

# English

## ★Event information (Place: Toyonaka International Center)

You can receive consultation service in your own language in Toyonaka International Center. From April 2019 onwards, we have hired a new Nepalese female staff. Consultation is held by telephone or face-to-face meeting. If you wish to consult, please make a reservation beforehand.

Date & time: Every Friday, 11am-4pm (closed on public holidays)

Supported languages: Japanese, Chinese, Korean, Tagalog, Thai, English, Indonesian, Spanish, Vietnamese, Nepali

Fee: Free

Consultation content: marital relationship, status of residence, monetary problems, Japanese language learning, pregnancy / birth, interpersonal relationships, work, etc.

You can consult any kind of problem with us.

Phone number: 06-6843-4343

## ★Information ★ATOMS's activities held at Toyonaka

On Friday, March 8th, 2019, we have successfully held Health Seminar about Tuberculosis, Rubella and Measles for Foreign Residents. On this occasion, we will inform you about tuberculosis, or TB. Before, TB has always been regarded as a *national disease*. However, the number of outbreaks in recent years have been decreasing, thus, nowadays it is often thought as *illness of the past*. But, actually in Japan, in 2017 alone, 18000 people have been

# にほんご

## ★イベント (いべんと)

とよなか国際交流センター（こくさいこうりゅうせんたー）では、相談（そだん）ができます。

2019年4月から、ネパール人（ねぱーるじん）の女性（じょせい）スタッフ（すたっふ）があたらしくきました。

相談（そだん）できる言葉（ことば）：

日本語（にほんご）、英語（えいご）、中国語（ちゅうごくご）、韓国・朝鮮語（かんごく ちょうせんご）、スペイン語（スペインご）、タイ語（たいご）、フィリピン語（ふいりっぴのご）、インドネシア語（いんどうねしあご）、ネパール語（ねぱーるご）、ベトナム語（べとなむご）

相談（そだん）できる曜日（ようび）：

金曜日（きんようび）11:00～16:00

相談（そだん）は、とよなか国際交流センター（こくさいこうりゅうせんたー）でできます。電話（でんわ）でも、できます。

※できるだけ、予約（よやく）をしてください。

※祝日（しゅくじつ）は、やすみです。

電話番号（でんわばんごう）：06-6843-4343

ATOMS NEWS 編集・発行:公益財団法人とよなか国際交流協会 〒560-0026 大阪府豊中市玉井町1-1-601 エトレ豊中6階

電話:06-6843-4343 フックス:06-6843-4375 メール:atoms@a.zaq.jp URL: http://www.a-atoms.info/ 開館時間:9:00-21:30 業務受付時間:9:00-17:00

休館日:毎週水曜日、年末年始

ATOMS NEWS: Association for Toyonaka Multicultural Symbiosis (ATOMS) Toyonaka-shi Tamai-cho 1-1-1-601 Sixth floor of Etre Toyonaka. Hankyu Toyonaka. TEL:06-6843-4343 FAX: 06-6843-4375. E-mail: atoms@a.zaq.jp URL: http://www.a-atoms.info/ Opening hours:9:00-21:30 Business hours:9:00-17:00 Closed on Wednesday., New Year's holiday

diagnosed with tuberculosis, 2000 of them died because of the illness. This number is a lot more than any other developed country, and Osaka Prefecture actually have the most number of patients in Japan.

TB is an infectious disease, in the form of inflammation of the lungs caused by the TB bacteria. The symptoms include coughing, phlegm and fever, making it difficult to distinguish from the common cold.

People with low immunity such as toddlers and elderly people are very prone to contracting TB disease. Therefore, to prevent the transmission of tuberculosis, in addition to getting regular health checks, it is also important for us to conduct healthy lifestyle such as avoiding stress, exercising regularly, getting enough sleep, having a balanced diet, not smoking, etc.

In addition, we are also having an outbreak of measles and rubella in Osaka right now. Therefore, it is important to get a vaccine as soon as possible if you have not gotten one before. For more information about vaccination and tuberculosis, you can contact ATOMS, or Toyonaka Health Center (Tel 06-6858-2291).

## ★ATOMS's activities held at Toyonaka International Center

### ※Free admission

◆Consultations for foreign people (about visa, marriage, DV, education, work, daily life, etc.) Fridays 11:00-16:00 (via telephone and consultations in person)

◆Japanese language activities: Mondays 10:00-12:00, Thursdays 13:30-15:20, Fridays 10:30-12:00, Sundays 10:00-12:00 (w/ childcare on Thursdays and Fridays)

## ★情報 (じょうほう)

3月8日（金）、結核（けっかく）・風疹（ふうしん）・麻疹（ましん）についての勉強会（べんきょうかい）をしました。

2017年、日本（にほん）では、結核（けっかく）が原因（げんいん）で、約（やく）2,000人（にん）が亡（な）くなりました。大阪府（おおさかふ）は、日本（にほん）で一番（いちばん）結核（けっかく）にならる人（ひと）が、おおいでです。結核（けっかく）の予防（よぼう）のために、健康診断（けんこうしんだん）を1年（いちねん）に1回（いっかい）はうけましょう。また、ストレス（すとれす）をためずに健康的（けんこうてき）な生活（せいかつ）をしましょう。

大阪府（おおさかふ）では、風疹（ふうしん）・麻疹（ましん）になる人（ひと）もふえています。予防接種（よぼうせっしゅ）をうけましょう。

結核（けっかく）や予防接種（よぼうせっしゅ）について、くわしくは、とよなか国際交流センター（こくさいこうりゅうせんたー）、または、豊中市保健所（とよなかし ほけんじょ）(Tel06-6858-2291)にお問い合わせください。

★とよなか国際交流協会（ATOMS）の活動（かつどう）について  
--日本語交流活動（にほんご こうりゅうかつどう）：月曜日（げつようび）10:00-12:00, 木曜日（もくようび）13:30-15:20. 金曜日（きんようび）10:30-12:00, 日曜日（にちようび）10:00-12:00

（木曜日（もくようび）、金曜日（きんようび）は、保育（ほいく）活動（かつどう）があります。）

# English·Bahasa Indonesia · Español · नेपाली · にほんご



# ATOMS News 2019/4



中国語信息·한국어뉴스·ข่าวสารภาษาไทย·tiếng việt

Tel: 06-6843-4343 http://www.a-atoms.info

発行：公益財団法人とよなか国際交流協会 2019年4月号 每月最終曜日発行

## 한국어

### ★이벤트정보 (장소:토요나카국제교류센터 신청문의:ATOMS)

토요나카국제교류센터에서는 당신의 언어로 상담 가능합니다.

2019년 4월부터는 네팔인의 여성스텝이 새롭게 참여합니다. 상담은 전화나 면담으로 합니다. 가능하면 예약해 주시기 바랍니다.

일시 : 매주금요일 11시 16시 (축일휴무)

대응하고 있는 언어 : 일본어, 중국어, 한국·조선어, 필리핀어, 타이어, 영어, 인도네시아어, 스페인어, 베트남어, 네팔어

요금 : 무료

상담가능 건 : 부부관계, 재류자격, 금전문제, 일본어 학습, 임신·출산, 인간관계, 일관계등 어떠한 상담도 같이 생각 할수 있습니다.

전화번호 : 06-6843-4343

### ★인포메이션

「3월8일」(금) 결핵, 풍진, 마진(홍역)에 대해 외국인을 위한 건강상담회를 가졌습니다. 이번에는 그중 결핵에 관해 구체적으로 알려드립니다.

이전에는 결핵이라고 하면 [국민병]이라고 했지만 환자수가 감소해 옛날이나 있었던 병이라고 생각하지 않으신가요! 사실 최근 새로 발병해 일본에서 2017년 조사에 따르면 1년간 약 1만 8천명이 결핵으로 사망했습니다. 다른 선진국보다 많고 더욱이 그리고 오사카부는 일본에서 제일 결핵이 많습니다.

## 中國語

### ★活動信息 (以下活動舉辦地點均在丰中國際交流中心、諮詢或報名請直接聯系 ATOMS事務所)

你知道吗，丰中國際交流中心，可以用母语咨询。2019年4月开始，新增加了尼泊尔人的工作人员。可以见面咨询，也可以电话咨询。最好请提前预约。

时间：每周五11:00～16:00(节日休息)

对应语言：日语，中文，韩语朝鲜语，菲律宾语、泰国语、英语、印尼语、西班牙语、越南语、尼泊尔语

费用：免费

可以咨询的内容：婚姻关系、在留资格、金钱问题、日语学习、怀孕和分娩、人际关系、工作等等都可以咨询。

电话号码：06-6843-4343

### ★資訊

3月8日(星期五)举行了外国人健康咨询会，讨论讲解了结核病、风疹和麻疹。过去，结核病被认为是一种全民疾病，但随着患者数量的减少，你是不是以为那是过去的疾病了呢？

결핵은 결핵균을 들이 마시면서 생기는 감염증으로 주로 폐에 염증을 일으키 감기와 구별이 잘 안되지만 기침, 가래, 발열이 주로 일어납니다. 결핵을 예방하기 위해서는 정기적인 검진을 받는 것은 물론 면역력이 떨어져 있는 상태의 사람 또는 영유아, 고령자가 결핵을 발병하기 쉬습니다. 따라서 스트레스를 담아두지말고 적절한 운동과 수면, 균형있는 식사와 담배를 피지 않는 것을 평소 생활습관에서 실천하기 바랍니다.

그 외의 현재 오사카부에서 풍진, 마진도 급증하고 있으므로 예방접종을 하시기 바랍니다. 예방접종과 결핵에 관해 자세한 사항은 국제교류센터 또는 토요나카시 보건서 (TEL06-6858-2291)에 문의하시기 바랍니다.

### ★토요나카 국제교류센터에서 실시되는 ATOMS의 활동에 관하여 ※전부무료

◆다언어상담서비스 (비자, 부부관계, DV, 교육, 일, 생활정보보등) : 금요일 11시~16시 (전화·면담가능)

◆일본어교류활동 : 월요일10시~12시, 목요일13시반~15시20분, 금요일10시반~12시, 일요일10시~12시 (목·금요일은 보육있음)

### ★토요나카국제교류협회 (ATOMS)

문의 : 토요나카국제교류협회(ATOMS) 전화 : 06-6843-4343

주소 : 시타마이초1-1-601 토요나카국제교류센터(한큐토요나카역서쪽출구와 연결 「에트레토요나카」 6층(수요휴관))

事实上，在日本2017年内就有约18,000人新感染了结核，约2000人因此病而死亡。日本的结核病发病率高于其他发达国家，大阪府在日本占首位。肺结核是一种主要通过吸入结核菌引起肺部炎症的感染疾病，虽然它与感冒无法区分，但有咳嗽发烧的主要症状。当然，定期进行体检可以预防结核病，但免疫力较弱的人及老年人、婴儿更容易患结核病。因此不要积攒压力、适当运动、保证充分的睡眠、保证一日三餐营养均衡、不抽烟，养成良好的日常生活习惯很重要。

另外，现在大阪风疹、麻疹的发病率突增，请做好预防接种工作。有关预防接种及结核病事宜，具体请向丰中交流中心或丰中市保健所(06-6858-2291)询问。

### ★在丰中國際交流中心舉辦的各種活動ATOMS※所有活動免費

◆多种语言咨询活动(签证、夫妻关系、暴力、教育、工作、生活信息等):周五11点~16点(电话·面谈都可)

◆日本语交流活动:周一10点~12点、周四13点30分~15点20分、周五10点30分~12点、周日10点~12点(周四、周五有幼儿保育)

### ★关于丰中國際交流协会 (ATOMS)

咨询电话:丰中國際交流协会(缩写为 ATOMS) TEL:06-6843-4343

地址:丰中市玉井町1-1-601丰中國際交流中心(阪急丰中站西侧ETRE丰中16楼)※周三休息

# Bahasa Indonesia

## ★Info Kegiatan (Tempat: Toyonaka International Center)

Anda dapat berkonsultasi dalam bahasa Anda di Toyonaka International Center. Mulai April 2019, kami juga akan mempekerjakan seorang staff wanita baru dari Nepal. Anda dapat berkonsultasi melalui telepon atau secara langsung. Jika Anda ingin berkonsultasi, diharapkan membuat reservasi sebelumnya.

Tanggal & waktu: Setiap Jumat, pk 11:00-16:00 ( tutup pada hari libur nasional )

Bahasa yang tersedia: Jepang, Mandarin, Korea, Tagalog, Thailand, Inggris, Indonesia, Spanyol, Vietnam, Nepal Biaya: Gratis

Konten konsultasi: hubungan suami-istri, izin tinggal, masalah keuangan, kesulitan belajar Bahasa Jepang, kehamilan / persalinan, hubungan sosial, pekerjaan, dll.

Anda dapat berkonsultasi mengenai masalah apapun kepada kami. Nomor telepon: 06-6843-4343

## ★Informasi

Seminar Kesehatan bagi Orang Asing mengenai Penyakit TBC, Rubella, dan Campak telah terselenggara pada Jumat, 8 Maret 2019. Kali ini, kami akan menjelaskan mengenai penyakit TBC.

Penyakit TBC sempat akrab dengan sebutan *wabah nasional*. Tetapi, seiring dengan berjalannya waktu, jumlah pasien TBC semakin menurun dan sedikit demi sedikit menjadi

penyakit *zaman dulu* di mata masyarakat. Meskipun begitu, sebenarnya di Jepang, pada tahun 2017 lalu, ada 18000 pasien yang terkontraksi TBC, 2000 di antaranya meninggal dunia. Jumlah ini lebih banyak dari negara maju lainnya, dengan Osaka sebagai daerah dengan jumlah pasien terbanyak di Jepang.

Penyakit TBC adalah penyakit menular, berupa peradangan pada paru-paru yang disebabkan oleh bakteri TBC. Gejala penyakit ini berupa batuk, dahak dan demam, sehingga sulit dibedakan dengan flu biasa.

Orang dengan daya tahan tubuh rendah seperti balita dan lansia sangat rawan untuk tertular penyakit TBC. Karena itu, untuk mencegah penularan penyakit TBC, selain memeriksakan kesehatan secara berkala, penting juga untuk membiasakan pola hidup sehat seperti olah raga rutin, tidur cukup, makan makanan bergizi, tidak merokok, dll.

Selain itu, di Osaka, penyakit campak dan rubella juga sedang mewabah. Oleh sebab itu, diharapkan untuk melakukan vaksinasi secepatnya. Untuk informasi lebih lanjut mengenai vaksinasi dan TBC, silakan menghubungi ATOMS, atau Toyonaka Health Center (Tel 06-6858-2291).

## ★Kegiatan di Toyonaka International Center※Gratis

◆Konsultasi dalam berbagai bahasa (mengenai visa, pekerjaan, pendidikan anak, dsb) : Jumat, pk. 11:00-16:00

◆Nihongo kouryou katsudou (Aktivitas pertukaran dalam bahasa Jepang): Senin, pk. 10:00-12:00, Kamis pk. 13:30-15:20, Jumat, pk. 10:30-12:00, Minggu, pk. 10:00-12:00 (Tersedia penitipan anak pada hari Kamis, Jumat)

## ★Toyonaka International Center (ATOMS) TEL:06-6843-4343

# ข่าวสารภาษาไทย

## ★งานกิจกรรม(จัดที่ศูนย์แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมนานาชาติトイโภนาค)

ศูนย์ส่งเสริมวัฒนธรรมนานาชาติトイโภนาคให้บริการปรึกษาด้วยภาษาของท่าน ตั้งแต่เดือนเมษายน 2019 จะมีเวลาราชการที่ผู้หญิงชาวเนpalamaเริ่มงานใหม่สามารถปรึกษาได้ทางโทรศัพท์ หรือทางศูนย์ฯ โดยตรง กรุณาจองก่อนวันเวลา ทุกวันศุกร์: 11:00-16:00 น. (เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)

ภาษาที่สามารถปรึกษาได้: ภาษาญี่ปุ่น ภาษาจีน ภาษาเกาหลี ภาษาฟิลิปปินส์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาอินโดนีเซีย ภาษาสเปน ภาษาเยอรมัน ภาษาเนpalama

ค่าใช้จ่าย: ฟรี

เรื่องที่ให้คำปรึกษา: เรื่องสังคมวัฒนธรรม การท่องเที่ยวในญี่ปุ่น ปัญหาด้านการเงิน การเรียนภาษาญี่ปุ่น การตั้งครรภ์และคลอดบุตร ปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์ เรื่องงาน เป็นต้น

เบอร์โทรศัพท์ : 06-6843-4343

## ★ข่าวประชาสัมพันธ์

วารสารฉบับนี้จะรายงานเกี่ยวกับกิจกรรมการให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ชาวต่างชาติ เกี่ยวกับวันโรค หัดเยอรมัน และโรคหัด ที่ได้จัดขึ้นเมื่อวันศุกร์ที่ 8 มีนาคมที่ผ่านมา สมัยก่อนอาจกล่าวได้ว่าวันโรคเป็น "โรคประชาราษฎร์" แต่สมัยนี้จำนวนผู้ป่วยลดลง จนอาจมีคนคิดว่าเป็นโรคในอดีตไปแล้ว แต่จริงๆ แล้วที่ญี่ปุ่นในช่วงปี 2017 มีผู้ป่วยใหม่เป็นวันโรคถึง 18,000 คนและมีผู้เสียชีวิตประมาณ 2,000 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่มากกว่าประเทศที่พัฒนาแล้วประเทศไทย และที่โอซาก้ามีผู้ป่วยมากที่สุดในประเทศไทย

วันโรคเป็นโรคติดเชื้อที่เกิดจากการสูดเชื้อวันโรคเข้าไป ทำให้เกิดภาวะปอดอักเสบ อาการคล้ายเป็นหวัด กล้ามเนื้ออาการไอ มีเสมหะ มีไข้

วิธีป้องกันวันโรค คือ ควรดูแลสุขภาพเป็นประจำ วันโรคเกิดขึ้นได้ด้วยในเด็ก หากหรือผู้สูงอายุที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เพื่อจะนั่นทุกๆ คน ควรรักษาสุขภาพให้ดี อุ่นร้อน ด้วยการนึ่งเครื่อง ออกกำลังกายให้เหมาะสม นอนหลับให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้สมดุล 3 มื้อต่อวัน ไม่สูบบุหรี่

นอกจากนี้มีผู้ป่วยเป็นโรคหัดเยอรมันและหัดเพิ่มขึ้นที่โอซาก้าเช่นกัน อย่าลืมไปดูดูวัคซีนนั่นจะ สามารถสอนความเรื่องวัคซีนหรือวันโรคเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์ส่งเสริมวัฒนธรรมนานาชาติ หรือศูนย์อนามัย (โยคีโนะ) トイโภนาค (โทร 06-6858-2291)

## ★กิจกรรมของATOMSที่จัดที่ศูนย์แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมนานาชาติトイโภนาค (พรี)

◆บริการให้คำปรึกษาเป็นภาษาต่างประเทศ (เวียดนาม, คามัวสันพันธ์ระหว่างสามีภรรยา, DV, การศึกษา, งาน, เรื่องเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในญี่ปุ่น เป็นต้น): วันศุกร์ 11:00-16:00 (สามารถปรึกษาได้ทั้งทางโทรศัพท์หรือมาด้วยตนเอง)

◆กิจกรรมแลกเปลี่ยนภาษาญี่ปุ่น : วันจันทร์ 10:00-12:00, วันพุธสัปดาห์ 13:30-15:20, วันศุกร์ 10:30-12:00, วันอาทิตย์ 10:00-12:00 (พุกน้ำสับดี ศุกร์ นับริการคุณแล็ก)

## ★สมาคมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมนานาชาติトイโภนาค (ATOMS)

โทร : 06-6843-4343 ที่อยู่ : トイโภนาคชี ทามาอิโจ 1-1-1-601 ศูนย์แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมนานาชาติトイโภนาค(รถไฟฟ้าคิว สถานีトイโภนาค ฝั่งตะวันตก ตึก“เอโตระトイโภนาค” ชั้น 6) \* หยุดทุกวันพุธ

# Español

## ★Información Eventos en el Centro Internacional de Toyonaka suscripción informaciones: ATOMS.

En el Centro internacional de toyonaka puede consultar en su lengua materna, apartir de abril hay consultas de Nepal, puede venir al centro o consultar por teléfono y reservar.

Dia:todos los vienes de 11:00-16:00 (feriados y miércoles es descanso.

Hay consultas en : japonés,Chino, Koreano,norte de Korea,Filipino, Tailandes, Ingles, Indonesia, Español,Vietnam, Nepal. Costo:gratis

Consultas sobre, matrimonio,visas, problemas laborales y de dinero, estudio del la lengua japonesa, parto, trabajo,etc. Cualquier tipo de consulta pensaremos juntos.

## ★ Informaciones:

El dia viernes 8 de marzo, se realizo para la comunidad extranjera, consultas sobre salud hacerca de tuberculosis,rubéola, alergia.

Se decia que antigamente la tuberculosis era una enfermedad de guardad

cama. En japon en el año 2017 más o menos 10 mil 8000 personas tubieron está enfermedad y 2000 personas murieron. En países desarrollados hay más infectados, dentro de Japón Osaka fu tubieron mas casos de tuberculosis. La persona infectada, el plumón se inflama y hay infección, y cuando estornuda hay contagio y se diferencia de la tos flema fiebre. Por precaución realizar un reconocimiento médico, niños y personas mayores, hay que realizar ejercicios, dormir bien, comer 3 veces al dia. No fumar, en Osaka fu hay vacunas, ponerse la vacuna .

Puede consultar al centro internacional de toyonaka o sanidad pública de Toyonaka (teléfono 06-68582291)

## ★Actividades de ATOMS Centro Internacional de Toyonaka

-Consultas Multilingue(sobre visa,matrimoniyo,educación ctc.)Viernes de 11:00á16:00(por teléfono y personalmente)

-Actividades de Intercambio de japones lunes 10:00á12:00jueves 13:30á15:20viernes 10:30á12:00domingos 10:00á12:00(guardería gratuita,jueves viernes)

# नेपाली

## ★विदेशीहरुको लागि कार्यक्रम

कारिकम साल बाट

कक्षसह कैरिउ सेन्ट मा तपाईंको भाषामा सल्लाह गरनसक्छ हन्त्या

अग्रिल बाट नेपालि माहिल इस्टाफ छ

सल्लाह के। लागि भेटन वा केन गरन सकिन्नाले, पहिलेनै जनकारि गरनु भयमा सजिले होनेछ

समय प्रत्येक सुक्रबार एगार बजे बाट चार बजे सम्म ( सरकारी छुट्टीको दिन बिदा ) तरान्तले गरनसकिने भाषाहरू : जापानिज, कोरिएन, नठकारिय, फिरिनथ, थाइ, इन्दिरिस, इन्दनसिया, इस्पेन, बोतानाम, तेपालि,

नि: शुल्क

सल्लाह गरन सकिने पिरिग्रेत सम्बन्धि, भिसा, पैसा। सम्बन्धि, जापानिज भाषा, पिरिग्रेत, बड्डा। जन्मने, सल्लाह, काम सम्बन्धि सन्तै छलफल गरन सकिन्दा।

फोन : ०६-६८४३-४३४३

## ★जानकारी

विदेशी नागरीहरुको लागि विभिन्न भाषाका परामर्श सेवाहरु विदेशी नागरीकोहरुले दुक्क संग जिबनयापन गर्नका लागि विभिन्न परामर्श सेवाहरु संचालन गरिआएको छ।

अन्तरवार्ता, टेलिफोन प्रतिक्रिया लिने मिति तथा समय:

## <समय>

हरक छत्ता शुक्रवार 11:00~ 16:00(सरकारी बिदा, वर्षान्त र वर्षारम्भमा बिदा हुनेछ।)

## <सहभागी शुल्क>

निशुल्क

## ★कोएक्टी जाईदान होइन तोयोनाखा कोकुसाई कोयू क्योखाई ATOMS

Osaka-fu, Toyonaka-shi, Tamai-chou, I-1-1-601 (Etre Toyonaka 6th Floor)  
Toyonaka International Center  
फोन नम्बर: 06-6843-4343

बन्द: बुधवार, वर्षान्त र वर्षारम्भमा बिदा रहने छ।

# Tiếng Việt

## ★Thông tin sự kiện: tại Trung tâm Giao lưu Quốc tế Toyonaka - Hiệp hội giao lưu Quốc tế Toyonaka (ATOMS)

lễ hội tháng 4 năm 2019

các bạn có thể thảo luận, nói chuyện bằng ngôn ngữ của mình tại trung tâm giao lưu quốc tế toyonaka .

từ tháng 4 năm 2019 ,trung tâm tăng cường thêm nhân viên mới người nepan .

các bạn có thể thảo luận qua điện thoại hoặc trực tiếp .nếu có thể vui lòng đặt lịch hẹn .

thời gian : mỗi tuần thứ sáu từ 11giờ ~ 16 giờ (ngày lễ nghỉ) hiện tại trung tâm có các ngôn ngữ : tiếng nhật, tiếng trung quốc, tiếng hàn quốc, tiếng phiлипine, tiếng thái, tiếng anh, tiếng indonesia, tiếng tây ban nha ,tiếng vietnam,tiếng nepan .

tiền phí : miễn phí

nội dung thảo luận : quan hệ vợ chồng, tư cách lưu trú,vấn đề tiền bạc,học tập tiếng nhật,mang thai,sinh đẻ,quan hệ con người,công việc v.v.mọi vấn đề cùng có thể thảo luận được.

số điện thoại : 06-6843-4343

## ★Thông tin:

ngày 8 tháng 3 (thứ sáu) đã diễn ra hội thảo luận sức khỏe hướng đến người nước ngoài về các bệnh lao, bệnh ban sởi, bệnh ban đỏ, bệnh ban đỏ, trước đây thì có thể nói bệnh lao là 「bệnh quốc dân」 các bạn có nghĩ số bệnh nhân mắc bệnh giảm so

với ngày xưa không ! thực tế ở nhật năm 2017 trong 1năm bốc tính 18ngàn người mắc bệnh khoảng 2000người chết . nhiều so với các nước tiên tiến khác, ở nhật tính osaka là tỉnh bị bệnh lao nhiều nhất.

bệnh lao là bệnh lây qua đường hô hấp do hít phải vi khuẩn lao ,chủ yếu là từ viêm phổi ,cảm kéo dài và không phân biệt được có tình trạng như ho, đờm ,sốt .

phòng chống bệnh ho lao các bạn nên kiểm tra định kỳ, người có sức đề kháng trong tình trạng xuống và trẻ sơ sinh, người già thì dễ mắc bệnh .vì vậy điều quan trọng có lẽ là không để bị stress ,vận động hợp lý,giấc ngủ đầy đủ,1ngày ăn đầy đủ 3 bữa,không hút thuốc ,sinh hoạt bình thường .

hiện nay ngoài tỉnh osaka các vùng khác bị bệnh ban đỏ,bệnh sởi đang gia tăng các bạn đừng quên tiêm phòng nhé ! về tiêm phòng và bệnh lao để biết thêm chi tiết các bạn liên hệ trung tâm giao lưu quốc tế toyonaka hoặc trung tâm sức khỏe thành phố toyonaka (điện thoại 06-6858-2291) .

## ★Các hoạt động tại Trung tâm giao lưu Quốc tế Toyonaka . Tuần miễn phí.

◆Tuần dành cho người nước ngoài(về visa, kết hôn, bảo hành gia đình, công việc, cuộc sống... ). Thứ sáu 11:00~16:00(tuần qua điện thoại hay gặp mặt)

◆ Hoạt động giao lưu tiếng Nhật: Thứ Hai 10:00-12:00, Thứ Năm 13:30-15:20, Thứ Sáu 10:30-12:00, Chủ Nhật 10:00-1