中には14回までの妊婦健康診査費用の一部を長岡市が助成します。母子健康手帳といっしょに受診票をお渡しします。

## [妊婦歯科健診の助成]

妊娠中に1回、歯科医院で妊婦歯科健診が無料で受けられます。母子健康手帳の発行の時に受診票をお渡しします。

問い合わせ:

子ども・子育て課  
(0258-39-2300)

## [出産育児一時金・赤ちゃんが生まれた時の助成金]

国民健康保険に入っている人は、赤ちゃんが生まれた時に出産費用として1人につき420,000円が援助されます。

赤ちゃんが生まれた病院で申し込んでください。その後で長岡市が直接病院に支払います。

残った金額はもらえますが、出産費用が420,000円以上の時は足りない金額を病院に払ってください。

問い合わせ:

国保年金課  
(0258-39-2006)

## [子どもの医療費助成]

子どもに対して、入院治療、通院治療ともに中学校卒業まで医療費助成をしています。

問い合わせ:

福祉課  
(0258-39-2319)

## Trợ cấp trẻ em

Phụ huynh có địa chỉ tại Nhật Bản và có con ở độ tuổi chưa tốt nghiệp trung học cơ sở được nhận *Trợ cấp trẻ em* dù mang bất cứ quốc tịch nào.

Số tiền được nhận là 5.000 yên đến 15.000 yên. Số tiền này thay đổi tùy thuộc vào thu nhập của bạn và độ tuổi của con bạn.

Có thể nhận đơn đăng ký tại quầy phúc lợi ở tầng 1 Aore Nagaoka hoặc tại *Phòng Hỗ trợ cuộc sống cư dân thành phố* của các chi nhánh trụ sở hành chính.

Người nhận *Trợ cấp trẻ em* phải nộp “*Thông báo tình hình hiện tại*” mỗi năm 1 lần.

Liên hệ:

Phòng Hỗ trợ trẻ em và nuôi con

Điện thoại: 0258-39-2300

## Chế độ hỗ trợ đi học hệ giáo dục bắt buộc

Đây là chế độ hỗ trợ học sinh tiểu học và trung học cơ sở của các gia đình có thu nhập năm trước thấp hơn mức quy định.

Có thể được hỗ trợ các chi phí như dụng cụ học tập, dụng cụ đi học, dụng cụ thể dục, du lịch cuối cấp và bữa ăn tại trường, v.v.

Liên hệ:

Phòng Giáo vụ

Điện thoại: 0258-39-2239

## [*児童手当*]

日本に住所があり、中学校卒業前の子どもを持つ保護者は、どの国籍の人も *児童手当* をもらうことができます。

もらえる金額は、5,000円から15,000円です。金額は、あなたの収入や子どもの年齢で変わります。

申請書はアオーレ長岡1階の福祉窓口または各支所の市民生活課にあります。

*児童手当* を受けている人は年に1度「*現況届*」の提出が必要です。

問い合わせ:

子ども・子育て課  
(0258-39-2300)

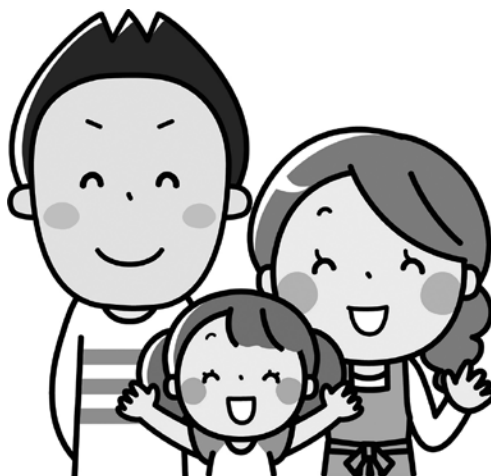
## [*義務教育就学援助制度*]

1年前の収入が決められた額より少ない家庭の小学生や中学生を援助する制度です。

学用品、通学用品、体育用品、修学旅行、給食などの費用を援助してもらうことができます。

問い合わせ:

学務課  
(0258-39-2239)



## Tiền thuế

### Chế độ thuế

Người nước ngoài đang làm việc tại Nhật Bản cũng phải nộp *Thuế thu nhập* (tiền thuế của nhà nước) và *Thuế cư trú* (tiền thuế của tỉnh Niigata và thành phố Nagaoka). *Thuế cư trú* được tính theo thu nhập của năm trước. Người mang quốc tịch nước nào cũng đều phải nộp *Thuế cư trú* cho địa phương nơi đã sinh sống tại thời điểm ngày 1 tháng 1. Khi chuyển nhà sang địa phương khác cũng áp dụng giống như vậy.

*Thuế cư trú* của 1 năm tính từ tháng 6 đến tháng 5 của năm tiếp theo sẽ được chia thành 12 phần và trừ tự động vào tiền lương hàng tháng của những người đang làm việc. Trường hợp không trừ vào lương thì sẽ được gửi đến *Thông báo nộp thuế* qua đường bưu điện. *Thông báo nộp thuế* sẽ được gửi đến vào tháng 6 của năm sau năm đã xác định tổng thu nhập năm. Có thể nộp tiền thuế theo phương thức nộp toàn bộ một lần hoặc chia thành 4 lần để nộp. Nếu nộp chậm sẽ bị tính thêm tiền phạt nộp chậm tính cho đến khi nộp xong.

Khi rời khỏi Nhật Bản về nước hãy nộp hết thuế trước khi xuất cảnh. Trường hợp rời khỏi Nhật Bản về nước và không có dự định quay trở lại Nhật Bản cũng phải nộp *Thuế cư trú* của năm đó.

*Thông báo nộp thuế* sẽ không được gửi đến các trường hợp có tổng thu nhập của năm trước quá thấp. Các trường hợp này không phải nộp *Thuế cư trú*.

### Liên hệ

Về Thuế cư trú:

Phòng Thuế cư trú thành phố

Điện thoại: 0258-39-2212

Về Thuế thu nhập:

Sở Thuế vụ Nagaoka

Điện thoại: 0258-35-2070

## 税金

### 税金制度

所得税 (国の税金) と住民税 (新潟県と長岡市の税金) は日本で働いている外国籍の人も払わなければなりません。住民税は前の年の収入で決めます。どの国籍の人も1月1日に住んでいた市町村に住民税を払わなければなりません。ほかの市町村に引越しても同じです。

働いている人の住民税は、6月からその次の年の5月まで、1年分を12で割って、毎月の給料から自動的に差し引かれます。給料から差し引かれないときは、納税通知書が郵便で送られてきます。納税通知書は、年間総所得が確定した後、翌年の6月に送られて来ます。税金は、一度に全額払う方法と4回に分けて払う方法があります。支払いが遅れると、支払いが終わるまで延滞金がかかります。

日本から帰国する時は、出発する前に税金を払い終わってください。日本から帰国した後、再入国をしない時でもその年の住民税は払わなければなりません。

前の年の総所得がかなり少ない時は、納税通知書は送られて来ません。その場合は、住民税を払わなくてよいです。

### 問い合わせ

住民税について:

市民税課(0258-39-2212)

所得税について:

長岡税務署(0258-35-2070)

## Phiếu Gensen Choshu (Khấu trừ thuế tại nguồn) và Kê khai thuế

Những người có thu nhập phải nộp *Thuế thu nhập* và *Thuế cư trú*. *Thuế thu nhập* được khấu trừ vào tiền lương và nộp cho sở thuế vụ.

Khoản *Thuế thu nhập* trừ trước vào tiền lương được gọi là *Gensen Choshu*.

Số tiền *Thuế thu nhập* phải nộp cho 1 năm được điều chỉnh vào cuối năm khi tổng thu nhập cả năm đã được xác định, tùy thuộc vào việc số tiền *Thuế thu nhập* đã nộp trước đó quá nhiều hay không đủ.

Trường hợp nhận lương từ nhiều nơi làm việc phải làm thủ tục *Kê khai thuế*.

Khi làm thủ tục *Kê khai thuế*, ngoài Phiếu *Gensen Choshu* đã nhận từ nơi làm việc còn cần phải có “*My Number*” và “*Giấy tờ xác nhận danh tính (Thẻ cư trú, v.v.)*”. Nếu tổng thu nhập quá thấp có thể sẽ được hoàn lại một phần *Thuế thu nhập* đã nộp. Việc này được gọi là *Kanpu* (Hoàn thuế).

Ngược lại trường hợp có các khoản thu nhập khác khá lớn và chưa được khấu trừ *Thuế thu nhập* từ các khoản đó thì có thể phải nộp thêm *Thuế thu nhập*.

Liên hệ:

Sở Thuế vụ Nagaoka

Điện thoại: 0258-35-2070

Phòng Thuế cư trú thành phố

Điện thoại: 0258-39-2212

Trang web Tổng cục Thuế Nhà nước

Tiếng Nhật:

<https://www.nta.go.jp/index.htm>

Tiếng Anh:

<https://www.nta.go.jp/english/index.htm>



## 源泉徴収票と確定申告

収入のある人は所得税と住民税を払わなければなりません。所得税は、給料から差し引かれて、税務署に納められます。

所得税が先に給料から差し引かれることを源泉徴収と言います。

1年間に払わなければならない所得税額は、年間総所得が確定した年末に、先に払われた所得税が多すぎるか足りないかで調整されます。

複数の職場から給料をもらった時は、確定申告をしなければなりません。

確定申告をする時は、職場から送られて来た源泉徴収票のほか「マイナンバー」と「本人確認書類(在留カードなど)」が必要です。総所得がかなり少ない時は、納めた所得税がいくらか払い戻されることもあります。このことを還付と言います。

反対に、かなり高額な収入がほかにあり、そこから所得税が差し引かれていなければ、追加の所得税を支払わなければならないこともあります。

お問い合わせ:

長岡税務署  
(0258-35-2070)

市民税課  
(0258-39-2212)

国税庁ホームページ

日本語:

<https://www.nta.go.jp/index.htm>

英語:

<https://www.nta.go.jp/english/index.htm>





## Ngân hàng và Bưu điện

### Ngân hàng

#### Mở tài khoản

Cần phải có hộ chiếu, thẻ cư trú và con dấu để mở tài khoản tiền gửi thông thường.

\* Trường hợp thời hạn cư trú ngắn sẽ không thể mở tài khoản.

#### Máy rút tiền mặt (CD) và Máy giao dịch tiền mặt tự động (ATM)

Sau khi mở tài khoản bạn có thể làm thẻ để sử dụng tại *Máy rút tiền mặt (CD)* hoặc *Máy giao dịch tiền mặt tự động (ATM)*. Khi sử dụng thẻ, bạn có thể xem phần giải thích bằng tiếng Anh để rút hoặc gửi tiền. Hãy yêu cầu nhân viên ngân hàng giúp đỡ nếu bạn không biết cách sử dụng máy.

#### Nộp thuế và các loại phí công cộng khác

Bạn có thể nộp thuế và các loại phí công cộng (điện, gas, cấp thoát nước, điện thoại), v.v. bằng cách chuyển khoản từ tài khoản của các ngân hàng hoặc của Ngân hàng Yucho. Khi đăng ký chuyển khoản, hãy mang theo sổ ngân hàng, con dấu và biên lai hoặc hóa đơn phí công cộng của tháng trước đó đến ngân hàng nơi bạn đã mở tài khoản.

#### Đổi tiền

Bạn có thể đổi ngoại tệ tại các ngân hàng có ghi ở cửa ra vào hàng chữ “財務省認可両替商” (Đại lý Ngoại hối được Bộ Tài chính cấp phép) hoặc “財務省認可外国両替銀行” (Ngân hàng Ngoại hối được Bộ Tài chính cấp phép). Bạn không thể sử dụng tiền nước ngoài tại các khách sạn và cửa hàng ở Nagaoka. Một số ngân hàng cho phép đổi ngay tiền nước ngoài hoặc séc du lịch. Một số trường hợp có hạn chế số tiền mà một người được phép đổi.

#### Liên hệ:

Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka - “Chikyu Hiroba”  
Điện thoại: 0258-39-2714

## 銀行・郵便局

### 銀行

#### (口座開設)

普通預金口座を開く時は、パスポート、在留カード、印鑑が必要です。  
\* 在留する期間が短いときは、口座を開けません。

#### (現金引出機[CD]、現金自動預け払い機[ATM])

口座を開くと、現金引き出し機(CD)や現金自動預け払い機(ATM)で使うカードを作ることができます。カードを使う時は、英語の説明を見ながら引き出し、預け入れができます。機械の使い方がわからない時は、銀行員に手伝ってもらってください。

#### (税金や公共料金の支払い)

銀行やゆうちょ銀行の口座から税金や公共料金など(電気・ガス・下水道・電話)を口座振替で払うことができます。口座振替を申し込む時は預金通帳、印鑑、前月の公共料金の請求書か領収書を、口座を開いている銀行に持って行きます。

#### (両替)

外国通貨は「財務省認可両替商」か「財務省認可外国両替銀行」と入口に書いてある銀行で両替することができます。長岡のホテルや店では外国のお金を使うことはできません。外国のお金や旅行者用小切手をすぐに両替することができる銀行もあります。1人が両替できる金額が限られていることもあります。

問い合わせ: 長岡市国際交流センター  
「地球広場」(0258-39-2714)

Ngân hàng Taiko	0258-36-4000	たいこうぎんこう 大光銀行	0258-36-4000
Ngân hàng Daishi Hokuetsu	0258-35-5111	だいいしほくえつぎんこう 第四北越銀行	0258-35-5111
Ngân hàng Yucho	0258-32-4268	ゆうちょぎんこう ゆうちょ銀行	0258-32-4268
Ngân hàng Resona	0258-36-4090	りそなぎんこう りそな銀行	0258-36-4090
Ngân hàng tín dụng Nagaoka	0258-36-4344	ながおかしんようきんこ 長岡信用金庫	0258-36-4344
Ngân hàng Lao động Niigata	0258-33-6318	にいがたろうどうきんこ 新潟労働金庫	0258-33-6318
JA Bank (JA Echigo Nagaoka)	0258-35-1306	JA バンク (JA 越後ながおか)	0258-35-1306
Ngân hàng Toyama Daiichi	0258-33-4810	とやまだいいちぎんこう 富山第一銀行	0258-33-4810

### Bưu điện

Ký hiệu “〒” là mác của bưu điện hoặc hòm thư. Có thể bỏ bưu thiếp, thư và các tài liệu vào hòm thư hoặc mang đến bưu điện để gửi.

### Bưu phẩm quốc tế

Bưu phẩm quốc tế theo thứ tự tốc độ chuyển phát nhanh là EMS (bưu phẩm chuyển nhanh quốc tế), đường hàng không, SAL (đường hàng không tiết kiệm) và đường biển.

Khi gửi hành lý bạn phải ghi về nội dung đồ vật bên trong để khai báo hải quan. Ngoài ra bạn cần phải xác nhận và khai báo không có đồ nguy hiểm trước khi gửi.

Mức phí có thể khác nhau tùy thuộc vào trọng lượng và quốc gia hoặc khu vực gửi đi.

### EMS: Bưu phẩm chuyển nhanh quốc tế

- Có thể gửi tài liệu và hành lý đến 30 kg.
- Có thể gửi bưu phẩm quốc tế nhanh nhất.
- Phải điền các mục cần thiết vào phiếu chuyên dụng.
- \* Cách xử lý có khác nhau ở một số quốc gia.

### ゆうびんきょく 【郵便局】

「〒」これは、郵便局やポストのマークです。はがき、手紙、書類はポストに入れたり、郵便局へ持って行って送ることができます。

### こくさいゆうびん (国際郵便)

国際郵便には配達の違いに、EMS (国際スピード郵便)、航空便、SAL (エコノミー航空) 便、船便があります。

荷物を送る時は、税関申告のために中に何が入っているかを書かなければなりません。また、危険な物が入っていないか、送る前に確認・申告が必要です。

重さと送り先の国・地域により、料金が違う場合があります。

### こくさいゆうびん (EMS : 国際スピード郵便)

- ・ 30kg までの書類や荷物を送ることができます。
- ・ 国際郵便で一番速く送ることができます。
- ・ 専用のラベルに必要事項を記入します。
- \*一部の国では取扱いが異なります。

## Bưu kiện quốc tế

- Có thể chọn từ 3 loại là đường hàng không, đường biển và đường hàng không tiết kiệm (SAL).
- Trọng lượng tối đa là 30 kg.
- Phải điền các mục cần thiết vào phiếu chuyên dụng.
- \* Cách xử lý có khác nhau ở một số quốc gia.

## Thư

- Có 2 loại là loại kích thước tiêu chuẩn và loại ngoài tiêu chuẩn. Có thể gửi thư hoặc tài liệu đến 2 kg.
- Có thể chọn đường hàng không hoặc đường biển.

## Bưu thiếp

- Phí đường hàng không là 70 yên, còn đường biển là 60 yên. Có thể gửi đến bất kỳ quốc gia nào trên thế giới.

## Gói nhỏ và Bản in

- Có thể gửi các vật phẩm nhỏ, sách, catalog, v.v. với giá rẻ.
- Có thể chọn từ 3 loại là đường hàng không, đường biển và đường hàng không tiết kiệm (SAL).

## Thư, bưu thiếp, hành lý gửi trong Nhật Bản

- Mức phí khác nhau tùy theo kích thước và trọng lượng.
- Nếu gửi hành lý phải điền các mục cần thiết vào phiếu chuyên dụng. (Trọng lượng tối đa là 30 kg.)
- Ngoài bưu điện, bạn còn có thể mua tem và bưu thiếp tại các tiệm hàng và cửa hàng tiện lợi có bảng hiệu hình “〒”.

Liên hệ:

Bưu điện Nagaoka

Điện thoại: 0570-943-512

<https://www.post.japanpost.jp/>



Dịch vụ hướng dẫn về bưu điện bằng tiếng Anh

Điện thoại: 0570-046-111

Các ngày trong tuần: 8:00 đến 21:00

Thứ bảy, chủ nhật và ngày lễ: 9:00 đến 21:00

こくさいこづつみ  
(国際小包)

- 航空便・船便・エコノミー航空(SAL)便の3種類から選ぶことができます。
  - 重さは30kgまでです。
  - 専用のラベルに必要事項を記入します。
- \*一部の国では取扱いが異なります。

てがみ  
(手紙)

- 定形と定形外の2種類があり、2kgまでの手紙や書類などを送ることができます。
- 航空便か船便を選ぶことができます。

(はがき)

- 航空便は70円、船便は60円で、世界中のどの国にも送ることができます。

こがたほうそうぶつ いんさつぶつ  
(小形包装物・印刷物)

- 小さい物や本・カタログなどを安く送ることもできます。
- 航空便・船便・エコノミー航空(SAL)便の3種類から選ぶことができます。

にほんこくない てがみ にもつ  
(日本国内あての手紙・はがき・荷物)

- 大きさや重さによって料金が異なります。
- 荷物は、専用のラベルに必要事項を記入します。(重さは30kgまでです。)
- 切手やはがきは、郵便局のほか「〒」の看板がある商店やコンビニなどでも買うことができます。

と あ  
問い合わせ:

ながおかゆうびんきょく  
長岡郵便局

(0570-943-512)

<https://www.post.japanpost.jp/>



えいご ゆうびんあんない  
英語による郵便案内サービス  
(0570-046-111)

へいじつ ごぜん じ ごご じ  
平日 午前8時～午後9時

ど にち しゅくじつ  
土・日・祝日

ごぜん じ ごご じ  
午前9時～午後9時

## Takuhaibin (Dịch vụ chuyển phát)

Nếu bạn muốn gửi hành lý lớn đến một địa chỉ cụ thể hoặc ra sân bay, bạn có thể sử dụng dịch vụ chuyển phát *Takuhaibin*.

Bạn có thể yêu cầu lái xe của công ty chuyển phát đến tận cửa nhà để lấy giúp hành lý hoặc bạn tự mang đến cửa hàng đại lý của công ty chuyển phát ví dụ như cửa hàng tiện lợi hoặc các cửa hàng tạp hóa có bán thuốc.

Bạn cũng có thể được chuyển phát hành lý đến tận nhà. Khi không có ai ở nhà, nhân viên chuyển phát sẽ để lại phiếu liên hệ khi vắng nhà - *Fuzai Renrakuhyo* vào hòm thư nhà bạn. Bạn có thể gọi điện thoại để yêu cầu chuyển phát lại.

Nhân viên bưu điện cũng sẽ để lại *Fuzai Renrakuhyo* vào hòm thư nhà bạn nếu nhà bạn không có ai ở nhà. Bạn có thể gọi điện để yêu cầu chuyển phát lại hoặc bạn có thể tự đến bưu điện để nhận.

Hãy sớm liên lạc để nhận hành lý khi có *Fuzai Renrakuhyo* trong hòm thư. Nếu cứ để nguyên như vậy và quá thời hạn lưu giữ, bạn sẽ không thể nhận lại hành lý ngay.

Liên hệ:

Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka -  
“*Chikyu Hiroba*”

Điện thoại: 0258-39-2714

## [宅配便]

大きな荷物を特定の住所や空港などへ送りたい時は、宅配便を使うことができます。

宅配会社の運転手に玄関まで荷物を取りに来てもらうか、コンビニやドラッグストアなど宅配会社の代理店へ自分で持って行く方法があります。

荷物を自宅まで持ってきてもらうこともできます。誰も家にいない時は、不在連絡票がポストに入っています。電話をすると、もう一度持ってきてもらうことができます。

郵便局の人も、誰も家にいないと、不在連絡票をポストに入れます。電話をして、もう一度持ってきてもらったり、自分で郵便局に行って受け取ることができます。

不在連絡票がポストに入っていたら、早く荷物をもらいましょう。そのままにして、預かり期間が過ぎると、荷物がすぐにもらえなくなります。

お問い合わせ：  
ながおかしこくさいこうりゅう  
長岡市国際交流センター  
「地球広場」  
(0258-39-2714)



## Gửi tiền

### Gửi tiền ra nước ngoài

Có thể gửi tiền ra nước ngoài từ các ngân hàng, Ngân hàng Yucho hoặc bưu điện. Mức phí khác nhau tùy theo từng ngân hàng, v.v.

#### \* Gửi tiền từ ngân hàng

##### - Séc

Ngân hàng sẽ phát hành séc có thể đổi sang tiền mặt ở nước ngoài.

##### - Gửi tiền điện tín

Gửi tiền điện tín được xử lý giữa các ngân hàng trong nước Nhật Bản với các ngân hàng ở nước ngoài. Có thể gửi tiền nhanh chóng và chắc chắn đến các ngân hàng ở nước ngoài.

#### \* Gửi tiền từ Ngân hàng Yucho (ngân hàng của bưu điện)

##### - Gửi tiền vào tài khoản

Gửi tiền vào tài khoản chuyển khoản bưu điện hoặc tài khoản ngân hàng của người nhận. Cần phải có số tài khoản của người nhận. Có một số quốc gia không thể gửi tiền theo cách này.

Cần phải có tài khoản tại Ngân hàng Yucho để gửi tiền.

### Gửi tiền trong nước Nhật Bản

Có thể gửi tiền trong nước Nhật Bản qua các ngân hàng, Ngân hàng Yucho hoặc gửi tiền mặt qua bưu điện.

#### \* Gửi tiền từ Ngân hàng Yucho (ngân hàng của bưu điện)

##### - Gửi bảo đảm tiền mặt

Nếu muốn gửi tiền mặt trong nước Nhật Bản, hãy mua phong bì đựng tiền mặt tại bưu điện. Bỏ tiền mặt vào trong phong bì đó và gửi bằng loại gửi bảo đảm.

Liên hệ: Chi nhánh Nagaoka, Ngân hàng Yucho

Điện thoại: 0258-32-4268

## 送金 [送金]

### 海外への送金

銀行やゆうちょ銀行・郵便局から外国にお金を送ることができます。手数料は銀行などによって違います。

#### \* 銀行から送金する

- 小切手  
銀行が、外国で現金に替えることができる小切手を発行します。
- 電信送金  
電信送金は、日本国内の銀行と海外の銀行の間で取り扱われます。早く確実に海外の銀行へ送金できます。

#### \* ゆうちょ銀行(郵便局)から送金する

- 口座への送金  
受取人の郵便振替口座または銀行口座へ送金します。受取人の口座番号が必要です。送金できない国もあります。  
送金するには、ゆうちょ銀行の口座が必要です。

### 国内送金

日本国内での送金は銀行やゆうちょ銀行のほか、郵便で現金を送ることができます。

#### \* ゆうちょ銀行(郵便局)から送金する

- 現金書留  
日本国内で現金を送りたい時には、現金封筒を郵便局で買います。その中に現金を入れて書留で送ります。

問い合わせ：ゆうちょ銀行長岡店  
(0258-32-4268)

## Giao thông và Vận tải

### Xe buýt

- \* Khi lên xe buýt hãy rút vé *Seiriken* (Vé số thứ tự lên xe). Không có vé *Seiriken* khi lên xe ở bến đầu tiên.
- \* Khi tên bến xe buýt bạn muốn xuống được đọc lên, bạn hãy nhấn vào nút ở gần cửa sổ hoặc chỗ ngồi.
- \* Giá vé được ghi trên bảng giá vé ở phía trước xe buýt. Bạn có thể thấy giá vé của mình trên bảng giá vé ở phần có số giống với số ghi trên vé *Seiriken* của bạn.
- \* Nếu không có tiền lẻ, hãy sử dụng máy đổi tiền được đặt cạnh chỗ ngồi của lái xe.
- \* Khi xuống xe hãy cho tiền đi xe và vé *Seiriken* vào hộp đựng tiền đặt cạnh chỗ ngồi của lái xe.

### Lưu ý:

- \* Giá vé thay đổi tùy theo cự ly.
- \* Không sử dụng điện thoại di động khi đang ở trên xe buýt.

Nếu bạn thường xuyên đi xe buýt, bạn nên mua vé tháng *Teikiken* tại Trung tâm Thông tin Xe buýt *Echigo Kotsu* ở cửa ra phía đông hoặc cửa Ote của ga Nagaoka.

Bạn còn có thể mua vé nhiều lần *Kaisuken* tại các trung tâm thông tin xe buýt, các cửa hàng được chỉ định và trong xe buýt. Vé *Kaisuken* được giảm giá khoảng 10%.

Nơi liên hệ về các tuyến xe buýt và lịch trình:  
Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka -  
“*Chikyu Hiroba*”

Điện thoại: 0258-39-2714

Liên hệ:

Công ty Echigo Kotsu

Điện thoại: 0258-32-2809

Giờ làm việc: 7:45 đến 18:00

## 交通・運輸

### [バス]

- \* バスに乗る時は、整理券を取ってください。始発駅で乗る時は、整理券は出ません。
- \* 降りたいバス停の名前が放送されたら、窓や座席の近くにあるボタンを押してください。
- \* 運賃はバスの前の方にある運賃表に書いてあります。整理券に書いてある数字と同じ数字を運賃表の数字に合わせると運賃がわかります。
- \* 細かいお金がない時は、運転手のそばにある両替機を使ってください。
- \* 降りる時に、運賃と整理券を運転手のそばにある運賃箱に入れてください。

### (注意)

- \* 運賃は距離によって変わります。
- \* バスの中では携帯電話を使わないようにしましょう。

バスに乗ることが多い人は、長岡駅東口やおおてぐちにある越後交通バス案内所で定期券を買うと便利です。

回数券はバス案内所、決められた店、バスなかかかいすうけんの中で買うことができます。回数券は10%くわりの割引があります。

バス路線や時刻表についての問い合わせ：  
ながおかしこくさいこうりゅう  
長岡市国際交流センター

ちきゅうひろば  
「地球広場」(0258-39-2714)

問い合わせ：

えちごこうつう  
越後交通  
(0258-32-2809)

ごぜん 7時45分～午後6時

## Tàu điện JR (Đường sắt lữ khách Nhật Bản)

Trong thành phố Nagaoka có 10 ga mà các chuyến tàu thông thường dừng lại là ga Oshikiri, ga Kita Nagaoka, ga Nagaoka, ga Maekawa, ga Raikoji, ga Echigo Iwatsuka, ga Tsukayama, ga Miyauchi, ga Echigo Takiya và ga Echigo Kawaguchi.

Các chuyến tàu tốc hành, tàu tốc hành đặc biệt và Shinkansen chỉ dừng ở ga Nagaoka.

Bạn có thể mua vé tàu bằng tiền mặt hoặc thẻ tín dụng tại máy bán vé tự động trong ga Nagaoka.

Khi muốn mua vé đi du lịch xa, nên mua tại phòng vé của ga hoặc đại lý du lịch. Bạn có thể đặt chỗ trên tàu tốc hành, tàu tốc hành đặc biệt hoặc Shinkansen bằng cách đến quầy vé hoặc qua điện thoại, fax, Internet từ trước 1 tháng. Nếu còn chỗ trống, bạn có thể mua tại phòng vé hoặc máy bán vé tự động ngay vào ngày đi.

Liên hệ:

Trung tâm liên hệ của JR phía đông Nhật Bản

\* Có hỗ trợ bằng tiếng Anh, tiếng Hàn, tiếng Trung

Điện thoại: 050-2016-1603

## [JR(日本旅客鉄道)の列車]

ながおかしな い ふつうれつしゃ ていしゃ しよ  
長岡市内で普通列車が停車する 10 か所の  
えき おしきりえき きたながおかえき ながおかえき まえかわえき  
駅は、押切駅、北長岡駅、長岡駅、前川駅、  
らいこうじえき えちごいわつかえき つかやまえき みやうちえき えち  
来迎寺駅、越後岩塚駅、塚山駅、宮内駅、越  
ごたきやえき えちごかわぐちえき きゅうこうれつしゃ とつ  
後滝谷駅、越後川口駅です。急行列車、特  
きゅうれつしゃ しんかんせん ながおかえき ていしゃ  
急列車、新幹線は長岡駅にだけ停車します。

れつしゃ きっぷ ながおかえき なか じどうけんばいき  
列車の切符は、長岡駅の中の自動券売機で、  
げんきん か  
現金やクレジットカードで買うことができます。

とお りょこう とき きっぷ えき きっぷう  
遠くへ旅行する時の切符は、駅の切符売り  
ば りょこうだいりてん か きゅうこう  
場や旅行代理店で買うといいでしょう。急行  
れつしゃ とつきゅうれつしゃ しんかんせん ぎせき まどぐち  
列車、特急列車、新幹線の座席は、窓口に  
い 行ったり、でんわ  
電話、ファクス、インターネットで

げつまえ よやく  
1 か月前から予約することができます。あ  
いている せき ある とき とうじつ きっぷう ば  
席がある時は、当日でも切符売り場や  
じどうけんばいき か  
自動券売機で買うことができます。

と あ  
問い合わせ：

ひがしにほん と あ  
JR東日本お問い合わせセンター

えいご ちゅうごくごたいおう  
※英語、ハングル、中国語対応  
(050-2016-1603)



## Taxi

Bạn có thể lên taxi tại bến taxi ở trước các nhà ga hoặc trên các phố lớn. Bạn chỉ cần giơ tay là taxi sẽ dừng lại đón bạn. Xe Taxi có biển ghi chữ “空車” (Xe trống) sáng màu đỏ là xe taxi đang không có khách trên xe.

Bạn cũng có thể gọi cho công ty taxi để họ điều xe đến đón bạn tại nơi ở của bạn hoặc các nơi khác vào thời gian do bạn chỉ định.

Hãy thanh toán tiền đi xe hiển thị trên đồng hồ tính phí đi xe trước khi xuống taxi. Không cần phải trả tiền boa. Người lái xe sẽ mở cửa tự động nên bạn không cần phải tự mở cửa.

## [タクシー]

タクシーは駅前にあるタクシー乗り場か、大きな通りで乗ることができます。タクシーは手を上げると止まってくれます。

「空車」というマークが赤く光ってついていないタクシーは誰もお客が乗っていないタクシーです。

タクシー会社に電話して、自分の住んでいる所やその他の場所に決めた時間に迎えに来てもらうこともできます。

タクシーから降りる前に、料金メーターに出ている料金を払ってください。チップはいりません。運転手が自動ドアを開けてくれるので、自分でドアを開ける必要はありません。

Asahi Taxi	(0258-27-5050)
------------	----------------

Kanko Taxi	(0258-35-0035)
------------	----------------

Sogo Taxi	(0258-34-2525)
-----------	----------------

Chuetsu Taxi	(0258-35-1239)
--------------	----------------

Tsubame Taxi	(0258-86-0226)
--------------	----------------

Nagaoka Taxi	(0258-35-1717)
--------------	----------------

Mitsukoshi Taxi	(0258-35-6161)
-----------------	----------------

あさひ 旭タクシー	(0258-27-5050)
--------------	----------------

カンコータクシー	(0258-35-0035)
----------	----------------

そうご 相互タクシー	(0258-34-2525)
---------------	----------------

ちゅうえつ 中越タクシー	(0258-35-1239)
-----------------	----------------

つばめタクシー	(0258-86-0226)
---------	----------------

ながおか 長岡タクシー	(0258-35-1717)
----------------	----------------

みつこし 三越タクシー	(0258-35-6161)
----------------	----------------





## Bãi để xe đạp

Không được để xe đạp hoặc xe máy mini (xe đạp máy) trong khu vực có ghi là “自転車・原付自転車放置禁止区域” (Khu vực cấm để xe đạp và xe đạp máy). Nếu bạn để trong khu vực này, xe của bạn sẽ bị chở đến kho bảo quản của thành phố Nagaoka. Khi nhận được thông báo về việc này, chủ sở hữu xe phải đến lấy xe. Tiền phí là 1.400 yên cho xe đạp và 2.100 yên cho xe máy mini.

Hãy để xe đạp hoặc xe máy mini tại 4 bãi để xe đạp và xe gắn máy miễn phí ở gần ga Nagaoka.

Liên hệ:

Phòng Quản lý đường bộ

Điện thoại: 0258-39-2232

## Đăng ký chống trộm xe đạp

Luật pháp quy định xe đạp phải được đăng ký để phòng tránh bị lấy trộm. Phải dán miếng dán có ghi 6 chữ cái và chữ số vào xe đạp. Dữ liệu sẽ được quản lý bằng máy tính nên nếu xe đạp đã đăng ký bị mất hoặc bị lấy trộm, bạn có thể dễ dàng tìm thấy. Việc đăng ký này có thể được thực hiện tại bất kỳ cửa hàng bán xe đạp nào.

## Luật lệ giao thông dành cho xe đạp

Hãy tuân thủ đèn giao thông và biển báo khi đi xe đạp. Xe đạp phải đi bên trái đường và nhớ bật đèn khi đi vào buổi tối.

### Các kiểu đi xe như sau rất nguy hiểm:

- \* Không tuân thủ đèn giao thông.
- \* Đi vào đường ray tàu sau khi thanh chắn đường ray đã hạ xuống.
- \* Không dừng lại ở nơi có biển báo tạm dừng.
- \* Không tuân thủ luật lệ đi xe đạp trên vỉa hè.
- \* Đi xe đạp mà phanh không dùng tốt.
- \* Đi xe đạp sau khi uống rượu.
- \* Vừa đi xe vừa xem điện thoại di động.
- \* Vừa đi xe vừa che ô.
- \* Vừa đi xe vừa nghe nhạc bằng tai nghe.
- \* Đi xe chở hai người. v.v.

Người đi xe nguy hiểm và vi phạm luật lệ giao thông từ 2 lần trở lên trong vòng 3 năm sẽ phải dự khóa huấn luyện an toàn. Nếu không tham gia khóa học này sẽ bị phạt tới 50.000 yên.

ちゅうりんじょう

## 【駐輪場】

「自転車・原付自転車放置禁止区域」と書いてあるところ 自転車やミニバイク (原付自転車) をとめてはいけません。とめておくと、長岡市の保管倉庫へ運ばれます。持ち主にはお知らせが来ますから取りに行ってください。手数料は、自転車が1,400円、ミニバイクが2,100円です。

自転車やミニバイクは、長岡駅近くにある4か所の無料自転車・原付駐輪場にとめましょう。

とあ  
問い合わせ:

道路管理課 (0258-39-2232)

## 【自転車防犯登録】

自転車は盗まれないように登録しておくことが法律で決められています。アルファベットと数字6文字が書かれたシールを自転車に貼ります。データはコンピューターで管理されていますから登録しておくことで自転車がなくなったり、盗まれた時に簡単に探すことができます。この登録はこの自転車販売店でもできます。

## 【自転車の交通規則】

自転車は信号や標識を守って乗ってください。車道の左側を走行し、夜間はライトを必ずつけてください。

危険な乗り方

- \* 信号を守らない
  - \* 踏切の棒が下りてから踏切に入る
  - \* 一時停止の標識で止まらない
  - \* 歩道での乗り方を守らない
  - \* ブレーキがきちんと動かない自転車に乗る
  - \* 酒を飲んで自転車に乗る
  - \* 携帯電話を見ながらの走行
  - \* 傘をさしながらの走行
  - \* イヤホンで音楽を聴きながらの走行
  - \* 二人乗り など
- 危険な乗り方で3年以内に2回以上交通違反をした人は、安全講習を受けなければなりません。この講習を受けないと50,000円以下の罰金がかかります。

## Cách chuyển từ bằng lái xe của nước ngoài sang bằng lái xe của Nhật Bản

Cần phải có bằng lái xe của Nhật Bản để có thể lái xe ô tô hoặc xe máy ở Nhật Bản. Bằng lái xe quốc tế được cấp bởi quốc gia đã phê chuẩn Công ước Geneva năm 1949 chỉ có thể sử dụng được ở Nhật Bản trong 1 năm.

Nếu bạn ở Nhật Bản hơn 1 năm và muốn lái xe, bạn nên chuyển Bằng lái xe quốc tế hoặc bằng lái xe của nước ngoài sang bằng lái xe của Nhật Bản.

### Điều kiện

- \* Phải có bằng lái xe nước ngoài còn hiệu lực.
- \* Đã đăng ký cư trú tại tỉnh Niigata.
- \* Phải có tư cách cư trú còn thời hạn cư trú.
- \* Sau khi lấy bằng lái xe nước ngoài, đã cư trú ở nước đó tổng cộng 3 tháng trở lên.

### Các giấy tờ cần thiết

- \* Bằng lái xe nước ngoài
- \* Bản dịch bằng lái xe nước ngoài sang tiếng Nhật.
- \* Hộ chiếu
- \* Phiếu cư dân của địa phương nơi đang sinh sống
- \* Thẻ cư trú
- \* Một số trường hợp phải cần thêm các giấy tờ khác.

Khi muốn dịch thuật bằng lái xe nước ngoài, cách đơn giản nhất tại tỉnh Niigata là gửi qua bưu điện các giấy tờ cần thiết (bằng lái xe nước ngoài, bản sao Thẻ cư trú, đơn đăng ký) và tiền mặt 3.500 yên (đã bao gồm cả phí gửi trả lại) hoặc mang trực tiếp đến chi nhánh JAF Niigata.

Đơn đăng ký dịch thuật được đăng trên trang dưới đây:  
<https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/switch-to-japanese-license>



## 外国の運転免許証から日本の運転免許証に切り替える方法

日本で自動車やバイクを運転するには日本の運転免許証が必要です。1949年のジュネーブ条約を承認した国が発行する国際運転免許証を日本で使うことができるのは1年間だけです。

日本に1年以上滞在して運転するときは国際運転免許証や外国の運転免許証を日本の運転免許証に切り替えるのがいいでしょう。

### 条件

- \* 有効な外国運転免許証があること。
- \* 新潟県内で住民登録をしていること。
- \* 在留期限内の在留資格があること。
- \* 外国運転免許を取得した後、その国に合計して3か月以上滞在していたこと。

### 必要な書類

- \* 外国運転免許証
- \* 外国運転免許証を日本語に翻訳したもの
- \* パスポート
- \* 住んでいる市町村の住民票
- \* 在留カード
- \* そのほか、別の書類等が必要となる場合があります

外国運転免許証の翻訳は、新潟県では、JAF新潟支部へ必要書類(外国運転免許証、在留カードコピー、申請書)と現金3,500円(返送料含む)を郵送または直接持って行くのがいちばん簡単な方法です。

翻訳の申請書は、  
<https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/switch-to-japanese-license>にあります。



Hãy sử dụng *Phong bì bảo đảm tiền mặt* (phong bì chuyên để gửi tiền mặt) khi chọn cách gửi giấy tờ. Có thể mua *Phong bì bảo đảm tiền mặt* tại bưu điện.

Hãy liên hệ về các giấy tờ cần thiết để đăng ký dịch thuật.

Chi nhánh JAF Niigata

Địa chỉ: 11-6 Shinkocho, Chuo-ku, thành phố Niigata, 950-0965

Điện thoại: 025-284-7664

### Thi viết và Thi thực hành

Sau khi đã chuẩn bị đủ các giấy tờ cần thiết, hãy đến tầng 2 của *Trung tâm Bằng lái xe Niigata* trong khoảng từ 13:00 đến 13:30 từ thứ hai đến thứ sáu và lấy thẻ số. Từ 13:30, người phụ trách sẽ gọi số theo thứ tự và kiểm tra các giấy tờ cần thiết. Việc này chỉ được tiến hành tại *Trung tâm Bằng lái xe Niigata*.

Sau khi các giấy tờ đã được chấp thuận, bạn sẽ phải kiểm tra thị lực, thi viết (bài kiểm tra với 10 câu hỏi dạng đánh dấu ○×) và thi thực hành tại *Trung tâm Bằng lái xe Niigata* hoặc *Trung tâm Bằng lái xe Nagaoka*. Hãy liên lạc đặt trước khi muốn dự thi. Phải dự thi vào ngày quy định.

Có thể dự bài thi viết ở tỉnh Niigata bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt, v.v. Không có phiên dịch viên trong phần thi thực hành.

Giám khảo nói bằng tiếng Nhật với các từ như “phải, trái, đi thẳng, đèn giao thông, ngã tư, dừng lại”.

Bạn sẽ được cấp bằng lái xe của Nhật Bản nếu bạn đã vượt qua bài kiểm tra thị giác, thi viết và thi thực hành.

Những người có bằng lái xe được cấp bởi một số quốc gia theo quy định sẽ không phải thi viết và thi thực hành.

Liên hệ:

Trung tâm Bằng lái xe tỉnh Niigata

Ban Chuyển đổi bằng lái xe nước ngoài

Ban Tổ chức thi

Ngày giờ: 9:00 đến 17:00, thứ hai đến thứ sáu (trừ thứ bảy, chủ nhật và ngày lễ)

Địa chỉ: 7-1-1 Higashiko, Seiromachi, Kitakanbaragun

Điện thoại: 025-256-1212

40 phút đi xe buýt từ ga Niigata

書類を送る時には現金書留封筒(現金を送るための封筒)を使ってください。現金書留封筒は郵便局で買うことができます。  
翻訳の申請に必要な書類は、お問い合わせさせていただきます。

JAF 新潟支部  
〒950-0965

新潟市中央区新光町11-6  
(025-284-7664)

### (筆記試験と実技試験)

必要書類がそろったら、月曜日から金曜日の午後1時から午後1時30分に新潟免許センター2階へ行き番号札を取ります。午後1時30分から係の人が順番に番号を呼び、必要書類を調べます。これは新潟免許センターでしかできません。

書類が承認されると、新潟免許センターか、長岡免許センターで視力検査、筆記試験(○×式テスト10問)、実技試験を受けます。試験を受ける時は予約をしてください。試験は決められた日に受けます。

新潟県での筆記試験は、英語、中国語、ポルトガル語、ベトナム語などで受けることができます。実技試験では通訳者をつけることはできません。試験官は、「右、左、まっすぐ、信号、交差点、止まって」など日本語で話します。

視力検査、筆記試験、実技試験に合格すると、日本の運転免許証が発行されます。

一部の国が発行した運転免許証を持っている人は、筆記試験と実技試験を受けなくてもいいです。

問い合わせ：新潟県運転免許センター  
外国免許切り替え係

試験係  
月曜日～金曜日(土曜・日曜・祝日を除く)  
午前9時～午後5時まで

北蒲原郡聖籠町東港7丁目1番地1

(025-256-1212)

新潟駅からバスで40分

## Cách thi lấy Bằng lái xe ô tô của Nhật Bản

Cần phải vượt qua các bài kiểm tra khả năng phù hợp ví dụ như kiểm tra thị giác, v.v., kiểm tra lý thuyết và kiểm tra kỹ năng tại trung tâm bằng lái xe và hoàn thành các khóa học ví dụ như khóa học về cách sử dụng AED tùy thuộc vào từng loại bằng lái.

- \* Có thể làm bài kiểm tra lý thuyết bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Bồ Đào Nha và tiếng Việt.
- \* Nếu đã vượt qua phần kiểm định tốt nghiệp (về kỹ thuật lái xe) của trường dạy lái xe ô tô thì bạn sẽ được miễn kiểm tra kỹ năng và miễn tham gia khóa học tại trung tâm bằng lái xe.

Có thể tìm trên Internet về các trường dạy lái xe ô tô và các cơ sở dạy lái xe tư nhân đa ngôn ngữ. Hãy hỏi trường dạy lái xe ô tô hoặc cơ sở dạy lái xe tư nhân để biết thêm chi tiết.

Hãy hỏi Ban Tổ chức thi của Trung tâm Bằng lái xe chi nhánh Nagaoka để biết thêm thông tin chi tiết về cách thi lấy bằng lái xe ô tô của Nhật Bản.

## Gia hạn bằng lái xe

Bằng lái xe phải được gia hạn trước khi hết hạn. Phải làm thủ tục gia hạn trong vòng từ 1 tháng trước đến 1 tháng sau ngày sinh nhật.

Liên hệ:

Ban tổ chức thi, Trung tâm Bằng lái xe chi nhánh Nagaoka  
Điện thoại: 0258-22-1050

## Xe máy

Người có Bằng lái xe ô tô hạng phổ thông cũng được phép lái xe máy (xe gắn máy) 50cc trở xuống.

Phải đội mũ bảo hiểm khi lái xe máy. Có thể mua mũ bảo hiểm tại các cửa hàng bán xe đạp hoặc cửa hàng bán xe máy.

Hãy liên hệ với cửa hàng nơi bạn đã mua xe máy để biết thêm chi tiết. Khi nhận được thông báo “Nộp thuế xe hạng nhẹ” từ Phòng Thuế cư trú thành phố, hãy nộp thuế trước ngày quy định. Tiền thuế cho loại xe 50cc trở xuống là 2.000 yên.

Khi muốn vứt xe máy cũ (xe gắn máy), hãy nhờ cửa

## [日本の自動車運転免許証の取り方]

運転免許センターで視力検査などの適性試験、学科試験、技能試験に合格し、免許の種類に応じてAEDの使い方などの講習を終了しなければなりません。

\* 学科試験は、英語・中国語・ポルトガル語、ベトナム語で受けることができます。

\* 自動車学校の卒業検定(運転技術)に合格すると、免許センターでの技能試験と講習が免除されます。

多言語の自動車学校や個人教習所

についてはインターネットで調べることができます。詳しくは、それぞれの自動車学校や個人教習所に聞いてください。

日本の自動車運転免許証の取り方についてくわしいことは運転免許センター長岡支所 試験係に聞いてください。

## (運転免許の更新)

運転免許証は有効期限が切れる前に更新しなければなりません。誕生日の1か月前から1か月後までの間に更新しなければなりません。

問い合わせ:

運転免許センター長岡支所 試験係  
(0258-22-1050)

## [バイク]

普通自動車運転免許証がある人は50cc以下のバイク(原付)も、乗ることができます。

バイクを運転する時は、ヘルメットをかぶらなければなりません。ヘルメットは自転車屋やバイクショップで買うことができます。

くわしいことは、バイクを買ったお店に問い合わせてください。市民税課から「軽自動車税納付」のお知らせが来たら、決められた日付までに税金を払ってください。50cc以下は2,000円です。

hàng chuyên thu mua xe máy. Có thể tìm thấy tên của các cửa hàng trên trang về “Cửa hàng sửa chữa và bán xe máy” trong danh bạ điện thoại theo ngành nghề - *Town Page*. Bạn có thể tự mang xe máy đến cửa hàng hoặc nhờ cửa hàng đến lấy giúp nhưng sẽ tốn chi phí.

\* Phí tái chế (trường hợp xe máy không có miếng dán tái chế)

\* Chi phí vận chuyển

\* Chi phí xóa đăng ký

Nếu bạn đi đến trụ sở hành chính và tự làm thủ tục thì không tốn chi phí này.

Những vật dụng cần thiết:

\* Con dấu

\* Biển số xe

\* Giấy chứng nhận cấp biển hiệu

Loại giấy tờ phải nộp cho trụ sở hành chính:

\* Tờ khai hủy loại xe chịu thuế xe hạng nhẹ kiêm Tờ khai trả lại biển hiệu

Liên hệ:

Phòng Thuế cư trú thành phố

Điện thoại: 0258-39-2212

### Bảo hiểm ô tô, xe máy

Những người sở hữu ô tô, xe máy phải mua bảo hiểm *Jibaiseki* (bảo hiểm trách nhiệm bồi thường thiệt hại) để phòng trường hợp xảy ra tai nạn. Khi tham gia bảo hiểm này, nếu bạn làm người khác bị chấn thương hoặc tử vong trong khi lái xe thì bảo hiểm sẽ thanh toán chi phí điều trị và tiền bồi thường cho đối phương. Bạn cũng nên tham gia loại bảo hiểm tự nguyện khác để thanh toán cho những trường hợp bản thân xe ô tô, xe máy của mình hoặc những người đi cùng xe với bản thân bị thiệt hại hoặc khi làm hỏng đồ vật khác. Các công ty bảo hiểm có rất nhiều loại bảo hiểm tự nguyện khác nhau.

Khi xảy ra tai nạn, dù là bất cứ tai nạn nhỏ nào, cũng phải giúp đỡ người bị chấn thương, thu xếp sao cho không để xảy ra tai nạn khác và gọi điện thoại đến số 110 để thông báo cho cảnh sát và làm theo chỉ thị.

Hơn nữa lúc nào cũng phải mang theo *Chứng từ bảo hiểm*.

ふる古くなったバイク (原付) を捨てたいとき

は、バイクの回収業者にたのんでくださ

い。業者の名前はタウンページという職

業別電話帳の「オートバイ販売・修理

店」のページに出ています。バイクは自分で

店に持って行ってもいいですし、取りに来て

もらうこともできますが費用がかかります。

\* リサイクル料 (バイクにリサイクルシールがついていないとき)

\* 運搬費

\* 登録抹消費

自分で市役所に行き手続きをすれば

この費用は要りません。

(必要なもの)

\* 印鑑

\* ナンバープレート

\* 標識交付証明書

(市役所に出す書類)

軽自動車税廃車申告書兼標識返納書

問い合わせ:

市民税課 (0258-39-2212)

### [自動車、バイク保険]

自動車やバイクを持っている人は事故があ

った時のために自賠責保険に加入しなければ

なりません。この保険は、運転中にほかの

人にけがをさせたり、死亡させたりした時に、相

手の治療にかかったお金や賠償のためのお

金などが出されます。自分の車やバイク、自分

と一緒に乗っていた人への被害や、物を壊し

た場合のお金を払うためには、別の任意保険

にも加入したほうがいいです。保険会社には

いろいろな任意保険があります。

事故が起きた時は、どんな小さな事故でも、

けがをした人を助け、別の事故が起らないよ

うにしながら110番に電話をして警察に知らせ

て指示をしたがってください。

なお、保険証書はいつも持っていてください。

## Luật lệ giao thông

Ở Nhật Bản, ô tô, xe máy và xe đạp máy đi ở bên trái đường và người đi bộ đi ở bên phải đường. Cả người lái xe và những người khác ngồi trên xe đều phải thắt dây an toàn.

Khi lái xe phải chắc chắn tuân thủ luật lệ giao thông và tốc độ giới hạn. Nếu vi phạm sẽ bị xử phạt rất nghiêm khắc. Có rất nhiều loại vi phạm luật lệ ví dụ như lái xe sau khi uống rượu, vi phạm tốc độ, lái xe không có bằng lái và đỗ xe trái phép, v.v.

Ở Nagaoka tuyết rơi rất nhiều từ tháng 12 đến tháng 3. Vào thời kỳ này cần phải thay sang lốp xe đi tuyết. Khi lái xe trên đường dốc đã bị đóng băng có khi còn cần phải đeo xích vào lốp xe. Phải giảm tốc độ lái xe để tránh gây tai nạn va chạm.

Khi xảy ra tai nạn, hãy gọi điện thoại đến số 119 để gọi xe cấp cứu và điện thoại đến số 110 để liên lạc với cảnh sát.

## Lưu ý không để xảy ra tai nạn giao thông

Khi lái xe ô tô hãy lưu ý lái xe an toàn và hết sức cẩn thận.

- \* Dự đoán mọi nguy hiểm và nhìn kỹ phía trước trong khi lái xe.
- \* Lái xe với tốc độ hạn chế. Không thể biết được sẽ gặp phải nguy hiểm khi nào và như thế nào.
- \* Nhất thiết phải thắt dây an toàn. Lắp đặt và sử dụng ghế trẻ em đúng cách vì sự an toàn của con bạn.

Những người mới lấy được bằng lái xe chưa đủ 1 năm phải gắn nhãn mác dành cho người mới lái xe và những người lái xe 75 tuổi trở lên phải gắn nhãn mác dành cho người cao tuổi lên xe.

## [交通規則]

日本では、自動車、バイク、自転車は道路の左側を通り、歩行者は道路の右側を歩きます。運転手も乗っている人も皆、シートベルトをしめなければなりません。

運転する時は、交通の規則や制限速度をしっかりと守ってください。違反すると厳しい罰があります。飲酒運転、スピード違反、無免許運転、違法駐車など、たくさんの規則違反があります。

長岡では、12月から3月まで、たくさんの雪が降ります。この時期には、タイヤをスノータイヤに取り替えなければなりません。凍った坂道を運転する時は、チェーンが必要になることもあります。追突事故にならないように速度を下げてください。

事故が起こった時は、119番に電話して救急車を呼んだり、110番に電話して警察に連絡してください。

## [交通事故に注意]

車を運転する時は、安全運転を心がけ、よく注意をして運転してください。

- \* どんな危険も予測して前をよく見て運転しましょう。
- \* 速度は控えめに運転しましょう。いつどんな危いことに出会うかわかりません。
- \* シートベルトは必ずしめましょう。子どもの安全のためにチャイルドシートを正しく設置して使しましょう。

運転免許を取得して1年未満の人は初心者マークを、75歳以上の運転者は高齢者用のマークを車につけることになっています。

## Lưu ý không lái xe sau khi uống rượu

Luật pháp cấm lái xe sau khi uống rượu. Vi phạm điều này sẽ bị xử phạt nghiêm khắc như phải nộp phạt cao và có thể bị phạt tù tới 5 năm.

Có hai loại lái xe sau khi uống rượu là lái xe khi có men rượu và lái xe khi say rượu. Lái xe khi nồng độ cồn trong 1 lít hơi thở từ 0,15 mg trở lên là lái xe có men rượu.

Lái xe trong tình trạng say xỉn đến mức không thể đi lại hoặc nói chuyện bình thường là lái xe khi say rượu. Luật này không chỉ áp dụng cho ô tô mà còn áp dụng tương tự cho cả khi đi xe đạp.

Tuyệt đối không được lái xe sau khi đã uống đồ uống có cồn. Không được để cho người đã uống rượu dù chỉ là một chút được lái xe.

## Lái xe thay

Có thể sử dụng dịch vụ *Lái xe thay* của công ty taxi để về nhà sau khi đã uống rượu. Công ty taxi sẽ cử 2 lái xe đến đón. Khách hàng sẽ lên xe taxi để về nhà còn 1 lái xe khác sẽ lái xe của khách hàng về đến tận nhà riêng của khách hàng.

## [飲酒運転に注意]

お酒を飲んで運転することは法律で禁止されています。違反すると厳しい罰があります。高い罰金を払わなければならないか、最高5年の懲役もあります。

飲酒運転には酒気帯び運転と酒酔い運転があります。はく息1リットル中のアルコール濃度が0.15mg以上で運転するのが酒気帯び運転です。

普通に歩いたり話したりすることができないほど酔って運転するのが酒酔い運転です。この法律は自動車だけでなく自転車に乗る時と同じです。

アルコール飲料を飲んだら絶対に運転してはいけません。ほんの少しでも飲んだ人に運転させてもいけません。

## 代行運転

お酒を飲んで帰る時はタクシー会社の代行運転を利用することができます。タクシー会社から運転手が2人で迎えに来ます。客はタクシーに乗って帰り、もう1人の運転手が自動車を自宅まで届けます。



## Cuộc sống vào mùa đông

### Cẩn thận vào những ngày tuyết rơi

Hàng năm tuyết bắt đầu rơi vào khoảng đầu tháng 12 và tiếp tục rơi cho đến khoảng cuối tháng 3. Hãy cẩn thận nhiều điều trong mùa tuyết rơi để có thể trải qua mùa tuyết một cách an toàn.

- \* Không đi xe đạp khi có tuyết rơi. Tuyết rơi và đóng băng trên đường nên rất dễ bị trơn trượt.
- \* Tuyết ở Nagaoka nặng và chứa nhiều nước. Nên đi giày chống thấm nước. Đường cũng bị ướt do nước chảy ra từ các ống chuyên làm tan tuyết.
- \* Khi đi bộ trên đường có tuyết hoặc đường đã bị đóng băng, để đảm bảo an toàn nên đi giày có rãnh ở đế để chống trượt.
- \* Cẩn thận với xe ô tô đang đến gần ở những góc rẽ trên đường hoặc khi băng qua đường.
- \* Không được đi bộ gần bên xe dọn tuyết đang chuyển động.
- \* Cẩn thận với những tảng tuyết rơi xuống từ mái hiên của các ngôi nhà và tòa nhà.
- \* Cẩn thận khi đi bộ trên đường có tuyết.
  - Mang găng tay. Không cho tay vào túi.
  - Rút ngắn dải chân và ngã người về phía trước một chút khi đi bộ.
  - Tiếp xúc chắc chắn toàn bộ lòng bàn chân trên mặt đất khi đi bộ.
- \* Ở những khu vực nhiều tuyết, thường có rãnh dọc đường để dọn tuyết vào đó. Sẽ rất nguy hiểm nếu bị ngã xuống rãnh này. Hãy cẩn thận khi đi bộ.
- \* Người lái xe ô tô nên trang bị sẵn chổi và xẻng xúc tuyết trong xe để đảm bảo an toàn.

## 冬の暮らし

### 【雪の日に気をつけること】

雪は毎年12月の初めごろから降り始め、3月の終わりごろまで続きます。雪の季節には、いろいろなことに気をつけて、安全に過ごしましょう。

- \* 雪が降っている時は自転車に乗らないようにしましょう。雪が積もって凍った道はとても滑りやすいです。
- \* 長岡の雪は重くて水分を多く含んでいます。靴は防水されているものがいいでしょう。道路も消雪パイプから出る水で、ぬれていきます。
- \* 雪道や凍った道を歩く時は、靴底に溝が彫ってある滑り止めつきの靴が安全です。
- \* 道の曲がり角や、道を横断する時は、近づいてくる自動車に気をつけましょう。
- \* 除雪車が動いている時は、そばを歩かないようにしましょう。
- \* 家や建物の軒から落ちてくる雪のかたまりに気をつけましょう。
- \* 雪道を歩く時に気をつけること。
  - ・手袋をはめる。ポケットに手を入れない。
  - ・歩幅を短くして、少し前かがみに歩く。
  - ・足裏全体をしっかりと地面につけるようにして歩く。
- \* 雪の多い地域では、道路沿いに雪を捨てる溝があります。この溝に落ちるととても危ないです。気をつけて歩きましょう。
- \* 車を運転する人は、スノーブラシとスコップを車に準備しておくと安全です。



## Phòng chống tai nạn khi tuyết chất dày

Khi tuyết chất dày lên sẽ có nguy cơ xảy ra tuyết lở hoặc tai nạn trong khi dỡ tuyết trên mái nhà xuống.

### \* Tuyết lở

Tuyết lở là hiện tượng những khối tuyết và băng lớn trượt lở xuống. Hiện tượng này thường xảy ra khi có nhiều tuyết mới rơi và đọng lại trên các mặt nghiêng vốn đã phủ đầy tuyết hoặc khi thời tiết nắng đẹp và nhiệt độ tăng lên sau khi có tuyết hoặc mưa rơi.

Nên tránh xa các khu đồi, núi và các chỗ dốc đứng dễ xảy ra tuyết lở. Ngay cả trong khu dân cư cũng có thể xảy ra tai nạn do tuyết phủ trên mái nhà tan ra và rơi xuống. Rất nguy hiểm nếu đi bộ ở chỗ gần mái hiên.

### \* Dỡ tuyết

Nhà có thể bị hỏng hoặc đổ do sức nặng của các lớp tuyết phủ dày trên mái nhà. Khi dỡ tuyết trên mái nhà xuống nên nhờ những người đã quen với việc này hướng dẫn cho.

## (積雪時の災害防止)

雪がたくさん積もると、雪崩や屋根の雪が落ちてくる現象です。雪で覆われた斜面の上にたくさんの新雪が降り積もった時や、雪や雨が降った後、天気がよくなり気温が上がった時などに起こります。

### \* 雪崩

雪崩は雪や氷の大きなかたまりがすべり落ちてくる現象です。雪で覆われた斜面の上にたくさんの新雪が降り積もった時や、雪や雨が降った後、天気がよくなり気温が上がった時などに起こります。

雪崩が起こりやすい丘や山、急な斜面には近づかないようにしましょう。住宅街でも、屋根に積もった雪がとけて落ちてきて、事故になることがあります。軒先に近い所を歩くのは、とても危険です。

### \* 雪下ろし

屋根に積もったたくさんの雪の重みで家が傷んだり壊れることもあります。屋根の雪下ろしをする時は慣れている人たちに教えてもらいましょう。



## Công tác dọn tuyết

じよせつ さぎょう  
[除雪作業]



Công tác dọn tuyết trên đường được tiến hành vào ban ngày, nửa đêm hoặc sáng sớm, v.v. Việc này thường tạo ra tiếng ồn khá lớn.

どうろ じよせつ さぎょう ひるま しんや そうちよう おこな  
道路の除雪作業は昼間、深夜、早朝などに行われ  
れます。かなり大きな音がします。



Nếu đỗ xe dưới lòng đường sẽ gây cản trở công tác dọn tuyết do đó không được đỗ xe dưới lòng đường.

じどうしゃ どうろ じよせつ さぎょう  
自動車を道路にとめていると除雪作業のじゃ  
まになります。道路に自動車をとめないでくだ  
さい。



Từng hộ phải tự dọn những đống tuyết do xe dọn tuyết để lại trước cửa nhà.

じよせつしゃ いえ まえ のこ ゆき  
除雪車が家の前に残っていた雪のかたまりは  
かくかてい かたづ  
各家庭で片付けてください。



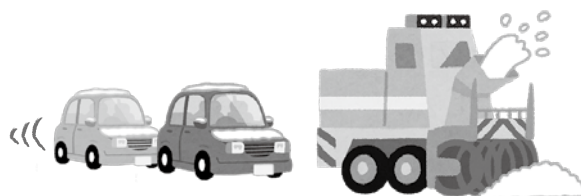
Hãy giúp dọn cả tuyết trên lối đi dành để băng qua đường.

おうだん ほどう じよせつ きょうりよく  
横断歩道の除雪にもご協力ください。



Không dọn tuyết ra đường.

ゆき どうろ す  
雪は道路に捨てないでください。



Hãy lái xe chậm và cẩn thận khi đi phía sau xe dọn tuyết.

じよせつしゃ うし き うんてん  
除雪車の後ろではゆっくり、気をつけて運転し  
てください。

Liên hệ:  
Phòng Quản lý đường bộ  
Điện thoại: 0258-39-2232

と あ  
問い合わせ:  
どうろ かんり か  
道路管理課  
(0258-39-2232)

## Thiết bị sưởi ấm vào mùa đông

Hầu hết các nhà ở Nhật Bản đều không có thiết bị sưởi ấm toàn bộ. Hãy cẩn thận đảm bảo an toàn khi sử dụng các thiết bị sưởi ấm.

### [冬の暖房器具]

日本のほとんどの家には、全体暖房の設備はありません。暖房器具を使う時は安全に気をつけましょう。



Không đặt các đồ vật dễ cháy ở xung quanh thiết bị sưởi ấm.

暖房器具の周りに燃える物を置かないようにしましょう。

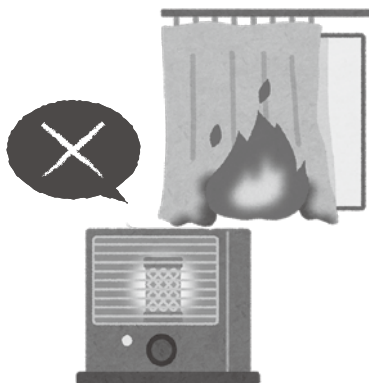
Không sử dụng thiết bị sưởi ấm để sấy khô quần áo.

暖房器具を使って洗濯物を乾かさないようにしましょう。



Không di chuyển thiết bị sưởi ấm đang bật lửa.

火がついている暖房器具は、動かさないようにしましょう。



Tránh để thiết bị sưởi ấm gần cửa ra vào hoặc rèm cửa.

ドアやカーテンの近くに暖房器具を置かないようにしましょう。



Phải tắt nút thiết bị sưởi ấm trước khi đổ dầu hỏa vào bình chứa.

タンクに灯油を入れる時は、暖房器具のスイッチを切りましょう。

Khi đổ dầu hỏa vào bình chứa, phải làm ở nơi an toàn tránh xa nguồn lửa và các vật đang bắt lửa.

タンクに灯油を入れる時は、火や燃えているものから離れた安全な場所でしましょう。



Phải thường xuyên thông khí trong phòng.

部屋の空気を入れかえましょう。

Hãy tắt nút thiết bị sưởi ấm trước khi đi ngủ.

寝る前には暖房器具のスイッチを切りましょう。

Không nên đến gần các thiết bị sưởi ấm.

暖房器具には近づかないようにしましょう。

Kiểm tra an toàn trước khi sử dụng thiết bị sưởi ấm.

暖房器具は使う前に安全を確かめましょう。

## Lái xe vào mùa đông

Đường có tuyết dễ trơn trượt gấp 8 lần đường khô do đó cần phải đặc biệt cẩn thận khi lái xe từ tháng 12 đến tháng 3. Khi lái xe vào mùa đông cần chuẩn bị những đồ vật và lưu ý những điều sau:

- \* Thay sang lốp xe chuyên dùng đi trên đường có tuyết dạng không gắn đinh tán. Tuy nhiên ngay cả khi có đeo xích và sử dụng lốp xe chuyên dùng cho đi tuyết cũng sẽ rất nguy hiểm nếu lái xe với tốc độ như thông thường khi đi trên đường đã bị đóng băng hoặc đường có tuyết.
- \* Phải giữ khoảng cách an toàn giữa các xe. Khi lái xe trên đường đã bị đóng băng hoặc đường có tuyết hãy giữ khoảng cách xa giữa các xe.
- \* Hãy chú ý tới người đi bộ khi lái xe. Hãy lái xe với tốc độ theo quy định và sớm giảm tốc độ khi đi vào giao lộ hoặc khi chuyển hướng.
- \* Khi lái xe, hãy cẩn thận không để nước chảy ra từ các ống chuyên làm tan tuyết bắn vào những người đang đi bộ.
- \* Không đỗ xe dưới lòng đường. Việc này sẽ gây cản trở đến công tác dọn tuyết hoặc các hoạt động khẩn cấp như dập lửa và cứu hộ. Hơn nữa việc này còn có thể là nguyên nhân gây tắc nghẽn giao thông.

Không nhìn thấy.  
見えなくなります。



Hẹp đi.  
狭くなります。



Dễ trơn trượt.  
すべります。



ふゆ うんてん  
【冬の運転】  
ゆきみち かわ みち くら ばい すべ  
雪道は乾いた道に比べ8倍も滑りやす  
いので、12月から3月までは運転  
には特に気をつけましょう。冬の運転  
じゅんぴ もの ちゅうい  
に準備する物や注意することがあります。

- \* タイヤは雪道用のスタッドレス  
イヤに換えましょう。チェーンや  
スノータイヤでも、凍った道や雪  
道はいつもの速度で運転すると  
あぶ  
危ないです。
- \* 安全な車間距離を取りましょう。  
凍った道や雪道で運転する時は、  
くるま くるま あいだ きより なが と  
車と車の間の距離を長く取り  
ましょう。
- \* 歩行者に気をつけて運転しまし  
よう。決められた速度で運転し、  
こうさてん はい とき ほうこう か  
交差点に入る時や方向を変える  
ときは早めに速度をさげましょう。
- \* 運転中に消雪パイプから出る  
みず ある ひと  
水を、歩いている人にかけないよう  
き  
に気をつけましょう。
- \* 道路に自動車をとめないでくださ  
い。除雪作業、消火や救助な  
どの緊急時の活動ができなくな  
ります。交通渋滞の原因にもな  
ります。

## Phòng tránh đóng băng nước máy

Nếu nhiệt độ giảm xuống dưới -4°C, nước máy sẽ bị đóng băng và đường ống nước sẽ bị vỡ.

### \* Những nơi nước dễ bị đóng băng

- Nơi đường ống nước được đặt ở bên ngoài
- Nơi đường ống nước được đặt ở phía bắc
- Nơi hứng gió mạnh

### \* Cách ngăn nước trong đường ống nước không bị đóng băng

- Phủ vật liệu giữ nhiệt, v.v. lên trên đường ống nước và dùng băng keo bằng ni lông quấn lại. Có thể dùng bìa cát tông, v.v. phủ lên trên đường ống nước cũng có hiệu quả.
- Nếu suy đoán thấy trời có thể sẽ rất lạnh vào ban đêm, hãy xả hết nước khỏi máy đun nước nóng.
- Vận vòi cho nước chảy nhỏ ra liên tục cũng có hiệu quả.

### \* Khi nước bị đóng băng và không chảy ra

Phủ khăn lên đường ống nước và từ từ đổ nước ấm lên trên. Không được đổ nước nóng. Nếu đổ nước nóng có thể gây bỏng và có thể làm nứt đường ống nước.

### \* Khi đường ống nước bị hỏng

Vận van ở gần đồng hồ đo nước lại và liên lạc với công ty lắp đặt thiết bị cấp nước theo chỉ định (công ty sẽ thi công sửa chữa).

Nếu không biết công ty này hãy hỏi Trung tâm Giao lưu quốc tế - “Chikyu Hiroba”.

Trung tâm Giao lưu Quốc tế - “Chikyu Hiroba”

Điện thoại: 0258-39-2714

## [水道水凍結防止]

気温がマイナス4°C以下になると、水道水が凍ったり水道管が壊れたりします。

### \* 水が凍りやすい所

- ・ 水道管が外に出ている所
- ・ 水道管が北側にある所
- ・ 風当たりが強い所

### \* 水道管の水が凍らないようにする方法

- ・ 水道管に保温材などをかぶせ、ビニールテープを巻いておきましょう。ダンボールなどで水道管を覆ってもいいです。
- ・ 夜、とても寒くなると予想されるときは、湯沸器の水を抜いておきましょう。
- ・ 蛇口から細く水を出しておくのもいいです。

### \* 凍って水が出ない時

水道管にタオルをかぶせ、その上からゆっくりとぬるいお湯をかけましょう。熱い湯はかけないでください。熱い湯がかかるとやけどをするかもしれませんし、水道管にひびが入るかもしれません。

### \* 水道管が壊れた時

水道メーターの近くにある栓を締めて、指定給水装置工事業者（工事をしてくれる会社）に連絡してください。

事業者がわからない時は、国際交流センター「地球広場」に聞いてください。  
国際交流センター「地球広場」  
(0258-39-2714)

## Những điều cần lưu ý

### Lưu ý với những trò lừa đảo

Thành phố đã nhận được các báo cáo về những vụ lừa đảo qua việc giả mạo đến kiểm tra hoặc làm vệ sinh đường ống thoát nước của hộ gia đình. Những kẻ này mạo danh là người do trụ sở hành chính của thành phố cử đến và đòi thanh toán chi phí.

Trụ sở hành chính của thành phố Nagaoka không phái cử những người như vậy do đó nhất thiết phải từ chối khi bị yêu cầu kiểm tra hoặc làm vệ sinh đường ống thoát nước kiểu này.

Liên hệ:

Trung tâm Giao lưu quốc tế - “Chikyu Hiroba”

Điện thoại: 0258-39-2714

### Làm rơi đồ, đánh mất đồ, để quên đồ

Hãy báo cho đồn cảnh sát hoặc trạm cảnh sát gần đó khi bạn đánh mất hoặc để quên đồ vật nào đó. Có thể xem thông tin về đồ đã đánh mất trên trang chủ của đồn cảnh sát.

Khi để quên đồ vật nào đó trên xe buýt hoặc tàu điện, hãy hỏi công ty xe buýt hoặc văn phòng quản lý đồ thất lạc của nhà ga.

Khi phát hiện thấy thứ đồ nào đó bị để quên, hãy báo cho người quản lý tòa nhà biết nếu đồ vật đó ở bên trong tòa nhà. Còn nếu phát hiện thấy đồ vật ở bên ngoài tòa nhà hãy báo cho đồn cảnh sát hoặc trạm cảnh sát gần đó.

Đồn cảnh sát Nagaoka

Điện thoại: 0258-38-0110

Công ty cổ phần Echigo Kotsu (Trụ sở kinh doanh chính)

Điện thoại: 0258-27-1060

Trung tâm thông tin trước cửa ga Nagaoka của công ty Echigo Kotsu

Điện thoại: 0258-32-2809

Ga Nagaoka

Điện thoại: 0258-35-0358

Trung tâm liên hệ của công ty JR phía đông Nhật Bản

Điện thoại: 050-2016-1601

## 気をつけること

### [詐欺に注意]

家庭の排水管を調べたり、掃除をす  
ると言ってだます事件が報告されてい  
ます。市役所から来たと言って、費用を  
要求します。

長岡市役所からはそのような人は行  
きませんから、排水管点検や清掃は必  
ず断ってください。

### 問い合わせ:

国際交流センター「地球広場」  
(0258-39-2714)

### [落とし物、無くし物、忘れ物]

何かを無くしたり、置き忘れた時は、  
近くの警察署か交番に知らせてくださ  
い。警察署のホームページで無くした  
物の情報をみることもできます。

バスや列車に何かを忘れてしまった  
時は、バス会社か駅の遺失物取扱所  
で聞いてみてください。

置き忘れてある物を見つけた時は、  
建物の中なら、建物の管理者に知らせ  
てください。建物の外で見つけた時は、近  
くの警察署か交番に知らせてください。

長岡警察署  
(0258-38-0110)

越後交通株式会社(本社営業所)  
(0258-27-1060)

越後交通長岡駅前案内所  
(0258-32-2809)

長岡駅  
(0258-35-0358)

JR東日本お問い合わせセンター  
(050-2016-1601)

## Đời sống tiêu dùng

### Kaku Seikyu (Yêu cầu thanh toán không có thực)

Việc yêu cầu thanh toán bằng thông báo yêu cầu thanh toán giả mạo được gọi là *Kaku Seikyu*. Bạn có thể nhận được tin nhắn ngắn giả danh một công ty có tồn tại trong thực tế với nội dung như “Quý khách chưa thanh toán tiền hàng.”

Đây là yêu cầu thanh toán giả mạo do đó không được vội vàng liên lạc lại với đối phương đó. Nếu bạn liên hệ với chúng, bạn có thể bị yêu cầu thanh toán tiền hoặc bị lấy cắp thông tin cá nhân.

### Cooling-off (thời hạn hủy)

*Cooling-off* là chế độ cho phép tự do hủy hợp đồng trong một khoảng thời gian nhất định khi bạn đã vội vàng ký hợp đồng không theo ý muốn với người đến bán hàng tại nhà bạn hoặc dụ dỗ bán hàng qua điện thoại, v.v.

Thời hạn *Cooling-off* là từ 8 đến 20 ngày, tùy thuộc vào hợp đồng.

Liên hệ:

Trung tâm Hỗ trợ người tiêu dùng

Điện thoại: 0258-32-0022

## しょうひせいかつ 消費生活

### かこうせいきゅう [架空請求]

にせの請求通知で支払いを要求することを架空請求と言います。実際にある会社のふりをして「料金が支払われていません。」など書かれたショートメッセージが送られてくることがあります。

にせの請求ですので、あわてて相手に連絡を取らないでください。連絡してしまうと、お金を要求されたり、個人情報を開き出されたりすることがあります。

### [クーリング・オフ]

クーリング・オフとは訪問販売や電話勧誘販売などで思いがけず契約をしたときに、一定期間内であれば自由に契約をやめることができる制度です。

クーリングオフできる期間は8~20日間までで、契約によって異なります。

とあ  
問い合わせ：  
しょうひせいかつ  
消費生活センター  
(0258-32-0022)



## Các hoạt động

### Hoạt động tình nguyện

Nếu bạn muốn tham gia hoạt động tình nguyện, hãy hỏi Hội đồng Phúc lợi xã hội thành phố Nagaoka xem bạn có thể làm việc gì.

Liên hệ:

Hội đồng Phúc lợi xã hội thành phố Nagaoka

Địa chỉ: 2-2-21 Omotemachi

Điện thoại: 0258-32-1442

### Chikyu Shimin no Kai (Hội cư dân thành phố trái đất)

“Chikyu Shimin no Kai” là hội tiến hành nhiều hoạt động khác nhau nhằm giúp người dân Nagaoka và người nước ngoài giao lưu để hiểu biết nhau sâu sắc hơn.

Các hội viên thảo luận và quyết định nội dung các hoạt động cũng như tổ chức các sự kiện. Các hội viên cùng nhau đưa ra ý tưởng và tiến hành nhiều các hoạt động giao lưu quốc tế cũng như các hoạt động tình nguyện. Hội này không thu phí hội viên.

Liên hệ:

Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka - “Chikyu Hiroba”

Điện thoại: 0258-39-2714

### Trung tâm Cộng tác của cư dân thành phố Nagaoka

Đây là cơ sở để tiến hành các hoạt động cộng tác và giao lưu của cư dân thành phố nhằm ủng hộ các tâm nguyện “Muốn kích hoạt thành phố”, “Muốn có ích cho ai đó” và “Muốn làm điều gì đó thú vị” của cư dân thành phố.

Liên hệ:

Trung tâm Cộng tác của cư dân thành phố Nagaoka

Địa chỉ: Tầng 3 tòa nhà phía tây trong Aore Nagaoka 1-4-10 phố Ote

Điện thoại: 0258-39-2020

## いろいろな活動

### [ボランティア活動]

ボランティア活動をしたい時は、長岡市社会福祉協議会でどんなことができるか相談してください。

問い合わせ:

長岡市社会福祉協議会

表町2-2-21

(0258-32-1442)

### [地球市民の会]

「地球市民の会」はさまざまな活動しながら、長岡の人たちと外国籍の人たちがふれあいながら理解を深めていく会です。

活動内容や行事は会員が話し合って決めます。アイデアを出し合って、いろいろな国際交流やボランティア活動します。会費はいりません。

問い合わせ:

長岡市国際交流センター

「地球広場」

(0258-39-2714)

### [ながおか市民協働センター]

市民みなさんの「まちを元気にしたい」「だれかの役に立ちたい」「何か面白いことをしたい」気持ちを応援する市民協働・交流の拠点です。

問い合わせ:

ながおか市民協働センター

大手通1-4-10

アオーレ長岡 西棟3階

(0258-39-2020)



## Giao lưu với Thành phố kết nghĩa và Thành phố hữu nghị

Người dân Nagaoka có mối quan tâm đến hoạt động giao lưu với những người từ nhiều nền văn hóa khác nhau. Ngoài hoạt động giao lưu với những người nước ngoài sống ở Nagaoka, thành phố còn tiếp tục tiến hành hoạt động giao lưu với các thành phố kết nghĩa. Các thành phố kết nghĩa gồm có Fort Worth (bang Texas, Hoa Kỳ), thành phố Trier (liên bang Đức), làng Roman Motier Envy (bang Vaud, liên bang Thụy Sĩ), làng liên hợp phía tây Taiarap (lãnh thổ Polynesia Tahiti Cộng hòa Pháp), thành phố Honolulu (bang Hawaii, Hoa Kỳ) và các thành phố hữu nghị gồm có thành phố Bamberg (liên bang Đức).

Liên hệ:

Hiệp hội Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka (cơ quan công ích)

Điện thoại: 0258-39-2207

## [姉妹都市・友好都市交流]

長岡の人たちは、いろいろな文化背景を持つ人々との交流に関心があります。長岡に住んでいる外国出身の人たちとの交流の他に、姉妹都市との交流も続けています。姉妹都市はフォートワース市(アメリカ合衆国テキサス州)、トリアー市(ドイツ連邦)、ロマンモティエ・エンヴィー村(スイス連邦ヴォー州)、西タイアラブ連合村(フランス共和国領ポリネシア タヒチ)、ホノルル市(アメリカ合衆国ハワイ州)、友好都市はバンベルク市(ドイツ連邦)です。

問い合わせ:

(公財)長岡市国際交流協会  
0258-39-2207



## Các cơ sở

### Thư viện

Trong Thư viện Trung tâm thành phố Nagaoka và 8 chi nhánh thư viện có khoảng 900.000 cuốn sách.

Trong Thư viện Trung tâm tại thị trấn Gakkocho có khoảng 390.000 cuốn sách, 31 loại báo, 304 loại tạp chí, khoảng 8.400 đĩa CD và khoảng 2.000 đĩa DVD. Trong thư viện, bạn không chỉ có thể đọc sách mà còn có thể tra cứu Internet và xem DVD.

Các cuốn sách bằng tiếng Anh cũng được phân loại theo tên chủ đề và xếp chung cùng với sách bằng tiếng Nhật. Thư viện cũng có nhiều truyện tranh bằng tiếng Anh.

Liên hệ:

Thư viện Trung tâm thành phố Nagaoka

Điện thoại: 0258-32-0658

### Các câu lạc bộ và cơ sở Văn hóa và Thể thao

Có rất nhiều cơ sở văn hóa và cơ sở thể thao mà cả giới trẻ và người cao tuổi đều có thể vui chơi. Hãy đến với Trung tâm Giao lưu quốc tế - “Chikyu Hiroba” trên phố Ote để biết thêm chi tiết.

Liên hệ:

Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka - “Chikyu Hiroba”

Điện thoại: 0258-39-2714

## しせつ いろいろな施設

### としょかん [図書館]

ながおかしちゅうおうとしょかん しよぶんかん  
長岡市中央図書館と8か所の分館に  
やく 900,000 冊の本があります。

がっこうちょう ちゅうおうとしょかん やく  
学校町の中央図書館には約390,000  
さつほん しゅしんぶん しゅざっし やく  
冊の本、31種の新聞、304種の雑誌、約  
8,400枚のCD、約2,000本のDVDがあり  
ます。図書館の中では本を読むだけでな  
く、インターネットで調べものをしたり、  
DVDを見ることもできます。

えいごほん けんめい ぶんるい に  
英語の本も件名ごとに分類されて、日  
ほんごほん いっしょお えいご  
本語の本と一緒に置いてあります。英語  
えほん ようい  
の絵本もたくさん用意してあります。

とあ  
問い合わせ:

ながおかしりつちゅうおうとしょかん  
長岡市立中央図書館

(0258-32-0658)

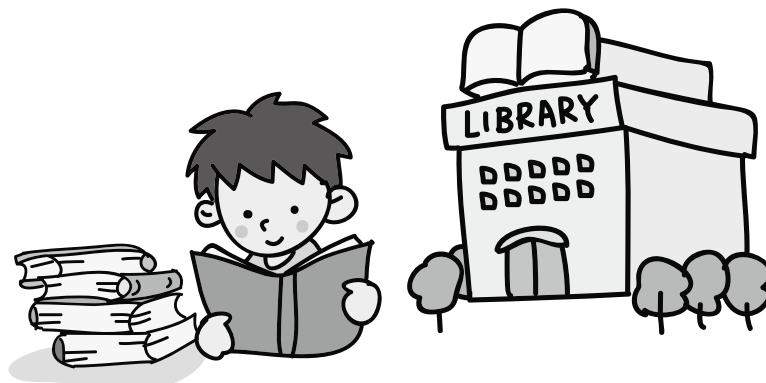
### ぶんか しせつ [文化・スポーツクラブ・施設]

わかもの こうれいしや たの  
若者も高齢者も楽しむことができるス  
しせつ ぶんかしせつ  
ポーツ施設や文化施設がいろいろありま  
くわ おおてどお こくさいこうりゅう  
す。詳しいことは大手通りの国際交流セ  
ちきゅうひろば い  
ンター「地球広場」に行くとわかります。

とあ  
問い合わせ:

ながおかしこくさいこうりゅう  
長岡市国際交流センター

ちきゅうひろば  
「地球広場」  
(0258-39-2714)



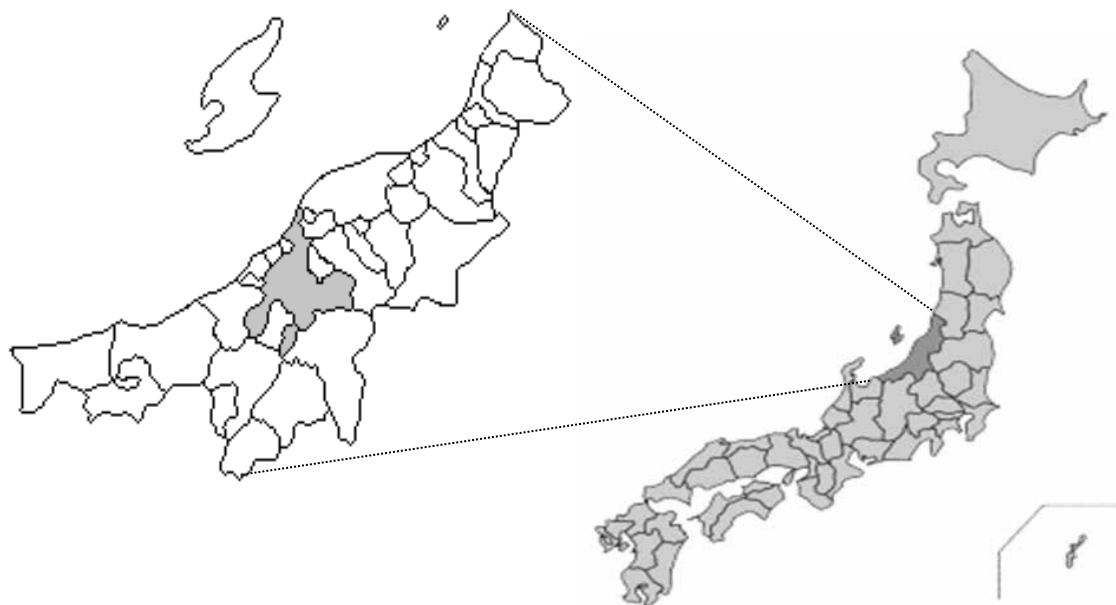
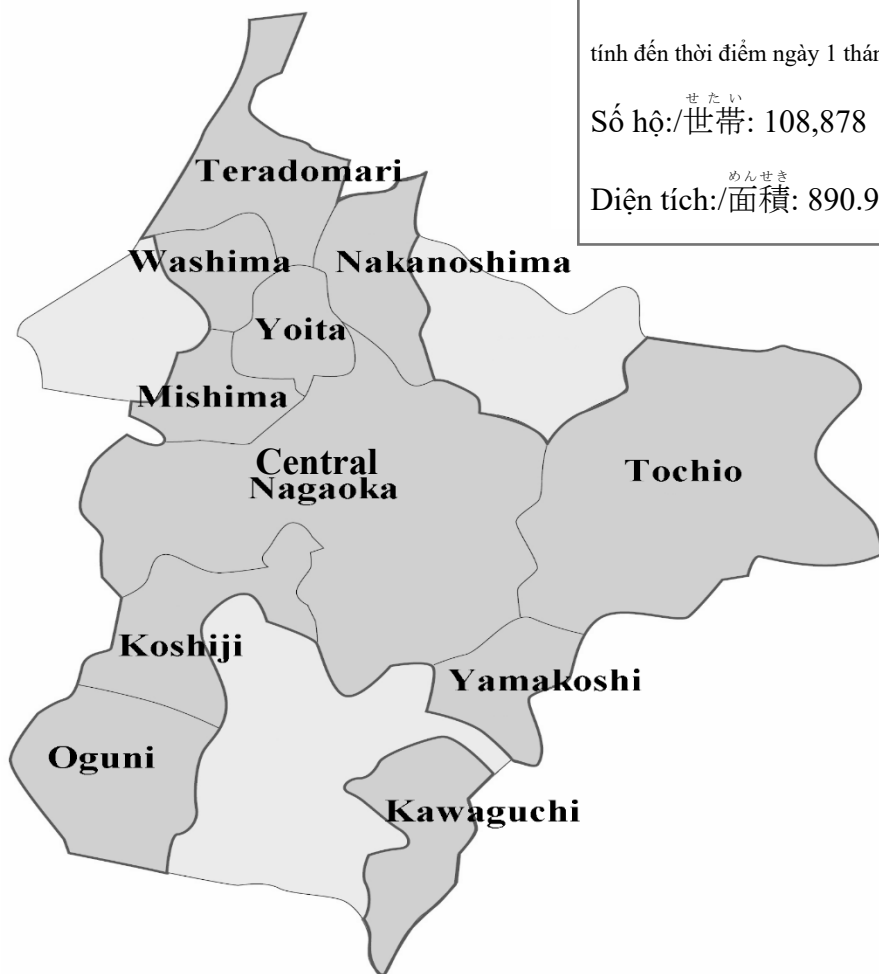
# Tổng quan thành phố Nagaoka / ながおかし がいよう 長岡市の概要

Dân số: /人口: 266,095 じんこう

tính đến thời điểm ngày 1 tháng 2 năm 2021/2021年2月1日現在) ねん がついついたちげんざい

Số hộ: /世帯: 108,878 せたい

Diện tích: /面積: 890.91 km<sup>2</sup> めんせき



# Thông tin liên lạc khi khẩn cấp



**Police**  
**110**

*Jiko desu.*  
じこ(jiko/ Tai nạn) です。



**Fire**  
**119**

*Kaji desu.*  
かじ(kaji/ Hỏa hoạn) です。



**Ambulance**  
**119**

*Kega desu.*  
けが(kega/ Chấn thương) です。  
*Byôki desu.*  
びょうき(byôki/ Bệnh tật) です。

なまえ  
**名前** *Namae wa ( ) desu.*

*Namae [Tên] は ( ) です。*

じゅうしょ  
**住所** *Jûsho wa (Nagaoka shi Ote dori 2 chome 2 banchi 6) desu.*

*Jûsho [Địa chỉ] は (長岡市大手通2丁目2番地6) です。*

でんわばんごう  
**電話番号** *Denwa bangô wa (0258 no 39 no 2207) desu.*

*Denwa bangô [Số điện thoại] は (0258 の 39 の 2207) です。*

0=ゼロ (zero)

1=いち (ichi)

2=に (ni)

3=さん (san)

4=よん (yon)

5=ご (go)

6=ろく (roku)

7=なな (nana)

8=はち(hachi)

9=きゅう (kyû)

10=じゅう (jû)



**NAGAOKA CITY**

Trung tâm Giao lưu quốc tế thành phố Nagaoka (Chikyu Hiroba)

Trụ sở hành chính thành phố Nagaoka

2-2-6 phố Ote, thành phố Nagaoka, tỉnh Niigata 940-0062

Điện thoại: 0258-39-2714 Fax: 0258-39-2715

E-mail: kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp

[http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_en/index.html](http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/index.html)