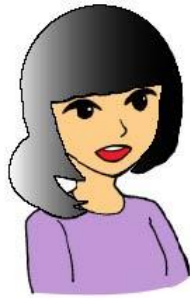


Mục lục: Trang 2 Cân trọng với nắng nóng và say nắng
Trang 3 Salon giao lưu quốc tế ♪, Lớp học mùa hè vui vẻ, English Camp♪, Cuộc thi gom rác GOMI ở sông Kinugawa...
Trang 4 Phòng vấn Anh AURELIANO tới từ Mexico, Dịch vụ của trung tâm giao lưu quốc tế.

Hãy thực hiện 3R ~ Tài nguyên là hữu hạn, hãy trân trọng!~

Reduce
Reuse
Recycle

【Địa chỉ liên lạc】 Ban giảm thiểu rác thải ☎028-632-2414



Reduce (Giảm thiểu)

Hãy cùng giảm thiểu những thứ sẽ trở thành rác.

〈Point1〉

- ▼ Không bỏ đồ thức ăn.
- ▼ Chỉ mua những thứ cần thiết với số lượng phù hợp.
- ▼ Sử dụng đồ dùng tới cuối cùng.
- ▼ Hãy vắt kiệt nước ở rác sinh hoạt.

Reuse (Tái sử dụng)

Hãy sử dụng nhiều lần.

〈Point2〉

- ▼ Dùng sản phẩm có thể tái sử dụng hộp, túi đựng như dầu gội đầu...
- ▼ Sử dụng sản phẩm của các cửa hàng tái sử dụng.
- ▼ Tìm cách sử dụng khác cho những đồ vật đã cũ. Ví dụ như khăn tắm sau khi cũ có thể dùng làm giẻ lau...



Recycle (Tái chế)

Hãy tái sử dụng như một tài nguyên.

〈Point 3〉

- ▼ Phân loại kỹ càng các loại tài nguyên.
- ▼ Sử dụng sản phẩm có thể tái chế.
- ▼ Dùng phân ủ hữu cơ để biến rác sinh hoạt thành phân bón. Hãy xem trang web để biết về “Chế độ hỗ trợ chi phí lắp đặt thiết bị xử lý rác sinh hoạt thành phân hữu cơ dành cho gia đình”.

<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kurashi/gomi/genryo/1005120.html>



App phân loại rác

- Hãy tìm kiếm từ khoá “3R” 「さんあ〜る」
- Tải app về máy
- Sau khi tải App về hãy đăng ký khu vực mình đang sống.

Android



iPhone



Say nắng là hiện tượng cơ thể mất nước và muối do nắng nóng, dẫn tới mất đi sự cân bằng trong cơ thể, khiến cho nhiệt độ trong cơ thể không thể điều tiết và để nhiều hệ lụy. Khi nắng nóng nghiêm trọng kéo dài, nếu không có việc gì cần thiết hãy hạn chế làm việc bên ngoài, sử dụng máy lạnh để điều hoà cơ thể.

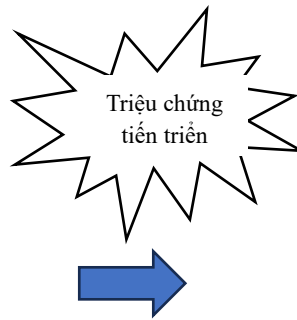
【Mọi chi tiết xin liên hệ】 : Ban xúc tiến sức khoẻ cộng đồng ☎028-626-1126

⚠️ Đặc biệt chú ý khi ở trong những trường hợp dưới đây.

- ▼ Nhiệt độ cao
- ▼ Độ ẩm cao
- ▼ Gió yếu (ít gió)
- ▼ Nóng đột ngột
- ▼ Người già, trẻ em
- ▼ Người không khoẻ
- ▼ Người chưa thích ứng với nắng nóng
- ▼ Người có bệnh

Triệu chứng của say nắng

- Chóng mặt
- Hoa mắt
- Ngáp nhiều
- Ra nhiều mồ hôi
- Đau cơ, đau toàn thân
- Chuột rút cơ



- Đau đầu
- Buồn nôn
- Không có tinh thần làm việc
- Giảm tập trung
- Giảm phán đoán
- Mệt mỏi

Những việc làm để tránh nắng nóng

- Điều chỉnh nhiệt độ của quạt hoặc điều hoà.
- Dùng màn che hoặc rèm chắn nắng (có thể chặn được ánh mặt trời), té nước bên ngoài nhà để giảm nhiệt độ.
- Đội mũ hoặc che ô khi đi ra ngoài trời.
- Ngày thời tiết đẹp thì tránh nắng dưới bóng cây, nghỉ ngơi thường xuyên.
- Mặc quần áo thoáng, thấm mồ hôi.
- Dùng đá, khăn lạnh, chất làm lạnh để làm mát cơ thể.

Uống nước thường xuyên

- Thường xuyên uống nước, bổ sung muối khi ra ngoài, ngay cả khi ở trong phòng, ngay cả khi không thấy khát.

Nguồn: Chúng tôi đã tham khảo mục “Đề phòng chống say nắng” (Bộ Lao động)

Salon giao lưu quốc tế 🎵

- 🕒 Thứ 7 tuần 4 hàng tháng 16:00~18:00
Ngày 22 tháng 6 (T7)
- 😊 Là sự kiện giao lưu vui vẻ với nhiều người từ các quốc gia trên thế giới.
- 🆓 Miễn phí
- @ Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (4-1-1 Phố Baba)
- ☎ 028-616-1563



Phim kịch Nhật Bản



- 🕒 Ngày 21 tháng 6 (T6) 10:00~
Ngày 22 tháng 6 (T7) 14:00~
- 😊 “Bố là nhà vô địch với những kẻ xấu”
- 🆓 Miễn phí
- Số người** Mỗi buổi 50 người theo thứ tự tới rạp.
- Đăng ký** Không cần đăng ký. Phát phiếu chỗ ngồi trước phút vào ngày công chiếu.
- @ Thư viện Higashi Thư viện Nghe Nhìn (Nakaimaizumi 3 Chome)
- ☎ 028-638-5704

Trường học mùa hè vui vẻ

- 🕒 Ngày 29/7 (T2) • ngày 30 (T3) • ngày 31 (T4), ngày 1/8 (T5) • ngày 3 (T7) • ngày 5 (T2) 10:30~12:00
- 😊 Cùng học trải nghiệm về âm nhạc, khoa học, thủ công trong kỳ nghỉ hè một cách vui vẻ nhé !
- Đối tượng** Học sinh tiểu học từ lớp 4 tới lớp 6 hiện đang theo học, sống tại thành phố Utsunomiya
Tuyển chọn theo hình thức bốc thăm.
- Đăng ký** Từ ngày 3/6 (T2)~ ngày 17 (T2), tham khảo thông tin trên HP (※) của thành phố và gửi đăng ký qua email cho chúng tôi.
- @ Trung tâm hỗ trợ học tập phía Tây thành phố Utsunomiya (17-32 Nishiichinosawamachi)
- ☎ 028-648-7480



※HP thành phố
“Lịch trình sự kiện”

English Camp



- 🕒 ① Ngày 25/7 (T5) • ngày 26 (T6)
② ngày 22/ 8 (T5)
10:00~16:00
- 😊 Vừa tham gia hoạt động cùng với trợ giảng người nước ngoài (ALT) và vừa luyện tập tiếng Anh!
- Đối tượng** Những học sinh đang sinh sống tại thành phố
① Tiểu học từ lớp 4 – lớp 6, bốc thăm 140 người
② Trung học cơ sở từ 7 – lớp 9, bốc thăm 70 người
- Đăng ký** Hãy tới đăng ký trực tiếp hoặc tham khảo HP ※ của thành phố và gửi bưu điện. Nhân đăng ký tới ngày 17/6 (T2) (tính thời điểm nhận được đăng ký)
- @ Trung tâm hoạt động vì trẻ em (1885-1 Shinoimachi)
- ☎ 028-669-2441

Cuộc thi gom rác “GOMI in Kinugawa”

- 🕒 Ngày 6/7 (T7) 10:00~11:00
- 😊 Hoạt động với mục đích làm sạch hai bờ sông. Hoạt động chia đội và tính điểm bằng lượng rác thu thập được.
- Số lượng** 100 người theo thứ tự 1 nhóm từ 3~5 người
- Đăng ký** Đăng ký trực tiếp hoặc gọi điện thoại, gửi email tới ngày 21/6 (Thứ 6)
- @ Khu vực đường cây xanh (Khu Dojou Juku)
- ☎ Ban quản lý Sông ngòi: 028-632-2690



Hãy cùng lắng nghe chia sẻ của Anh Aureliano về những sự kiện truyền thống, nơi nổi tiếng của Mexico, những điều yêu thích ở Nhật Bản và điều tuyệt vời của Trà Đạo, cả những điều mà chị dự định muốn làm.

Hola! Là “xin chào” trong tiếng Tây Ban Nha.

Anh Martinez Aureliano (AURE) tới Nhật Bản cách đây 1 năm với tư cách là một du học sinh trường tiếng Nhật. Anh đã học về công nghệ vật liệu ở Mexico.

UCIA Có thể cho biết những nơi nổi tiếng của Mexico không?

AURE Kim tự tháp Chichen Itza được xây dựng từ thời văn minh maya cách đây 1500 năm rất nổi tiếng. Tại đây, có thể chứng kiến thần rắn Kukulkan – thần mưa xuất hiện vào thời điểm mùa xuân, khi ánh mặt trời ngả về phía tây của kim tự tháp.

UCIA Sự kiện truyền thống của Mexico là gì?

AURE: Vào ngày 2 tháng 11 hàng năm, người Mexico tổ chức sự kiện truyền thống để đón tổ tiên đã mất và được gọi là “Ngày của các linh hồn”. Các gia đình chuẩn bị hoa quả, bánh mì, hoa để trang trí cho các ngôi mộ. Họ tổ chức ăn uống, biểu diễn âm nhạc vui vẻ ở nghĩa trang.

UCIA Lý do mà bạn muốn tới Nhật Bản là gì?

AURE 5 năm trước đây tôi đã có dịp tới Đại học MaeToyohashi trong khoảng 6 tháng và từ đó tôi đã muốn học tiếng Nhật.

UCIA Bạn thích điều gì ở Nhật Bản.

AURE Tôi rất yêu núi và biển, đặc biệt yêu thích Nikko. Tôi đã 4 lần đi bằng xe đạp tới Nikko. Đây thực sự là một nơi thần bí, có nhiều cảnh đẹp tự nhiên.

UCIA Bạn có gặp gì khó khăn không?

AURE Tiếng Nhật khá khó và tôi cũng hơi gặp khó khăn. Tôi hiện sống một mình nên thỉnh thoảng cũng buồn.

UCIA Điều gì của Trà đạo hấp dẫn bạn?

AURE Vì yêu thích bột trà (Matcha) mà tôi đã bắt đầu tìm hiểu Trà đạo. Tôi rất ngạc nhiên khi biết có rất nhiều cách thưởng Trà và những quy định liên quan. Khi biểu diễn pha Trà, thưởng Trà, tôi thấy an yên.

UCIA Bạn muốn làm điều gì khi ở Nhật Bản?

AURE Tôi rất yêu thích nấu ăn nên muốn học cách làm bánh xèo và Sushi. Tôi cũng muốn đi du lịch ở tỉnh Fukuoka và Okinawa. Tương lai, tôi muốn học tập và làm việc tại một trường đại học của Nhật Bản.

UCIA Cảm ơn bạn, AURE! Gracias! (Cảm ơn)

Dịch vụ của Trung tâm giao lưu quốc tế Thành phố Utsunomiya (UIP)



Công khai UCIA LINE

Line UCIA truyền tải những thông tin cuộc sống và những sự kiện giao lưu vui vẻ. Hãy đăng ký bạn bè và sử dụng như một công cụ thông tin hữu ích nhé.



Tư vấn tổng hợp cho người nước ngoài

※ Chúng tôi sử dụng máy Biên – phiên dịch để đáp ứng các ngôn ngữ khác dưới đây.

		Tiếng TBN Tiếng BDN	Tiếng Việt	Tiếng Trung	Tiếng Thái	Tiếng Anh
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	Thứ 2	Thứ 2 tuần 1, tuần 3	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 6
		Chủ nhật tuần 4 (Theo lịch hẹn)				
Shiyakusho ☎028-632-2834 (Chỉ trong thời gian quy định)	9:00-12:00	Thứ 5	—	Thứ 5 tuần 2	—	Thứ 5 tuần 1
	14:00-17:00	Thứ 5	Thứ 5 tuần 2	—	Thứ 5 tuần 1	Thứ 5 tuần 3

Báo Ô-ri được phát hành bằng tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Thái và tiếng Việt. Bạn cũng có thể đọc trực tiếp tại trang web của Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UCIA)HP
<https://www.ucia.or.jp>



Người cung cấp minh họa ở trang 1, 3: Kin Sachie, trang 1,4: Usui Yurika, Nemoto Natsuki