



Ở ~ i !



Phát hành: Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UIP)
Biên tập: Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya NPO (UCIA)
Điện thoại. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail:u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
Địa chỉ: Tầng 5 Utsunomiya Hyosando Square,
Utsunomiya –shi, Baba –Doori 4-1-1

Mục lục: Trang 2: Gửi tới những người có chó, mèo là vật nuôi trong nhà, Hãy cùng học những từ tiếng Nhật có ích trong công việc, Trang 3: Thường thức truyện tranh trên thế giới..., Trang 4: Giới thiệu bài hùng biện tiếng Nhật dành cho người nước ngoài.



CẢNH GIÁC VỚI BỆNH CẢM NẮNG MÙA HÈ



Những ngày nóng nực vẫn tiếp diễn nhỉ. Không hiểu sao cảm thấy vô cùng mệt mỏi.

Như thế là nguy hiểm đó. Hãy chú ý đừng để bị cảm nắng đó.



Cảm nắng hả, mình có nghe thường xuyên nhưng cũng không biết rõ

①

Cảm nắng là hiện tượng dễ bị mắc vào khoảng từ tháng 6 tới tháng 9. Dưới đây là một số dấu hiệu bị cảm nắng



1. Những biểu hiện của cảm nắng

- Thấy hoa mắt và mặt đỏ lựng
- Đau nhức cơ và cơ giật cơ
- Cơ thể mệt mỏi, buồn nôn (đau đầu)
- Cháy mồ hôi một cách khác thường.
- Thân nhiệt tăng cao, da dẻ khác thường.
- Gọi cũng không có phản ứng, đi loạng choạng → là những dấu hiệu nguy hiểm cần đến bệnh viện ngay

②

Kết quả điều tra về “Nóng ở Nhật Bản” với người nước ngoài

- Hơn 70% người nước ngoài đã từng bị cảm nắng
- Hơn 50% có triệu chứng “buồn nôn, mệt mỏi”
- Khi cảm thấy có nguy cơ bị cảm nắng thường sử dụng Địa điểm số 1 là các cửa hàng ăn uống (Theo khảo sát của cơ quan nghiên cứu về nắng nóng).

Trang web về cách phòng chống cảm nắng của Bộ Môi trường

Bên phải là mã QR dùng cho Smart phone. Các bạn hãy vào đây để cập nhật chỉ số có thể gây cảm nắng.



Sau đây xin giới thiệu một số đối sách phòng chống cảm nắng.



2. Phương pháp phòng chống cảm nắng mùa hè

< Luyện tập cơ thể dẻo dai chiến thắng cái nóng >

- Uống nhiều NƯỚC
- Nạp lượng MUỐI cần thiết
- Tạo môi trường NGỦ thoáng mát
- Rèn luyện CƠ THỂ KHỎE MẠNH
(Ăn uống đầy đủ, cân bằng, ngủ đủ giấc)

< Quan tâm, để ý tới nhiệt độ hàng ngày >

- Luôn chú ý tới ĐỘ ẨM và NHIỆT ĐỘ
- Luôn để nhiệt độ TRONG PHÒNG mát mẻ
- Mặc QUẦN ÁO mát, thoáng
- Tránh ra ngoài TRỜI NẮNG
- Luôn mang theo những VẬT LẠNH chống nắng
(khăn lạnh hoặc miếng dán làm lạnh)

< Bảo vệ cơ thể khỏi nắng nóng >

- Luôn mang theo ĐỒ UỐNG
- NGHỈ NGƠI nhiều hơn
- Chú ý tới các CHỈ SỐ CƠ THỂ GÂY CẢM NẮNG

③



Trong tháng 7, vùng phía Tây Nhật Bản bị thiệt hại rất nhiều do mưa bão. Tỉnh Tochigi có nhiều sấm sét, mưa bão bất thường nên chúng ta cần cảnh giác nhé.

「Bản đồ cập nhật thông tin cuộc sống hàng ngày của thành phố Utsunomiya」
Hãy truy cập trang web (<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kuurashi/anshin/bosai/1003241.html>) và kiểm tra tình hình khu vực mình đang sống nhé. Việc tự mình bảo vệ mình vẫn là quan trọng nhất nhé.



④



GỬI TỚI NHỮNG NGƯỜI NUÔI CHÓ, MÈO

1 Hãy liên lạc ngay với phòng bảo hiểm khi bị mất chó, mèo.

Phòng bảo hiểm là nơi bảo hộ và giữ tạm chó, mèo bị lạc.

Thông tin liên quan được đăng tải trên trang web. Ngoài ra, những chó, mèo được bảo hộ trong thành phố cũng được liên lạc tới văn phòng bảo hiểm. Khi chó mèo bị mất, lạc hãy liên lạc ngay với phòng bảo hiểm nhé.

2 Đăng ký thông tin của những người nuôi chó, mèo

Khi chó, mèo bị lạc được bảo hộ tạm thời, nếu có địa chỉ liên lạc của người nuôi thì có thể trao trả vật nuôi tới chủ nuôi của chúng.

Hãy đeo vào vòng đeo cổ của những con vật yêu những vật như sau. Hoặc có thể đeo con chip do bệnh viện dành cho động vật cung cấp



Với vật nuôi là chó, hãy đeo “thẻ giám sát”(nhận khi đăng ký nuôi chó với cơ quan địa phương)và “Phiếu tiêm phòng bệnh chó dại”.

Với mèo, hãy đeo thẻ lạc có ghi tên,số điện thoại liên lạc của chủ nuôi.



3 Nuôi giữ mèo trong nhà là an toàn nhất.

Nguy cơ bị tai nạn giao thông, nhiễm bệnh truyền nhiễm rất cao. Những chú mèo bị thương thì có thể mang tới phòng bảo hiểm để điều trị. Hãy nuôi và giữ mèo trong nhà để an toàn.

Mọi thông tin xin liên hệ với Phòng vệ sinh cuộc sống:

☎ 028-626-1108



HÃY HỌC TIẾNG NHẬT CÓ ÍCH CHO CÔNG VIỆC

Bộ lao động thương binh xã hội (thực thi là JICE(Trung tâm hợp tác quốc tế)) tiến hành các buổi thực tập học tiếng Nhật và những quy tắc thông thường trong công việc, dành cho người nước ngoài đang tìm việc có thể làm việc lâu dài tại Nhật Bản.

- ▽ Thời gian: Từ giữa tháng 9 tới giữa tháng 12, từ thứ 2 đến thứ 6 hàng tuần, 9 giờ~12 giờ, 42 buổi (Dự kiến kiểm tra trình độ vào ngày 13 tháng 9)
- ▽ Đối tượng: Là những người có visa “Vĩnh trú”, “Người phối ngẫu của người vĩnh trú”, “Định cư”, “Vợ/chồng của người Nhật”...biết chữ Katakana, Hiragana và hội thoại đơn giản.
- ▽ Học phí: Miễn phí
- ▽ Đăng ký: Từ khoảng giữa tháng 8 bắt đầu đăng ký ở Halowork gần nhà.
- ▽ Hội trường: Trung tâm phúc lợi Tochigi (宇都宮市若草1-10-6)
- ▽ Địa chỉ liên hệ: Chuyên viên điều chỉnh liên lạc địa phương trực thuộc tổ chức JICE
Suzuki(スズキ): 080-4336-1348

Những sự kiện vui vẻ 🎵 🎵



THƯỜNG THỨC TRUYỆN TRANH TRÊN THẾ GIỚI 🎵

- 🕒 Ngày 9 tháng 9 (chủ nhật) 13:30~15:30
- 😊 Những người từ các nước trên thế giới sẽ đọc truyện tranh, qua đó giới thiệu các trò chơi và ngôn ngữ của họ: Cụ thể là các nước: Tây Ban Nha, Nepal, Mỹ, Ukraina.
- @ Thư viện Higashi(địa chỉ: なかいまいずみ 中今泉3-5-1)
- ☎ Mọi chi tiết liên hệ 028-616-1870

THỬ THÁCH TRANH LÃNG PHÍ 2018 🎵



- 🕒 Ngày 25 tháng 8 (thứ 7) 10 : 00 ~15 : 00
- 😊 • Hãy thử nghiệm miễn phí phương pháp biến những đồ vật không dùng tới quanh mình thành những tác phẩm nghệ thuật!!
• Câu Tôm Zarigani!!
• Tham quan cơ sở và thiết bị tại công viên tái chế Mobara
- @ Trung tâm học liệu môi trường thành phố Utsunomiya (Địa chỉ: もばらまち 茂原町777-1)
- ☎ Điện thoại 028-655-6030



SALON GIAO LƯU QUỐC TẾ 🎵

- 🕒 Thứ 7 tuần thứ 4 hàng tháng 16:00 ~18:00
Ngày 25 tháng 8 Câu đố từ thế giới
- 😊 Là sự kiện giao lưu vui vẻ với những người đến từ nhiều quốc gia khác nhau
- Phí** Miễn phí
- @ Trung tâm giao lưu quốc tế Utsunomiya
- ☎ 028-616-1563

👉 **Thực hiện vào ngày Thứ 7 tuần thứ 4 hàng tháng**

TOKIMEKI ☆ LỄ HỘI VĂN HÓA ĐÀI



- 🕒 Ngày 18 tháng 8 (Thứ 7) 11 : 00~20 : 00
Ngày 19 tháng 8 (Chủ nhật) 11 : 00~18 : 00
- 😊 Với chủ đề 『Cảm nhận Đài Loan ở Tochigi』 Chúng ta có thể thưởng thức các món ăn đặc sản cùng bia chính gốc của Đài Loan 🎵
- @ Orion Square (Địa chỉ: えのまち 江野町8-3)
- ☎ Ủy ban thực hiện lễ hội Tochigi “Tokimeki Taiwan Festival” Điện thoại: 028-634-1722

SÂN CHƠI VÀ HỘI THOẠI



- 🕒 Ngày 18 tháng 8, Ngày 15 tháng 9, ngày 20 tháng 10, ngày 17 tháng 11, ngày 15 tháng 12, ngày 19 tháng 1, ngày 16 tháng 2. Ngày 16 tháng 3.
- 🕒 Thời gian: 11 : 00~11 : 30
- 😊 Mỗi buổi sẽ là một hoạt động ngập tràn những điều thú vị như tổ chức đọc truyện tranh, các trò chơi gấp giấy, các trò chơi sử dụng đôi tay...
- @ Địa điểm: Tầng 1, góc thư viện 中央生涯学習センター (Trung tâm học liệu trung ương) 1-1-13 .
- ☎ Điện thoại: 中央生涯学習センター 028-632-6331



LỄ HỘI “NÂNG CỐC” BẰNG HƯƠNG VỊ CỦA RƯỢU QUÊ - TOCHIGI

- 🕒 Ngày 24, 25 tháng 8
Từ 15 : 00~21 : 00 giờ
- 😊 • Triển lãm và bày bán các sản phẩm đặc sắc của tỉnh Tochigi như rượu vang, bia, rượu Shouchyu, Rượu sake
• Buổi Semina về các thực phẩm lên men và chế biến rượu.
- @ Phố Orion Square (江野町8-3)
News Cafe báo Shimotsuke
- ☎ Phòng xúc tiến công nghiệp tỉnh Tochigi
Ban phụ trách thương mại khu vực: 028-623-3198



GỚI THIỆU BÀI HÙNG BIỆN TIẾNG NHẬT DÀNH CHO NGƯỜI NƯỚC
NGOÀI NHÂN DỊP KỶ NIỆM 20 NĂM SÁNG LẬP UCIA(10)



“LỚP HỌC TIẾNG NHẬT TÌNH BẠN ĐẦU TIÊN

Xin chào, tôi tên là ITO Takeshi. Tôi là học sinh tiểu học năm thứ 4. Bố tôi là người Nhật còn mẹ tôi là người Hàn Quốc. Khi tôi 3 tuổi, tôi sang Hàn Quốc và sinh sống ở đất nước của mẹ khoảng gần 6 năm, tới mùa hè năm ngoái tôi đã quay trở lại Nhật Bản. Lúc đó, tiếng Nhật của tôi chỉ ở mức độ đọc được 50 âm chữ cái bằng chữ Hiragana và tôi rất bất an.

Tuy nhiên, khi biết có lớp học tiếng Nhật trong kỳ nghỉ hè do Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya tổ chức tôi đã tham gia. Ở lớp học này, có rất nhiều người nước ngoài giống như tôi và các thầy giáo khác. Ở đó, chúng tôi được trải nghiệm những giờ học tiếng Nhật vui vẻ, thú vị thông qua chơi các trò chơi bằng thẻ từ vựng, vẽ tranh.

Mẹ của tôi cũng tham gia lớp học này từ khi tới Nhật Bản.

Ban đầu mẹ tôi nói rằng “mẹ sẽ cố gắng để không bị thua con trong việc học tiếng Nhật”, nhưng gần đây, mẹ tôi thường hay hỏi tôi cách phát âm và cách đọc chữ Hán. Tôi rất vui vì có cảm giác như mình được làm thầy giáo. Mẹ tôi cũng rất thích học tiếng Nhật.

Tôi muốn cạnh tranh với mẹ để xem ai sẽ là người học giỏi tiếng Nhật trước. Tôi cũng sẽ phải cố gắng để không “thua” mẹ của tôi.

※Nội dung trên là trích đoạn một phần của tác giả. Phần giới thiệu các bài hùng biện sẽ kết thúc ở số báo tháng này.

CÁC DỊCH VỤ CỦA PHÒNG GIAO LƯU QUỐC
TẾ THÀNH PHỐ UTSUNOMIYA (UIP)



TƯ VẤN TỔNG HỢP CHO NGƯỜI NƯỚC NGOÀI

DỊCH VỤ PHIÊN DỊCH TÌNH
NGUYỄN

Để hỗ trợ cho những người còn khó khăn trong việc giao tiếp bằng tiếng Nhật, chúng tôi có dịch vụ giúp đỡ bằng cách cử phiên dịch đi cùng trong trường hợp cần tới các cơ quan hành chính (như tới Shiyakusho, cục quản lý xuất nhập cảnh...

- ▶ Từ thứ 2 tới chủ nhật 8:30-19:00
- ▶ 1 lần (2 tiếng) 2,000 yên
- ▶ Hãy viết thư đề nghị, trả tiền và đăng ký tại Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya.

“O~i !” được phát hành bằng các ngôn ngữ, Tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Thái. Ngoài ra cũng được đăng trên trang web của hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UCIA) <http://www.ucia.or.jp>. Quý vị cũng có thể đọc những số phát hành trước tại đây.

		Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Bồ Đào Nha	Tiếng Trung	Tiếng Thái	Tiếng Anh
UIP ☐028-616-1564	15:00-18:00	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5
		Ngày chủ nhật của tuần thứ 4 (Cần hẹn trước)			
市役所 ☐028-632-2834 (Chi theo giờ hành chính)	9:00-12:00	Thứ 5	Thứ 5 tuần 2	—	—
	14:00-17:00	Thứ 5	—	Thứ 5 tuần 2	Thứ 5 tuần 2
Trao đổi về các thủ tục hành chính 028-616-1564	15:00-17:00	Thứ 2 tuần 3 hàng tháng (cần hẹn trước)			

Hình ảnh minh họa ở trang 1 do Usui Yurika, Nemoto Natsuki cung cấp.