

Tờ rơi hướng dẫn cuộc sống dành cho người nước ngoài

Cuộc sống ở Niigata: Bước đầu tiên



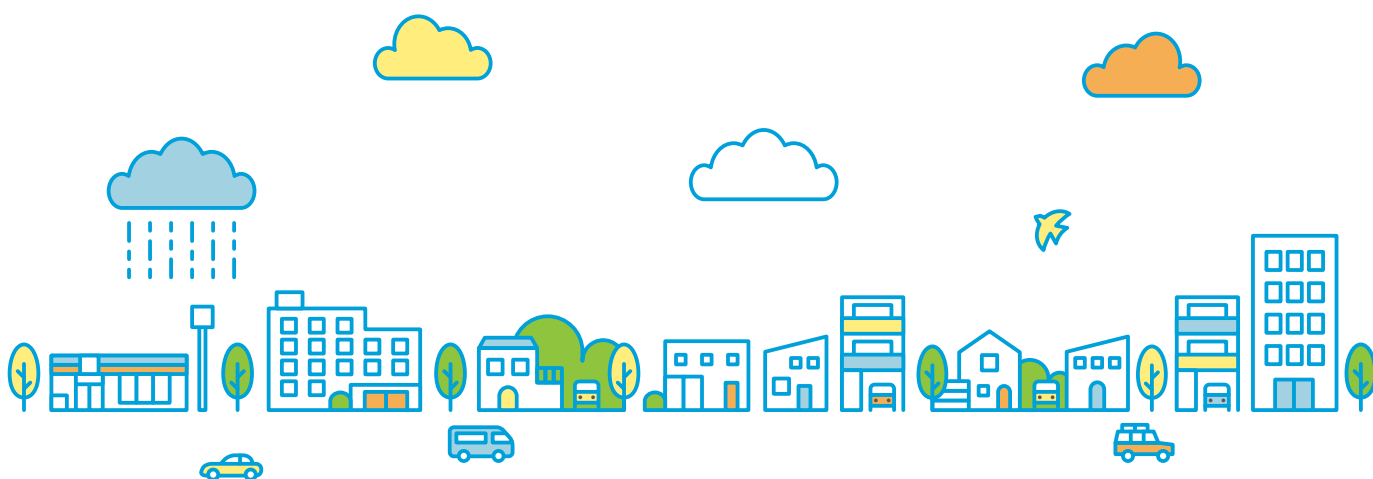
Mục lục

01	Hãy tuân thủ các quy tắc và phép lịch sự trong cuộc sống	2
02	Khi đi tàu điện, xe buýt	3
03	Khi đi xe đạp	4
04	Có địa điểm để bạn học tiếng Nhật	4
05	Trang web cổng thông tin hỗ trợ cuộc sống cho người nước ngoài	5
06	Hướng dẫn sinh hoạt cho người nước ngoài tại thành phố Niigata	5
07	Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Thành phố Niigata	6
08	Địa điểm để được tư vấn khi gặp khó khăn	7

Thân gửi các bạn người nước ngoài sắp bắt đầu cuộc sống tại thành phố Niigata

Tờ rơi này ghi những điều trước tiên chúng tôi mong muốn các bạn lần đầu sinh sống tại thành phố Niigata biết đến. Để sống ở thành phố Niigata, điều quan trọng là phải xây dựng mối quan hệ tốt với những người sống xung quanh các bạn.

Trước khi bắt đầu cuộc sống tại thành phố Niigata, các bạn nhất định hãy đọc kỹ những nội dung được ghi trong tờ rơi này nhé.



Hãy tuân thủ các quy tắc và phép lịch sự trong cuộc sống

Để mọi người có thể an tâm sống thoải mái, mỗi người cần tuân thủ các quy tắc và phép lịch sự.

Khi sống ở thành phố Niigata, nếu có điều gì không hiểu hoặc gặp khó khăn, hãy hỏi những người xung quanh hoặc liên hệ với quầy tư vấn dùng tiếng nước ngoài (⇒P.6).

▶ Hãy giữ cho những nơi mà mọi người sử dụng thật sạch sẽ

Hãy giữ cho những nơi có nhiều người sử dụng như công viên, ga tàu, v.v. thật sạch sẽ. Hãy giữ cho nhà vệ sinh và nơi rửa tay, v.v. thật sạch sẽ để người tiếp theo có thể sử dụng một cách thoải mái.

▶ Hãy tuân thủ quy tắc đổ rác

Ngày có thể đổ rác và nơi đổ rác đã được quy định. Tùy theo nơi bạn sống, thời gian và loại rác có thể đổ sẽ khác nhau. Khi đăng ký cư trú, hãy nhận lịch thu gom rác.

Các bạn hãy xem trang web của thành phố Niigata để biết các quy tắc về cách đổ rác.

Không được vứt rác trên đường, công viên, bãi biển, v.v.

Chi tiết tại đây



▲Các bạn hãy cho rác vào túi chuyên dụng có thu phí khi đổ rác

▶ Hãy tuân thủ thứ tự

Khi chờ tàu điện, xe buýt, thang máy và khi thanh toán tại cửa hàng, nếu có người khác đang chờ, hãy xếp hàng ở phía sau để chờ.

▶ Hãy để ý âm thanh lớn

Khi bạn nói to hoặc mở nhạc to, sẽ gây phiền toái cho những người sống xung quanh. Đặc biệt, hãy để ý việc này vào buổi sáng sớm và buổi tối.

▶ Hãy tham gia các sự kiện của địa phương

Điều quan trọng là giúp đỡ lẫn nhau khi sinh sống với những người trong cộng đồng. Các bạn cũng hãy thử tham gia vào các sự kiện của địa phương.

► Khi thuê căn hộ, hãy tuân thủ các quy tắc khi sử dụng

Chỉ người thuê mới được ở trong căn hộ. Không được cho người khác mượn hoặc tăng số người ở khi không được phép. Hãy giữ cho những nơi mà mọi người sử dụng trong khu căn hộ như hành lang, cầu thang, v.v. thật sạch sẽ.

► Hãy hút thuốc lá ở những nơi quy định

Nơi có thể hút thuốc lá đã được quy định. Hãy hút thuốc tại nơi quy định (khu vực hút thuốc).

► Không được mang theo vật nguy hiểm

Việc mang theo các vật nguy hiểm như dao, v.v. là bị cấm ở Nhật Bản.

02

Khi đi tàu điện, xe buýt

► Tàu điện

Bạn cần có vé hoặc thẻ IC. Hãy xếp hàng chờ ở sân ga. Trong tàu điện, hãy nói chuyện nhỏ tiếng. Hãy cài đặt để điện thoại di động và điện thoại thông minh không reo lên và không nói chuyện bằng điện thoại.

► Xe buýt

Bạn cần có tiền mặt hoặc thẻ IC. Hãy xếp hàng chờ ở bến xe buýt. Trong xe buýt, hãy nói chuyện nhỏ tiếng. Hãy cài đặt để điện thoại di động và điện thoại thông minh không reo lên và không nói chuyện bằng điện thoại.

Chi tiết tại đây



Xuống

Lên



Xuống

Lên

Lên

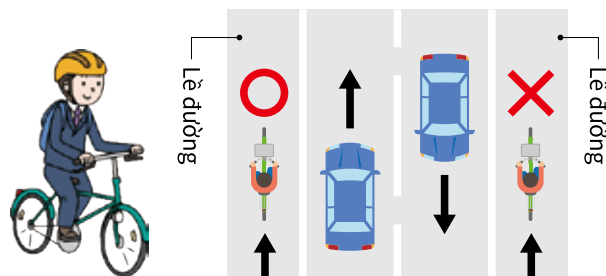


Khi xuống xe ở trạm tiếp theo, hãy nhấn nút.

Khi mua xe đạp, bạn cần “đăng ký chống trộm”. Khi tặng hoặc nhận xe đạp, cần phải thay đổi đăng ký. Người đi xe đạp phải tham gia bảo hiểm. Khi tham gia, hãy hỏi công ty bảo hiểm.

■ Quy tắc khi đi xe đạp

- ① Chạy ở phía bên trái đường
- ② Tuân thủ đèn giao thông và dừng tạm thời
- ③ Bật đèn vào buổi tối
- ④ Không đi xe đạp khi đã uống rượu
- ⑤ Hãy đội mũ bảo hiểm
- ⑥ Không dàn hàng ngang khi chạy xe đạp



Hãy đội mũ bảo hiểm.

Chạy ở phía bên trái
(cùng hướng với xe hơi).

Bạn có thể học phù hợp với mức độ hiểu tiếng Nhật của mình

▶ Khóa học tiếng Nhật - Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Thành phố Niigata

Lớp học mở với số lượng người ít, phù hợp với mức độ hiểu tiếng Nhật của người học. Mỗi năm có 2 khóa học, khóa mùa xuân và khóa mùa thu. Mỗi khóa học kéo dài khoảng 5 tháng, có các lớp học tuần 1 lần, tuần 2 lần vào ban ngày và ban đêm.

Học gần nơi bạn sống

▶ Lớp học tiếng Nhật do tình nguyện viên phụ trách

Thành phố Niigata có lớp học tiếng Nhật do các tình nguyện viên điều hành. Để biết chi tiết về cách tham gia, các bạn hãy trực tiếp điện thoại cho từng lớp học.

Học trực tuyến

▶ TSUNAHIRO - Cuộc sống được kết nối và mở rộng hơn với tiếng Nhật - Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao, Khoa học và Công nghệ

Bạn có thể chọn nội dung học tập phù hợp với trình độ tiếng Nhật của mình, tình huống và từ khóa muốn học.

\ Trang web tại đây /



\ Trang web tại đây /



Trang web cổng thông tin hỗ trợ cuộc sống cho người nước ngoài

"Trên trang web cổng thông tin hỗ trợ cuộc sống cho người nước ngoài" được công bố trên trang web của Cơ quan Quản lý Xuất nhập cảnh và Lưu trú có đăng tải các thông báo khác nhau như các thông tin cần thiết và quan trọng cho người nước ngoài sinh sống tại Nhật Bản. Bạn có thể tra cứu thông tin theo từng danh mục như "Thủ tục nhập cảnh/Lưu trú", "Sinh con/Nuôi con", "Y tế" v.v.

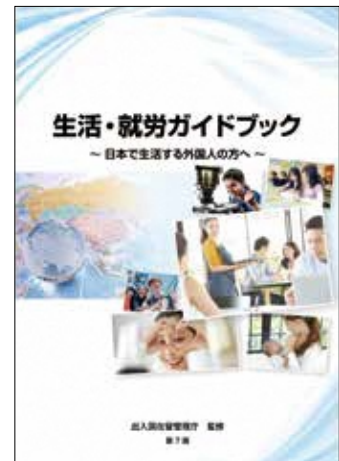


Trang web cổng thông tin tại đây



Tại đây bạn có thể xem "Sổ tay hướng dẫn về cư trú và lao động" tổng hợp các quy tắc như pháp luật, v.v., thủ tục lưu trú và bảo hiểm xã hội, v.v., thông tin cơ bản về thiên tai và sơ tán, v.v., cũng như "Video định hướng cuộc sống hàng ngày ở Nhật Bản" giới thiệu các quy tắc sinh hoạt, v.v. để giúp người nước ngoài có thể yên tâm sinh sống một cách an toàn tại Nhật Bản.

Nguồn : Trang web cổng thông tin hỗ trợ cuộc sống cho người nước ngoài -
Trang web của Cơ quan Quản lý Xuất nhập cảnh và Lưu trú
(<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/>)



Hướng dẫn sinh hoạt cho người nước ngoài tại thành phố Niigata



"Hướng dẫn sinh hoạt cho người nước ngoài tại thành phố Niigata" có ghi chép các thông tin như những điều về thành phố Niigata, các thủ tục cần thiết cho cuộc sống.

Trên trang chủ của thành phố Niigata, bạn có thể đọc "Hướng dẫn sinh hoạt cho người nước ngoài tại thành phố Niigata". Hướng dẫn có bản tiếng Anh và bản tiếng Nhật đơn giản. Ngoài ra, bạn có thể sử dụng chức năng dịch tự động trên trang web.

Trang web tại đây





Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Thành phố Niigata có quầy tư vấn để các bạn người nước ngoài đang sinh sống tại thành phố Niigata có thể đến để trao đổi về những lo lắng và khó khăn trong cuộc sống hàng ngày. Tùy theo nội dung, Hiệp hội sẽ cung cấp thông tin về các buổi tư vấn do chuyên gia phụ trách và các cơ quan liên quan. Ngoài ra, Hiệp hội cũng tổ chức các sự kiện trải nghiệm văn hóa Nhật Bản.

Hiệp hội phát hành ấn phẩm truyền thông bằng tiếng Nhật hàng tháng, và ấn phẩm thông tin bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Nga 6 lần một năm. Bản tiếng Việt được phát hành 4 lần một năm. Ngoài ra, Hiệp hội cũng phổ biến thông tin qua trang web và Facebook.

Nếu các bạn có điều gì khó khăn hay lo lắng, hãy đến với Hiệp hội.

Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Thành phố Niigata (Tổ chức tài chính công)

Địa chỉ : trong CrossPal Niigata, 2086 Sannochou, Ishizuecho-dori,
quận Chuoh, thành phố Niigata, 951-8055

Điện thoại : 025-225-2727 **FAX :** 025-225-2733

e-mail : kyokai@nief.or.jp

Giờ mở cửa : Thứ Hai đến Thứ Bảy, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

*Nghỉ vào Chủ nhật, ngày lễ, ngày nghỉ, cuối năm và đầu năm (ngày 29 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1)

*Ngày thứ Hai thứ 4 của mỗi tháng (nếu rơi vào ngày lễ thì là ngày hôm sau), Hiệp hội chỉ hỗ trợ qua điện thoại.

[\ Trang web tại đây /](#)

[\ Facebook /](#)



Quầy tư vấn bằng tiếng nước ngoài

Thời gian hỗ trợ Thứ Hai đến Thứ Bảy, 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều
(Không tổ chức tư vấn vào Chủ nhật, ngày lễ, ngày nghỉ, cuối năm và đầu năm)

Ngôn ngữ hỗ trợ

	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
Tiếng Nhật	○	○	○	○	○	○
Tiếng Anh	○	○	○	○	○	
Tiếng Trung Quốc	○	○	○	○	○	
Tiếng Hàn Quốc		○			○	
Tiếng Pháp	○			○		
Tiếng Nga		○		○		

* Do nghiệp vụ mà có trường hợp không thể hỗ trợ bằng tiếng nước ngoài dù là vào các ngày trên.
Các bạn hãy đặt lịch hẹn trước nếu muốn được tư vấn bằng tiếng nước ngoài.

* Các ngôn ngữ khác ngoài những ngôn ngữ nêu trên sẽ sử dụng máy dịch.

► Khi xảy ra tình huống khẩn cấp

Khi xảy ra tai nạn hoặc sự cố

Điện thoại : 110

Khi gọi điện thoại, cảnh sát sẽ đến

Khi xảy ra hỏa hoạn hoặc bệnh tật đột ngột

Điện thoại : 119

Khi gọi điện thoại, xe cứu hỏa và xe cứu thương sẽ đến

► Khi bị bệnh hoặc bị thương đột ngột vào ban đêm hoặc ngày nghỉ

■ Tư vấn y tế khẩn cấp qua điện thoại của tỉnh Niigata

Trẻ em (dưới 14 tuổi)

Điện thoại : #8000

Người lớn (từ 15 tuổi trở lên)

Điện thoại : #7119

(Thời gian tư vấn: Thứ Hai đến Thứ Bảy : 6 giờ chiều đến 8 giờ sáng hôm sau, Chủ Nhật, ngày lễ và ngày nghỉ : 8 giờ sáng đến 8 giờ sáng hôm sau)

Khi gọi điện thoại, bạn sẽ nhận được những lời khuyên như "Ngày mai hãy đến cơ sở y tế (*) hoặc "Hãy gọi xe cấp cứu", v.v.

Vào ban ngày trong tuần, khi cơ sở y tế (*) mở cửa, hãy gọi điện cho cơ sở y tế (*) gần nhất.

*Cơ sở y tế : bệnh viện, phòng khám, trạm xá, v.v.

► Chuẩn bị cho thiên tai

■ Nơi sơ tán

Khi đã quyết định nơi ở, hãy tìm hiểu về nơi sơ tán gần đó và xác nhận đường đi đến nơi sơ tán.

Khi xảy ra thiên tai, cần chạy đến nơi an toàn, hãy mang theo những vật dụng và thực phẩm cần thiết cho cuộc sống, rồi đến nơi sơ tán để đến nhất từ vị trí hiện tại của bạn. Khi sơ tán, các bạn không dùng xe ô tô mà hãy đi bộ.

■ Email phòng chống thiên tai đa ngôn ngữ

Khi đăng ký nhận bản tin điện tử của Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Tỉnh Niigata, bạn có thể nhận được thông báo, thông tin sự kiện, cũng như email phòng chống thiên tai của thành phố Niigata. Bạn có thể đọc thông tin trong email phòng chống thiên tai bằng nhiều ngôn ngữ thông qua chức năng dịch thuật trên trang chủ.



Tài khoản LINE chính thức của thành phố Niigata



Email phòng chống thiên tai Niigata



Tài khoản X chính thức Cục Quản lý Khủng hoảng và Phòng chống Thiên tai Thành phố Niigata

Đăng ký tại đây /



Tờ rơi hướng dẫn cuộc sống dành cho người nước ngoài

Cuộc sống ở Niigata: Bước đầu tiên

Phát hành tháng 12 năm 2025

Biên soạn: Ban Quốc tế, Phòng Du lịch và Giao lưu Quốc tế thành phố Niigata

Tầng 5, Furumachi Rufuru, 1010, 7 bancho, Furumachi-dori, quận Chuo, thành phố Niigata, 951-8554

Điện thoại : 025-226-1671