

# Hướng dẫn bắt đầu chăm sóc trẻ em quận Toshima



quận Toshima

VỀ CUỘC SỐNG

3~8

Địa điểm dã ngoại

Phòng quận

Trung tâm y tế công cộng/Trung tâm tư vấn sức khỏe

Thư viện

Bản đồ

VỀ VẤN ĐỀ SINH NỮ, VÀ SAU KHI SINH

9~16

Sơ đồ

- ① Sau khi xác nhận có bầu thì
- ② Đi gửi giấy thông báo mang thai
- ③ Khám thai
- ④ Chuẩn bị sinh và sinh đẻ
- ⑤ Sau khi sinh
- ⑥ Nộp giấy thông báo đã sinh
- ⑦ Dịch vụ hỗ trợ sau sinh
- ⑧ Kiểm tra sức khỏe của em bé
- ⑨ SOS chăm sóc trẻ em
- ⑩ Trông giữ tạm thời, người trông trẻ, trung tâm hỗ trợ gia đình
- ⑪ Trường mầm non
- ⑫ Tiêm phòng

## Về chăm sóc y tế dành cho trẻ em

17~20

Biện viện thăm khám chính

Nơi khám vào ngày nghỉ

Xe cứu thương/Cấp cứu ban đêm/

Trong những trường hợp như vậy, hãy đến phòng cấp cứu

## Về phòng chống thiên tai

21~24

Đồ cần chuẩn bị

Đường truyền thông tin chuyên dụng dành cho thiên tai

Địa điểm lánh nạn

Bản đồ trung tâm cứu trợ

## Về sách hướng dẫn

☆ Bạn có thể xem thông tin chi tiết bằng cách quét mã QR bằng điện thoại thông minh của mình.

☆ Nếu bạn không hiểu gì thì có thể hỏi "tổ chức hỗ trợ"

Tìm hiểu  
về nhóm hỗ trợ

えぬびーおー ざいにちがいこくじんこそだて

NPO 在日外国人 子育て



## Địa điểm dã ngoại

Những nơi mà bạn có thể đi chơi cùng con.

Bản đồ được liệt kê ở trang 5,6

## Công viên

Có nhiều hình thức công viên như "công viên có nhiều hoa"

"công viên có chỗ vui chơi", "từ công viên nhìn thấy tàu điện"

## Trung tâm hỗ trợ chăm sóc gia đình trẻ em



Có vườn, đồ chơi cho trẻ em

Có nhân viên am hiểu về kiến thức chăm sóc trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

## Trung tâm hỗ trợ chăm sóc gia đình trẻ em phía đông

## Trung tâm hỗ trợ chăm sóc gia đình trẻ em phía tây

Có thể trao đổi về những khó khăn trong quá trình nuôi dạy trẻ.

☆ Bạn có chọn ngôn ngữ trên trang web của trung tâm giúp đỡ trẻ em, gia đình phía đông. ⇒



☆ Bạn có thể chọn ngôn ngữ trên trang web của trung tâm hỗ trợ trẻ em, gia đình phía tây. ⇒



## Trung tâm hành chính

Bạn có thể lựa chọn cơ sở Papamamasupotto ngay trong toà nhà.

☆ Cần phải đặt trước.  
Có thể xem trên web bằng tiếng anh. ⇒



Nơi có thể trao đổi về cuộc sống  
Địa điểm được ghi trên bản đồ

## Văn phòng phường Toshima

Bạn có thể trao đổi ý kiến của những người đang sống  
ở Toshima về nhiều điều trong cuộc sống

☆ Thông tin về cuộc sống cho người nước ngoài  
Có thể lựa chọn ngôn ngữ trên trang web ⇒



☆ Thông tin về nuôi dạy trẻ nhỏ  
Có thể lựa chọn ngôn ngữ trên trang web ⇒



## Trung tâm y tế công cộng/Trung tâm tư vấn sức khỏe

Bạn có thể trao đổi về vấn đề sức khỏe, cách nuôi dạy trẻ

## Thư viện

Có nhiều sách và đĩa DVD  
Có sách người lớn và trẻ em  
Có thể mượn sách và đĩa DVD



ちゅうおう としよかん  
中央図書館

☆ Đây là trang web của hiệu sách  
Có thể chọn tiếng anh, tiếng trung, tiếng hàn ⇒



☆ Về vấn đề sử dụng hiệu sách ⇒



## Địa điểm dã ngoại

- Công viên ■ Trung tâm hỗ trợ chăm sóc gia đình trẻ em phía đông
- Trung tâm hỗ trợ chăm sóc gia đình trẻ em phía nam ■ Trung tâm hành chính

小鳥がさえずる公園

西部子ども家庭支援センター

副都心線

千川

千川彫刻公園

千川親水公園

千早公園

千早公園

千早緑地公園

小鳥がさえずる公園

長崎公園

千早第二公園

千早フラワー公園

谷端川南緑道

谷端川親水公園

谷端川第二親水公園

西池袋公園

西池袋第二公園

池袋公園

池袋ふれあい公園

御嶽北公園

池袋第二公園

池袋の森

池袋駅前公園

池袋駅

池袋

西口公園

元池袋史跡公園

南池袋公園

上り屋敷公園

目白の森

目白庭園

目白

雑司が谷みみずく公園

学習院下

高田第三公園

東長崎

南長崎はらっぱ公園

南長崎公園

南長崎スポーツ公園

南長崎花咲公園

落合南長崎

南長崎はらっぱ公園

千早フラワー公園

目白庭園

小鳥がさえずる公園

千早フラワー公園

目白庭園

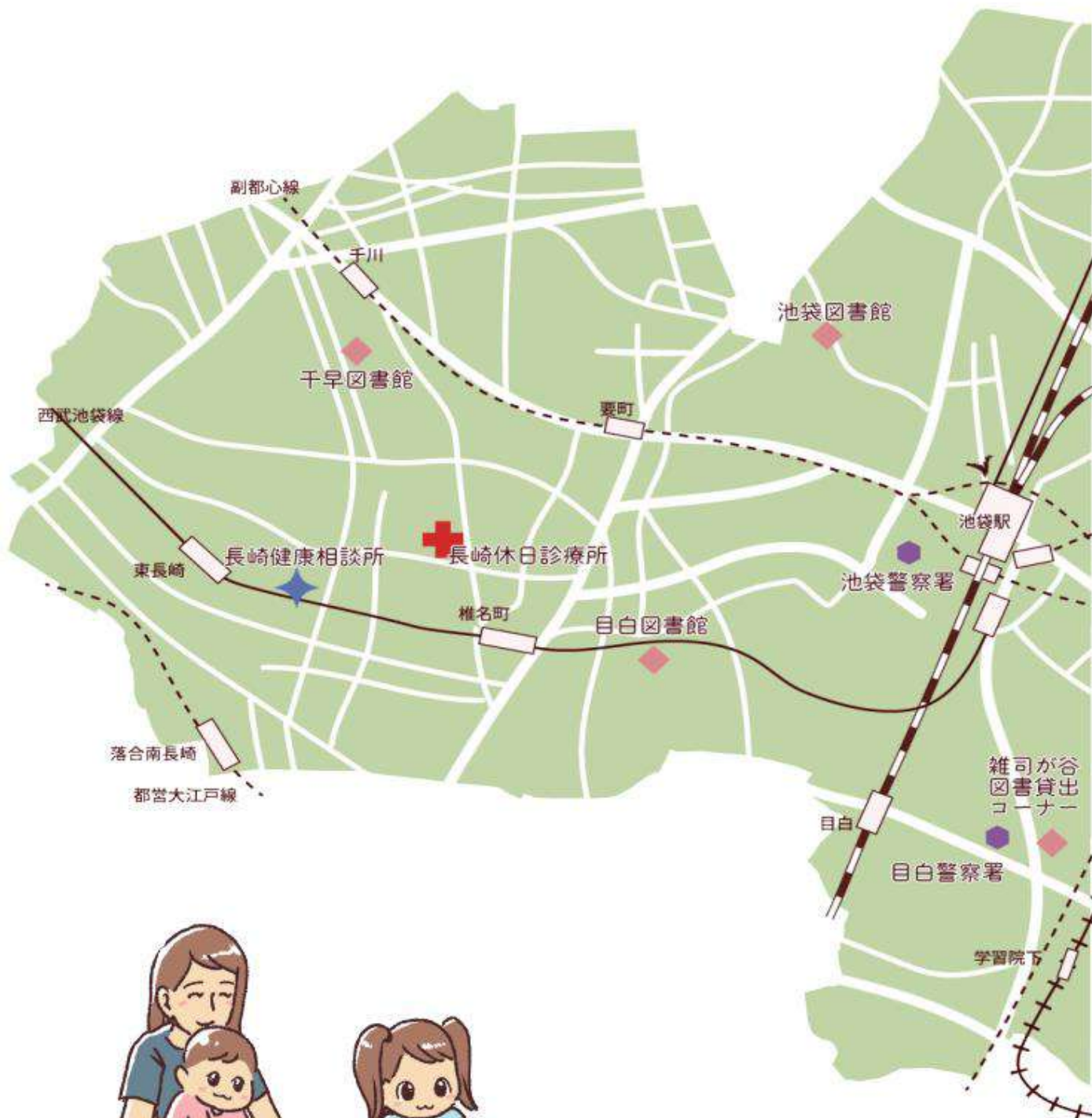
高田第三公園

5



- こうえん 公園
- とうぶ こ 東部子ども家庭支援センター
- せいぶ こ 西部子ども家庭支援センター
- としま区民センター (パパママ☆すぼっと)

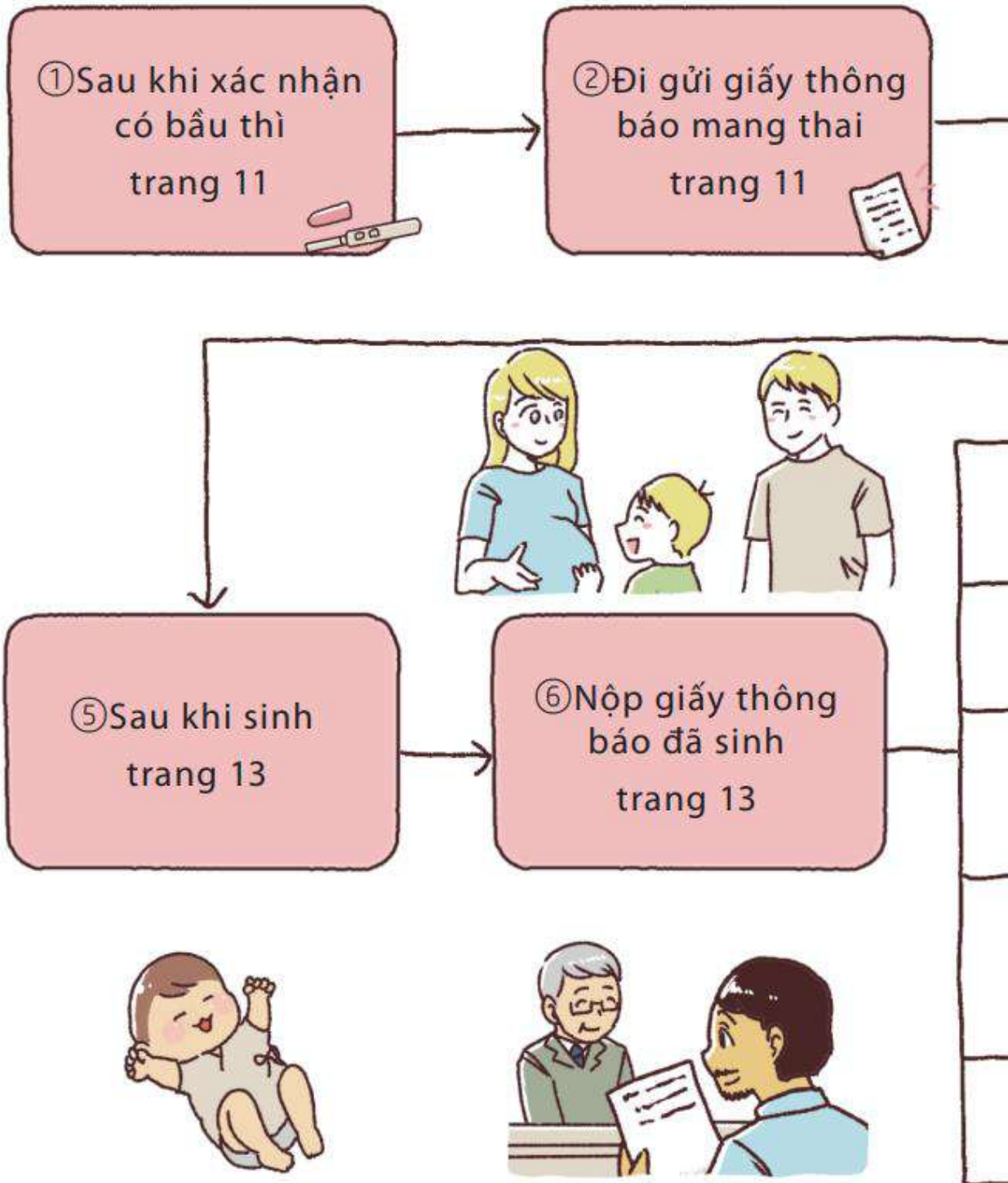
Văn phòng phường • Trung tâm y tế công cộng •  
Trung tâm tư vấn sức khỏe • Thư viện







Sơ đồ



Ở trên trang web "Boshimo" có thông tin hữu ích cho uas trình mang thai,  
lúc sinh con và nuôi dạy con nhỏ ⇒  
Có thể lựa chọn ngôn ngữ trên trang web

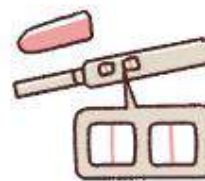


# Về vấn đề sinh nở, và sau khi sinh



## ① Sau khi xác nhận có bầu thì

Nếu bạn nghĩ mình có bầu, thì hãy đi đến hiệu thuốc  
Bạn hãy mua que thử thai  
Bạn hãy kiểm tra bằng nước tiểu khi ở nhà  
Nếu cho ra kết quả có thai, bạn hãy đi viện



Bệnh viện ở Nhật ⇒



## ② Đi gửi giấy thông báo mang thai

Bạn hãy đi đến trung tâm y tế Ikebukuro hoặc trung tâm trao đổi sức khỏe Nagasaki.  
Bạn đi nơi nào gần nhà hơn

→ Địa chỉ của trung tâm thì bạn hãy xem ở trang 7-8

☆ Đồ cần đem theo

- Thẻ ngoại kiều (Nhất định phải mang theo)
- Thẻ MyNumber (Người đang có)

☆ Đồ được nhận

“Sổ tay mẹ và bé”

“Túi sức khỏe mẹ và bé”

- Phiếu xét nghiệm sử dụng ở bệnh viện

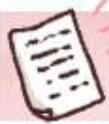
• Thông báo

• Bưu thiệp thăm em bé

“Móc khóa thai sản”

- Nói chuyện với chuyên viên tư vấn sức khỏe hoặc hộ lí sinh qua buổi "yurikago mensetsu"
- Để hoàn thành thông báo mang thai thì cần 2 tiếng

Sau khi sinh thì sẽ sử dụng  
Bạn hãy giữ gìn cẩn thận



### ③ Khám thai


Ở bệnh viện sẽ kiểm tra cơ thể mẹ và sự phát triển của thai nhi

Mang thai từ 0 đến 23: 1 tháng khám 1 lần

Mang thai từ 24-35 tuần: 2 tuần 1 lần

Mang thai từ 36 tuần trở đi: 1 tuần 1 lần

☆ Đồ cần mang theo

- Phiếu xét nghiệm sử dụng ở bệnh viện (Nhất định phải mang theo)
- Tiền (Khoảng 10000 yen) • Sổ tay mẹ và bé • Thẻ bảo hiểm • Phiếu thăm khám
- Khi đến bệnh viện lần đầu tiên, bạn sẽ điền vào bảng câu hỏi y tế.   
Cách viết vào giấy câu hỏi y tế: ⇒  
Có thể lựa chọn ngôn ngữ trên trang web
- Sau 36 tuần, bệnh viện sẽ cung cấp cho bạn các thông tin liên quan đến việc nhập viện, thủ tục sinh con và chi phí sinh con.

- Nếu bạn không khỏe trong lúc mang thai thì bạn có thể sử dụng dịch vụ giúp đỡ việc nhà và trông giữ trẻ, 1 giờ là 900 yen

☆ Để sử dụng dịch vụ thì bạn phải đăng kí

Nội dung có thể đọc bằng tiếng nước ngoài ⇒ 



### ④ Chuẩn bị sinh và sinh đẻ

**Chuẩn bị sinh đẻ** Cho hết mọi đồ quan trọng vào túi ti



### Khi sinh

Nếu bạn có các triệu chứng như chắt nẩy cơ thắt cứ sau 10 phút, vỡ nước hoặc chảy máu, hãy nhớ gọi cho bệnh viện

Sau đó gọi điện cho taxi chuyên chở bà bầu và chờ taxi đến

Hãy đăng kí trước

Bạn hãy tìm hiểu nhé

☆ Taxi chuyên chở bà bầu là người lái

taxi có kinh nghiệm giúp đỡ các bà bầu

じんつうたくしー としまく

陣痛タクシー 豊島区



# VỀ VẤN ĐỀ SINH NỮ, VÀ SAU KHI SINH



## ⑤ Sau khi sinh

- Thời gian nhập viện. Sinh thường 5 ngày, sinh mổ 8 ngày
- Khi ra viện bạn sẽ nhận được giấy chứng sinh
- Việc kiểm tra sức khỏe trong tháng đầu tiên của bé sẽ được thực hiện tại bệnh viện nơi bạn sinh con.



## ⑥ Nộp giấy thông báo đã sinh

- Tính thời hạn từ ngày sinh em bé đến ngày thứ 14
- Bố hoặc mẹ có thể nộp
- Nộp ở quầy thứ 4 của Bộ phận quầy tổng hợp trên tầng 3 của Văn phòng phường Toshima
  - Thứ 2~Thứ 6: 8h30~17h00
  - Thứ 7, chủ nhật: 9h00~17h00
- Từ thứ Hai đến thứ Sáu, xử lý việc đăng ký cư trú, giấy chứng nhận y tế cho trẻ sơ sinh và trợ cấp trẻ sơ sinh

☆ Đồ cần mang theo

- Giấy chứng nhận sinh
- Sổ tay mẹ và bé
- Thẻ ngoại kiều

☆ Sau khi nộp giấy chứng nhận sinh cần 1 ngày để hoàn thành hết các thủ tục

☆ Sau khi gửi giấy khai sinh thì sẽ gửi bưu thiếp thăm hỏi em bé



Bạn hãy bỏ "bưu thiếp thăm em bé" vào hòm thư

赤ちゃん訪問のご案内  
赤ちゃんの誕生をおめでとうございます。  
健康で生まれたいすべての赤ちゃんの健康に努めます。  
**お名前が定まるため必ずお出しください。**  
中野区健康増進課 赤ちゃんを育てるガイドをご覧ください。

氏名	住所	電話番号	性別	年齢
お父さん	〒 市 区 町 丁目 番 号	TEL	男	歳
お母さん	〒 市 区 町 丁目 番 号	TEL	女	歳
お名前	〒 市 区 町 丁目 番 号	TEL	男	歳
お父さん	〒 市 区 町 丁目 番 号	TEL	男	歳
お母さん	〒 市 区 町 丁目 番 号	TEL	女	歳
お名前	〒 市 区 町 丁目 番 号	TEL	男	歳

※お父さんとお母さんの両方からご記入ください。  
※お父さんとお母さんの両方からご記入ください。  
※お父さんとお母さんの両方からご記入ください。

Bưu thiếp này được nhận lúc bạn nộp giấy thông báo mang bầu (Nó ở trong túi sức khỏe của mẹ và bé)

Sau khi sinh con, y tế công cộng hoặc hộ lí sẽ đến kiểm tra tình trạng thể chất của mẹ và kiểm tra sự phát triển của em bé.



## ⑦ Dịch vụ hỗ trợ sau sinh

Có những dịch vụ bạn có thể sử dụng khi gặp khó khăn và không có ai giúp đỡ bạn.

- Cơ sở chăm sóc sau sinh ở phường Toshima

Có thể sử dụng đến khi em bé đầy 3 tháng tuổi

Bạn có thể ở lại bệnh viện hoặc trung tâm hộ sinh để được dạy cách chăm sóc con mình.

1 buổi hết 3300 yen. Có thể ở 3 ngày.

Để rõ hơn thì bạn hãy gọi điện cho trung tâm bảo hiểm

- 池袋保健所 ☎ 03-3987-4174
- 長崎健康相談所 ☎ 03-3957-1191

- Cơ sở hỗ trợ chăm sóc trẻ em

Giúp đỡ việc nhà, và chăm trẻ cho những hộ gia đình có con dưới 1 tuổi

Để rõ hơn thì hãy điện đến trung tâm hỗ trợ trẻ em "kodomoshiensenta"

- 東部子ども家庭支援センター ☎ 03-5980-5275
- 西部子ども家庭支援センター ☎ 03-5966-3131

- Y tế công cộng

Sau khi sinh em bé, họ sẽ đến nhà bạn để "thăm em bé".

Lúc nào cũng có thể gọi điện thoại để trao đổi



## ⑧ Kiểm tra sức khỏe của em bé

- Kiểm tra sức khỏe sau khi sinh 1 tháng

Kiểm tra sức khỏe tại bệnh viện đã sinh em bé

(Cũng có bệnh viện làm kiểm tra sức khỏe em bé sau 2 tuần sinh)

- Từ những lần kiểm tra sức khỏe sau thì sẽ tổ chức ở trung tâm y tế

hoặc các cơ sở y tế (những bệnh viện có dịch vụ tham khám sức khỏe)

☆ Những việc cần làm tại các trung tâm y tế công cộng và trung tâm tư vấn sức khỏe

- Khám sức khỏe sau sinh 3-4 tháng
- Thăm khám khoa răng khi 1 tuổi (Răng)
- Thăm khám lúc 1 năm 6 tháng tuổi (Răng)
- Thăm khám lúc 3 tuổi

☆ Khám ở bệnh viện của quận Toshima và thành phố Tokyo

- Từ 6-7 tháng
- 9-10 tháng
- Thăm khám lúc 1 năm 6 tháng tuổi (Nội khoa)

Sẽ được thông báo trước khi có đợt khám sức khỏe

Sẽ được thông báo trước khi có đợt khám sức khỏe



## ⑨ SOS chăm sóc trẻ em

Bạn có thể nói chuyện với chúng tôi về bất cứ điều gì, kể cả con bạn và bất kỳ vấn đề nào bạn có thể gặp phải trong việc nuôi dạy con cái.

- 東部子ども家庭支援センター ☎ 03-5980-5275
- 西部子ども家庭支援センター ☎ 03-5966-3131
- 児童相談所 ☎ 03-6758-7910
- 子育てインフォメーション ☎ 03-4566-2487



## ⑩ Trông giữ tạm thời, người trông trẻ, trung tâm hỗ trợ gia đình

Chúng tôi có thể giúp bạn trông em bé trong trường hợp bạn có việc

- Để dùng dịch vụ trông giữ trẻ tạm thời, người trông trẻ, hỗ trợ gia đình thì bạn phải đăng kí
- Ngoài ra còn có thể sử dụng tiền trợ cấp khi dùng dịch vụ

Việc sử dụng và cách đăng kí thì bạn hãy trao đổi với văn phòng quận, người của y tế công cộng và nhóm hỗ trợ

☆ Có những nhóm hỗ trợ mà bạn có thể tham khảo.

## Tìm từ khoá

Tìm hiểu về nhóm hỗ trợ

えぬびーおー ざいにちがいこくじん さんぜん さんご

NPO 在日外国人 産前産後



えぬびーおー ざいにちがいこくじん こそだて

NPO 在日外国人 子育て







## ⑪ Trường mầm non

Trẻ từ 6 tuần tuổi trở lên là có thể đi mẫu giáo

1. Bố, mẹ đang đi làm
2. Bố, mẹ đang tìm việc làm
3. Bố, mẹ lạc học sinh
4. Bố, mẹ có hoàn cảnh khác

Bố mẹ thuộc 1 trong 4 trường hợp trên đều có thể cho con đi nhà trẻ

Để con đi được nhà trẻ thì phải đăng kí trước với văn phòng quận

- Sau khi đăng kí thì không có nghĩa là đi được nhà trẻ ngay, vì vậy bạn hãy đăng kí sớm
- Tiền học sẽ dựa vào thu nhập của bạn
- Những cái cần lưu ý khi đăng kí

Trước tiên là phải trao đổi

Ở tầng 4 văn phòng quận

Phòng giáo dục trẻ em, gia đình

Nhóm nhập học 1, nhóm nhập học 2

☎ 03-3981-2140



## ⑫ Tiêm phòng

- Sau khi sinh em bé được 2 tháng thì sẽ có thông báo tiêm chủng gửi đến nhà
- Có thể có chủng loại và thứ tự tiêm phòng khác đất nước của bạ
- Khi bạn tiêm ở nước bạn, bạn nhất định phải mang theo sổ mẹ và bé

Về thứ tự tiêm phòng và chủng loại  
Có thể lựa chọn ngôn ngữ trên trang web



## Biện viện thăm khám chính (Bác sĩ tại nhà)

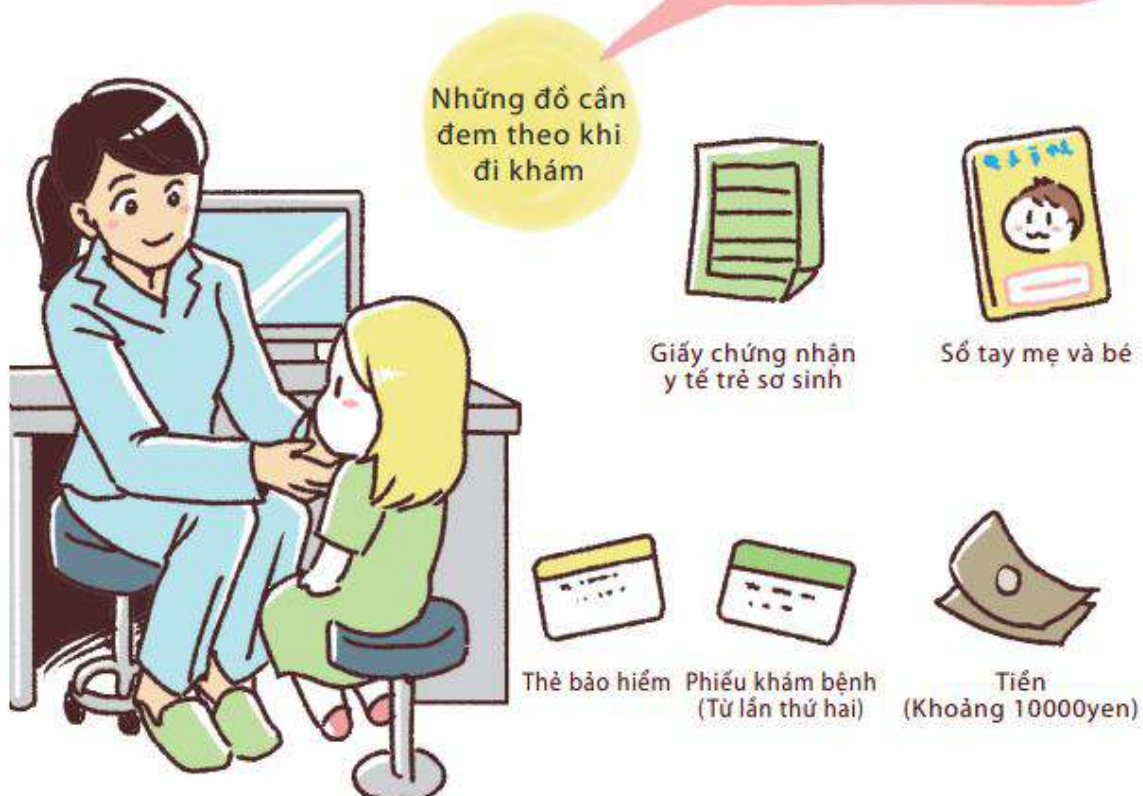
Ở Nhật Bản, khi con nhỏ bị ốm, thì việc bạn nên làm là quyết định khám ở đâu. Bệnh viện này sẽ là bệnh viện thăm khám chính (bác sĩ tại nhà)

- Bạn có thể chọn bệnh viện gần nhất  
Ngoài khoa nhi ra bạn cũng nên quyết định chọn bệnh viện có khoa tai mũi (khi mũi, tai có vấn đề), khoa da liễu (tình trạng da trở nên xấu)
- Bạn nên chọn nhiều bệnh viện thăm khám chính thay vì chỉ một nơi

## Những đồ cần đem theo khi đi khám

- Thẻ bảo hiểm
- Giấy chứng nhận y tế trẻ sơ sinh
- Sổ tay mẹ và bé
- Phiếu khám bệnh (Từ lần thứ hai)
- Tiền (Khoảng 10000yen)

Trong trường hợp khẩn, khám vào ngày nghỉ của phòng khám thì đó bạn cần đem theo giống như lần đầu đi khám



## Quy trình khám ở viện



- ① Tại quầy lễ tân bạn cần phải nộp thẻ bảo hiểm, giấy chứng nhận y tế sơ sinh, sổ tay mẹ và bé, phiếu khám bệnh  
☆ Lần đầu tiên bạn đi thì phải viết vào câu phiếu câu hỏi của bệnh viện  
☆ Bạn nhất định phải đem theo giấy chứng nhận y tế sơ sinh



- ② Bạn sẽ chờ đến lượt của mình



- ③ Sau khi được gọi thì bác sĩ sẽ thăm khám cho con bạn



- ④ Sau khi khám xong, bạn tiếp tục chờ đến khi được gọi



- ⑤ Sau khi được gọi, bạn đến quầy lễ tân và nhận lại giấy tờ mà bạn đã nộp trước đó



- ⑥ Nếu có thuốc thì bạn sẽ được nhận thuốc  
☆ Khi nhận thuốc, thì tùy bệnh viện sẽ khác nhau  
1. Nhận ở bệnh viện  
2. Nhận đơn thuốc của bệnh viện và đi đến nhà thuốc gần bệnh viện để lấy thuốc

## Nơi khám vào ngày nghỉ

Ngày chủ nhật và ngày lễ thì cũng có phòng khám nghỉ

**☎ Trước khi đi bạn nên gọi điện xác nhận**

Địa chỉ được ghi ở trang 7-8

いけぶくろきゅうじつしんりょうじょ

- 池袋休日診療所 (Ngày nghỉ của trạm y tế Ikebukuro)

☎ 050-3146-4578 Hoặc là ☎ 03-3982-0198

Thứ 7: 17h-21h30

Chủ nhật, ngày lễ: 9h-12h và 13h-21h30

豊島区東池袋4-42-16 (Trung tâm y tế Ikebukuro tầng 1)

ながさききゅうじつしんりょうじょ

- 長崎休日診療所 (Ngày nghỉ của Nagasaki)

☎ 050-3146-4577 Hoặc là ☎ 03-3959-3385

Không làm thứ 7

Chủ nhật, ngày lễ: 9h-12h và 13h-16h30

豊島区长崎2-27-18 (Tầng 3)

## Xe cứu thương/Cấp cứu ban đêm/ Trong những trường hợp như vậy, hãy đến phòng cấp cứu

Có dịch vụ "Sơ cứu trẻ em" vào các buổi tối trong tuần.

**☎ Trước khi đi bạn nên gọi điện**

としまぶんきょう きゅうきゅう

- 豊島文京こども救急 (Cấp cứu trẻ nhỏ BunkyoToshima)

☎ 03-3941-3211

Thứ 2 đến thứ 6: 20h-22h

豊島区南大塚2-8-1 (ToritsuOotsukabyoyin tầng 1)

Địa chỉ được ghi ở trang 7-8

Khi bạn không biết nên gọi xe cứu thương hay đi bệnh viện, thì có thể trao đổi qua điện thoại

とうきょうしょうぼうちゅうきゅうきゅうそうだん

- 東京消防庁救急相談センター (Trung tâm tư vấn khẩn cấp Sở cứu hỏa Tokyo)

☎ #7119 Hoặc là ☎ 03-3212-2323

Bạn có thể liên lạc bất cứ lúc nào

とうきょうとしょうにきゅうきゅういりょうでんわそうだん

- 東京都小児救急医療電話相談 (Tư vấn qua điện thoại y tế cấp cứu nhi khoa Tokyo)

☎ #8000 Hoặc là ☎ 03-5285-8898

Thứ 2 đến thứ 6: 18h-8h

Thứ 7, chủ nhật, ngày lễ: từ 8h sáng đến 8h ngày hôm sau

Khi nào nên gọi xe cứu thương hoặc đến bệnh viện ngay cả vào ngày lễ hoặc ban đêm



## Ngay lập tức gọi cho xe cứu thương

☎ 119

- Cơ thể bị co giật trên 10 phút
- Mắt không mở rõ ràng, gọi cũng không trả lời rõ ràng
- Có vẻ khó thở, thở phát ra tiếng u u
- Sắc mặt xấu đi, môi thâm tím

## Ngày nghỉ, buổi tối cũng nên đi viện

- Bị co giật
- Có vẻ rất đau bụng
- Đau đầu, buồn nôn không thể cử động
- Không đi tiểu được
- Khó thở

## Chuẩn bị trước khi điện cho xe cấp cứu

- Sau khi bị hỏi "Đám cháy?" "Khẩn cấp?" thì bạn hãy nói là "khẩn cấp"
- Người ta sẽ hỏi tên của bạn và số điện thoại
- Người ta sẽ hỏi địa chỉ nhà
- Hỏi tình trạng của em bé
- Sau khi điện, xe cấp cứu xe đến khoảng 10 phút

☆ Địa chỉ nhà và số điện thoại, bạn có thể viết vào 1 tờ giấy và dán vào chỗ dễ nhìn thấy

# Về phòng chống thiên tai

Khi có động đất, cháy, nước lũ... thì điện, nước, và ga sẽ không sử dụng được  
Khi thảm họa diễn ra, để không rơi vào thế bị động thì từ giờ bạn nên chuẩn bị

## Đồ cần chuẩn bị ( Đồ dùng cho khoảng 7 ngày )

- Đồ nhất thiết cần chuẩn bị
  - Sữa của con nhỏ • Bình sữa và cón khử trùng • Bim
  - Nước uống cho em bé ⇒ Nước dùng cho pha sữa • Đồ ăn dặm, Đồ ăn vặt
  - Quần áo thay đổi, Giày, Mũ • Khăn giấy • Túi đựng em bé • Thuốc
- Những đồ có thì rất tiện dụng
  - Thìa, Ống hút, Bàn chải đánh răng cho em bé
  - Khăn, Túi ngủ cho em bé, Khăn voan to
  - Nhà vệ sinh đơn giản dành cho lái xe
  - Đồ chơi của con, Sách tranh

☆ Bạn nên thường xuyên cập nhập thông tin mới trên báo, đài, trên mạng



### Safety Tips

- Đây là ứng dụng phòng chống thiên tai chính thức của chính phủ Nhật Bản dành cho người nước ngoài.



iPhone



android



### NHK WORLD JAPAN

- Ti vi và đài radio



### CLAIR

- Hiệp hội Quan hệ Quốc tế Chính quyền Địa phương
- app về thông tin cuộc sống bằng tiếng nước ngoài



## Đường truyền thông tin chuyên dụng dành cho thiên tai

Bạn có thể gửi lời nhắn "tôi không sao" vào đường truyền chuyên dụng Gia đình, bạn bè có thể nhận được lời nhắn đó của bạn

- Sử dụng được trong nước Nhật
- Điện thoại công cộng, điện thoại cố định, di động đều có thể sử dụng được
- Gọi điện 171

### Ghi âm lại lời bạn muốn nói

- ① Ấn 171
- ↓
- ② Ấn phím 1
- ↓
- ③ Tự nhập số điện thoại của bạn
- ↓
- ④ Nói lời nhắn

### Nghe lời nhắn

- ① Ấn 171
- ↓
- ② Ấn phím 2
- ↓
- ③ Bấm số điện thoại người mà bạn muốn nghe lời nhắn
- ↓
- ④ Nghe lời nhắn

## Địa điểm lánh nạn

- Điểm tập trung tạm thời

Đây là địa điểm an toàn tạm thời trong trường hợp lánh nạn thiên tai  
Nơi này thì tập trung những người sống ở gần đây  
Ở đây mọi người sẽ đảm bảo an toàn

Đây là điểm tập trung tạm thời ⇒



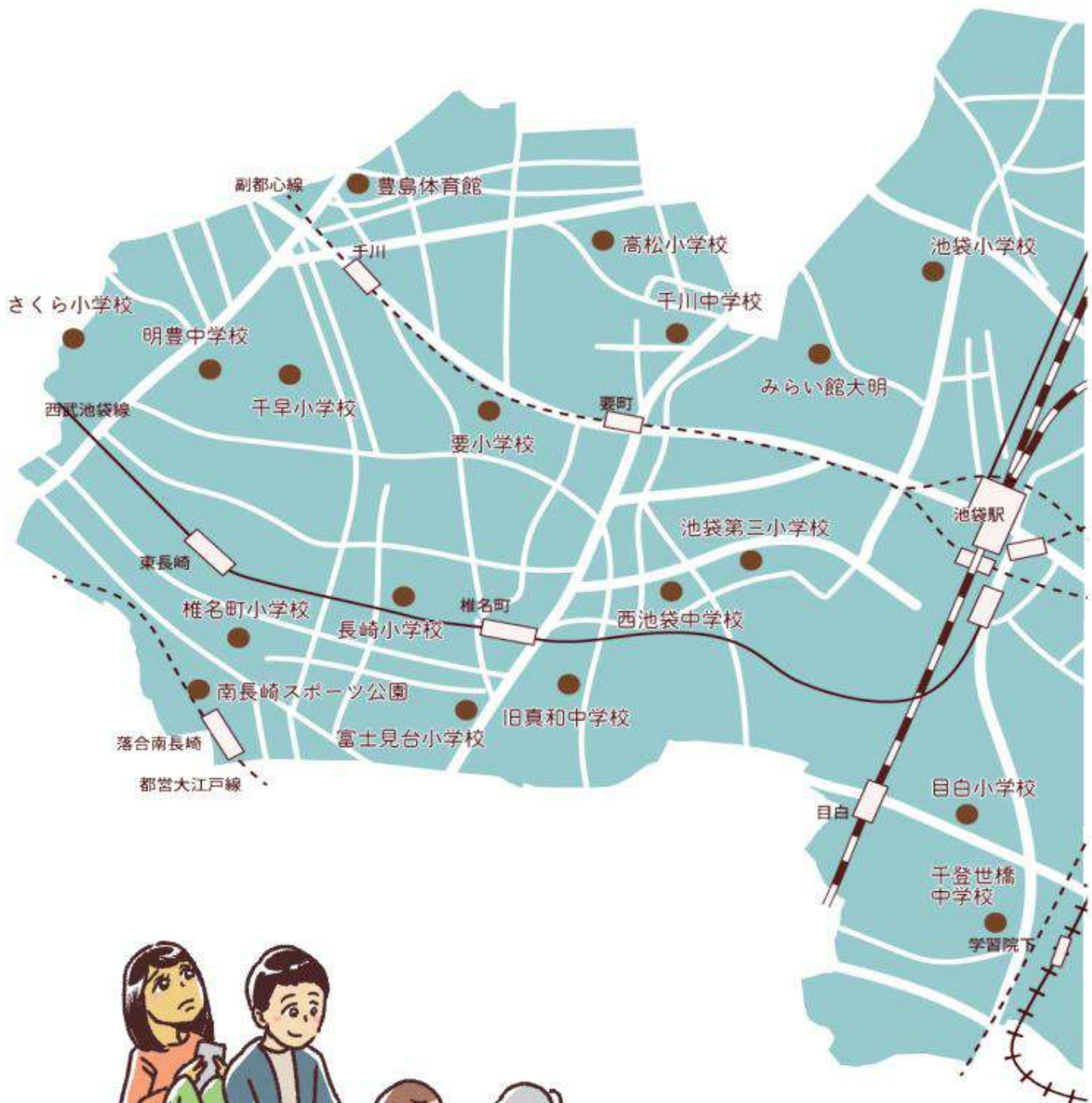
- Trung tâm cứu trợ

Trung tâm cứu trợ là nơi ở tạm thời trong trường hợp nhà của bạn không thể ở được nữa do thiên tai  
Địa điểm là trường tiểu học, trường trung học

Trung tâm cứu trợ ⇒



## Bản đồ trung tâm cứu trợ







Bạn nên kiểm tra xem trung tâm cứu trợ nào gần nhà bạn nhất.





## Những tiếng Nhật bạn nên nhớ



-  ゆっくり 話してください  
Yukkuri hanashite kudasai  
**Nói thật chậm**
-  やさしい 日本語で 話してもらえますか？  
Yasashii Nihongo de hanashite moraemasuka?  
**Có thể nói tiếng Nhật thông dụng không**
-  メモ を 書いてもらえますか？  
Memo wo kaite moraemasuka?  
**Có thể viết ghi chú cho tôi không**
-  ○○の こと を 知りたいです。  
○○ no koto wo shiritaidesu.  
**Tôi muốn biết về ...**
-  ○○の ことで、困っています。  
○○ no koto de, komatteimasu.  
**Tôi đang khó khăn về...**
-  どこに 行けば 情報 を もらえますか？  
Dokoni ikeba Jouhou wo moraemasuka?  
**Đi đâu để nhận được thông tin?**
-  どこに 行けば 相談 できますか？  
Dokoni ikeba Soudan dekimasuka?  
**Đi đâu để trao đổi?**
-  書類 の 書き方 を 教えてください。  
Shorui no Kakikata wo oshietekudasai.  
**Hãy dạy tôi cách viết giấy tờ**
-  おむつ を 変えたり、授乳 できる 場所は ありますか？  
Omutu wo kaetari, Junyuu dekiru bashowa arimasuka?  
**Có chỗ có thể thay bỉm, cho con sữa không**
-  ネット の 調べかた を 教えてください。  
Net no Shirabekata wo oshiete kudasai.  
**Bảo tôi cách tra cứu trên mạng**
-  サポート してくれると 嬉しいです。  
Support shitekureru to ureshiidesu.  
**Tôi rất vui nếu được nhận sự giúp đỡ**
-  教えて くれて ありがとう ございました。  
Oshiete kurete arigatou gozaimasita.  
**Cảm ơn vì đã chỉ dạy tôi**

## Ghi chép

Sách hướng dẫn này được tạo ra bằng cách thu thập ý kiến của các bà mẹ người nước ngoài.  
Hãy thoải mái sinh con tại Thành phố Toshima và tận hưởng việc nuôi dạy con bạn.

発行 豊島区子ども家庭部子育て支援課

☎ 03-4566-2478

制作編集 NPO法人 Mother's Tree Japan

イラスト 織田博子





すすきみみずく

Chúng tôi sẽ giúp bạn có thai kì an toàn, nuôi dạy con cái và sức khỏe



Cuốn sách hướng dẫn này được biên soạn với sự hỗ trợ của Hiệp hội Quan hệ Quốc tế Chính quyền Địa phương.

