

Bản tiếng Việt

Tháng 4 năm 2025

Dành cho cư dân người nước ngoài

# Sách hướng dẫn về đời sống



Thành phố Saku

## SÁCH HƯỚNG DẪN VỀ ĐỜI SỐNG MỤC LỤC

Cửa sổ tư vấn	1
Lớp học tiếng Nhật	2
Khi khẩn cấp	3
Thảm họa	5
Khi bị thương hoặc bị ốm	8
Bảo vệ sức khỏe	10
Mang thai và sinh đẻ	12
Chăm sóc con nhỏ ~Nuôi dạy con~	15
Sinh hoạt (Điện, gas, nước máy, đường nước thải)	19
Cách đổ rác	21
Lái xe	23
Thẻ lưu trú	24
Đăng ký con dấu	27
Bảo hiểm y tế ~Bảo hiểm khi bị ốm hoặc bị thương~	28
Bảo hiểm chăm sóc ~Bảo hiểm khi cần chăm sóc lúc về già~	29
Lương hưu	30
Tiền thuế	31
Nơi tư vấn cho lao động nước ngoài	33



# CỬA SỔ TƯ VẤN

## • Cửa sổ tư vấn đa ngôn ngữ



Là cửa sổ tiếp nhận tư vấn về mọi vấn đề. Nếu các bạn gặp khó khăn gì hoặc có điều gì không hiểu, vui lòng gọi điện thoại cho chúng tôi.

Tiếng Bồ Đào Nha	Thứ Hai	9:30 - 13:30
Tiếng Thái	Thứ Tư	13:00 - 17:00
Tiếng Trung Quốc	Thứ Sáu	13:00 - 17:00

(Trừ ngày lễ)



**TEL: Ban xúc tiến giao lưu với cư dân nước ngoài -  
Tòa thị chính thành phố Saku 0267-62-3283**

## • Trung tâm tư vấn - cộng sinh - đa văn hóa tỉnh Nagano



Chúng tôi tiếp nhận các loại tư vấn từ những người nước ngoài đang sinh sống ở tỉnh Nagano, vui lòng liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào. **Tư vấn miễn phí. Đảm bảo giữ bí mật!**

Ngày làm việc	Các ngày trong tuần (Từ Thứ Hai đến Thứ Sáu), trừ Thứ Tư tuần đầu tiên và Thứ Tư tuần thứ 3, Thứ Bảy tuần đầu tiên và thứ Bảy tuần thứ 3 10: 00 - 18:00
Hỗ trợ 15 ngôn ngữ	Tiếng Trung Quốc, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Tagalog, Tiếng Hàn, Tiếng Việt, Tiếng Thái, Tiếng Anh, Tiếng Indonesia, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Nepal, Tiếng Malaysia, Tiếng Myanmar, Tiếng Pháp, Tiếng Khmer, Tiếng Đức

Monzen Plaza 3F, 1485-1 Nittacho, Nagano

(12 phút đi bộ từ ga JR Nagano)

**TEL: 026-219-3068/ 080-4454-1899**

## <Về đội ngũ tư vấn viên sử dụng ngôn ngữ bản địa>

Tư vấn viên sử dụng ngôn ngữ bản địa có thể nói tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Trung Quốc, tiếng Tagalog (tiếng Anh), tiếng Thái (tiếng Anh), tiếng Indonesia (tiếng Anh), tiếng Việt (tiếng Anh).



Mã QR



\* Thời gian tư vấn:

Các ngày trong tuần (Từ thứ Hai đến Thứ Sáu), trừ Thứ Tư tuần đầu tiên và tuần thứ 3,  
Thứ Bảy tuần đầu tiên và thứ Bảy tuần thứ 3 10:00 - 18:00

\* TEL: 026-219-3068/ 080-4454-1899

## LỚP HỌC TIẾNG NHẬT

### ● Lớp học tiếng Nhật Suzurannokai

Đây là tổ chức tình nguyện hiện đang hỗ trợ tiếng Nhật cho những người không nói tiếng Nhật với tư cách là tiếng mẹ đẻ đang sống tại khu vực Saku. Ngoài việc học tiếng Nhật, việc học tập sẽ thú vị hơn thông qua việc học và trải nghiệm văn hóa Nhật Bản. Ngoài ra, chúng tôi sẽ giúp chăm sóc trẻ nhỏ trong giờ học để các bạn có thể yên tâm học tập.

※Hiện tại, đã có những người đến từ Thái Lan, Trung Quốc, Indonesia và Việt Nam đang tham gia học.

Các hoạt động chính: Học tiếng Nhật và văn hóa Nhật Bản, đồng thời cũng có thể học về thói quen sinh hoạt của khu vực Saku.

Ngày hoạt động: Thứ bảy hàng tuần từ tháng 4 đến tháng 12 (30 lần một năm)

Thời gian học: 10:00 - 11:30

Địa điểm hoạt động: Hội trường Nozawa (183 Toridemachi, Saku)

Địa chỉ liên hệ: Ban thư ký 090-2483-0277 [i.kato-planet@ai.wakwak.com](mailto:i.kato-planet@ai.wakwak.com)



119番

## KHI KHẨN CẤP



Khi khẩn cấp, vui lòng gọi điện thoại để được trợ giúp. Khi đó, xin hãy bình tĩnh và nói chậm rãi. **Không mất tiền. Chúng tôi hỗ trợ 24 giờ trong ngày.**

### ●Hỏa hoạn Số "119" (Sở cứu hỏa)

1 Đầu tiên, xin hãy hét lên "Cháy!" và thông báo cho mọi người xung quanh biết.

2 Gọi điện thoại đến số "119" và gọi xe cứu hỏa.

(Kể cả trên điện thoại di động cũng chỉ quay số 119)

3 Khi cuộc gọi được kết nối, xin hãy trả lời các câu hỏi.

(Vì không có người phiên dịch nên nếu xung quanh bạn có người biết tiếng Nhật, vui lòng nhờ họ nói chuyện điện thoại giúp)



<Bạn sẽ được hỏi các câu hỏi sau đây. Khi đó, xin hãy bình tĩnh và nói chậm rãi>

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| ① Là cháy à? Hay là cấp cứu?                       | Là cháy!                       |
| ② Địa chỉ (địa điểm) của bạn là ở đâu?             | (Ví dụ) Là △△△. Gần đây có ○○. |
| ③ Cái gì đang cháy?                                | (Ví dụ) Ngôi nhà đang cháy     |
| ④ Có ai bị thương hoặc không kịp chạy thoát không? | (Ví dụ) Không có ai bị thương. |
| ⑤ Tên và số điện thoại của bạn                     |                                |

### ●Khi đột nhiên bị thương hoặc bị ốm. Số "119" (Sở cứu hỏa)



Nếu bạn cần xe cứu thương do bị ốm hoặc bị thương đến mức không thể tự mình đi đến bệnh viện, xin hãy gọi điện đến số "119" và gọi xe cứu thương. Khi cuộc gọi được kết nối, xin hãy trả lời các câu hỏi.

<Bạn sẽ được hỏi các câu hỏi sau đây. Khi đó, xin hãy bình tĩnh và nói chậm rãi>

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| ① Là cháy à? Hay là cấp cứu?           | Là cấp cứu!                    |
| ② Bạn bị làm sao thế?                  | (Ví dụ) Tôi bị ○○.             |
| ③ Địa chỉ (địa điểm) của bạn là ở đâu? | (Ví dụ) Là △△△. Gần đây có ○○. |
| ④ Tên và số điện thoại của bạn         |                                |

## • Khi gặp tai nạn giao thông hoặc tội phạm • • •

### Gọi số "110" (Đồn cảnh sát)



Nếu bạn gặp tai nạn giao thông hoặc tội phạm, xin hãy gọi điện cho số "110" và nói với họ nội dung sau đây:

- ① **Đã xảy ra việc gì?** (Ví dụ) Tôi bị tai nạn giao thông. Tôi bị cướp.
- ② **Đã gặp tai nạn giao thông hoặc tội phạm khi nào?** (Ví dụ) Vào khoảng ○○ giờ ○○ phút.
- ③ **Đã gặp tai nạn giao thông hoặc tội phạm ở đâu?** (Ví dụ) Ở nút giao thông của △△△.
- ④ **Tên và số điện thoại của bạn**

※Nếu bạn hoặc đối phương bị thương trong vụ tai nạn giao thông, trước tiên xin hãy gọi đến số 119 và gọi xe cứu thương.

## • Khi đánh rơi hoặc nhặt được vật gì đó • • •

Nếu bạn bị mất ví hoặc túi xách, v.v, xin hãy gọi điện thoại đến đồn cảnh sát. Khi có người trực nghe máy, hãy nói các nội dung gồm "Khi nào/ ở đâu/ đã bị mất gì" "Tên của bạn và số điện thoại của bạn".

Nếu bạn nhặt được vật gì đó, xin vui lòng mang đến đồn cảnh sát hoặc bắt cảnh sát gần đó.



**Đồn cảnh sát Saku**

**TEL: 0267-68-0110**

**Trụ sở cảnh sát tỉnh Nagano**

**TEL: 026-233-0110**

# THẨM HỌA

## • Chuẩn bị ứng phó các thảm họa thiên nhiên như bão, sóng thần, v.v

Các bạn hãy xác nhận từ trước trên bản đồ phòng chống thiên tai và tại Phòng Quản lý Nguy hiểm của Tòa thị chính thành phố để xem khu vực mình sinh sống có những nguy hiểm gì.

Thường ngày, hãy xác nhận trước nơi lánh nạn, chuẩn bị sẵn những thứ cần mang theo khi lánh nạn chẳng hạn như nước, thực phẩm, đèn và điện thoại thông minh (công cụ để biết thông tin), v.v

### <Những thứ nên chuẩn bị trước>

- Những thứ quan trọng (hộ chiếu, thẻ lưu trú, sổ ngân hàng, con dấu, tiền, v.v.)
- Nước
- Thực phẩm (bánh quy, đồ hộp, sô cô la, mì gói, v.v.)
- Đồ sơ cứu (Thuốc sát trùng vết thương, băng vết thương, băng urgo, thuốc hay uống)
- Găng tay dày
- Pin khô
- Khăn
- Túi ni lông
- Đèn
- Đài
- Quần áo để thay, đồ lót
- Màn bọc thực phẩm
- Pin dự phòng



## • Bão

Tại Nhật Bản, thường có bão vào khoảng tháng 7 đến tháng 10.

Khi đó có mưa rất lớn, gió thổi mạnh, nước từ sông tràn về, sườn dốc của núi vách đá bị sạt lở đột ngột (sạt lở đất), và cũng có khi một lượng lớn đất đá sẽ đổ xuống.

Cũng có trường hợp sẽ phải đi sơ tán để lánh nạn, vì vậy các bạn hãy xác nhận thông tin về cơn bão trên TV, đài, điện thoại thông minh, v.v. Nếu không yên tâm, xin hãy liên hệ với Phòng Quản lý Nguy hiểm của Tòa thị chính thành phố.



## ● Động đất

Nhật Bản là đất nước có nhiều động đất hơn so với các nước khác.



Khi xảy ra một trận động đất lớn, đồ nội thất có thể bị đổ, ngôi nhà có thể bị sập, hoặc có thể xảy ra hỏa hoạn. Cũng có khi bị ngắt nước, gas và điện. Chúng ta sẽ không biết khi nào xảy ra động đất. Vì vậy cần chuẩn bị sẵn sàng để phòng trong trường hợp nó xảy ra.

### Nếu xảy ra động đất . . . .



- Hãy **nấp người bên dưới các đồ vật chắc chắn** như bàn cho đến khi động đất ngừng hẳn để **bảo vệ cơ thể** khi các đồ vật từ phía trên rơi xuống hoặc khi đồ nội thất đổ.
- **Đừng vội vã nhảy ra bên ngoài.**
- Nếu đang sử dụng lửa, phải **nhANH CHóng tắt nguồn lửa** để không xảy ra hỏa hoạn.
- **Hãy mở cửa chính và cửa sổ**, chuẩn bị sẵn sàng để thoát ra ngoài khi khẩn cấp.

### Sau khi không còn rung chấn . . .



- Hãy đợi đến khi hết rung chấn mới thực hiện các hoạt động.
- Hãy đi giày để không bị đứt chân do kính vỡ.
- Hãy kiểm tra xem có xuất hiện cháy ở đâu không.
- Vì cũng có khi xảy ra hiện tượng dư chấn (xảy ra các trận động đất khác sau một trận động đất lớn), cần xác nhận an toàn xung quanh, và **tuyệt đối không đi vào khu vực nguy hiểm.**
- Khi đi ra ngoài, cần chú ý đến các đồ vật sẽ rơi xuống, nếu có mũ bảo hiểm thì hãy đội vào.
- Khi đi lánh nạn, hãy cố gắng đi bộ đến nơi sơ tán.



## < ứng dụng về động đất >

### ① Cơ quan Du lịch Nhật Bản "Các bí kíp bỏ túi để đảm bảo an toàn"

Hỗ trợ 5 ngôn ngữ gồm tiếng Anh, tiếng Trung Quốc (tiếng Trung giản thể và tiếng Trung phồn thể), tiếng Hàn, tiếng Nhật.

Cảnh báo động đất khẩn cấp và Hoạt động sơ tán lánh nạn, v.v.

### ② CLAIR Thông tin hỗ trợ đời sống đa ngôn ngữ

Hỗ trợ 14 ngôn ngữ. Các bạn có thể xem được các thông tin cần thiết về đời sống dành cho cư dân người nước ngoài bao gồm kiến thức cơ bản về động đất, những thứ cần chuẩn bị trước, phương pháp lánh nạn.

### ③ NHK WORLD (TV)

Các bản tin về động đất và các bản tin nóng. Các bạn có thể xem rất nhiều tin tức khác nhau trong 24 giờ bằng 18 ngôn ngữ.



Trang web của NHK WORLD  
Mã QR

NHK WORLD (Đài)	<a href="http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio">http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio</a> (18 ngôn ngữ)
Bộ đất đai, cơ sở hạ tầng, giao thông và du lịch	<a href="http://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html">http://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html</a> (Tiếng Nhật/ Tiếng Anh/ Tiếng Hàn/ Tiếng Trung (tiếng Trung giản thể và tiếng Trung phồn thể))
Cơ quan khí tượng Nhật Bản (JMA)	<a href="http://www.jma.go.jp/jma/index.html">http://www.jma.go.jp/jma/index.html</a> (Tiếng Nhật) <a href="http://www.jma.go.jp/jma/index.html">http://www.jma.go.jp/jma/index.html</a> (Tiếng Anh)
Bộ Nội vụ và Truyền thông. Sở cứu hỏa	<a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a> (Tiếng Nhật) <a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a> (Tiếng Anh)
Lớp học trực tuyến về Phòng chống thiên tai và quản lý nguy hiểm	<a href="http://open.fdma.go.jp/e-college/">http://open.fdma.go.jp/e-college/</a> (Tiếng Nhật) <a href="http://www.fdma.go.jp/en/">http://www.fdma.go.jp/en/</a> (Tiếng Anh)
Hiệp hội quốc tế của Chính quyền địa phương	Thông tin hỗ trợ đời sống đa ngôn ngữ (13 ngôn ngữ) <a href="http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html">http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html</a>

# KHI BỊ THƯƠNG HOẶC BỊ ỒM



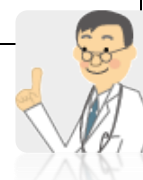
## ● Bệnh viện, phòng khám

Tại Nhật Bản, nếu bạn bị ốm hoặc bị thương, bạn có thể đến cơ sở y tế. Có các bệnh viện lớn và phòng khám nhỏ như Bệnh viện tư nhân, Phòng khám và Phòng khám đa khoa.

**Bệnh viện** : Khi bạn bị bệnh nặng hoặc chấn thương lớn cần phẫu thuật hoặc nhập viện thì sẽ đi đến bệnh viện. Trong bệnh viện có rất nhiều khoa khám bệnh. Tên của khoa sẽ được viết là "Khoa ○○", bạn bị đau ở đâu thì sẽ đi đến khoa tương ứng đó. Nếu không hiểu thì hãy hỏi tại quầy lễ tân.

Khoa nội	Thăm khám các loại bệnh như cảm lạnh, đau bụng, v.v.
Khoa ngoại	Thực hiện phẫu thuật để chữa khỏi chấn thương và bệnh tật.
Khoa nhi	Thăm khám các bệnh của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.
Khoa phẫu thuật chỉnh hình	Sẽ được khám khi bị đau hoặc chấn thương về xương, khớp, cơ bắp, v.v.
Khoa mắt	Khi bị bệnh về mắt Khi muốn đeo kính mắt hoặc kính áp tròng.
Khoa răng	Khi có lo lắng về răng ví dụ sâu răng.
Khoa tai mũi họng	Điều trị các bệnh về tai mũi họng.
Khoa da	Điều trị các bệnh về da.
Khoa sản	Khi mắc các bệnh của phụ nữ, khi mang thai, sinh con, v.v.
Khoa thần kinh	Sẽ được khám khi có những lo lắng hoặc mắc bệnh về tinh thần.
Khoa tiết niệu	Sẽ được khám các bệnh liên quan đến tiểu tiện.

※Ngoài ra còn có các khoa khác.



### **Bệnh viện tư nhân, phòng khám và phòng khám đa khoa:**

Khi mắc các bệnh như cảm lạnh và chấn thương nhỏ thì sẽ đến khám tại các Bệnh viện tư nhân, phòng khám và phòng khám đa khoa. Sẽ có những chỉ dẫn thăm khám với các tên gọi như "Phòng khám chuyên khoa ○○". Có các bác sỹ chuyên khoa.

- Vui lòng xem trang web của Hiệp hội Y khoa Saku để biết thêm chi tiết.

[www.saku-ishikai.or.jp](http://www.saku-ishikai.or.jp)



Trang web của Hiệp hội Y  
khoa Saku Mã QR

- Các thông tin về thăm khám vào ban đêm của các ngày trong tuần và ngày lễ cũng được đăng trên trang web của Hiệp hội Y khoa Saku.
- Khi trẻ nhỏ đột nhiên bị ốm hoặc bị thương, khi chăm sóc tại nhà, khi tiêm chủng, các thông tin về chăm sóc trẻ em, các bạn đều có thể xem miễn phí! Xem nội dung dưới đây (↓) để biết thêm chi tiết.

Ứng dụng dành cho điện thoại thông minh “Bác sĩ ơi hãy chỉ cho tôi ! Các bệnh của trẻ em và chăm sóc tại nhà” (do Hiệp hội Y khoa Saku tạo lập) <http://oshiete-dr.net/about/>



iPhone  
Mã QR



Android  
Mã QR

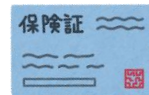


## Khi đi khám tại bệnh viện



Khi đi khám tại bệnh viện hoặc phòng khám, có những nơi bạn cần đặt lịch hẹn trước, có những nơi bạn sẽ được khám lần lượt theo thứ tự đăng ký tại quầy lễ tân trong ngày hôm đó. Trước khi đi khám, tốt hơn là bạn nên hỏi trước qua điện thoại . Nếu cần thì hãy nhờ người biết tiếng Nhật đi cùng.

Khi đến cơ sở y tế, hãy trình **thẻ bảo hiểm y tế** tại quầy lễ tân. (Nếu không có thẻ bảo hiểm y tế, bạn sẽ phải tự chi trả toàn bộ số tiền thăm khám và xét nghiệm.)



Khi được gọi tên, hãy bước vào phòng khám. Bạn hãy nói với bác sĩ về các triệu chứng để được bác sĩ thăm khám và điều trị.

Sau khi được thăm khám xong, bạn trả tiền tại quầy thanh toán và lấy lại thẻ bảo hiểm y tế. Nếu bác sĩ cho đơn thuốc (giấy về thuốc), hãy mua thuốc tại nhà thuốc và đi về nhà.



# BẢO VỆ SỨC KHỎE

## • Khám sức khỏe



Các bạn hãy đi kiểm tra sức khỏe và xin tư vấn về sức khỏe để có một cuộc sống khỏe mạnh và hoạt bát. Tùy thuộc vào loại hình khám sức khỏe mà người được nhận thăm khám sẽ khác nhau. Xin hãy xem Lịch khám sức khỏe của Thành phố Saku để biết thêm chi tiết.

Phân loại	Khám sức khỏe được tiếp nhận
Những người <b>đang</b> tham gia Bảo hiểm y tế quốc gia của thành phố Saku 40-74 tuổi (Phiếu khám A)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sức khỏe theo chỉ định (xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu, v.v)</li><li>• Khám sàng lọc ung thư (dạ dày, đại tràng, tử cung, vú, tuyến tiền liệt, ung thư phổi, viêm gan)</li></ul>
Người từ 75 tuổi trở lên (Phiếu khám B)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sức khỏe theo chỉ định (xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu, v.v)</li><li>• Khám sàng lọc ung thư (dạ dày, đại tràng, tử cung, vú, tuyến tiền liệt, ung thư phổi, viêm gan)</li></ul>
Người từ 35 - 39 tuổi (Phiếu khám C)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sức khỏe theo chỉ định (xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu, v.v)</li><li>• Khám sàng lọc ung thư (Cổ tử cung)</li></ul>
Những người <b>không</b> tham gia Bảo hiểm y tế quốc gia của thành phố Saku 40-74 tuổi (Phiếu khám D)	Khác nhau tùy thuộc loại Bảo hiểm y tế bạn đang tham gia. Xin vui lòng hỏi Công ty hoặc Cơ quan phát hành thẻ bảo hiểm y tế của bạn để biết thêm chi tiết.
Phụ nữ ở độ tuổi 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34 (Phiếu khám E)	Khám sàng lọc ung thư cổ tử cung



● **Tư vấn sức khỏe** ~Có thể hỏi ý kiến tư vấn của chuyên viên tư vấn sức khỏe, chuyên gia dinh dưỡng, điều dưỡng viên, v.v~

Bạn có thể xin tư vấn về các lo lắng liên quan đến thể chất và tinh thần bất kỳ lúc nào. Hãy thoải mái liên lạc với chúng tôi "Về bệnh liên quan đến lối sống", "Khi muốn biết về kết quả khám sức khỏe", "Khi muốn xin tư vấn về sức khỏe của bản thân và của gia đình".



**Địa chỉ liên hệ**

Ban xúc tiến tăng cường sức khỏe - Tòa thị chính Saku	TEL: 0267-62-3189
Bộ phận xúc tiến tăng cường sức khỏe - Chi nhánh Usuda	TEL: 0267-82-3115
Bộ phận xúc tiến tăng cường sức khỏe - Chi nhánh Asashina	TEL: 0267-58-2089
Bộ phận xúc tiến tăng cường sức khỏe - Chi nhánh Mochizuki	TEL: 0267-53-3111

# MANG THAI VÀ SINH ĐẼ

## ●Sau khi biết mình mang thai



### 1 Nhận Sổ tay Sức khỏe bà mẹ trẻ em

Nếu bạn nghĩ có lẽ mình có thai? Hãy đến bệnh viện hoặc khoa sản của phòng khám để được thăm khám.

Nếu bạn biết mình đang mang thai, bạn sẽ nhận được giấy "Thông báo mang thai", khi đó hãy đến Tòa thị chính thành phố (Phòng tư vấn sức khỏe bà mẹ trẻ em) để nhận Sổ tay Sức khỏe bà mẹ trẻ em. Cuốn sổ tay này sẽ được dùng để ghi lại các lần khám sức khỏe trong thai kỳ, tình trạng phát triển của trẻ sơ sinh và lịch tiêm chủng.

Vì có các ghi chép quan trọng về sự phát triển của trẻ nên hãy sử dụng cẩn thận. Tại thành phố Saku, cũng có Sổ tay Sức khỏe bà mẹ trẻ em được viết bằng tiếng nước ngoài.

### 2 Đi khám sức khỏe

Cùng với "Sổ tay Sức khỏe bà mẹ trẻ em", bạn sẽ nhận được Phiếu khám sức khỏe thai phụ (Phiếu khám sức khỏe với giá rẻ). Bạn hãy đi khám sức khỏe để đảm bảo sức khỏe trong thai kỳ và để sinh con an toàn.

#### Địa chỉ liên hệ

Phòng tư vấn sức khỏe bà mẹ trẻ em Saku TEL: 0267-63-3080

(Trung tâm y tế thành phố Saku)

Phòng tư vấn sức khỏe bà mẹ trẻ em Usuda TEL: 0267-82-3115

(Chi nhánh Usuda)

Phòng tư vấn sức khỏe bà mẹ trẻ em Asashina TEL: 0267-58-2089

(Chi nhánh Asashina)

Phòng tư vấn sức khỏe bà mẹ trẻ em Mochizuki TEL: 0267-53-3111

(Chi nhánh Mochizuki)

※Ngày thường: Từ thứ Hai đến thứ Sáu

Usuda, Asashina, Mochizuki thì chỉ thăm khám vào buổi sáng.



## •Sau khi sinh



### 1 Nộp Giấy khai sinh

Sau khi em bé chào đời, bạn phải nộp "**Giấy khai sinh**" cho tòa thị chính thành phố. Xin hãy đặt tên con trước khi nộp.

	Khi nào	Người nộp	Nơi nộp	Những thứ cần thiết
Giấy khai sinh	Trong vòng <b>14 ngày</b> kể từ ngày sinh con	Bố hoặc Mẹ	Nơi bố, mẹ đang sinh sống hoặc Tòa thị chính nơi trẻ được sinh ra	<ul style="list-style-type: none"><li>• Giấy chứng sinh (Giấy xác nhận của bác sỹ, v.v)</li><li>• Con dấu hoặc chữ ký</li><li>• Sổ tay Sức khỏe bà mẹ trẻ em</li></ul>

\* Do đất nước của bạn cũng sẽ yêu cầu thực hiện thủ tục, nên xin hãy hỏi cả đại sứ quán hoặc lãnh sự quán.

#### Địa chỉ liên hệ

Ban dân cư - Tòa thị chính thành phố Saku	TEL: 0267-62-3087 (Trực tiếp)
Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Usuda	TEL: 0267-82-3111 (Đại diện)
Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Asashina	TEL: 0267-58-2001 (Đại diện)
Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Mochizuki	TEL: 0267-53-3111 (Đại diện)



### 2 Nhận Sổ tay Sức khỏe trẻ sơ sinh

Khi bạn nộp Thông báo sinh con, Phòng tư vấn sức khỏe bà mẹ trẻ em sẽ phát cho bạn "Sổ tay Sức khỏe trẻ sơ sinh". Do họ sẽ hướng dẫn cho bạn về dịch vụ chăm sóc trẻ từ nay về sau và cung cấp các thông tin cần thiết nên hãy nhớ đi lấy nhé. Khi đó hãy mang theo Sổ tay Sức khỏe bà mẹ trẻ em và con dấu.

★Địa chỉ liên hệ tại Phòng tư vấn sức khỏe bà mẹ trẻ em đã nêu ở trang 12.

### 3 Xin tư cách lưu trú cho trẻ mới sinh

Trong vòng 30 ngày kể từ khi sinh con, hãy gửi hồ sơ đến Cục Quản lý Xuất Nhập cảnh (Nyukan) gần nhà để xin cấp tư cách lưu trú cho trẻ. Vui lòng xem trang 25 "Thẻ cư trú" để biết thêm chi tiết.



### 4 Trợ cấp nuôi con (Tiền được nhận để nuôi con)

Sau khi sinh con, bạn sẽ nhận được trợ cấp nuôi con. Bạn sẽ nhận được trợ cấp này đến khi con bạn tốt nghiệp trung học cơ sở. Về thủ tục, sẽ thực hiện tại **Ban hỗ trợ nuôi con - Tòa thị chính thành phố Saku (TEL: 0267-62-3149)**.

### 5 Chi phí phúc lợi và y tế (Cho phụ nữ có thai)

Bạn sẽ được hoàn trả chi phí y tế bạn đã phải tự thanh toán khi đi thăm khám tại các cơ sở y tế mà chi phí đó vượt quá 500 yên, (trường hợp sử dụng bảo hiểm) trong quá trình mang thai cho đến cuối tháng tiếp theo sau ngày sinh con.

<Những thứ cần mang khi đến Tòa thị chính thành phố Saku: Thẻ bảo hiểm y tế, Sổ tay Sức khỏe bà mẹ trẻ em, Sổ ngân hàng>

### 6 Chi phí phúc lợi và y tế (Cho trẻ em)

Trẻ em trước 18 tuổi khi thăm khám tại cơ sở y tế (trường hợp có bảo hiểm) thì chỉ cần phải trả ít hơn 500 yên tại cơ sở y tế đó.

<Những thứ cần mang khi đến Tòa thị chính thành phố Saku: Thẻ bảo hiểm y tế, Sổ ngân hàng>

#### **Địa chỉ liên hệ về phúc lợi và y tế**

Ban bảo hiểm y tế quốc gia - Tòa thị chính thành phố Saku

TEL: 0267-62-2915



# CHĂM SÓC CON NHỎ ~NUÔI DẠY CON~

## ●Khám sức khỏe cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ trước tuổi đi học

Tại thành phố Saku, hiện đang thực hiện hoạt động khám sức khỏe cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ trước tuổi đi học nhằm đảm bảo sự phát triển và sức khỏe của trẻ em. Trẻ em từ lúc sinh ra đến khi tròn 4 tháng, 10 tháng, 1 tuổi 6 tháng và 3 tuổi sẽ được khám sức khỏe tại 4 trung tâm y tế trong thành phố. Bạn có thể xin ý kiến tư vấn của chuyên viên tư vấn sức khỏe hoặc chuyên gia dinh dưỡng nếu có lo lắng hoặc vấn đề cần hỏi về việc nuôi con. Để biết thêm chi tiết về ngày giờ và địa điểm vui lòng xem ở Lịch khám sức khỏe hoặc trang web của thành phố Saku. Tư vấn miễn phí. ※Chúng tôi cũng thực hiện khám sức khỏe cho trẻ 7 tháng tuổi. (Là việc khám sức khỏe được tiếp nhận riêng tại cơ sở y tế. Sau khi sinh, bạn sẽ nhận được Phiếu khám sức khỏe khi được phát Sổ tay Sức khỏe trẻ em.)

## ●Tiêm phòng (tiêm vắc-xin)



Hãy tiêm phòng giúp tăng cường miễn dịch để phòng tránh bệnh tật cho trẻ.

Bạn không phải trả tiền tiêm chủng, nhưng nếu bạn đi tiêm phòng ở độ tuổi ngoài độ tuổi quy định trong chế độ thì có thể sẽ phải trả một phần chi phí. Xin vui lòng liên hệ Phòng tư vấn sức khỏe bà mẹ trẻ em để biết thêm chi tiết.



### Địa chỉ liên hệ

Phòng tư vấn sức khỏe bà mẹ trẻ em Saku (Trung tâm y tế thành phố Saku)	TEL: 0267-63-3080
Phòng tư vấn sức khỏe bà mẹ trẻ em Usuda (Chi nhánh Usuda)	TEL: 0267-82-3115
Phòng tư vấn sức khỏe bà mẹ trẻ em Asashina (Chi nhánh Asashina)	TEL: 0267-58-2089
Phòng tư vấn sức khỏe bà mẹ trẻ em Mochizuki (Chi nhánh Mochizuki)	TEL: 0267-53-3111

\* Ngày thường: Từ thứ Hai đến thứ Sáu  
Usuda, Asashina, Mochizuki thì chỉ thăm khám vào buổi sáng.

\* Ngoài ra, tại thành phố Saku còn có nhiều các hoạt động hỗ trợ đỡ việc nuôi con, chẳng hạn như lớp học về việc cho trẻ ăn dặm, lớp học về chăm sóc răng, rất mong bạn sẽ tham gia.

## • Nhà trẻ, Cơ sở kết hợp Nhà trẻ & Mẫu giáo



### 1 Nhà trẻ, Cơ sở kết hợp Nhà trẻ & Mẫu giáo

Nhà trẻ là nơi trông giữ và chăm sóc trẻ em (**từ 0 tuổi đến trước khi đến tuổi đi học**) khi bố hoặc mẹ không thể chăm sóc trẻ tại nhà do phải làm việc vào ban ngày hoặc do bị ốm, v.v. Để gửi con thì bạn phải đến nhờ họ từ trước. Tại thành phố Saku, có 15 nhà trẻ công lập, 9 nhà trẻ tư thực, 1 Cơ sở kết hợp Nhà trẻ & Mẫu giáo và 2 cơ sở kinh doanh nhà trẻ quy mô nhỏ. Xin vui lòng liên hệ Tòa thị chính thành phố Saku để biết thêm chi tiết.

#### Địa chỉ liên hệ

Ban hỗ trợ nuôi con - Tòa thị chính thành phố Saku	TEL: 0267-62-3149
Bộ phận phúc lợi người cao tuổi và trẻ em chi nhánh Usuda	TEL: 0267-82-3111
Bộ phận phúc lợi người cao tuổi và trẻ em chi nhánh Asashina	TEL: 0267-58-2001
Bộ phận phúc lợi người cao tuổi và trẻ em chi nhánh Mochizuki	TEL: 0267-53-3111



### 2 Mẫu giáo

Mẫu giáo là trường học dành cho trẻ em từ 3 tuổi **đến trước khi vào tiểu học**. Tại thành phố Saku có 5 trường mẫu giáo tư thực. Nếu bạn muốn cho con vào trường mẫu giáo, hãy liên hệ trực tiếp các trường mẫu giáo.

Tên trường mẫu giáo	Địa chỉ	Số điện thoại
Trường mẫu giáo Công giáo	185-1 Toridemachi, Saku	0267-62-0945
Trường mẫu giáo Asama	1383 Nagatoro, Saku	0267-67-3805
Trường mẫu giáo Saku	232 Sarukubo, Saku	0267-67-1508
Trường mẫu giáo Saku Minami	11-1 Yuhara, Saku	0267-82-1155
Trường mẫu giáo Shirahato	2322-1 Kyowa, Saku	0267-53-2611



### Trang web hỗ trợ nuôi con "PAPAMAMAFRE"

Thành phố Saku đã hợp tác với một doanh nghiệp tư nhân để tạo ra Trang web hỗ trợ nuôi con "PAPAMAMAFRE" trong đó giới thiệu các dịch vụ hành chính liên quan đến việc nuôi dạy con. Các bạn hãy tham khảo nhé.

URL: <https://saku-city.mamafre.jp/>



## ● Trường học

Trường tiểu học	Trường trung học cơ sở	Trường trung học phổ thông	Đại học, v.v
Độ tuổi nhập học là tháng 4 của năm tròn 6 tuổi. <b>6 năm</b>	Độ tuổi là tháng 4 của năm tròn 12 tuổi. <b>3 năm</b>	Độ tuổi là tháng 4 của năm tròn 15 tuổi. <b>3 năm</b>	Độ tuổi là tháng 4 của năm tròn 18 tuổi.

Giáo dục bắt buộc: 9

Trường quốc lập: Các trường do nhà nước lập ra

Trường công lập: Các trường do cấp tỉnh hoặc thành phố lập ra

Trường dân lập: Các trường không phải là trường quốc lập và công lập



\* Trường quốc lập và trường công lập: không mất phí nhập học (phí nộp để vào trường), học phí (tiền học tập) và phí sách giáo khoa. Chỉ mất một phần phí cho bữa ăn trưa ở trường và đồ dùng học tập. Trường dân lập: Phải trả toàn bộ chi phí.

## 1 Trường tiểu học, Trường trung học cơ sở

Ở Nhật Bản, có chế độ giáo dục bắt buộc 9 năm gồm 6 năm tiểu học và 3 năm trung học cơ sở, đó là hệ thống giáo dục bắt buộc phải cho trẻ tham gia. Đối với trẻ em nước ngoài, trong luật không đưa ra nghĩa vụ bắt buộc phải cho trẻ đi học, nhưng nếu gia đình có nguyện vọng thì có thể cho trẻ theo học tại trường tiểu học và trung học cơ sở của Nhật Bản. Xin hãy liên hệ Ủy ban giáo dục / Ban Giáo dục Trường học để biết thêm chi tiết.



## ●Nhà thiếu nhi

Là nơi trẻ em có thể đến chơi ở đó sau giờ học trong lúc bố và mẹ đi làm chưa về. Nó nằm ở gần trường tiểu học, có thể đi bộ đến. Trẻ em có thể chơi với bạn hoặc học bài trong khi chờ bố/ mẹ đến đón.



## 2 Trường trung học phổ thông

Trường trung học phổ thông là nơi trẻ em đã tốt nghiệp trung học cơ sở theo học. Hầu hết các trường trung học phổ thông có kỳ thi kiểm tra đầu vào. Từ trường trung học phổ thông trở đi, sẽ phải trả phí nhập học, học phí và sách giáo khoa.

## 3 Trường đại học, cao đẳng, v.v

Nếu tốt nghiệp trung học phổ thông thì có thể học lên đại học. Có rất nhiều trường đại học trên khắp nước Nhật. Phải trải qua kỳ thi để vào học. Phải tự trả phí nhập học và học phí.

## ～Hỗ trợ việc học và học bổng～

Nhật Bản có chế độ hỗ trợ tiền đi học cho người gặp khó khăn về kinh tế. Xin hãy liên hệ Ủy ban giáo dục / Ban Giáo dục Trường học để biết thêm chi tiết.

### Địa chỉ liên hệ

Ban Giáo dục Trường học - Tòa thị chính thành phố Saku

TEL: 0267-62-3478

Ủy ban giáo dục tỉnh Nagano

TEL: 026-235-7428



# SINH HOẠT

## ●Điện

- Bạn cần làm thủ tục khi bắt đầu sử dụng điện.

Xin hãy liên hệ Văn phòng kinh doanh Saku của công ty Điện lực Chubu hoặc người quản lý khu nhà bạn.

- Điện trong nhà ở Nhật Bản

**Điện trong nhà ở Nhật Bản có điện áp là 100 Volt và tần số là 60 Hz.** (Tokyo là 50 Hz) Nếu bạn sử dụng thiết bị điện do nước ngoài sản xuất, xin hãy hỏi Văn phòng kinh doanh Saku của công ty Điện lực Chubu.

## ●Gas

~Các loại gas?~

Gas có 2 loại là **khí gas thành phố** (gas đi ra từ đường ống) và **khí gas propan** (gas được bơm sẵn trong bình gas. Để bình gas trong nhà).

- Những thiết bị sử dụng gas?

Khác nhau vì có 2 loại khí gas khác nhau. Xin vui lòng kiểm tra kỹ loại gas từ trước để sử dụng loại thiết bị phù hợp. Nếu sử dụng thiết bị gas không phù hợp thì rất nguy hiểm.

- Những điều cần chú ý khi sử dụng gas

- Khi bật gas để sử dụng, hãy chú ý vấn đề thông gió đầy đủ.
- Sau khi sử dụng gas xong, nhất định hãy kiểm tra xem đã khóa vòi gas chưa.
- Khi xảy ra động đất, hãy lập tức tắt lửa và khóa vòi gas.



## ●Nước máy

- Bạn cần làm thủ tục khi bắt đầu sử dụng nước máy hoặc khi ngừng sử dụng nước máy.

Xin hãy hỏi người quản lý khu nhà bạn ở về địa chỉ liên lạc và liên hệ với họ.

- Những điều cần chú ý khi sử dụng nước máy

Sau tháng 11, đường ống nước có thể đóng băng do trời lạnh. Xin hãy thực hiện các biện pháp như quấn dải băng chống đông vào hoặc xả nước đi.

## ●Đường nước thải

- Bạn cần làm thủ tục khi bắt đầu sử dụng hoặc khi ngừng sử dụng đường nước thải.

Tùy theo nơi bạn sống, địa chỉ liên hệ sẽ khác nhau. Xin hãy hỏi người quản lý khu nhà bạn ở để liên hệ với họ.

- Những điều cần chú ý khi sử dụng đường nước thải

- Chỉ xả thải giấy vệ sinh, không xả các loại giấy khác, các loại rác và dầu. Vì có thể làm cho đường ống bị tắc, làm cho nước từ nhà vệ sinh hoặc nhà bếp không chảy thoát ra được.
- Các bạn sẽ phải trả tiền khi sử dụng đường nước thải. Sẽ có phiếu thu được gửi đến (khác với phiếu thu tiền nước máy), xin đừng quên thanh toán khoản tiền này nhé.

### Địa chỉ liên hệ về điện, ga, nước máy, nước thải

**(Điện)** Văn phòng kinh doanh Saku của công ty Điện lực Chubu

TEL: 0267-74-2100

#### **(Gas)**

Khí gas propan: cửa hàng khí gas propan gần đó

Khí gas thành phố: Công ty TNHH khí gas thành phố Nagano- Chi nhánh Komoro -

Văn phòng Saku

TEL: 0267-68-5252

**(Nước máy)** Tập đoàn nước sạch Saku

TEL: 0267-62-1290

#### **(Nước thải)**

Trung tâm quản lý nước thải thành phố Saku

TEL: 0267-63-0101

Hiệp hội vệ sinh môi trường Minamisaku

TEL: 0267-86-7710

# CÁCH ĐỔ RÁC

Tại thành phố Saku có các quy tắc về việc đổ rác. Quy tắc này khác nhau tùy theo khu vực bạn đang sinh sống. Vui lòng kiểm tra Bảng phân loại rác và đổ rác đúng theo thời gian quy định.

## ● Quy tắc cơ bản liên quan đến đổ rác

- 1 Sử dụng túi đựng rác được chỉ định và tuân thủ thời gian đổ rác

Thời gian thu gom rác : **Buổi sáng 6:30 - 7:30**

Rác thải thì phải sử dụng “**túi đựng rác thải sinh hoạt do thành phố Saku chỉ định**” (trừ các loại giấy báo cũ [Tài nguyên A]), viết tên của bạn lên đó rồi đi đổ rác tại điểm thu gom rác quy định trong thời gian từ 6:30 đến 7:30 buổi sáng của ngày quy định.



Túi đựng rác là...Được bán tại các cửa hàng bán lẻ (siêu thị, cửa hàng tiện lợi) trong thành phố. Một bịch (10 túi) là từ 100 yên đến 165 yên.

## 2 Tuân thủ quy tắc phân loại rác

Rác không được thu gom tại điểm thu gom rác và **bị bỏ lại là do người đổ chưa tuân thủ quy tắc**. Nếu rác của mình bị bỏ lại thì xin hãy mang về, kiểm tra lại quy tắc đúng trên **Phiếu liên lạc về thu gom rác (Thẻ màu vàng)** rồi mang đi đổ vào ngày thu rác lần sau.

## 3 Không cho rác vào 2 túi rác lồng vào nhau

Cho rác nguyên như vậy vào trong túi, không quấn thêm túi nylon hoặc giấy báo.



#### 4 Rác thải do hoạt động kinh doanh (rác tại cửa hàng hoặc cơ sở kinh doanh)

Rác thải do hoạt động kinh doanh không được đem đổ ở điểm thu gom rác. Xin hãy liên hệ Phòng Môi trường sinh hoạt - Tòa thị chính thành phố Saku để biết thêm chi tiết.

### Bảng phân loại rác thải sinh hoạt

Vui lòng đọc mã QR của khu vực đang sinh sống.

Khu vực Saku/Asashina/Mochizuki



Khu vực Usuda



#### Địa chỉ liên hệ về rác thải

Ban Môi trường sinh hoạt - Tòa thị chính thành phố Saku	TEL: 0267-62-3094
Bộ phận môi trường- xây dựng-kinh tế - Chi nhánh Usuda	TEL: 0267-82-3111
Bộ phận môi trường-xây dựng-kinh tế - Chi nhánh Asashina	TEL: 0267-58-2001
Bộ phận môi trường-xây dựng-kinh tế - Chi nhánh Mochizuki	TEL: 0267-53-3111





# LÁI XE



Khi lái xe ô tô, xe máy, xe đạp ở Nhật Bản, xin hãy tuân thủ luật giao thông.

## •Phải có bằng lái xe khi lái xe ô tô hoặc xe máy!

### 1 Bằng lái xe của Nhật Bản (Vui lòng chọn một trong số ① và ②)

#### ① Lấy bằng lái tại Nhật

Bạn sẽ học kỹ năng lái xe và luật giao thông tại một trường có tên là "**Trường học lái xe**", nếu đỗ kỳ thi của cảnh sát giao thông, bạn sẽ được cấp giấy phép.

#### ② Chuyển đổi bằng lái xe đã được cấp tại đất nước bạn sang bằng lái xe của Nhật Bản.

Chỉ những người đã trải qua 3 tháng lái xe tại đất nước mình kể từ ngày được cấp bằng lái xe mới được phép nộp đơn xin chuyển đổi. Xin vui lòng liên hệ với Trung tâm sát hạch lái xe Hokushin hoặc Chunanshin để biết thêm chi tiết.

### 2 Bằng lái xe quốc tế

(Giấy phép cho phép lái xe tại quốc gia đã được quy định trong Công ước Geneva)

### 3 Bằng lái xe nước ngoài và giấy tờ được dịch sang tiếng Nhật tại Đại sứ quán, v.v

(Bằng lái xe của Estonia, Đức, Pháp, Thụy Sĩ, Bỉ, Monaco, Đài Loan)

## •Luật giao thông đối với xe đạp

- Về nguyên tắc, xe đạp sẽ chạy trên **đường ô tô (đường ô tô đi qua)**.
- Chạy xe đạp ở phía bên trái đường ô tô.
- Khi chạy trên vỉa hè (đường đi bộ) thì phải chạy xe với tốc độ có thể dừng lại ngay khi cần. Nếu có người đi bộ đi tới thì phải dừng xe ngay.
- Sau khi uống rượu, không được lái xe kể cả xe đạp!
- Không được chở 2 người trên 1 chiếc xe đạp!
- Khi đi vào buổi tối thì hãy bật đèn.
- Sử dụng điện thoại hoặc cầm ô khi đang chạy xe sẽ rất nguy hiểm. Hãy từ bỏ các hành vi đó!



#### Địa chỉ liên hệ về giấy phép lái xe

Trung tâm sát hạch lái xe Hokushin TEL: 026-292-2345

Trung tâm sát hạch lái xe Toshin TEL: 0267-53-1550

Trung tâm sát hạch lái xe Chunanshin TEL: 0263-53-6611

# THẺ LƯU TRÚ

~Là một thẻ rất quan trọng cần phải có để sống ở Nhật Bản~

Thẻ lưu trú là gì?

Là giấy chứng minh nhân dân của bạn tại Nhật Bản. Trên thẻ có ghi họ tên, quốc tịch, địa chỉ, v.v của bạn.

**Nếu bạn 16 tuổi trở lên và sống ở Nhật Bản lâu hơn 3 tháng, ban phải luôn mang theo thẻ lưu trú.** Bạn phải có thẻ lưu trú khi nộp giấy tờ tại Cục Quản lý Nhập cảnh (Nyukan) hoặc tòa thị chính thành phố. Bạn cần phải có thẻ lưu trú để mở tài khoản ngân hàng.



① Bạn sẽ nhận được tại sân bay.



② Bạn sẽ nộp “Giấy báo chuyển đến” trong vòng 14 ngày cho Tòa thị chính thành phố Saku (\*Phòng cư dân). (Đăng ký cư trú)

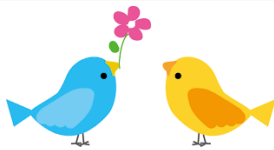


③ Nếu bạn không nhận được tại sân bay thì nó sẽ được gửi tới nhà bạn.



## \* Địa chỉ liên hệ về thông báo chuyển đến (Đăng ký cư trú)

Ban dân cư - Tòa thị chính thành phố Saku	TEL: 0267-62-2111
Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Usuda	TEL: 0267-82-3111
Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Asashina	TEL: 0267-58-2001
Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Mochizuki	TEL: 0267-53-3111



★Sau khi sinh con • •



**Nếu quốc tịch của con bạn không phải là Nhật Bản/ đã ở Nhật Bản hơn 60 ngày kể từ khi được sinh ra**, xin vui lòng nộp các giấy tờ tới Cục Quản lý Nhập cảnh (Nyukan) gần nhà để nhận thẻ cư trú cho con bạn

Sau khi bạn sinh con, hãy gửi “**Giấy khai sinh**” (trang 13) tới Phòng cư dân - Tòa thị chính thành phố Saku **trong vòng 14 ngày** kể từ ngày sinh con.



Bạn sẽ nhận được "Giấy chứng nhận thụ lý Giấy khai sinh" và "Bản sao phiếu cư dân" hoặc "Giấy chứng nhận các nội dung ghi trong Phiếu cư dân" từ Tòa thị chính thành phố.



**Trong vòng 30 ngày** sau khi sinh con, bạn mang các giấy tờ nhận được từ tòa thị chính thành phố đến Cục Quản lý Nhập cảnh (Nyukan).



\* Ngoài ra, bạn cần mang theo những thứ khác nên hãy xem ↓ dưới đây.  
[http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/ZAIRYU\\_HENKO/zairyu\\_henko10.html](http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/ZAIRYU_HENKO/zairyu_henko10.html)



★Khi muốn thay đổi thông tin viết trên thẻ cư trú • • •

- Tôi muốn thay đổi **thời hạn lưu trú** (Ngày cuối cùng có thể ở lại Nhật Bản)!  
→ Bạn có thể làm thủ tục tại Cục Quản lý Nhập cảnh (Nyukan) khoảng 3 tháng trước ngày hết hạn.
- Tôi muốn thay đổi **tư cách lưu trú** (Mục đích đến Nhật Bản)!  
→ Bạn có thể làm thủ tục tại Cục Quản lý Nhập cảnh (Nyukan) kể từ ngày thay đổi mục đích đến khi hết hạn lưu trú.
- Tôi muốn thay đổi **tên, giới tính, quốc tịch, khu vực**  
→ Hãy đến Cục Quản lý Nhập cảnh (Nyukan) gần nhà trong vòng 14 ngày kể từ khi thay đổi.

<Thứ cần mang theo> • Hộ chiếu • Thẻ lưu trú

• Ảnh khuôn mặt chụp trong vòng ba tháng qua (3 cm × 4 cm)

- Khi thay đổi **nơi làm việc hoặc nơi du học** (\* Người có tư cách vĩnh trú thì không cần thay đổi)  
→ Xin vui lòng liên hệ Cục Quản lý Nhập cảnh (Nyukan) gần nhà trong vòng 14 ngày kể từ khi thay đổi.
- **Khi ly hôn hoặc tử biệt** với vợ/chồng (\* Người có tư cách vĩnh trú thì không cần thay đổi)  
→ Xin vui lòng liên hệ Cục Quản lý Nhập cảnh (Nyukan) gần nhà trong vòng 14 ngày kể từ khi ly hôn/tử biệt.

<Thứ cần mang theo> • Thẻ lưu trú

\* Vui lòng tham khảo Sách hướng dẫn về cuộc sống và công việc (được giám sát bởi Cục Quản lý Xuất Nhập cảnh (Nyukan)) để biết thêm chi tiết.

★**Khi bị mất thẻ lưu trú** • • •

Trong vòng 14 ngày kể từ khi phát hiện việc bị mất thẻ lưu trú, vui lòng gửi giấy tờ đến Cục Quản lý Xuất Nhập cảnh (Nyukan) gần nhà để nhận thẻ lưu trú mới.

Vui lòng xem ↓ dưới đây để biết thêm chi tiết.

[http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10\\_00010.html](http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00010.html)



★**Tôi muốn trả lại thẻ lưu trú** • • •

Những người rời khỏi Nhật Bản và không quay trở lại, hoặc người bị chết thì sẽ trả lại thẻ lưu trú trong vòng 14 ngày kể từ ngày không còn cần đến.

- Trường hợp rời khỏi Nhật Bản và không quay trở lại : trả lại tại sân bay hoặc bến cảng.
- Khi thành viên trong gia đình hoặc người sống cùng bạn qua đời: Mang đến Cục Quản lý Nhập cảnh (Nyukan) gần nhà hoặc gửi thư cho họ cùng với các giấy tờ. Vui lòng xem ↓ dưới đây để biết thêm chi tiết.

[http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10\\_00020.html](http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00020.html)



Những thông tin khác về "Thẻ lưu trú" được viết trong Sách hướng dẫn về cuộc sống và công việc (được giám sát bởi Cục Quản lý Xuất Nhập cảnh (Nyukan)), nên vui lòng xem ở đó để biết thêm chi tiết.



Địa chỉ liên hệ:

©Cục Quản lý Xuất Nhập cảnh (Nyukan)

<http://www.immi-moj.go.jp/index.html>

©Cục Quản lý Xuất Nhập cảnh Tokyo - Văn phòng Nagano  
TEL: 026-232-3317 (Ngày thường 9:00 -12:00, 13:00 -16:00)

©Trung tâm thông tin tổng hợp cho cư dân nước ngoài  
(ngày thường 8:30 - 17:15)

TEL: 0570-013904      TEL: 03-5796-7112 (IP, PHS, từ nước ngoài)



# ĐĂNG KÝ CON DẤU

Tại Nhật Bản, khi bạn ký một hợp đồng rất quan trọng chẳng hạn như mua ô tô, mua đất hoặc mua nhà, có nơi sẽ yêu cầu bạn dùng con dấu cá nhân đã được chứng nhận xác thực (Jitsuin) thay vì chữ ký. Nếu bạn cần con dấu cá nhân, bạn cần mang mẫu dấu của mình đến tòa thị chính thành phố để đăng ký.



## ◆ Con dấu cá nhân đã được chứng nhận xác thực (Jitsuin):

Được sử dụng cho các hợp đồng quan trọng như khi mua xe ô tô, mua đất hoặc mua nhà.

◆ **Dấu cá nhân chưa đăng ký (Mitomein):** Được sử dụng để đóng trên giấy tờ thông báo cho thành phố, xác nhận đã nhận được hàng hóa, đóng trên sổ ngân hàng, v.v.

Người có thể đăng ký	Người nước ngoài từ 15 tuổi trở lên đang sống ở thành phố Saku
Nơi có thể đăng ký	Ban dân cư - Tòa thị chính thành phố Saku TEL: 0267-62-3087 (Trực tiếp) Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Usuda TEL: 0267-82-3111 (Đại diện) Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Asashina TEL: 0267-58-2001 (Đại diện) Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Mochizuki TEL: 0267-53-3111 (Đại diện)
Thứ cần mang theo khi đăng ký	Con dấu sẽ đăng ký và thẻ lưu trú hoặc bằng lái xe

### <Về con dấu có thể đăng ký>

Là con dấu có viết tên như tên ghi trên phiếu cư dân tại thành phố Saku (tên thường gọi cũng được), có độ lớn thu vào trong một hình vuông với chiều dài của mỗi cạnh là trong phạm vi từ 8 mm đến 25 mm.

Con dấu cao su hoặc con dấu dễ thay đổi hình dạng thì không thể được đăng ký.



Sau khi đăng ký xong, bạn sẽ được cấp **Chứng nhận đăng ký con dấu (sổ tay màu xanh)**, nên hãy cất giữ cẩn thận.

Giấy xác nhận đã đăng ký con dấu • • Khi sử dụng con dấu cá nhân trên hợp đồng quan trọng, bạn cũng sẽ cần nộp Giấy xác nhận đã đăng ký con dấu. Nếu bạn cần Giấy xác nhận đã đăng ký con dấu, hãy mang **Chứng nhận đăng ký con dấu** đến Tòa thị chính thành phố để xin cấp.



# BẢO HIỂM Y TẾ

~ BẢO HIỂM KHI BỊ ỐM HOẶC BỊ THƯƠNG ~



Tại Nhật Bản, có bảo hiểm y tế (bảo hiểm dùng khi bị ốm hoặc bị thương), nghĩa là mọi người cùng chia sẻ chi phí để có thể đi bệnh viện khi bị ốm hoặc bị thương. Khi đi bệnh viện, phần chi phí bạn phải trả sẽ ít đi. **Tất cả mọi người sinh sống ở Nhật đều phải tham gia.** Bảo hiểm y tế được chia thành 3 loại lớn, **bạn sẽ tham gia vào một trong số đó.**

## • Bảo hiểm xã hội, v.v

**Người đang làm việc tại công ty sẽ tham gia bảo hiểm này.** Đăng ký tham gia tại công ty. Xin hãy hỏi công ty để biết thêm chi tiết.

## • Bảo hiểm y tế quốc gia

- Người nước ngoài sống ở Nhật Bản lâu hơn 3 tháng
- Người dưới 74 tuổi và đang không tham gia bảo hiểm xã hội

Tham gia tại Tòa thị chính thành phố Saku.

## • Bảo hiểm y tế cho người trên 75 tuổi

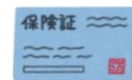
- Người nước ngoài sống ở Nhật Bản lâu hơn 3 tháng
- Người từ 65 tuổi trở lên, bị khuyết tật nào đó và muốn tham gia
- Người 75 tuổi trở lên

sẽ tham gia.

\* Tất cả những người bước sang 75 tuổi sẽ tham gia. Không cần đăng ký.

~ Thẻ bảo hiểm ~ Bạn sẽ nhận được một thẻ bảo hiểm khi tham gia bảo hiểm.

**Thẻ bảo hiểm là thứ rất quan trọng.** Hãy nhớ mang theo khi đi bệnh viện.



~ Phí bảo hiểm ~ Sau khi tham gia bảo hiểm, bạn sẽ phải nộp phí bảo hiểm (tiền bảo hiểm). Những người đã tham gia bảo hiểm xã hội sẽ được khấu trừ từ lương công ty hàng tháng. Người đã tham gia Bảo hiểm Y tế quốc gia/ Người đang tham gia bảo hiểm y tế cho người trên 75 tuổi thì sẽ nộp phí bảo hiểm tại Tòa thị chính thành phố. Xin hãy hỏi Tòa thị chính thành phố để biết thêm chi tiết.



## Địa chỉ liên hệ về Bảo hiểm Y tế Quốc gia/ Bảo hiểm Y tế cho người trên 75 tuổi

Ban bảo hiểm y tế quốc gia - Tòa thị chính thành phố Saku TEL: 0267-62-3164

Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Usuda TEL: 0267-82-3111

Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Asashina TEL: 0267-58-2001

Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Mochizuki TEL: 0267-53-3111

# BẢO HIỂM CHĂM SÓC

~ BẢO HIỂM KHI CẦN CHĂM SÓC LÚC VỀ GIÀ ~

Bảo hiểm chăm sóc là chế độ trong đó mọi người cùng chia sẻ chi phí cần thiết cho việc chăm sóc. Bạn sẽ nhận được “**dịch vụ chăm sóc**” khi cần giúp đỡ trong cuộc sống do tuổi cao hoặc mắc bệnh đặc biệt.



**Người nước ngoài đang sống ở Nhật Bản lâu hơn 3 tháng phải tham gia bảo hiểm chăm sóc.**

① Người từ 40 đến 64 tuổi • • •

**Người nước ngoài đang tham gia bảo hiểm y tế** cũng sẽ tham gia vào bảo hiểm chăm sóc. (thủ tục làm tại công ty)

② Người từ 65 tuổi trở lên • • •

Tất cả mọi người sẽ tham gia vào bảo hiểm chăm sóc.

(Bạn sẽ nhận được thư từ Tòa thị chính thành phố. Bạn không cần phải làm thủ tục.)

Ngoài ra, nếu muốn nhận dịch vụ chăm sóc, bạn sẽ cần làm thủ tục công nhận "Cần chăm sóc" rồi làm đơn xin Tòa thị chính thành phố, v.v.

## ~ Phí bảo hiểm chăm sóc ~

**Người nước ngoài đang sống ở Nhật Bản lâu hơn 3 tháng và từ 40 tuổi trở lên sẽ phải nộp phí bảo hiểm.**

Những người ở trường hợp ①..... Được khấu trừ từ lương công ty hàng tháng.

Những người ở trường hợp ②..... Về cơ bản phí bảo hiểm chăm sóc sẽ được trừ từ "Lương hưu" trang 30. Có trường hợp gọi là Khấu trừ đặc biệt nghĩa là sẽ nộp thông qua Phiếu yêu cầu nộp tiền từ chính quyền địa phương hoặc chuyển khoản ngân hàng. Xin hãy hỏi Tòa thị chính.

### Địa chỉ liên hệ về chế độ bảo hiểm chăm sóc

Ban phúc lợi người cao tuổi - Tòa thị chính thành phố Saku	TEL: 0267-62-3154
Bộ phận phúc lợi người cao tuổi và trẻ em - Chi nhánh Usuda	TEL: 0267-82-3111
Bộ phận phúc lợi người cao tuổi và trẻ em - Chi nhánh Asashina	TEL: 0267-58-2001
Bộ phận phúc lợi người cao tuổi và trẻ em - Chi nhánh Mochizuki	TEL: 0267-53-3111

# LƯƠNG HƯU

Chế độ lương hưu của Nhật Bản là cơ chế được thành lập dựa trên quan điểm tất cả các thể hệ đang làm việc sẽ cùng hỗ trợ **khí có vấn đề xảy ra** như là khi trở nên già yếu, bị khuyết tật.

Khi bước sang tuổi 20, với việc tham gia chế độ lương hưu và nộp phí bảo hiểm liên tục thì sau này bạn sẽ được nhận lương hưu khi ①Già đi, ②Bị khuyết tật do bị bệnh hoặc bị thương, ③Khi người kiếm tiền trong gia đình qua đời.

- Những người trong độ tuổi từ 20 đến 60 tuổi bất kể quốc tịch nào cũng sẽ tham gia và **nộp phí bảo hiểm**.
- Những người đã nộp phí 10 năm trở lên **sẽ được nhận tiền khi bước sang tuổi 65**

## ● Lương hưu quốc gia (Chế độ lương hưu dành cho mọi người trừ những người tham gia chế độ lương hưu cán bộ công nhân viên)

Làm thủ tục tại tòa thị chính thành phố Saku



## ● Lương hưu cán bộ công nhân viên (Là lương hưu mà người đang đi làm công ty tham gia)

Người đang làm việc tại công ty sẽ tham gia chế độ này. Công ty sẽ làm thủ tục giúp bạn. Xin hãy hỏi công ty hoặc **Văn phòng hưu trí Komoro** để biết thêm chi tiết.

(\* Văn phòng hưu trí Komoro: 0267-22-1080)

## ● Tiền nghỉ hưu trả một lần

Nếu một người nước ngoài đã nộp phí bảo hiểm từ 6 tháng trở lên rời khỏi Nhật Bản, nếu làm thủ tục trong vòng 2 năm sau khi rời Nhật Bản thì sẽ nhận được khoản tiền nghỉ hưu trả một lần. Xin hãy hỏi **Văn phòng hưu trí Komoro** để biết thêm chi tiết.

### Địa chỉ liên hệ về Lương hưu quốc gia

Ban bảo hiểm y tế quốc gia - Tòa thị chính thành phố Saku TEL: 0267-62-3093

Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Usuda TEL: 0267-82-3111

Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Asashina TEL: 0267-58-2001

Bộ phận phụ trách dân cư - Chi nhánh Mochizuki TEL: 0267-53-3111



# TIỀN THUẾ



Thuế là nguồn tài chính rất quan trọng để tạo ra một xã hội giúp chúng ta có cuộc sống tốt hơn. Có 2 loại chính: thuế quốc gia (tiền nộp cho nhà nước) và thuế địa phương (tiền nộp cho thành phố hoặc tỉnh).

**Tất cả mọi người sống ở Nhật Bản đều phải nộp thuế bất kể quốc tịch gì.**

Xin hãy nộp thuế nghiêm chỉnh đúng thời hạn quy định.

## ● Thuế cư trú (thuế thành phố/ thuế cấp tỉnh) (Thuế địa phương)

Là tiền thuế nộp cho thành phố hoặc tỉnh nơi bạn đang sinh sống.

Là tiền thuế để trang trải các chi phí cho công việc tại thành phố và quận có liên quan chặt chẽ đến cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Bạn có thể nộp thuế cấp tỉnh cùng với thuế thành phố tại Thành phố Saku.

~Những người cần nộp thuế thành phố/ thuế cấp tỉnh~

- Những người có địa chỉ hoặc đang sống ở thành phố Saku
- Những người không có địa chỉ ở thành phố Saku nhưng có văn phòng/ cơ sở kinh doanh, hoặc nhà/ đất tại thành phố Saku.

## ● Thuế tài sản cố định (Thuế địa phương)

Là tiền thuế mà những người sở hữu đất đai, nhà cửa, tài sản khấu hao ở thành phố Saku phải nộp vào ngày 1 tháng 1 năm đó.

Tài sản khấu hao là máy móc, dụng cụ, thiết bị, v.v mà công ty hoặc cá nhân đang kinh doanh nhà máy hoặc cửa hàng sử dụng cho hoạt động kinh doanh của họ.

## ● Thuế đánh vào xe hạng nhẹ (thuế địa phương)

Là tiền thuế do những người sở hữu xe ô tô hạng nhẹ hoặc xe máy ở thành phố Saku phải nộp vào ngày 1 tháng 4 năm đó.

## ●Thuế thu nhập (Thuế quốc gia)

Là tiền thuế mà người có thu nhập do lao động hoặc buôn bán trong khoảng thời gian từ ngày 1 tháng 1 - ngày 31 tháng 12 phải nộp.

Bạn phải kê khai thuế vào khoảng thời gian từ tháng 2 đến tháng 3 năm sau.

\* Nếu bạn chỉ làm việc cho một công ty và được trả lương, và công ty thực hiện các điều chỉnh vào cuối năm (tính thuế) cho bạn thì bạn không phải kê khai thuế. Xin hãy xác nhận với công ty xem họ có đang thực hiện điều chỉnh cuối năm cho bạn không.



## ●Thuế tiêu thụ (Thuế quốc gia)

Là tiền thuế phải trả khi bạn mua hàng hóa hoặc dịch vụ.



### Địa chỉ liên hệ về thuế cư trú, thuế tài sản cố định, thuế đánh vào xe hạng nhẹ

Ban thuế - Tòa thị chính thành phố Saku TEL: 0267-62-3040

Bộ phận phụ trách thuế hành chính - Chi nhánh Usuda TEL: 0267-82-3111

Bộ phận phụ trách thuế hành chính - Chi nhánh Asashina TEL: 0267-58-2001

Bộ phận phụ trách thuế hành chính - Chi nhánh Mochizuki TEL: 0267-53-3111

## NƠI TƯ VẤN CHO LAO ĐỘNG NƯỚC NGOÀI



### ● Đường dây nóng tư vấn điều kiện lao động (Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi ủy thác)

Giải thích điều kiện làm việc, luật pháp, giới thiệu các tổ chức liên quan, v.v bằng 8 ngôn ngữ khác ngoài tiếng Nhật. Số điện thoại gọi miễn phí. Có thể xin tư vấn qua điện thoại.

Ngôn ngữ	Ngày tiếp nhận tư vấn	Thời gian tiếp nhận tư vấn	Số điện thoại
Tiếng Nhật	Thứ 2 - Chủ nhật (hàng ngày)	Ngày thường (Từ thứ Hai -> thứ Sáu) 17:00 - 22:00	0120-811-610
Tiếng Anh			0120-004-008
Tiếng Trung Quốc			0120-150-520
Tiếng Bồ Đào Nha			0120-290-922
Tiếng Tây Ban Nha	Thứ Ba, Thứ Năm, Thứ Sáu, Thứ Bảy	Thứ Bảy, Chủ nhật và ngày lễ 9:00 - 21:00	0120-336-230
Tiếng Tagalog	Thứ Ba, Thứ Tư, Thứ Bảy		0120-400-166
Tiếng Việt	Thứ Tư, Thứ Sáu, Thứ Bảy	Thứ Tư, Chủ nhật	0120-558-815
Tiếng Myanmar	Thứ Tư, Chủ nhật		0120-662-700
Tiếng Nepal			0120-750-880

### ● Khi gặp khó khăn

- Công ty không trả lương
- Bị bắt nạt, bị quấy rối tình dục
- Công ty không cho nghỉ
- Bị bắt làm công việc khác với khi hứa hẹn ban đầu



Hãy trao đổi với chúng tôi khi bạn gặp rắc rối hoặc có lo lắng trong công việc.

Nơi tiếp nhận tư vấn	Ngày tiếp nhận tư vấn	Thời gian tiếp nhận tư vấn	Số điện thoại
Trung tâm giám sát tiêu chuẩn lao động Komoro	Thứ Hai - Thứ Sáu	8:30 - 17:15	0267-22-1760

※ Nghỉ các ngày Thứ Bảy, Chủ nhật, ngày lễ, và từ 29/12 đến 3/1.

### ● Tôi muốn tìm việc làm • • • Nơi sẽ giới thiệu việc làm cho bạn.

Nơi tiếp nhận tư vấn	Ngày tiếp nhận tư vấn	Thời gian tiếp nhận tư vấn	Số điện thoại
Hello Work Saku	Thứ Hai - Thứ Sáu	8:30 - 17:15	0267-62-8609

## ● Tư vấn cho thực tập sinh

### ◎ Cơ quan thực hiện thực tập (Nơi làm việc)

Khi bạn có khó khăn trong cuộc sống hàng ngày, trong công việc và cần tư vấn, trước tiên xin hãy trao đổi với **người hướng dẫn tại nơi làm việc** của bạn.

### ◎ Tổ chức giám sát

Tổ chức giám sát có vai trò giám sát và hướng dẫn việc thực tập sinh có đang thực hiện công việc phù hợp (thực tập kỹ năng) tại nơi làm việc hay không. Bạn nên trao đổi với họ khi họ đến hướng dẫn, giám sát.

### ◎ OTIT (Hiệp hội thực sinh tập kỹ năng quốc tế)

Bất kỳ thực tập sinh kỹ năng nào cũng có thể xin tư vấn về các khó khăn và lo lắng của mình. Bạn có thể xin tư vấn bằng điện thoại, email, thư. Điện thoại là hoàn toàn miễn phí.

Ngôn ngữ hỗ trợ	Các thứ và thời gian tiếp nhận tư vấn	Số điện thoại * Ngoài thời gian tiếp nhận này, chúng tôi vẫn tiếp nhận bằng Máy trả lời tự động	URL trang web tư vấn bằng ngôn ngữ bản địa
Tiếng Việt	Thứ Hai - Thứ Sáu 11:00 - 19:00	0120-250-168	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/</a>
Tiếng Trung Quốc	Thứ Hai, Thứ Tư, Thứ Sáu 11:00 - 19:00	0120-250-169	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/</a>
Tiếng Indonesia	Thứ Ba, Thứ Năm 11:00 - 19:00	0120-250-192	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/</a>
Tiếng Philippine	Thứ Ba, Thứ Bảy 11:00 - 19:00	0120-250-197	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/</a>
Tiếng Anh	Thứ Ba, Thứ Bảy 11:00 - 19:00	0120-250-147	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/</a>
Tiếng Thái Lan	Thứ Năm, Thứ Bảy 11:00 - 19:00	0120-250-198	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/</a>
Tiếng Campuchia	Thứ Năm 11:00 - 19:00	0120-250-366	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/</a>
Tiếng Myanmar	Thứ Sáu 11:00 - 19:00	0120-250-302	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/</a>

○ Khi gửi thư, xin vui lòng gửi đến địa chỉ ↓ dưới đây:

Gaikokujin Gino Jisshu Kiko Gino Jisshu-bu Enjo-ka  
LOOP-X 3F, 3-9-15, Kaigan, Minato-ku, Tokyo 108-0022

### < Tư vấn tại các văn phòng và chi nhánh địa phương >

Tại các văn phòng và chi nhánh địa phương, ngoài trao đổi qua điện thoại, bạn có thể đến gặp và nói chuyện với họ.

Nếu bạn cần phiên dịch, hãy nói, "Tôi cần phiên dịch" (tsuuyaku ga hitsuyou desu)

Tên văn phòng	Khu vực phụ trách	Số điện thoại	Địa chỉ
Chi nhánh Nagano	Tỉnh Niigata Tỉnh Nagano	026-217-3556	Nakajima Kaikan Bldg 6F, 1361 Minami Nagano Suehirocho, Nagano, Nagano

### ◎JITCO (Cơ quan hợp tác tu nghiệp quốc tế tại Nhật Bản)

Bạn có thể được tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ

Tiếng Indonesia	Thứ Ba (11:00 - 19:00, 13:00 - 14:00 là giờ nghỉ trưa), Thứ Bảy (11:00 - 19:00)
Tiếng Trung Quốc	Thứ Ba, Thứ Năm (11:00 - 19:00, 13:00 - 14:00 là giờ nghỉ trưa), Thứ Bảy (11:00 - 19:00)
Tiếng Việt	Thứ Ba, Thứ Năm (11:00 - 19:00, 13:00 - 14:00 là giờ nghỉ trưa), Thứ Bảy (11:00 - 19:00)

• 0120-0222-332 (Gọi điện miễn phí)

• 03-6430-1111 (Gọi điện thông thường)

### ◎ Tư vấn tại Tòa thị chính thành phố Saku

Tại Ban phúc lợi người cao tuổi - Tòa thị chính thành phố Saku,

## Đang triển khai dịch vụ tư vấn cho nhân viên chăm sóc người nước ngoài.

Không mất tiền tư vấn!

Đảm bảo giữ bí mật!



Không hỏi về tư cách lưu trú ví dụ như thực tập kỹ năng hay EPA.

**Bất kỳ người nước ngoài đang làm công việc chăm sóc đều có thể xin tư vấn.**

Chúng tôi tiếp nhận mọi nội dung tư vấn như cuộc sống tại thành phố Saku, sức khỏe, các vấn đề trong công việc. **Nếu gặp khó khăn gì, xin hãy trao đổi với chúng tôi**



Ban phúc lợi người cao tuổi - Tòa thị chính thành phố Saku

**TEL: 0267-62-3157** (Gọi trực tiếp)

Gặp người phụ trách "Dịch vụ Tsubasa về phúc lợi và chăm sóc"



## **Thành phố Saku**

3056 Nakagomi, Saku 〒385-8501

☎0267-62-2111 (Số điện thoại đại diện) FAX 0267-63-1680

Ban phúc lợi Người cao tuổi - Phòng phúc lợi/ Ban xúc tiến giao lưu  
với cư dân nước ngoài - Phòng kế hoạch