



Life in Tokyo Your Guide

日本語

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

ベトナム語

Tiếng Việt



ACCESS



東京都

Life in Tokyo
Your Guide

Chào mừng các bạn đến với Tokyo

Biết về Tokyo



Tokyo là nơi như thế nào? 3

Cuộc sống ở Tokyo



Những điều cần làm sau khi đến Nhật Bản 11



Nơi ở 15



Tài chính (ngân hàng, thẻ tín dụng) 17



Truyền thông (điện thoại di động, Internet, bưu điện) 19



Sinh hoạt 21



Giao thông 25



Làm việc 29



Nuôi dưỡng • Giáo dục con 31



Đau ốm • Thương tật 33



Phòng chống thiên tai • Khẩn cấp 35

Vui chơi ở Tokyo



Tham quan • Văn hóa 37

Tư vấn•Hỏi đáp



Danh sách liên lạc 47



TIPS for Tokyo Life
Tokyo Intercultural Portal Site
東京多文化共生ポータルサイト

Trang thông tin dành cho cư dân nước ngoài tại Tokyo

Thông tin chi tiết xem trang 58-

Tất cả các thông tin được cung cấp tại thời điểm tháng 10 năm 2019



Tokyo là một nơi như thế nào?



Dân số	Khoảng 13.940.000 người (chiếm khoảng 11% dân số của Nhật Bản)
Con số người nước ngoài cư trú	Khoảng 570.000 người (đúng đầu cả nước), tỷ lệ người nước ngoài tại thủ đô chiếm khoảng 4%
Con số đơn vị hành chính	62 (23 ku, 26 shi, 5 chou, 8 son) (quận, thành phố, thị trấn, làng)
Diện tích	2.190 km ² (chiếm 0,6% diện tích của Nhật Bản)
Khí hậu (có các mùa, xuân, hạ, thu, đông)	<p> Nhiệt độ cao nhất (red line), Nhiệt độ trung bình (green line), Nhiệt độ thấp nhất (black line), Lượng mưa (red bars) </p>

Biểu hiệu thủ đô Tokyo	Biểu tượng của thủ đô	Hoa của thủ đô hoa anh đào Somei-yoshino	Cây của thủ đô cây Icho (Bạch quả)	Chim biểu tượng của thị dân chim Yurikamome (Mòng biển đầu đen)

Lịch sử Tokyo



- Năm 1603**
Mạc phủ Tokugawa thời đại Edo
- Năm 1868** ◀
Edo trở thành Tokyo
- Năm 1882**
Sở thú Ueno khánh thành
- Năm 1903** ◀
Tại Tokyo lần đầu tiên chạy tàu điện trên mặt đất (Shinjishi ~ Shinagawa)
- Năm 1931** ◀
Sân bay nhỏ Haneda (sân bay Haneda hiện nay) được khánh thành
- Năm 1964** ◀
Tổ chức Thế vận hội Olympic và Paralympic Tokyo
Tàu siêu tốc Shinkansen bắt đầu được vận hành
- Năm 1958**
Tháp Tokyo được hoàn thành (chiều cao 333m)
- Năm 1925**
Tuyến Yamanote vận hành theo vòng tròn được bắt đầu
- Năm 2012**
Tháp Tokyo Skytree được hoàn thành (chiều cao 634m)
- Năm 2021** ◀
Tổ chức Thế vận hội Olympic và Paralympic Tokyo 2020



Người hướng dẫn Gibochan

Nhân vật chính thức của viện bảo tàng Edo Tokyo

Tiểu sử

Nơi sinh ra: Nihonbashi
Ngày sinh: ngày 28 tháng 3

Món ăn ưa thích: Bánh Ningyo-yaki, bánh Dorayaki
Mục tiêu: Kết bạn với nhiều người

Bảo tàng Edo-Tokyo của thủ đô Tokyo (Trang 41)
<http://www.edo-tokyo-museum.or.jp>

Nơi lớn lên: Ryogoku
Sở thích: Khiêng kiệu lễ hội



Tớ đang làm công việc giới thiệu về lịch sử của Tokyo ở bảo tàng Edo-Tokyo có ở Ryogoku!

Tokyo nhìn qua bản đồ

Vùng phía đông của Tama

Có nhiều công viên với cây xanh phong phú



Công viên Showa Kinen Kouen



Núi Takaosan



Vùng các quận phía đông

Phố cổ với những dãy phố có từ thời xưa

Nhà thuyền



Asakusa: chùa Senso-ji



Những tòa nhà cao chọc trời mọc lên san sát nhau, tràn ngập người

Vùng các quận phía tây

23 ku (quận)



Còn nhiều cảnh thiên nhiên tuyệt đẹp

Vùng phía tây của Tama

Vùng phía tây Tama



Làng Hinohara-mura



Đảo biệt lập

Trong thiên nhiên rộng lớn có thể vui chơi các môn thể thao biển.



Hồ Okutama-ko

Đảo biệt lập

- Thị trấn Oshima-machi
- Làng Toshima-mura
- Làng Nijijima-mura
- Làng Kozushima-mura
- Làng Miyake-mura
- Làng Mikurajima-mura
- Thị trấn Hachijo-machi
- Làng Aogashima-mura
- Làng Ogasawara-mura

Vườn quốc gia Shinjuku-gyoen



Shinjuku Khu vực những tòa nhà cao chọc trời



Tokyo bốn mùa



Công viên Hamarikyu Onshi Teien



Koinobori (cờ cá chép)

Tháng 3 ~ tháng 5

Khí hậu ôn hòa, dễ chịu và mùa hoa anh đào nở, Trường học thì vào tháng 4 là bắt đầu năm học mới



Công viên Ueno



Mùa xuân

春



Mùa đông

冬

Tháng 12~ tháng 2

Không khí hanh khô, có nhiều ngày nắng Cũng có khi có tuyết rơi



Roppongi Illumination (khu chiếu sáng Roppongi)



Chùa Senso-ji
Hội chợ Hagoita-ichi



Lễ hội pháo hoa sông Sumida-kawa

Tháng 6 ~ tháng 8

Thời tiết nóng ẩm, có ngày nhiệt độ vượt quá 35°C

Mùa hạ

夏



Mùa thu

秋



Tháng 9 ~ tháng 11

Lá mùa thu rất đẹp, khí hậu dễ chịu. Có lượng mưa nhiều nhất trong năm



Meijijingu Gaien



Chùa Nishiarai Daishi
Lễ hội chuông gió Furin matsu



Điệu nhảy Bon Odori



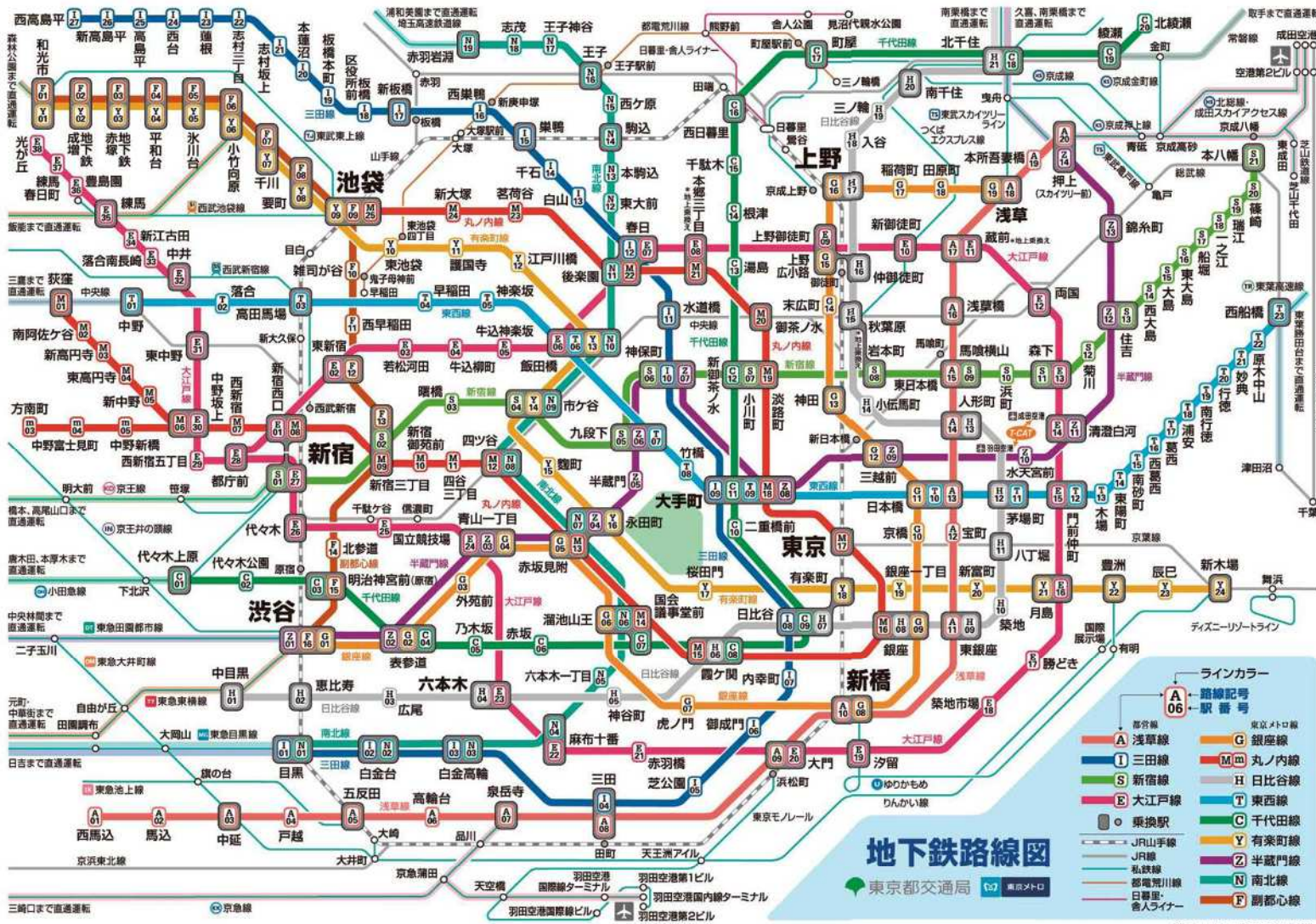
Khiêng kiệu omikoshi



Okutama

● Bản đồ tuyến đường sắt trong thủ đô

Tàu điện của Nhật Bản thì thời gian chính xác và an toàn.



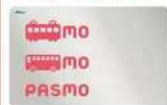
● Suica



Có thể mua vé này ở máy bán vé đa năng của JR Đông Nhật Bản, hoặc quầy vé JR Midori no Madoguchi.

JR Đông Nhật Bản cung cấp

● PASMO



Máy bán vé của các tuyến đường sắt tư nhân. Có thể mua ở quầy bán vé định kỳ (vé tháng).

"PASMO" là nhãn hiệu đăng kí của công ty cổ phần Pasmco.

● Vé tàu và thẻ IC

Khi sử dụng tàu điện, bạn mua vé tại ga hoặc dùng thẻ IC (như Suica, PASMO v.v.).

Bạn cũng có thể dùng khi đi xe buýt. Khi mua thẻ IC, cần 500 Yên cho tiền đặt cọc (tiền bồi thường)

Lợi thế của thẻ IC

- Chỉ cần nạp tiền mặt vào thẻ thì có thể sử dụng thẻ thay thế cho vé tàu
- Khi chuyển tiếp sang công ty đường sắt khác cũng có thể đổi sang một cách thông suốt.
- Có thể sử dụng thẻ thay cho tiền mặt ở các cửa hàng tiện lợi (konbini) hay máy bán tự động.

Hãy chạm thẻ vào máy ở cổng soát vé để sử dụng nhé!





Những điều cần làm sau khi đến Nhật Bản

Khi bắt đầu cuộc sống ở Nhật, bạn cần phải làm nhiều thủ tục và nộp nhiều loại giấy tờ

Khi làm thủ tục xong thì hãy kiểm tra lại nhé!



Tư cách lưu trú

Tư cách cần thiết để có thể sống ở Nhật. Ở Nhật, hoạt động có thể làm và thời gian lưu trú được quy định

Thẻ lưu trú

Bạn sẽ nhận thẻ này khi được phép sống ở Nhật. Thẻ lưu trú nhất thiết phải mang theo mọi lúc mọi nơi (ngoại trừ dưới 16 tuổi)



Nguồn: Trang chủ Cơ quan Quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú

Thông tin chi tiết hãy xem ở

Cơ quan Quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú (<http://www.immi-moj.go.jp/>)(Trang 57)
Trung tâm thông tin tổng hợp lưu trú người nước ngoài (Trang 55)

Đăng kí thường trú (chuyển đến · chuyển đi)

Người nước ngoài sống ở Nhật trên 3 tháng sẽ đăng kí thường trú ở cơ quan hành chính cấp hạt (quận thị phố thôn- kushichoson) nơi mình đang sống.

● Sau khi nhập cảnh vào nước Nhật (chuyển đến)

Sau khi quyết định nơi ở, trong vòng 14 ngày hãy cầm thẻ lưu trú đến khai báo tại cơ quan hành chính cấp hạt (kushichoson).

* Trong trường hợp trong hộ chiếu có ghi “Sẽ cấp thẻ lưu trú vào ngày sau” thì hãy luôn mang hộ chiếu đi theo người.



● Khi chuyển nhà (chuyển đi)

Trước khi chuyển nhà, hãy đến cơ quan hành chính cấp hạt (kushichoson) nơi mình đang sống khai báo thay đổi địa chỉ chuyển đi. Sau khi chuyển nhà trong vòng 14 ngày, hãy mang thẻ lưu trú đến cơ quan hành chính cấp hạt nơi chuyển đến để khai báo địa chỉ mới.



Thông tin chi tiết hãy xem ở tại quầy tiếp tân “đăng kí thường trú” của cơ quan hành chính cấp hạt

Bảo hiểm sức khỏe

Tất cả mọi người sống ở Nhật đều có nghĩa vụ phải tham gia bảo hiểm sức khỏe.

Thông tin chi tiết hãy xem ở

mục “Đau ốm · thương tật” (trang 33)



☐ Lương hưu

Ở Nhật Bản, để khi về già cũng có thể an tâm sinh sống nên tất cả người dân ai cũng tham gia chế độ bảo hiểm lương hưu.

● Loại lương hưu

Loại	Đối tượng (từ 20 tuổi trở lên đến dưới 60 tuổi)	Phí bảo hiểm	Nơi liên hệ
Lương hưu toàn dân	Người tự kinh doanh Người đang không làm việc	16.410 Yên/tháng (năm tài khóa 2019)	Quầy tiếp tân "lương hưu toàn dân" của cơ quan cấp hạt (kushichouson)
Lương hưu phúc lợi	Người đang làm việc tại công ty	Khác nhau tùy thuộc vào thu nhập	Người phụ trách lương hưu của công ty

* Nếu làm thêm hay làm bán thời gian, có trường hợp không phải tham gia lương hưu phúc lợi mà là tham gia lương hưu toàn dân.

* Khi không thể trả tiền bảo hiểm, tùy vào đơn xin mà có thể không cần trả toàn bộ số tiền hoặc một phần phí bảo hiểm.

● "Một phần tiền nhận lại khi không tham gia" của lương hưu toàn dân và lương hưu phúc lợi

Nếu hội đủ điều kiện ① và ② thì số tiền bảo hiểm đã đóng sẽ được trả lại.

- ① Đóng bảo hiểm ở Nhật trong thời gian từ 6 tháng trở lên
- ② Sau khi rời khỏi nước Nhật, làm thủ tục xin hoàn lại tiền trong vòng 2 năm.

Thông tin cụ thể

《Cơ quan bảo hiểm lương hưu Nhật Bản》 (<http://www.nenkin.go.jp/>)

《Lương hưu toàn dân》 Quầy tiếp tân "lương hưu toàn dân" của cơ quan cấp hạt, "Văn phòng bảo hiểm lương hưu" "Trung tâm tư vấn bảo hiểm lương hưu" ở gần đây

《Lương hưu phúc lợi》 Người phụ trách bảo hiểm lương hưu của công ty



Lời nhắn của senpai Cơ quan hành chính gần gũi với bạn nhất là cơ quan cấp hạt, bạn có thể làm các thủ tục hành chính ở đây.



Những loại thuế chính của Nhật

Loại	Nội dung
Thuế cư trú	Do thủ đô hay quận, thành phố, thị trấn, làng thực hiện, những chi phí cần thiết cho dịch vụ hành chính liên quan gần gũi với người dân sẽ trả vào năm sau tính dựa theo thu nhập của bạn trong năm đó (từ ngày 1 tháng 1 ~ đến ngày 31 tháng 12).
Thuế thu nhập	Trả thuế này tính theo thu nhập của bạn trong năm đó (từ ngày 1 tháng 1 ~ đến ngày 31 tháng 12)
Thuế tiêu thụ	Chịu thuế cho các sản phẩm hay dịch vụ. Ở Nhật bạn sẽ chịu thuế 10% (đồ ăn thức uống mang về, báo giấy mua đọc định kỳ v.v. là 8%)

*Kê khai thuế: Là việc tính toán tất cả các thu nhập nhận được hàng năm từ ngày 1 tháng 1 ~ đến ngày 31 tháng 12, và đóng tiền thuế mà nhà nước thông báo. Thủ tục này có thể làm bằng việc mang giấy tờ đến Phòng Thuế vụ, gửi bưu điện hoặc làm thủ tục trên Internet.



Cách biểu thị đơn giá của thuế tiêu thụ (chưa bao gồm thuế, đã bao gồm thuế) thì tùy theo cửa hàng mà khác nhau đấy!

Thông tin chi tiết ở

《Tổng cục thuế Quốc gia》 (<https://www.nta.go.jp/>)

《Thuế dân thủ đô》 Cục thuế thủ đô Tokyo (<http://www.tax.metro.tokyo.jp/>)

《Thuế cấp hạt - kushichouson》 Quầy tiếp tân "phòng thuế" của kushichouson

Lời nhắn của senpai Những người làm việc ở công ty thì tiền thuế và tiền bảo hiểm sẽ được trừ vào lương. (Khấu trừ ⇒ trang 30)



Nơi ở

Khi tìm chỗ ở thì việc nhờ công ty bất động sản giới thiệu là rất nhiều. Hãy xác nhận kĩ hợp đồng, sau khi xem thực tế phòng xong thì mới quyết định.

Hãy tự mua các đồ nội thất và gia dụng

Khi thuê nhà

- Tuân theo đúng các quy định
- Ngoài tiền thuê nhà, hãy kiểm tra số tiền phải trả hàng tháng khác.
- Tiền phải được trả trước kỳ hạn



- Những điều không được làm ở nhà thuê (ví dụ)
 - Không được nói to tiếng hoặc làm ồn
 - Không được thay đổi giấy dán tường của phòng hay đục lỗ ở tường v.v.
 - Dù là hợp đồng "sống một mình" nhưng lại sống cùng với người khác.
 - Để đồ đạc ở những không gian chung như hành lang hay cầu thang v.v.

Thông tin chi tiết → Công ty bất động sản hoặc chủ nhà

Số tiền cần thiết khi thuê nhà



Tiền thuê nhà	Trả tiền nhà của từng tháng vào tháng trước đó
Phí quản lý	Tiền điện và phí dịch vụ vệ sinh ở không gian chung. Trả hàng tháng
Tiền cọc	Là tiền bồi thường nếu không đóng tiền nhà hay khi làm trầy xước phòng. Khi bạn bắt đầu thuê nhà, bạn sẽ đóng cho chủ nhà số tiền là 1 đến 2 tháng tiền nhà. Khi ra khỏi nhà sẽ trừ vào khoản phí sửa chữa phòng, nếu còn dư sẽ được trả lại.
Tiền lễ	Tiền cảm ơn đưa cho chủ nhà khi ký hợp đồng. Là 1 đến 2 tháng tiền nhà
Phí môi giới	Lệ phí trả cho công ty bất động sản. Khoảng 1 tháng tiền nhà

* Đa phần các trường hợp là khi ký hợp đồng thì cần phải có sự bảo lãnh của người bảo lãnh hoặc công ty bảo lãnh

Hợp đồng điện, nước, ga



Khi bắt đầu sống ở nhà mới, bạn sẽ tự mình ký hợp đồng những thứ cần thiết cho cuộc sống như điện, nước, ga v.v. Sau khi đã quyết định chuyển nhà, hãy ký hợp đồng.

Loại	Phương pháp đăng kí	
Điện	Quyết định công ty dịch vụ và đăng kí	Điện thoại Internet
Gas		
Nước máy	Đăng kí với Cục cấp nước Tokyo	

* Khi bắt đầu sử dụng • kết thúc sử dụng ga, cần thiết phải có người của công ty ga đến giám sát, kiểm tra

Có trường hợp chủ nhà làm thủ tục giúp cho nên hãy trao đổi thử!

Tiền điện, nước, ga

Ước tính chi phí sinh hoạt như điện, nước, ga của 1 người trong 1 tháng

Loại	Điện	Gas	Nước máy	Tổng cộng
Số tiền (cho 1tháng)	3.500 Yên	3.500 Yên	2.000 Yên	9.000 Yên





Tài chính (ngân hàng, thẻ tín dụng)

Tùy theo tổ chức tín dụng mà cách mở tài khoản sẽ khác nhau.

Những thứ cần thiết khi mở tài khoản

- 1 Giấy tờ để có thể xác nhận bản thân (thẻ lưu trú, hộ chiếu v.v.)
 - 2 Con dấu
- * Điều kiện những thứ cần thiết để xét duyệt sẽ khác nhau tùy theo tổ chức tín dụng.



Nếu đi với người biết tiếng Nhật thì yên tâm hơn đấy!
Hãy đến quầy tiếp tân của ngân hàng vào giờ làm việc từ 9 giờ ~ 15 giờ!

Những nơi có ATM

Ngoài ngân hàng ra thì ở trong cửa hàng tiện lợi (konbini) hay trung tâm mua sắm cũng có.
Tùy vào khoảng thời gian sử dụng hay vào ngày nghỉ mà sẽ có mất phí.

〒 ゆうちょATM



Chuyển tiền ra nước ngoài

Có thể chuyển ở ngân hàng hoặc bưu điện.
Phương pháp hay phí cước thì hãy kiểm tra trên trang chủ hoặc quầy tiếp tân của ngân hàng • bưu điện.



Column

Inkan (con dấu) (hay còn được gọi "hanko") là gì?

Ở nước ngoài, khi ký hợp đồng thì thường hay ký tên, ở Nhật thì thay vào đó là dùng "inkan" (con dấu).
Con dấu thì có nhiều loại và được bán ở các cửa hàng hoặc trên Internet (số tiền khoảng 1.500 Yên).



Thẻ tín dụng

Thẻ tín dụng được làm ở nước ngoài cũng có loại sử dụng được ở Nhật.

- Trong trường hợp làm thẻ mới ở Nhật

Những thứ cần thiết	Nộp các giấy tờ qua Internet, gửi bằng bưu điện hoặc tại quầy tiếp tân đăng kí làm thẻ tín dụng.
Phương pháp đăng kí	Điều kiện những thứ cần thiết để xét duyệt sẽ khác nhau tùy theo công ty thẻ tín dụng.

* आवश्यक सामग्रीको जाँच गर्ने सर्तहरू क्रेडिट कार्ड कम्पनी अनुसार फरक हुन्छ।





Truyền thông

(điện thoại di động, Internet, bưu điện)

Hãy chọn lựa công ty cung cấp dịch vụ.

Điện thoại di động · Internet

Hãy chọn lựa công ty truyền thông và ký kết hợp đồng. Có thể đăng kí ở cửa hàng công ty truyền thông hoặc cửa hàng kinh doanh đồ điện gia dụng.



Khi ký hợp đồng điện thoại di động, cũng có thể ký hợp đồng Internet cùng đấy!

Mạng Wi-Fi

Có thể sử dụng miễn phí ở ga, tiệm cà phê hay cửa hàng tiện lợi v.v.

Thông tin chi tiết ở

Free Wi-Fi
(<http://www.wifi-tokyo.jp/ja/>)



Ti vi

Ở Nhật, nếu mua tivi và đặt ở nhà thì mất lệ phí xem truyền hình (khoảng 1.310 Yên mỗi tháng).

Thông tin chi tiết

Quầy tiếp tân của Lệ phí xem truyền hình đài NHK (<http://pid.nhk.or.jp/jushinryo/>)



Bưu điện có rất nhiều ở gần bạn.

Thông tin chi tiết

Bưu điện Nhật Bản
(<http://www.post.japanpost.jp/>)



Bưu phẩm

Giao hàng tận nhà

Có rất nhiều công ty cung cấp dịch vụ.

Khi nhận hàng thì cần có chữ ký.



Column

— Dịch vụ tiện lợi ~Giấy liên lạc vắng mặt~ —

Khi bạn không nhận hàng được, nhân viên vận chuyển sẽ để lại giấy liên lạc vắng mặt (ghi chú thông báo về việc hàng hoá đã được chuyển đến nhưng không có người nhận) và mang hàng về.



◆ Cách nhận lại hàng khi mà có giấy liên lạc vắng mặt

Cách nhận	Cách yêu cầu
Trong trường hợp muốn nhờ chuyển hàng lại	<ul style="list-style-type: none"> Gọi điện vào số đã được viết trên giấy liên lạc Đăng kí từ trang chủ của bưu điện hay công ty vận chuyển tại nhà
Trong trường hợp tự mình đi đến lấy hàng	Mang theo giấy liên lạc và giấy tờ tùy thân để kiểm tra (chẳng hạn như thẻ lưu trú) đến bưu điện hoặc văn phòng làm việc của công ty chuyển phát tận nhà

Thông tin chi tiết

Công ty chuyển phát tận nhà



Sinh hoạt

Ở Tokyo có rất nhiều nơi để học tiếng Nhật.

Nơi có thể học tiếng Nhật



	Tiền phí	Đặc điểm	Liên hệ
Trường tiếng Nhật	Mất phí	Có nhiều giờ học và tiến triển đúng theo chương trình giảng dạy.	Mỗi trường học
Lớp học tiếng Nhật	Miễn phí hoặc mất phí (phí thấp)	Lớp học có không khí giống như ở nhà do các tình nguyện viên dạy.	Kushichouson Hiệp hội Giao lưu Quốc tế

Thông tin chi tiết

Hiệp hội Giao lưu Quốc tế (trang 51)

Quầy tiếp tân "Học tập tiếng Nhật" của Kushichouson



Hãy chọn khu vực trong " TIPS " (trang 58) và tìm kiếm lớp học tiếng Nhật ở gần nhà!

Thư viện

Có rất nhiều thư viện mà mọi người có thể sử dụng được. Có thể mượn sách miễn phí.

Lần đầu tiên đi thì hãy mang theo giấy tờ để xác nhận được thông tin cá nhân (như thẻ lưu trú) và

Hãy làm thẻ sử dụng.

Thông tin cụ thể

Thư viện (trang 44)



Về cách bỏ rác thì tùy theo mỗi đơn vị hành chính cấp hạt (kushichouson) mà có quy tắc riêng. Để mọi người cùng sinh sống thoải mái, hãy cùng tuân thủ quy tắc.

Đổ rác

● Quy định khi đổ rác

Cách phân loại hay quy tắc do các kushichouson quyết định.

① Phân biệt các thể loại
(Rác cháy được, rác không cháy được, rác tái chế, rác cỡ lớn v.v.)

② Thời gian · thứ (ngày trong tuần)
Không được đổ rác vào đêm khuya.

③ Địa điểm
Hãy bỏ rác vào đúng nơi quy định.



Thông tin chi tiết

ở quầy tiếp tân về "rác thải" của đơn vị hành chính cấp hạt hoặc hỏi chủ nhà.

Column

Về hội sinh hoạt cộng đồng (choukai) · Tổ dân phố (Jichikai)

Đây là đoàn thể được thành lập mang tính tự chủ, tự giác để người dân trong khu vực cùng giúp đỡ nhau tạo nên khu phố dễ sinh sống.

Mục đích	Hoạt động
Sống an tâm, an toàn	Huấn luyện phòng chống thiên tai do động đất, hoả hoạn, ngập lụt v.v. Các hoạt động phòng chống hoả hoạn · phòng chống tội phạm
Giao lưu của dân cư sống cùng khu vực	Lễ hội · ngày hội đền chùa v.v.
Xây dựng phố phường sạch đẹp	Vệ sinh khu vực sinh sống · thu hồi rác tái chế, rác tài nguyên v.v.
Cung cấp thông tin trong khu vực	Sổ thông báo truyền tay (sau khi đọc xong thì chuyển cho người tiếp theo)



Ở Nhật cấm ném vứt rác ra đường!

Cấm rác vụn là quy tắc ứng xử đấy.

Trên đường phố rất ít rác là bởi vì mọi người cấm rác vụn đấy nhỉ!

Mua sắm

Ở Tokyo có rất nhiều cửa hàng và đa dạng các hàng hóa kinh doanh.

Các loại cửa hàng	Đặc tính của hàng hóa kinh doanh	Thời gian mở cửa (ví dụ)
Siêu thị	Có đủ các loại thực phẩm, đồ dùng hàng ngày. Có giảm giá nên rẻ.	10:00 ~ 21:00
Cửa hàng tiện lợi (Konbini)	Chủ yếu là thực phẩm, đồ dùng hàng ngày. Đơn giá cố định	24h
Cửa hàng cá nhân (bán rau quả, cá v.v.)	Có thể vừa mua sắm vừa trò chuyện vui vẻ với nhân viên	10:00 ~ 20:00
Khu mua sắm (Shopping mall)	Nơi tập trung nhiều loại cửa hàng	11:00 ~ 20:00
Trung tâm mua sắm cao cấp (Department)	Có nhiều loại sản phẩm chất lượng cao • giá thành cao, phong phú các loại hàng	11:00 ~ 20:00

*Ngày giờ mở cửa thì với mỗi cửa hàng sẽ khác nhau.

● Những điểm lưu ý khi mua sắm

❶ Không được tự ý lấy sản phẩm ra khỏi hộp.



❷ Tùy vào cửa hàng mà có thể thanh toán bằng thẻ tín dụng hay không. Hãy kiểm tra ở cửa ra vào xem có kí hiệu của thẻ hay không.



Nếu có bất cứ điều gì không hiểu, hãy thử hỏi nhân viên!

Lời nhắn của senpai Ở Nhật không cần tiền boa.

Column



Ngày lễ của Nhật Bản

Ở Nhật có nhiều ngày lễ và đều có ý nghĩa riêng của nó.



Tên ngày lễ	Ngày tháng	Ý nghĩa
Ngày đầu năm mới- Ganjitsu	Ngày 1 tháng 1	Đi lễ đền, chùa đầu năm, mừng cho sự khởi đầu một năm mới.
Ngày Lễ Thành Nhân-Seijin no hi	Thứ hai tuần thứ 2 của tháng 1	Ngày lễ chúc mừng đạt đến tuổi trưởng thành (20 tuổi). Có tổ chức lễ Thành nhân.
Ngày Quốc khánh-Kenoku kinen no hi	Ngày 11 tháng 2	Ngày chúc mừng thành lập nước
Ngày Xuân phân-Shunbun no hi	Xuân phân	Ngày mà thời gian ngày và đêm dài gần bằng nhau (khoảng cuối tháng 3). Người đi tảo mộ rất nhiều.
Ngày Chiêu hoà- Showa no hi	Ngày 29 tháng 4	Ngày tưởng nhớ lại thời kỳ Showa
Ngày kỷ niệm Hiến pháp-Kenpo kinen bi	Ngày 3 tháng 5	Ngày kỷ niệm sáng lập ra hiến pháp
Ngày Xanh- Midori no hi	Ngày 4 tháng 5	Ngày cảm ơn tới thiên nhiên
Ngày Thiếu nhi-Kodomo no hi	Ngày 5 tháng 5	Ngày cầu nguyện cho sự trưởng thành của trẻ em. Nhà có bé trai thì trang trí mũ giáp (Kabuto) hay treo cờ cá chép (Koinobori).
Ngày của Biển-Umi no hi	Thứ hai tuần thứ 3 của Tháng 7 (năm 2020 là ngày 23 tháng 7)	Ngày cảm tạ đến biển
Ngày của Núi-Yama no hi	Ngày 11 tháng 8 (năm 2020 là ngày 10 tháng 8)	Ngày Cảm tạ đến núi
Ngày Kính lão-Keirou no hi	Thứ hai tuần thứ 3 của tháng 9	Ngày cảm tạ đến người cao tuổi
Ngày Thu phân-Shubun no hi	Thu phân	Ngày cảm tạ đến tổ tiên. Để thể hiện lòng thành đó, rất nhiều người đi tảo mộ.
Ngày Thể dục thể thao-Taiiku no hi (Năm 2020 là ngày Thể thao-Sport no hi)	Thứ hai tuần thứ 2 của tháng 10 (Năm 2020 là ngày 24 tháng 7)	Ngày kỷ niệm Thế vận hội Olympic Tokyo năm 1964
Ngày Văn hóa-Bunka no hi	Ngày 3 tháng 11	Ngày giới thiệu về văn hóa, yêu tự do và hòa bình
Ngày Tạ ơn Người lao động-Kinrou kansha no hi	Ngày 23 tháng 11	Ngày cảm ơn sự lao động
Ngày sinh nhật Thiên hoàng-Tennou tanjoubi	Ngày 23 tháng 2	Ngày chúc mừng sinh nhật của Thiên hoàng Ở Nhật thì ngày sinh nhật của Thiên hoàng là một ngày lễ

Lời nhắn của senpai Vào ngày lễ thì ngân hàng hay các cơ quan hành chính nghỉ làm việc



Giao thông

Giao thông của Tokyo với thời gian chính xác nên đi bất cứ nơi đâu cũng rất thuận tiện. Tàu điện · xe buýt thì cũng có vé tháng hay vé ưu đãi đi trong ngày.

Tàu điện

Cách sử dụng

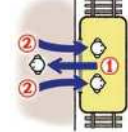
1 Mua vé tới đích đến (trong trường hợp có thẻ IC thì cứ thế tới cửa soát vé)



2 Ở sân ga thì xếp theo hàng và đợi.



3 Khi lên tàu thì người xuống tàu được ưu tiên trước.



4 Khi ở trên tàu thì phải tuân thủ các quy tắc ứng xử.

Quy tắc ứng xử trên tàu điện

Để điện thoại ở chế độ im lặng, không nói chuyện điện thoại

Không nói chuyện to tiếng

Không ăn trong tàu điện



* Thông tin thẻ IC, xin xem ở trang 10

(Cước phí vận chuyển) Từ ga Tokyo đến ga Shinjuku 200 Yên (thẻ IC 198 Yên)

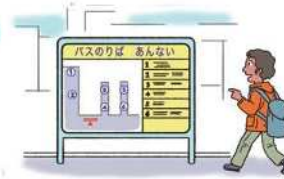


Những loại tàu như tàu cao tốc giới hạn (Tokkyu), tàu cao tốc (Kyuko), tàu nhanh (Kaisoku) v.v. thì có tàu ko dừng lại ở tất cả các ga. Muốn biết tàu dừng ở đâu, hãy kiểm tra trên bản đồ tuyến tàu!

Lời nhắn của senpai Tôi đã rất kinh ngạc vì số người ở trên tàu quá đông vào giờ đi làm ở Tokyo.

Xe buýt

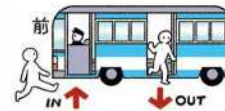
Cách đi



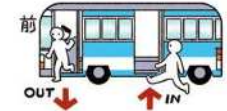
Đây là bến xe buýt rồi!



1 Đợi ở trạm xe buýt hướng tới điểm đến.



2 Tùy từng xe buýt mà cửa lên xe sẽ khác nhau.



Khi lên xe trả phí trước →



3 Tùy từng xe buýt mà thời điểm trả phí sẽ khác nhau.

Khi lên xe từ cửa phía sau thì chạm thẻ IC lấy phiếu số thứ tự

Khi lên xe trả phí trước →



Trả phí xe khi xuống ở cửa phía trước →



4 Phí xe thì có loại trả với số tiền cố định và có loại phí sẽ tăng lên tùy vào khoảng cách đi (nếu có thẻ IC thì thuận tiện)



5 Khi gần đến trạm xe buýt muốn xuống thì hãy bấm còi chuông.



(Cước phí vận chuyển) Xe buýt Toei 210 Yên (thẻ IC 210 Yên)

Lời nhắn của senpai Sáng và chiều tối có toa tàu dành riêng cho phụ nữ thì người khuyết tật và bé trai cũng có thể sử dụng được.

Taxi

Cách đi

1 Đi đến điểm lên taxi có ở ga hay khách sạn



2 Truyền đạt cho tài xế điểm đến (vì ít tài xế nói được tiếng Anh nên nếu không giỏi tiếng Nhật thì hãy đưa cho tài xế cái gì mà họ có thể hiểu được điểm đến).



3 Khi đến nơi thì trả tiền cho tài xế.



(Cước phí vận chuyển) Từ ga Tokyo tới ga Shinjuku mất khoảng 3.000 Yên (số tiền được hiển thị trên đồng hồ đo)

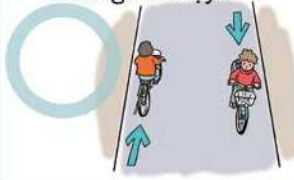


Taxi của Nhật thì cửa xe tự động mở nên bạn không cần mở cũng không sao!
Từ 22:00~5:00, taxi có tăng thêm 20% cước phí đêm khuya đấy!

Xe đạp

Cách đi

1 Khi đi xe đạp theo nguyên tắc là phải đi bên tay trái của đường xe chạy.



3 Tuân thủ luật lệ giao thông.

2 Không được chạy xe khi vừa thao tác điện thoại hay vừa đeo tai nghe.



Luật giao thông đối với xe đạp



Khi đã uống rượu bia không được đi xe



Không đi xe 2 người



Không được để xe bừa bãi



Tuân thủ đèn tín hiệu giao thông



Vào buổi tối thì bật đèn xe

Hãy đỗ xe đạp vào bãi đỗ xe đạp!

(<http://www.seisyounen-chian.metro.tokyo.jp/kotsu/kakusyutaisaku/jitensha/houchi/jitensha-campaign01/>)

Xe ô tô

Để lái xe ở Nhật thì bắt buộc phải có bằng lái xe

- 1 Bằng lái xe của Nhật Bản
- 2 Bằng lái xe quốc tế
- 3 Bằng lái của khu vực hay các nước được quy định (gồm 6 quốc gia và khu vực: Thụy Sĩ, Estonia, Đức, Pháp, Bỉ, Monaco, và Đài Loan)

*Chỉ giới hạn ở các bản dịch tiếng Nhật của Đại sứ quán, lãnh sự quán hay JAF v.v.

Những ai có bằng lái xe nước ngoài có thể chuyển đổi sang bằng lái xe để sử dụng được ở Nhật.

Ở Nhật đi về phía tay trái



Thông tin cụ thể là

Tổng cục cảnh sát (<http://www.npa.go.jp/>)

Cục cảnh sát Tokyo (<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/>)



Làm việc

Hãy biết về nơi tư vấn công việc, và cơ cấu làm việc.

Tư cách làm việc

Tùy từng loại tư cách lưu trú sẽ quyết định phạm vi có thể làm việc ở Nhật.

Kể cả với những tư cách không được chấp nhận làm việc, nếu được cấp phép hoạt động ngoài tư cách thì vẫn được chấp nhận.

(Ví dụ) Du học sinh thì có sự hạn chế về thời gian làm việc.

Thông tin chi tiết xem ở Cơ quan Quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú (<http://www.immi-moj.go.jp/>) (trang 57)

Cách tìm việc

Trong thành phố có các quầy tư vấn (Soudan madoguchi) về vấn đề tìm việc làm cho người nước ngoài. (Cần đặt lịch hẹn trước nếu muốn xin tư vấn bằng tiếng Anh hoặc tiếng Trung)

	Trung tâm Dịch vụ Tuyển dụng người nước ngoài Tokyo	Trung tâm Hướng dẫn và Hỗ trợ việc làm cho người nước ngoài Shinjuku
Địa chỉ	Shinjuku-ku, Nishishinjuku 2-7-1 (tầng 21)	Shinjuku-ku, Kabukicho 2-42-10 (tầng 1)
Giờ có thể sử dụng	10:00 ~ 18:00	8:30 ~ 17:15
Số điện thoại	03-5339-8625	03-3204-8609
Đối tượng	Du học sinh có nguyện vọng làm việc ở Nhật hay là người có visa lao động ở Nhật (người có hạn chế làm việc ở Nhật)	Vợ hoặc chồng của người Nhật hay người vĩnh trú, người định cư lâu dài tại Nhật, người không bị hạn chế làm việc, du học sinh nước ngoài có nguyện vọng làm thêm.

* Ngoài ra còn có Văn phòng Ổn định Việc làm Công cộng Hello Work (chỉ có tiếng Nhật).

Thông tin cụ thể xem trang của Hello Work (<https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>)

Lời nhắn của senpai Hãy nhanh chóng nhớ các cách ứng xử trong công việc của Nhật (cách cúi chào, sử dụng từ ngữ, trao danh thiếp).

Chế độ bảo hiểm thất nghiệp

Là chế độ bảo hiểm công để hỗ trợ phí sinh hoạt trong thời gian không thể làm việc hoặc hỗ trợ cho đến khi tìm được công việc mới.

Loại	Nội dung
Trợ cấp cơ bản (trợ cấp thất nghiệp)	Sẽ được nhận trong một thời gian nhất định khi mà bị đuổi việc hay chưa tìm được việc.
Trợ cấp nghỉ chăm con	Sẽ được nhận khi nghỉ việc trong thời gian dài để chăm sóc con nhỏ.
Trợ cấp nghỉ chăm sóc điều dưỡng người thân	Sẽ được nhận khi nghỉ việc trong thời gian dài để chăm sóc người thân

*Có điều kiện về trợ cấp

Column

Chế độ khấu trừ (tiền thuế, các loại tiền bảo hiểm v.v.)

Công ty thay mặt nhân viên làm các thủ tục chi trả tiền bảo hiểm, tiền thuế được trích ra từ lương. Chính vì điều này, tiền lương sẽ được chi trả là số tiền sau khi đã trừ các khoản tiền bảo hiểm.

Các chi phí bị trừ chủ yếu như dưới đây.

Tiền bảo hiểm sức khỏe, tiền bảo hiểm lương hưu, tiền bảo hiểm điều dưỡng (chỉ dành cho đối tượng từ 40 tuổi đến dưới 65 tuổi), tiền bảo hiểm thất nghiệp, thuế thu nhập, thuế cư trú

Việc đóng thuế hay tiền bảo hiểm là nghĩa vụ của người đi làm, đây là chế độ quan trọng để hỗ trợ cuộc sống cho nhiều người đang sinh sống ở Nhật.

項目	金額
基本給	100,000
退職手当	0
健康保険	10,000
介護保険	1,000
厚生年金	10,000
生命保険	1,000
所得税	10,000
住民税	1,000
合計引当	33,000
支払総額	67,000



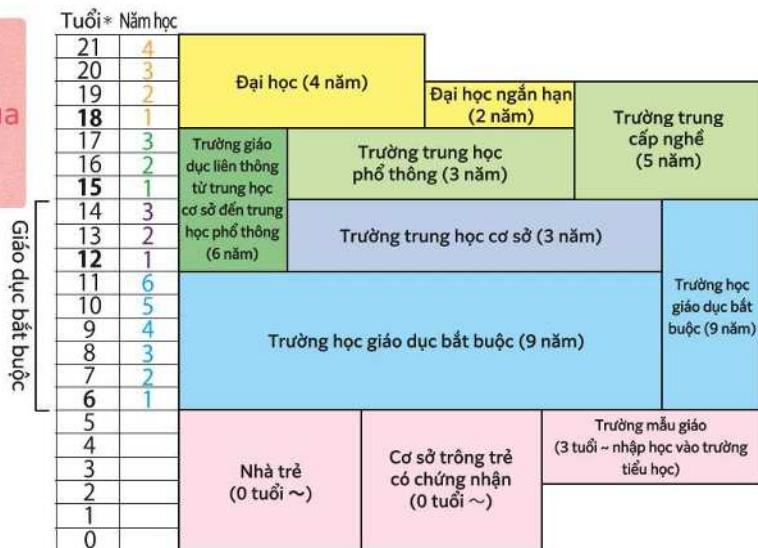
Lời nhắn của senpai Trường hợp làm việc ở Nhật, cho dù là người nước ngoài cũng cần phải chi trả nhiều khoản phí (bảo hiểm, lương hưu, thuế).



Học tập • Giáo dục con

Ở Nhật bố mẹ có nghĩa vụ cho con cái từ 6 tuổi ~ 15 tuổi tới trường học.

Hệ thống giáo dục của Nhật



*Có "Trường Hỗ trợ đặc biệt" để hỗ trợ cho các trẻ em khuyết tật có thể tự lập.
*Tuổi ở thời điểm ngày 2 tháng 4



- Trường mẫu giáo**: Trường mẫu giáo là trường học giúp cho trẻ từ 3 tuổi đến khi nhập học vào tiểu học nắm bắt được những điều cơ bản của giáo dục.
- Nhà trẻ**: Nhà trẻ là cơ sở giữ trẻ trước tuổi vào tiểu học, khi phụ huynh đang đi làm v.v.
- Cơ sở trông trẻ có chứng nhận**: Cơ sở trông trẻ có chứng nhận tổ chức chăm sóc và giáo dục trẻ em. Có chức năng của cả trường mẫu giáo và nhà trẻ.

Thông tin chi tiết tại quầy tiếp tân của "Giáo dục • Chăm sóc trẻ" của kushichouson (quận thị phố thôn)

Cách thức nhập học

Trong trường hợp có nguyện vọng nhập học vào trường mẫu giáo, trường tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông công lập hoặc muốn vào nhà trẻ thì hãy trao đổi ở quầy tiếp tân.

Loại	Nơi tư vấn
Nhà trẻ, mẫu giáo, tiểu học, trung học cơ sở	Kushichoson (quận thị phố thôn)
Trung học phổ thông	Trung tâm Tư vấn thủ đô Tokyo

Học lên trung học phổ thông thì hãy chuẩn bị để dự thi!

* Về nhập học vào trường quốc lập hay tư lập thì hãy liên lạc trực tiếp với trường

Thông tin chi tiết ở

quầy tiếp tân của kushichoson (quận thị phố thôn)
Trung tâm Tư vấn giáo dục thủ đô Tokyo (trang 53)



Trường Quốc tế

Cơ sở giáo dục dành cho đối tượng là trẻ em hay học sinh người nước ngoài. Tùy từng trường học mà ngôn ngữ sử dụng trong trường hay chương trình giảng dạy khác nhau. Về cách thức nhập học thì hãy liên lạc trực tiếp tới trường.

Column

Bữa trưa trường học (kyushoku)

Ở Nhật đa số các trường tiểu học, trung học cơ sở công lập sẽ cung cấp "bữa trưa trường học-gakkou kyushoku" (bữa ăn cân bằng dinh dưỡng).



Đau ốm • Thương tật

Tất cả mọi người đang sinh sống tại Nhật đều tham gia bảo hiểm y tế công cộng và nhận được dịch vụ y tế tiên tiến. Khi thấy tình trạng cơ thể không tốt, trước tiên là đến khám ở phòng khám gần nhà.

Bảo hiểm sức khỏe toàn dân và bảo hiểm sức khỏe (bảo hiểm xã hội)

Bảo hiểm y tế công cộng có 2 loại, tất cả mọi người sẽ tham gia một trong hai loại này. Khi tham gia bạn nhận được thẻ bảo hiểm sức khỏe và sẽ trả 30% cho chi phí khám chữa bệnh. Nếu không vào bảo hiểm thì phải trả số tiền rất cao.

Một ví dụ của thẻ bảo hiểm



● Các loại bảo hiểm y tế công cộng và đối tượng

	Bảo hiểm sức khỏe toàn dân	Bảo hiểm sức khỏe (bảo hiểm xã hội)
Nội dung của chế độ	Chịu 30% chi phí khám chữa bệnh (chịu 300 Yên trong chi phí khám chữa bệnh 1000 Yên)	
Đối tượng	Người tự kinh doanh, người không làm việc	Người đang làm việc trong công ty
Tiền bảo hiểm	Khác nhau tùy vào mức thu nhập	
Nơi liên hệ	Quầy tiếp tân "Bảo hiểm sức khỏe toàn dân" của kushichouson (quận thị phố thôn)	Người phụ trách bảo hiểm của công ty

- * Người của quốc gia đang kí hiệp định an sinh xã hội với Nhật Bản thì có trường hợp không vào bảo hiểm sức khỏe toàn dân cũng được.
- * Người làm việc bán thời gian hay đi làm thêm thì có trường hợp không tham gia bảo hiểm xã hội mà tham gia vào bảo hiểm sức khỏe toàn dân.

Chế độ y tế cho người cao tuổi hậu kỳ (người trên 75 tuổi)

Những người tham gia là người khuyết tật trên 75 tuổi và từ 65 tuổi đến dưới 75 tuổi. Chịu chi phí khám chữa bệnh là 10% (tùy theo điều kiện có trường hợp là 30%)

Thông tin chi tiết → tại quầy tiếp tân "Phúc lợi người cao tuổi" của kushichouson (quận thị phố thôn)



Bảo hiểm chăm sóc người cao tuổi

Chế độ hỗ trợ cho người cao tuổi cần sự chăm sóc. Người sử dụng dịch vụ chăm sóc sẽ chịu 10% chi phí (trường hợp người thu nhập trên mức nhất định sẽ chịu 20% hoặc 30%)

Thông tin chi tiết → tại quầy tiếp tân "Phúc lợi chăm sóc" của kushichouson (quận thị phố thôn)



Phương pháp khám bệnh ở cơ quan y tế

Phương pháp khám bệnh ở cơ quan y tế
Hãy đến khoa khám chữa bệnh ứng với tình trạng bệnh!



Bị cảm → khoa nội

Bị thương → khoa ngoại v.v.

Thông tin chi tiết

Dịch vụ hướng dẫn Cơ quan Y tế thủ đô Tokyo "Himawari" (trang 59)
Trung tâm thông tin y tế quốc tế AMDA (trang 57)

1 Tại quầy tiếp tân của bệnh viện, xuất trình thẻ bảo hiểm sức khỏe, diễn tình trạng bệnh vào phiếu chẩn đoán (monshinhyou).



3 Khi được gọi tên thì vào phòng khám bệnh (shinsatsushitsu), hãy giải thích tình trạng bệnh.



2 Đợi ở phòng chờ (machiashitsu) cho đến khi được gọi tên.



4 Sau khi khám xong thì đợi ở phòng chờ. Khi được gọi tên thì đi trả tiền (tiền khám bệnh shinsatsudai), nhận đơn thuốc (shohousen) (giấy có ghi thông tin của thuốc).



Sau đó đến tiệm thuốc (yakykyoku), cho xem đơn thuốc, nhận thuốc và trả tiền.





Phòng chống thiên tai • Khẩn cấp

Nhật Bản là một đất nước có rất nhiều thiên tai. Hãy cùng học cách hành động thế nào là tốt khi xảy ra thiên tai. Hãy quyết định sẵn trước lộ trình lánh nạn, địa điểm lánh nạn, và cách thức liên lạc với gia đình.

Động đất

Vì mặt đất sẽ rung chuyển, nhà cửa bị phá hỏng hay có sóng thần (con sóng cực lớn) xảy ra nên nguy hiểm.

● Những điều cần chuẩn bị thường ngày

- 1 Làm, giữ cho đồ đạc gia dụng không bị rơi.
- 2 Chuẩn bị đồ mang theo trong trường hợp khẩn cấp (nước, thực phẩm lưu trữ v.v.)



Thông tin chi tiết

tại quầy madoguchi "Phòng chống thiên tai • An toàn" của kushichoson (quận thị phố thôn)

● Nếu xảy ra động đất

- 1 (Vì có thể đồ đạc ở trên cao rơi xuống) hãy nấp dưới gầm bàn để bảo vệ đầu và cơ thể.
- 2 Khi hết rung thì hãy tắt hết lửa.



- 3 Mở cửa để tạo lối ra



- 4 Không hoảng loạn, bình tĩnh đi tránh nạn



- 4 Không hoảng loạn, bình tĩnh đi tránh nạn



Khi xảy ra thiên tai hay tình trạng khẩn cấp nếu có thể trợ giúp dành cho người nước ngoài thì sẽ an tâm!
(http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/ALLhelpC.pdf)

Lời nhắn của senpai Ở trường học của Nhật, hằng năm có huấn luyện phòng chống thiên tai và học cách hành động như thế nào khi thiên tai xảy ra.

Bão

Mưa to gió lớn thì biển động, lượng nước ở sông sẽ bị tăng lên, rất nguy hiểm. Từ tháng 7 đến tháng 10 thì xảy ra nhiều. Có lúc tàu điện hay xe buýt chậm trễ hoặc ngưng chạy.

● Nếu bão gần đến

- 1 Thường xuyên kiểm tra thông báo của đài radio hay tivi
- 2 Khi mưa gió trở nên mạnh thì không đi ra ngoài.



Về việc chuẩn bị khi thiên tai như động đất, bão xảy ra, hãy xem kỹ ở trang chủ "Phòng chống thiên tai Tokyo" (<http://www.metro.tokyo.jp/INET/OSHIRASE/2015/08/20p8l300.htm>) sẽ rõ!



Hỏa hoạn

● Nếu phát hiện hỏa hoạn

- 1 (Nếu nghe thấy tiếng hô báo cháy hay tiếng còi báo động hỏa hoạn) hãy thoát ra khỏi toà nhà.
- 2 Nhờ người gần đấy giúp, gọi số 119, gọi xe cứu hỏa.



Nếu có người tim ngừng đập, hãy sử dụng AED (máy kích rung tim)!
Hội Y học Cấp cứu Nhật Bản "Hồi sức tim phổi cho Thị dân" (<http://aed.jaam.jp/>)



Cứu hỏa • Cấp cứu (số 119)

Khi liên lạc vì hỏa hoạn, bị thương hay bệnh đột ngột, tai nạn giao thông (khi có người bị thương) thì chuẩn bị những thông tin sau.



- 1 Hỏa hoạn hay là bị bệnh
- 2 Tình trạng như thế nào (mất ý thức hay đang bị thương v.v.)
- 3 Địa chỉ, thông tin liên lạc (ở đâu hay điểm để nhận biết là gì)

Cảnh sát (số 110)

Nạn nhân của tội phạm (trộm cắp, bạo lực v.v.), tai nạn giao thông



Lời nhắn của senpai Ở Nhật, "đồn cảnh sát" có ở rất nhiều nơi. Nếu nhặt được đồ bị rơi hay có những khó khăn gì thì hãy đến nhờ.



Tham quan • Văn hóa

Tokyo có rất nhiều địa điểm tham quan và nhiều nơi đầy thu hút. Có đầy đủ các cơ sở thể thao, cơ sở nghệ thuật hay là công viên. Sau đây xin được giới thiệu những địa điểm nổi tiếng nghe từ người nước ngoài đang sống ở thủ đô.

Tham quan

I | Khu phố sầm uất ở thủ đô



◁ Shinjuku

Khu trung tâm thương mại và mua sắm. Ở cửa tây của ga là các cao ốc văn phòng san sát nhau. Cửa đông là khu vực vui chơi có các trung tâm mua sắm cao cấp và rạp chiếu phim.

▷ Shibuya

Tập trung các nhà hàng, quán bar, câu lạc bộ, phòng nhạc (live house), nơi truyền gửi văn hóa của giới trẻ



◁ Ikebukuro

Phong phú các khu mua sắm và các khu vui chơi giải trí. Đa dạng các địa điểm liên quan đến Anime

II Thời trang • Phong cách

▷ Omotesando • Aoyama

Có thể thấy nhiều cửa hàng rất tuyệt vời, như những cửa hàng thương hiệu nổi tiếng nằm ngay mặt đường hay những quán cafe đầy phong cách.



◁ Daikanyama • Ebisu

Các nhà hàng hay cửa hàng độc đáo đầy cá tính nằm rải rác nơi đây giúp cho việc mua sắm và ẩm thực rất thú vị.



Số lượng người sử dụng ga Shinjuku là đông nhất thế giới (một ngày khoảng 3.420.000 người) Được ghi nhận kỷ lục Guinness thế giới đấy!



◁ Roppongi

Có rất nhiều cửa hàng ăn uống, viện bảo tàng, là khu phố phong cách mang không khí quốc tế.

III Cảm nhận đầy tính lịch sử Tokyo đẹp cổ kính



◁ Ueno • Asakusa

Có rất nhiều ngôi chùa, cơ sở văn hoá như các viện bảo tàng mỹ thuật, ngay với thủ đô cũng là địa điểm tham quan nổi tiếng.



▷ Yanaka • Nezu • Sendagi

Bạn có thể cảm nhận được vẻ đẹp cổ kính của Tokyo với không khí và khung cảnh các khu mua sắm còn để lại như xưa.



◁ Kagurazaka • Iidabashi

Hấp dẫn bởi không khí thời Edo, và bóng dáng xưa của thời Showa ẩn sau các con hẻm. Đi dạo trên các con phố, và những tiệm tạp hoá hay các quán cà phê đậm phong cách Nhật cũng rất thú vị.

IV Phố của những con người tinh tế

▷ Marunouchi

Một trong những biểu tượng của Tokyo, khu vực nằm giữa ga Tokyo- và vườn Hoàng gia (Kōkyo Gaien). Khu văn phòng cao cấp nhất Nhật Bản nơi tập trung nhiều công ty lớn. Có thể tận hưởng mua sắm hay nghệ thuật.



◁ Ginza • Nihonbashi

Ginza là phố mua sắm nổi tiếng hàng đầu thế giới. Nihonbashi là nơi có rất nhiều cửa hàng lâu đời từ thời kì Edo (những năm 1600) còn tồn tại đến ngày nay.



Thông tin chi tiết của từng khu vực xem ở GO TOKYO (trang 59)

V Khu phố tập trung của giới trẻ



◀ Harajuku

Khu phố của giới trẻ, nơi hội tụ đầy đủ các món đồ phong cách và dễ thương. Con đường Takeshita nơi san sát các cửa hàng quần áo, đồ trang sức và tạp hoá, lúc nào cũng rất đông người

▷ Shimokitazawa

Nơi tập trung các cửa hàng độc đáo như cửa hàng tạp hoá hay quần áo cũ. Cũng có nhiều nhà hát kịch, rạp hát nhỏ, phòng nhạc (live house).



VI Khu phố vui chơi cùng gia đình

▷ Odaiba

Có thể thưởng thức ẩm thực hay mua sắm tại trung tâm mua sắm lớn. Khuyến khích các bạn đi dạo, chạy bộ ở công viên hay bãi biển nơi đây



◀ Kichijoji

Có phố mua sắm và công viên lớn, là khu phố được ưa thích từ trẻ em đến người lớn đều có thể vui chơi.



VII Thiên nhiên



◀ Núi Takaosan

Mất 1 tiếng đi tàu điện từ ga Shinjuku về hướng Tây. Số lượng khách leo núi đứng thứ nhất Thế giới (1 năm khoảng 2.500.000 người). Là ngọn núi được ưa thích vì cho dù là người mới bắt đầu leo núi cũng có thể dễ dàng thực hiện (chiều cao 599m so với mực nước biển)

▷ Okutama

Mất 2 tiếng đi tàu điện từ ga Shinjuku về hướng Tây. Có rất nhiều núi và sông, có thể tận hưởng cuộc sống ngoài trời.



◀ Quần đảo Izu

Từ trung tâm Tokyo đi tàu thủy mất ít nhất khoảng 2 tiếng về hướng Nam (mất 50 phút bằng máy bay). Được thiên nhiên nguyên sơ ban tặng, có thể thưởng ngoạn nhiều loại hình như lặn, câu cá, quan sát bầu trời sao v.v.



▷ Ogasawara

Từ trung tâm Tokyo đi tàu thủy mất khoảng 24 tiếng về hướng Nam. Đảo đại dương được hình thành do hoạt động của núi lửa, cách đất liền Nhật Bản 1000 km về hướng Nam. Là di sản thế giới. Có thể ngắm cá voi, chèo thuyền Kayak, đi bộ trên núi.



Các địa điểm tham quan gần nhà, bạn hãy tìm ở TIPS (trang 58) nhé!



**Cơ sở văn
hóa · Nghệ
thuật**

Ở Tokyo có nhiều cơ sở văn hóa · nghệ thuật.
Ở đây, chúng tôi xin giới thiệu các cơ sở do thủ đô thành lập.
Hãy kiểm tra lệ phí ở trang chủ nhé.



Các bạn
hãy đến
chơi nhé!

Bảo tàng Mỹ thuật Tokyo- Tokyo Teien Bijutsukan



Giới thiệu cơ sở	Có thể thưởng thức khu vườn tuyệt đẹp hay các tác phẩm mỹ thuật được triển lãm trong tòa nhà Art Deco thuộc dinh thự Asakanomiya, trước đây là nơi ở của hoàng tử Asaka.
Địa chỉ	5-21-9 Shirokanedai, Minato-ku
Ga gần nhất	Ga "Shirokanedai" tuyến Toei Chikatetsu Mita · tuyến Tokyo Metro Namboku hoặc ga "Meguro" tuyến JR · tuyến Tokyu Meguro

Bảo tàng Edo-Tokyo – Tokyo Edo Tokyo Hakubutsukan



Giới thiệu cơ sở	Bảo tàng giới thiệu văn hóa và lịch sử của Edo và Tokyo
Địa chỉ	1-4-1 Yokoami, Sumida-ku
Ga gần nhất	Ga "Ryogoku" tuyến JR · tuyến Toei Chikatetsu Oedo

Bảo tàng Kiến trúc ngoài trời Edo-Tokyo – Edo Tokyo Tatemonoen



Giới thiệu cơ sở	Bảo tàng ngoài trời triển lãm các ngôi nhà cổ của Edo · Tokyo
Địa chỉ	3-7-1 Sakura-cho, Koganei-shi (công viên Koganei)
Ga gần nhất	Ga "Koganeikoen-Nishiguchi", đi xe buýt từ cổng Bắc của ga JR "Musashikoganei"

Bảo tàng Nghệ thuật Ảnh Tokyo – Tokyo Shashinbijutsukan



Giới thiệu cơ sở	Bảo tàng chuyên về phim và ảnh đầu tiên của Nhật Bản
Địa chỉ	1-13-3 Mita, Meguro-ku trong Ebisu Garden Place
Ga gần nhất	Ga "Ebisu" tuyến JR · tuyến Tokyo Metro Hibiya

Bảo tàng Nghệ thuật Hiện đại Tokyo- Tokyoto Gendaibijutsukan



Giới thiệu cơ sở	Bảo tàng nghệ thuật nơi bạn có thể thưởng thức chính tòa nhà bảo tàng và các tác phẩm nghệ thuật hiện đại.
Địa chỉ	4-1-1 Miyoshi, Koto-ku
Ga gần nhất	Ga "Kiyosumishirakawa" tuyến Toei Chikatetsu Oedo · tuyến Tokyo Metro Hanzomon

Bảo tàng Mỹ thuật Tokyo- Tokyoto Bijutsukan



Giới thiệu cơ sở	Tổ chức rất nhiều buổi triển lãm, tiêu biểu là triển lãm đặc biệt trưng bày các tác phẩm nổi tiếng trong và ngoài nước.
Địa chỉ	8-36 Uenokoen, Taito-ku
Ga gần nhất	Ga "Ueno" tuyến JR · Keisei · Tokyo Metro Ginza/ tuyến Hibiya

Hội quán Văn hóa Tokyo- Tokyo Bunka Kaikan



Giới thiệu cơ sở	Hội trường lớn nơi có thể thưởng thức các buổi biểu diễn opera, múa ballet, hòa nhạc cổ điển trong và ngoài nước.
Địa chỉ	5-45 Uenokoen, Taito-ku
Ga gần nhất	Ga "Ueno" tuyến JR · Keisei · Tokyo Metro Ginza/ tuyến Hibiya

Nhà hát Nghệ thuật Tokyo- Tokyo Geijutsu Gekijou



Giới thiệu cơ sở	Nhà hát có đàn pipe-organ lớn nhất thế giới, nơi bạn có thể thưởng thức các buổi hòa nhạc, diễn kịch hay triển lãm.
Địa chỉ	1-8-1 Nishiikebukuro, Toshima-ku
Ga gần nhất	Ga "Ikebukuro" tuyến JR · tuyến Tokyo Metro Marunouchi/ tuyến Yurakucho/ tuyến Fukutoshin · tuyến Tobutojo · tuyến Seibuikebukuro



Thông tin chi tiết của mỗi cơ sở, hãy kiểm tra trang chủ của Tổ chức Văn hóa Lịch sử Tokyo "Tokyo-to Rekishi Bunkazaidan"! (<https://www.rekibun.or.jp>)

**Công viên ·
Khu vườn**

Chúng ta hình dung "Tokyo = đô thị lớn" nhưng thật ra trong thủ đô cũng có rất nhiều công viên, khu vườn với nhiều cây xanh.

Công viên Hibiya-Koen



Địa chỉ	1-6 Hibiyakoen, Chiyoda-ku
Ga gần nhất	Ga "Kasumigaseki" tuyến Tokyo Metro Marunouchi/ ga "Hibiya" tuyến Chiyoda Tokyo Metro Hibiya/ tuyến Chiyoda

Công viên Yoyogi-Koen



Địa chỉ	2-1 Yoyogikamizono-cho, Shibuya-ku
Ga gần nhất	Ga "Harajuku" tuyến JR hoặc ga "Yoyogikoen" tuyến Tokyo Metro Chiyoda

Công viên Mizumoto-Koen



Địa chỉ	3-2 Mizumotokozen, Katsushika-ku
Ga gần nhất	Ga "Mizumotokozen", đi xe buýt từ ga "Kanamachi" tuyến JR

Công viên Uenoonshi-Koen



Địa chỉ	5-20 Uenokozen, Taito-ku
Ga gần nhất	Ga "Ueno" tuyến JR • tuyến Keisei • tuyến Tokyo Metro Ginza/ tuyến Hibiya

Công viên Inokashiraonshi-Koen



Địa chỉ	1-18-31 Gotenyama, Musashino-shi
Ga gần nhất	Ga "Kichijoji" tuyến JR • tuyến Keio Inokashira hoặc ga "Inokashirakoen" tuyến Keio Inokashira

Công viên Thực vật Jindai-Shokubutsu Koen



Địa chỉ	5-31-10 Jindaijimoto-machi, Chofu-shi
Ga gần nhất	Ga "Jindaishokubutsukoen", đi xe buýt từ ga "Chofu" tuyến Keio hoặc từ ga "Mitaka" tuyến JR
Lệ phí	Giá vé người lớn thông thường 500 Yên, người từ 65 tuổi trở lên 250 Yên, học sinh phổ thông cơ sở 200 Yên Miễn phí cho học sinh tiểu học trở xuống, học sinh phổ thông cơ sở đang sống và theo học trong thủ đô

Vườn Hamarikyuoanshi-Teien



Địa chỉ	1-1 Hamarikyuteien, Chuo-ku
Ga gần nhất	Ga "Shiodome" tuyến Toei Chikatetsu Oedo • Yurikamome hoặc ga "Shinbashi" tuyến JR • tuyến Tokyo Metro Ginza • tuyến Toei Shinjuku Asakusa
Lệ phí	Giá vé 300 Yên, người từ 65 tuổi trở lên 150 Yên Miễn phí cho học sinh tiểu học trở xuống, học sinh phổ thông đang sống và theo học trong thủ đô.



Vườn Rikugien



Địa chỉ	6-16-3 Honkomagome, Bunkyo-ku
Ga gần nhất	Ga "Komagome" tuyến JR • tuyến Tokyo Metro Nanboku hoặc ga "Sengoku" tuyến Toei Chikatetsu Mita
Lệ phí	Giá vé thông thường 300 Yên, người từ 65 tuổi trở lên 150 Yên Miễn phí cho học sinh tiểu học trở xuống, học sinh phổ thông cơ sở đang sống và theo học trong thủ đô.



Các thông tin về Công viên và Khu vườn trong thủ đô hãy tra trang chủ sau nhé!
"Chúng ta đến công viên nào!" (<https://www.tokyo-park.or.jp/>)
"Chúng ta đến khu vườn nào." (<https://teien.tokyo-park.or.jp/>)



Muốn biết thư viện ở gần nhà, các bạn hãy tra trên trang chủ của kushichouson (quận thị phố thôn) nhé!

Thư viện Trung tâm Tokyo- Toritsu Chuo Toshokan



Địa chỉ	5-7-13 Minamiazabu, Minato-ku
Ga gần nhất	Ga "Hiroo" tuyến Tokyo Metro Hibiya
Giờ mở cửa	Thứ hai ~ thứ sáu: 10 giờ sáng ~ 9 giờ tối Thứ bảy, chủ nhật, ngày lễ, ngày nghỉ: 10 giờ sáng ~ 5 giờ 30 phút chiều

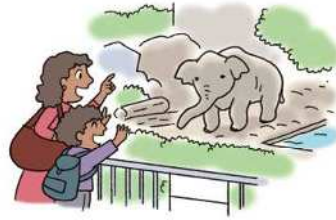
Thư viện Tama- Toritsu Tama Toshokan



Địa chỉ	2-2-26 Izumi-cho, Kokubunji-shi
Ga gần nhất	Ga "Nishikokubunji" tuyến JR
Giờ mở cửa	Thứ hai ~ thứ sáu: 10 giờ sáng ~ 9 giờ tối Thứ bảy, chủ nhật, ngày lễ, ngày nghỉ: 10 giờ sáng ~ 5 giờ 30 phút chiều

Sở thú · Thủy cung

Trong thủ đô có rất nhiều sở thú hay thủy cung để gia đình cùng vui chơi.



Sở thú Onshuueno-Dobutsuen



Địa chỉ	9-83 Uenokoen, Taito-ku
Ga gần nhất	Ga "Ueno" tuyến JR · Keisei · tuyến Tokyo Metro Ginza/ tuyến Hibiya
Lệ phí	Giá vé 600 Yên, người từ 65 tuổi trở lên 300 Yên, học sinh phổ thông 200 Yên Miễn phí cho học sinh tiểu học trở xuống, học sinh phổ thông đang sống và theo học trong thủ đô.

Inokashira Shizen Bunkaen



Địa chỉ	1-17-6 Gotenyama, Musashino-shi
Ga gần nhất	Ga "Kichijoji" tuyến JR · tuyến Keio Inokashira
Lệ phí	Giá vé 400 Yên, người từ 65 tuổi trở lên 200 Yên, học sinh phổ thông 150 Yên Miễn phí cho học sinh tiểu học trở xuống, học sinh phổ thông cơ sở đang sống và theo học trong thủ đô

Công viên sở thú Tamadobutsu



Địa chỉ	7-1-1 Hodokubo, Hino-shi
Ga gần nhất	Ga "Tamadobutsukoen" tuyến Keio · Tama Monorail
Lệ phí	Giá vé 600 Yên, người từ 65 tuổi trở lên 300 Yên, học sinh phổ thông 200 Yên Miễn phí cho học sinh tiểu học trở xuống, học sinh phổ thông đang sống và theo học trong thủ đô

Thủy cung Kasairinkai-Suizokuen



Địa chỉ	6-2-3 Rinkai-cho, Edogawa-ku
Ga gần nhất	Ga "Kasairinkaikoen" tuyến JR
Lệ phí	Giá vé thông thường 700 Yên, người từ 65 tuổi trở lên 350 Yên, học sinh phổ thông cơ sở 250 Yên Miễn phí cho học sinh tiểu học trở xuống, học sinh phổ thông đang sống và theo học trong thủ đô

Cơ sở thể thao

Trong thủ đô có rất nhiều cơ sở thể thao được quản lý bởi thủ đô Tokyo hay kushichoson (quận thị phố thôn)



Nhà thi đấu thể thao Tokyo – Tokyo Taiikukan



Cơ sở vật chất có thể sử dụng	Nhà thể dục thể thao, hồ bơi, phòng tập luyện v.v.
Địa chỉ	1-17-1 Sendagaya, Shibuya-ku
Ga gần nhất	Ga "Sendagaya" tuyến JR hoặc ga "Kokuritsukyogijo" tuyến Toei Chikatetsu Oedo
Lệ phí	Có khác nhau tùy theo từng cơ sở

Sân vận động tổng hợp công viên Olympic Komazawa- Komazawa Olympic Koen Undojō



Cơ sở vật chất có thể sử dụng	Sân bóng chày, nhà thể dục thể thao, phòng tập luyện, sân tennis v.v.
Địa chỉ	1-1 Komazawakoen, Setagaya-ku
Ga gần nhất	Ga "Komazawadaigaku" tuyến Tokyu Denentoshi
Lệ phí	Có khác nhau tùy theo từng cơ sở

Đấu trường Tokyo - Tokyo Budokan



Cơ sở vật chất có thể sử dụng	Nhà thể dục thể thao, hồ bơi, phòng tập luyện v.v.
Địa chỉ	Sân thi đấu võ thuật, sân bắn cung, phòng tập luyện v.v.
Ga gần nhất	Ga "Ayase" tuyến JR · tuyến Tokyo Metro Chiyoda
Lệ phí	Có khác nhau tùy theo từng cơ sở

Trung tâm bơi lội quốc tế Tatsumi Tokyo- Tokyo Tatsumi Kokusai Suieijō



Cơ sở vật chất có thể sử dụng	Hồ bơi
Địa chỉ	2-8-10 Tatsumi, Koto-ku
Ga gần nhất	Ga "Tatsumi" tuyến Tokyo Metro Yurakucho
Lệ phí	Có khác nhau tùy theo từng cơ sở

Những cơ sở thể thao khác của thủ đô hãy

xem trang chủ của Tổ chức Văn hóa Thể thao Tokyo (<http://www.tef.or.jp/>)



Vì có nhiều cơ sở thể thao do kushichoson (quận thị phố thôn) quản lý nên hãy kiểm tra trên trang chủ nhé!

Thông tin chi tiết

hãy xem ở Tokyo Zoo Net (<http://www.tokyo-zoo.net/>)



Danh sách thông tin liên lạc

Khi không hiểu điều gì hoặc muốn tư vấn, hãy liên hệ tại quầy tiếp tân liên quan nhé.

Nơi liên hệ	Trong trường hợp nào?	Trang
Liên hệ tới quận thị phố thôn • Hiệp hội giao lưu quốc tế		
Kushichouson (quận thị phố thôn) (các loại thủ tục)	Chuyển nhà (chuyển đến • chuyển đi) Kết hôn Ly hôn Mang thai Sau khi sinh con Người thân mất	48
	Tư vấn giáo dục trẻ em (trường mẫu giáo, tiểu học, trung học cơ sở) Cần chăm sóc điều dưỡng Nuôi thú cưng (chó) Đăng kí con dấu Học tiếng Nhật	
Hiệp hội giao lưu quốc tế	Học tiếng Nhật, giao lưu với người dân	51
Tư vấn • Hỏi đáp		
Thủ đô Tokyo	Xin tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ về những điều đang gặp khó khăn	53
Ngoài ra		55
Ngoài ra		
Đại sứ quán	Xin thị thực (visa), gia hạn hộ chiếu (passport)	57
Cơ quan Quản lý Xuất nhập cảnh và lưu trú	Làm mất thẻ lưu trú, gia hạn thẻ	
Cảnh sát	Tai nạn giao thông, nạn nhân của tội phạm	
Cứu hỏa • Cấp cứu	Hỏa hoạn, bệnh đột ngột, chấn thương nặng	
Trang web hữu ích		
Tập hợp nhiều thông tin của thủ đô Tokyo		58

● Khai báo các vấn đề

[Kushichouson (quận thị phố thôn)] Ngày giờ tiếp nhận tại quầy tiếp tân: nguyên tắc từ thứ hai ~ thứ sáu (8:30-17:00)

Có khác nhau tùy theo từng khu vực

Kushichouson (quận thị phố thôn)	Địa chỉ	Ga gần nhất	Số điện thoại
Aogashima-mura	Aogashima-mura mubanchi (không số)	---	04996-9-0111
Thành phố Akishima-shi	1-17-1 Tanaka-cho Akishima-shi	Akishima	042-544-5111
Thành phố Akiruno-shi	350 Ninomiya Akiruno-shi	Akigawa	042-558-1111
Quận Adachi-ku	1-17-1 Chuohon-cho Adachi-ku	Umejima	03-3880-5111
Quận Arakawa-ku	2-2-3 Arakawa Arakawa-ku	Arakawa Kuyakusho-mae	03-3802-3111
Quận Itabashi-ku	2-66-1 Itabashi Itabashi-ku	Itabashi Kuyakusho-mae	03-3964-1111
Thành phố Inagi-shi	2111 Higashinaganuma Inagi-shi	Inagi	042-378-2111
Quận Edogawa-ku	1-4-1 Chuo Edogawa-ku	Shinkoiwa	03-3652-1151
Thành phố Ome-shi	1-11-1 Higashiome Ome-shi	Higashiome	0428-22-1111
Oshima-machi	1-1-14 Moto-machi Oshima-machi	---	04992-2-1443
Quận Ota-ku	5-13-14 Kamata Ota-ku	Kamata	03-5744-1111
Ogasawara-mura	Aza Nishi-machi Chichijima Ogasawara-mura	---	04998-2-3111
Okutama-machi	215-6 Hikawa Okutama-machi Nishitama-gun	Okutama	0428-83-2111
Quận Katsushika-ku	5-13-1 Tateishi Katsushika-ku	Keiseitateishi	03-3695-1111
Quận Kita-ku	1-15-22 Ojijon-cho Kita-ku	Oji	03-3908-1111
Thành phố Kiyose-shi	5-842 Nakazato Kiyose-shi	Kiyose	042-492-5111
Thành phố Kunitachi-shi	2-47-1 Fujimidai Kunitachi-shi	Yaho	042-576-2111
Kozushima-mura	904 Kozushima-mura	---	04992-8-0011
Quận Koto-ku	4-11-28 Toyo Koto-ku	Toyo-cho	03-3647-9111
Thành phố Koganei-shi	6-6-3 Hon-cho Koganei-shi	Musashikoganei	042-383-1111

Kushichouson (quận thị phố thôn)	Địa chỉ	Ga gần nhất	Số điện thoại
Thành phố Kokubunji-shi	1-6-1 Tokura, Kokubunji-shi	Koigakubo	042-325-0111
Thành phố Kodaira-shi	2-1333 Ogawa-cho, Kodaira-shi	Orme Kaido	042-341-1211
Thành phố Komae-shi	1-1-5 Izumihon-cho, Komae-shi	Komae	03-3430-1111
Quận Shinagawa-ku	2-1-36 Hiromachi, Shinagawa-ku	Shimoshinmei Oimachi	03-3777-1111
Quận Shibuya-ku	1-18-21 Shibuya, Shibuya-ku	Shibuya	03-3463-1211
Quận Shinjuku	1-4-1 Kabuki-cho, Shinjuku-ku	Shinjuku	03-3209-1111
Quận Suginami-ku	1-15-1 Asagayaminami, Suginami-ku	Minamiasagaya	03-3312-2111
Quận Sumida-ku	1-23-20 Azumabasbi, Sumida-ku	Asakusa	03-5608-1111
Quận Setagaya-ku	4-21-27 Setagaya, Setagaya-ku	Setagaya	03-5432-1111
Quận Taito-ku	4-5-6 Higashiueno, Taito-ku	Ueno	03-5246-1111
Thành phố Tachikawa-shi	1156-9 Izumi-cho, Tachikawa-shi	Takamatsu	042-523-2111
Thành phố Tama-shi	6-12-1 Sekido, Tama-shi	Nagayama	042-375-8111
Quận Chuo-ku	1-1-1 Tsukiji, Chuo-ku	Shintomi-cho	03-3543-0211
Thành phố Chofu-shi	2-35-1 Kojima-cho, Chofu-shi	Chofu	042-481-7111
Quận Chiyoda-ku	1-2-1 Kudanshinbashi, Chiyoda-ku	Kudanshita	03-3264-2111
Quận Toshima-ku	2-45-1 Minamikebukuro, Toshima-ku	Higashikebukuro	03-3981-1111
Toshima-mura	248, Toshima-mura	---	04992-9-0011
Quận Nakano-ku	4-8-1 Nakano, Nakano-ku	Nakano	03-3389-1111
Nijijima-mura	1-1-1 Honson, Nijijima-mura	---	04992-5-0240
Thành phố Nishitokyo-shi	5-6-13 Minami-cho, Nishitokyo-shi	Tanashi	042-464-1311
	1-5-1 Naka-machi, Nishitokyo-shi	Hoya	
Quận Nerima-ku	6-12-1 Toyotamakita, Nerima-ku	Nerima	03-3993-1111

Kushichouson (quận thị phố thôn)	Địa chỉ	Ga gần nhất	Số điện thoại
Thành phố Hachioji-shi	3-24-1 Motohongo-cho, Hachioji-shi	Nishihachioji	042-626-3111
Hachijo-machi	2551-2 Okago, Hachijo-machi, Hachiojima	---	04996-2-1121
Thành phố Hamura-shi	5-2-1 Midorigaoka, Hamura-shi	Hamura	042-555-1111
Thành phố Higashikurume-shi	3-3-1 Hon-cho, Higashikurume-shi	Higashikurume	042-470-7777
Thành phố Higashimurayama-shi	1-2-3 Hon-cho, Higashimurayama-shi	Kumegawa	042-393-5111
Thành phố Higashiyamato-shi	3-930 Chuo, Higashiyamato-shi	Kamikitadai	042-563-2111
Thành phố Hino-shi	1-12-1 Shinmei, Hino-shi	Hino	042-585-1111
Hinode-machi	2780 Oaza-Hirai, Hinode-machi, Nishitama-gun	Musashimasuko	042-597-0511
Hinohara-mura	467-1, Hinohara-mura, Nishitama-gun	Musashiitsukaichi	042-598-1011
Thành phố Fuchu-shi	2-24 Miyanishi-cho, Fuchu-shi	Fuchuhonmachi	042-364-4111
Thành phố Fussa-shi	5 Hon-cho, Fussa-shi	Fussa	042-551-1511
Quận Bunkyo-ku	1-16-21 Kasuga, Bunkyo-ku	Korakuen • Kasuga	03-3812-7111
Thành phố Machida-shi	2-2-22 Morino, Machida-shi	Machida	042-722-3111
Mikurajima-mura	Aza-Irikanegasawa, Mikurajima-mura	---	04994-8-2121
Mizuho-machi	2335 Oaza-Hakonegasaki, Mizuho-machi, Nishitama-gun	Hakonegasaki	042-557-0501
Thành phố Mitaka-shi	1-1-1 Nozaki, Mitaka-shi	Mitaka	0422-45-1151
Quận Minato-ku	1-5-25 Shibakoen, Minato-ku	Daimon	03-3578-2111
Miyake-mura	497 Ako, Miyake-mura, Miyakejima	---	04994-5-0981
Thành phố Musashino-shi	2-2-28 Midori-cho, Musashino-shi	Musashiseki	0422-51-5131
Thành phố Musashimurayama-shi	1-1-1 Hon-machi, Musashimurayama-shi	Kamikitadai	042-565-1111
Quận Meguro-ku	2-19-15 Kamimeguro, Meguro-ku	Nakameguro	03-3715-1111

● Muốn học tiếng Nhật · muốn giao lưu với người dân

Hiệp hội Giao lưu Quốc tế

Tên Hiệp hội Giao lưu Quốc tế	Địa chỉ	Ga gần nhất	Số điện thoại
Hiệp hội Giao lưu Quốc tế quận Arakawa-Arakawa ku Kokusai Koryu Kyokai	2-2-3 Arakawa, Arakawa-ku Arakawa Kuyakusho Bunkakoryu Suishinkanai 3F	Arakawa Kuyakusyo Mae	03-3802-3798
Tổ chức Văn hóa · Giao lưu Quốc tế quận Itabashi-Itabashi ku Bunka Kokusai Koryu Zaidan	2-66-1 Itabashi, Itabashi-ku Itabashi Kuyakusho 8F	Itabashi Kuyakusyo Mae	03-3579-2015
Hiệp hội Ota Thành phố Quốc tế- Kokusai Toshi Ota Kyokai	2-3-7 Sanno, Ota-ku Omori Machizukuri Suishin Shisetsu 4F	Omori	03-6410-7981
Hiệp hội Quốc tế thành phố Kokubunji-Kokubunji shi Kokusai Koryu Kyokai	1-46-8 Hikari-cho, Kokubunji-shi Hikari Plaza 1F	Kunitachi	042-505-6132
Hiệp hội Giao lưu Quốc tế thành phố Kodaira-Kodaira shi Kokusai Koryu Kyokai	2-12-22 Gakuennishi-machi, Kodaira-shi Gakuen Nishi-machi Chiiki Center 3F	Hitotsubashi gakuen	042-342-4488
Hiệp hội Giao lưu Quốc tế thành phố Komae-Komae shi Kokusai Koryu Kyokai	1-1-5 Izumihon-cho, Komae-shi	Komae	03-3430-1111 (Số nội bộ)
Hiệp hội Hữu nghị Quốc tế quận Shinagawa-Shinagawa ku Kokusai Yuko Kyokai	2-1-36 Hiro-machi, Shinagawa-ku Shinagawa Kuyakusyo Daisan Chosha 4F	Shimoshinmei · Oimachi	03-5742-6517
Tổ chức Kiến tạo Tương lai Shinjuku- Shinjuku Mirai Souzou Zaidan	3-1-2 Okubo, Shinjuku-ku Shinjuku Cozmic Center 1F	Nishiwaseda	03-3232-7701
Hiệp hội Giao lưu quận Suginami- Suginami ku Koryu Kyokai	1-14-2 Asagaya, Suginami-ku Minamiasagaya 5F	Minami asagaya	03-5378-8833
Trung tâm Giao lưu Quốc tế thành phố Tama- Tama shi Kokusai Koryu center	4-72 Sekido, Tama-shi Vita · Comune 7F	Seiseki sakuragaoka	042-355-2118
Hiệp hội Giao lưu Quốc tế thành phố Chofu-Chofu shi Kokusai Koryu Kyokai	2-33-1 Kojima-cho, Chofu-shi Bunka Kaikan Tazukuri 9F	Chofu	042-441-6195
Hiệp hội Văn hóa · Giao lưu Quốc tế quận Chuo- Chuo ku Bunka Kokusai Koryu Kyokai	1-13-24 Shintomi, Chuo-ku Shintomi Bunchoshonai	Hacchobori	03-3297-0251
Hiệp hội Giao lưu Quốc tế quận Nakano- Nakano ku Kokusai Koryu Kyokai	2-9-7 Nakano, Nakano-ku Nakano ZERO Nishikan	Nakano	03-5342-9169
Hiệp hội Quốc tế Hachioji-Hachioji shi Kokusai Kyokai	9-1 Asahi-cho, Hachioji Hachioji Tokyo Square 11F	Hachioji	042-642-7091







Tên Hiệp hội Giao lưu Quốc tế	Địa chỉ	Ga gần nhất	Số điện thoại
Hiệp hội Hữu nghị Quốc tế thành phố Higashimurayama- Higashiyama shi Kokusai Yukou Kyokai	1-2-3 Hon-cho, Higashimurayama-shi Higashimurayama shiyakushonai	Kumegawa	042-393-5111
Hiệp hội Giao lưu Quốc tế thành phố Hino- Hino shi Kokusai Koryu Kyokai	1-6-2 Hinohon-machi, Hino-shi Hino-shi Seikatsu · Hoken Center 4F	Hino	042-586-9511
Tổ chức tài chính Văn hóa · Giao lưu Quốc tế thành phố Machida- Machida shi Bunka Kokusai Koryu Zaidan	4-9-8 Haramachida, Machida-shi Machida Shimin Forum 4F	Machida	042-722-4260
Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Mitaka- Mitaka shi Kokusai Koryu Kyokai	3-30-12 Shimorenjaku, Mitaka-shi Mitaka-shi Chuo-Dori Town Plaza 4F	Mitaka	0422-43-7812
Hiệp hội Giao lưu Quốc tế quận Minato- Minato ku Kokusai Koryu Kyokai	1-6-3 Kitaaooyama, Minato-ku Toei Kitaaooyama Icchome Apart 3goto B1F	Aoyama icchome	03-6440-0233
Hiệp hội Giao lưu Quốc tế thành phố Musashino- Musashino shi Kokusai Koryu Kyokai	2-14-1 Sakai, Musashino-shi Swing 9F	Musashisakai	0422-36-4511
Hiệp hội Giao lưu Quốc tế quận Meguro- Meguro ku Kokusai Koryu Kyokai	2-19-15 Kamimeguro, Meguro-ku Meguro-ku Sogochosha Bekkan 5F	Nakameguro	03-3715-4671




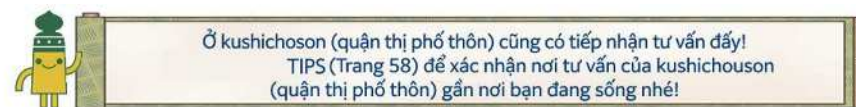
Thời gian mở cửa · thứ ngày trong tuần có khác nhau tùy theo mỗi hiệp hội nên hãy xác nhận trước khi đến nhé!

● Muốn xin tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ về những điều đang gặp khó khăn

Quyển tư vấn của thủ đô Tokyo

Nơi tư vấn	Nội dung	Ngôn ngữ hỗ trợ	Số điện thoại	URL
Tư vấn cho người nước ngoài	Những điều đã gặp khó khăn trong cuộc sống thường ngày, những điều muốn biết 9:30 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00	Tiếng Anh Thứ hai ~ thứ sáu	03-5320-7744	http://www.metro.tokyo.jp/tosei/iken-sodan/otoiwase/madoguchi/koe/tominokoe/index.html 
		Tiếng Trung Thứ ba, thứ sáu	03-5320-7766	
		Tiếng Hàn Thứ tư	03-5320-7700	
Trung tâm Tư vấn Giáo dục thủ đô Tokyo	Giáo dục trẻ em (thứ sáu hàng tuần) ※ 13:00-17:00 Tiếp nhận đến 16:00	Tiếng Anh Tiếng Trung Tiếng Hàn	Giáo dục 0120-53-8288 Định hướng tương lai học tiếp lên trung học phổ thông 03-3360-4175	https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/tel/foreign/index.html 
Trung tâm Tổng hợp Đời sống Tiêu dùng Tokyo	Mua hàng hóa, sử dụng dịch vụ (thứ hai ~ thứ bảy) 9:00 ~ 17:00 ※ Trừ ngày nghỉ lễ, ngày cuối năm đầu năm	Tiếng Anh Tiếng Trung Tiếng Hàn	03-3235-1155	http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/sodan_foreign.html 
Dịch vụ Thông tin Y tế	Cơ quan y tế có khả năng hỗ trợ qua tiếng nước ngoài và chế độ y tế Nhật Bản	Tiếng Anh Tiếng Trung Tiếng Hàn Tiếng Thái Tiếng Tây Ban Nha	03-5285-8181	https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/iryu/iryu_hoken/gaikokujin/interpreter/himawari.html 
Business Concierge Tokyo	Hỗ trợ doanh nghiệp nước ngoài và hỗ trợ doanh nghiệp của người nước ngoài	Tiếng Anh	03-6269-9981	https://www.investtokyo.metro.tokyo.lg.jp/jp/oursupports/bdc-tokyo/ 
Trung tâm khởi nghiệp One Stop Tokyo (Tokyo Kaigyo One Stop Center)	Hỗ trợ khi bắt đầu sự nghiệp kinh doanh	Tiếng Anh	03-3582-4934	https://www.startup-support.metro.tokyo.lg.jp/onestop/jp/ 

Nơi tư vấn	Nội dung	Ngôn ngữ hỗ trợ	Số điện thoại	URL
Trung tâm Thông tin Tư vấn lao động thủ đô Tokyo	Tư vấn lao động	Tiếng Anh Tiếng Trung Tiếng Hàn Tiếng Tây Ban Nha Tiếng Bồ Đào Nha Tiếng Thái Tiếng Việt	03-3265-6110	http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/sodan/sodan/index.html 
Trung tâm Tư vấn An toàn cuộc sống bằng tiếng nước ngoài Cảnh sát Tokyo	Tư vấn An toàn cuộc sống bằng tiếng nước ngoài	Tiếng Anh Tiếng Trung	03-3503-8484	----
Dịch vụ qua điện thoại về giấy phép lái xe	Hướng dẫn các thủ tục về bằng lái xe	Tiếng Anh	03-5463-6000 042-334-6000	----



Các quầy tư vấn khác

《Lưu trú》

Nơi tư vấn	Nội dung	Ngôn ngữ hỗ trợ	Số điện thoại	URL
Trung tâm Tư vấn hỗ trợ tổng hợp người nước ngoài	Những vấn đề khó khăn trong cuộc sống, và tư cách lưu trú	Tiếng Anh Tiếng Trung Tiếng Bồ Đào Nha Tiếng Tây Ban Nha Tiếng Bengal Tiếng Indonesia Tiếng Việt	03-3202-5535	https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html 
Trung tâm Thông tin tổng hợp Lưu trú người nước ngoài	Thủ tục nhập cảnh hay tư cách lưu trú	Tiếng Anh Tiếng Hàn Tiếng Trung Tiếng Tây Ban Nha Tiếng Bồ Đào Nha	0570-013904 03-5796-7112	https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html 

《Luật pháp · Nhân quyền》

Nơi tư vấn	Nội dung	Ngôn ngữ hỗ trợ	Số điện thoại	URL
Trung tâm Tư vấn Luật pháp Hou-terasu (dịch vụ cung cấp thông tin đa ngôn ngữ)	Thông qua phiên dịch giới thiệu các quầy tư vấn hay chế độ pháp luật Nhật Bản	Tiếng Anh Tiếng Trung Tiếng Hàn Tiếng Tây Ban Nha Tiếng Bồ Đào Nha Tiếng Việt Tiếng Tagalog	0570-078377	https://www.houterasu.or.jp/multilingual/ 
Tư vấn pháp luật người nước ngoài	Tư vấn pháp luật thông qua phiên dịch	Tiếng Anh Tiếng Trung Tiếng Tây Ban Nha	0570-055-289 (Số đăng kí hẹn trước)	http://www.lccf.info/jp/ 
Văn phòng Tư vấn về Nhân quyền dành cho người nước ngoài	Nhân quyền dành cho người nước ngoài	Tiếng Anh Tiếng Trung Tiếng Hàn Tiếng Tagalog Tiếng Bồ Đào Nha Tiếng Việt	0570-090911	http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html 

《Thuế》

Nơi tư vấn	Nội dung	Ngôn ngữ hỗ trợ	Số điện thoại	URL
Tư vấn người nước ngoài của Cục thuế quốc gia Tokyo	Thuế quốc gia	Tiếng Anh	03-3821-9070	http://www.nta.go.jp/english/contact/moreinformation/ 

《Cuộc sống》

Nơi tư vấn	Nội dung	Ngôn ngữ hỗ trợ	Số điện thoại	URL
Đường dây nóng chuyên tư vấn tiếng nước ngoài bằng điện thoại của Yorisoi Hotline	Những vấn đề lo lắng của nhiều người	Tiếng Anh Tiếng Trung Tiếng Hàn · tiếng Triều Tiên Tiếng Thái Tiếng Tagalog Tiếng Tây Ban Nha Tiếng Bồ Đào Nha Tiếng Việt Tiếng Nepal Tiếng Indonesia	0120-279-338 (Sau khi bắt đầu nghe hướng dẫn, ấn số 2)	https://www.since2011.net/yorisoi/ 

《Công việc》

Nơi tư vấn	Nội dung	Ngôn ngữ hỗ trợ	Số điện thoại	URL
Trung tâm Dịch vụ Tuyển dụng người nước ngoài Tokyo	Tư vấn · hỗ trợ cho du học sinh muốn làm việc tại Nhật hay người đang có visa lao động	Tiếng Anh · Tiếng Trung	03-5339-8625	https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/ 
Trung tâm Hướng dẫn · Hỗ trợ Tuyển dụng người nước ngoài Shinjuku	Tư vấn · hỗ trợ cho du học sinh muốn làm việc thêm và người có thể làm việc không hạn chế		03-3204-8609	https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center_goannai/gaikokujin_koyou_center/map2_00001.html 
Trung tâm Tư vấn Lao động và Tuyển dụng khu vực Tokyo	Tuyển dụng	Tiếng Anh Tiếng Trung Tiếng Hàn	03-3582-8354	http://t-ecc.jp/ 
Quay số tư vấn dành cho người lao động nước ngoài	Quay số tư vấn dành cho người lao động nước ngoài	Tiếng Anh	0570-001701	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_vnm.html 
		Tiếng Trung	0570-001702	
		Tiếng Bồ Đào Nha	0570-001703	
		Tiếng Tây Ban Nha	0570-001704	
		Tiếng Tagalog	0570-001705	
Tiếng Việt	0570-001706			

《Đau ốm · Thương tật》

Nơi tư vấn	Nội dung	Ngôn ngữ hỗ trợ	Số điện thoại	URL
Trung tâm Thông tin Y tế Quốc tế AMDA	Thứ hai ~ thứ sáu 10:00-15:00 (trừ ngày lễ)	Nguyên tắc hỗ trợ bằng tiếng Nhật dễ hiểu	03-6233-9266	https://www.amdamedicalcenter.com/ 
Share = Hội Công dân Hợp tác Bảo vệ Sức khỏe Quốc tế	Thứ hai, thứ tư, thứ sáu 10:00-17:00	Tiếng Anh	050-3424-0195	http://share.or.jp/health/act/japan 
	Thứ năm 9:00 ~ 16:00 Thứ bảy 17:30 ~ 22:00	Tiếng Thái (tư vấn liên quan đến sức khỏe)	080-3791-3630	

【Đại sứ quán】

Cơ quan lãnh sự nước ngoài thường trú tại Nhật
(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html>)



《Cục Quản lý Nhập cảnh》

Nơi tư vấn	Địa chỉ	Số điện thoại
Cục Quản lý Xuất nhập cảnh Tokyo	5-5-30 Konan, Minato-ku	03-5796-7111
Chi nhánh Tachikawa	3-31-2 Kita, Kunitachi-shi	042-528-7179

《Cảnh sát》

Tình huống	Số điện thoại
Gặp phải hoặc gây ra tai nạn giao thông hay là nạn nhân của tội phạm	110

《Cứu hỏa · Cấp cứu》

Tình huống	Số điện thoại
Khi có phát sinh hỏa hoạn, khi bị bệnh đột ngột, khi bị thương nặng	119

Trang cổng thông tin mà bạn có thể tìm kiếm theo từng khu vực, rất tiện lợi

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/>











TIPS for Tokyo Life

Tokyo Intercultural Portal Site
東京都多文化共生ポータルサイト



● Trang web hữu ích

Tên trang web	Nội dung	URL
Tìm kiếm thông tin cho cuộc sống		
Hướng dẫn cuộc sống dành cho người nước ngoài	Giới thiệu những thông tin cần thiết trong cuộc sống ở Nhật	https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/lang/vi/useful/guide/ 
Thông tin cuộc sống đa ngôn ngữ (Hiệp hội Quốc tế hóa các khu vực)	Giới thiệu những thông tin cần thiết cho cuộc sống ở Nhật bằng 15 ngôn ngữ	http://www.clair.or.jp/tagengo/ 
Đoàn thể tổ chức · Hoạt động hỗ trợ người nước ngoài		
Đoàn thể Giao lưu quốc tế · Hỗ trợ người nước ngoài đang lưu trú	Trang tìm kiếm đoàn thể Giao lưu quốc tế · Hỗ trợ người nước ngoài đang lưu trú	https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/lang/vi/organization/dantai/ 
Hội chuyên gia tư vấn tiếp sức	Các chuyên gia có thể đáp ứng nhiều vấn đề muốn tư vấn	https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/lang/vi/soudan/relay.html 
Hướng dẫn lớp học tiếng Nhật tình nguyện	Trang web tìm kiếm lớp học tiếng Nhật tình nguyện trong thủ đô	http://www.tnvn.jp/guide/ 

Tên trang web	Nội dung	URL	
Học tập ở Nhật			
Hướng dẫn cơ quan giáo dục tiếng Nhật	Tìm kiếm trường học tiếng Nhật trong nước	http://www.nisshinkyo.org/search/	
Hội nghị trường quốc tế Nhật Bản	Tìm kiếm trường quốc tế trong nước Nhật	http://www.jcis.jp/	
Y tế			
Trang web hướng dẫn dịch vụ Himawari, giới thiệu các cơ quan y tế thủ đô Tokyo	Thông tin cơ quan y tế trong thủ đô có khả năng hỗ trợ bằng tiếng nước ngoài	https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/	
Phòng chống thiên tai			
Trang chủ phòng chống thiên tai thủ đô Tokyo	Thông tin phòng chống thiên tai	https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/	
Tham quan			
GO TOKYO	Trang web chính thức Tham quan Tokyo	https://www.gotokyo.org/jp/	
Ẩm thực			
EAT TOKYO	Trang web tìm kiếm các cửa hàng ăn uống có "menu tiếng nước ngoài"	http://www.menu-tokyo.jp/?lang=jp	
Văn hóa · Nghệ thuật			
Tokyo · Art · Navigation	Trang web thông tin về nghệ thuật của Tokyo	http://tokyoartnavi.jp/	
Ngoài ra			
VoiceTra	Ứng dụng biên dịch giọng nói đa ngôn ngữ, khi bạn nói sẽ được biên dịch ra tiếng nước ngoài	http://voicetra.nict.go.jp/	

● Ghi chép tiện lợi

Tên gọi	Thông tin liên lạc	Ghi chú

