



Ở~i!



ベトナム語

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)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
Tầng 5, Utsunomiya Hyosando Square 4-1-1, phố Baba, thành phố



| | |
|---------|---|
| Mục lục | Trang 2: Chuyên mục hỗ trợ cho phụ nữ – Hãy bắt đầu từ những việc có thể! Cách sử dụng điều hoà hiệu quả mùa hè. |
| | Trang 3: Lễ hội quê hương, lễ hội pháo hoa Utsunomiya, lớp học tiếng Nhật tập trung thân thiện mùa hè, Hội yêu phim Bầu trời sao... |
| | Trang 4: Phỏng vấn chị REINA tới từ Peru, Tư vấn tổng hợp cho người nước ngoài |


Hãy tham gia bảo hiểm xe đạp



Từ ngày 1 tháng 7 năm Lệnh Hoà thứ 4 (2022), quy định khi mua xe đạp phải bắt buộc mua bảo hiểm. Khi chúng ta sử dụng xe đạp, nếu không may đụng phải người đi bộ hoặc xe đạp khác, thì bảo hiểm sẽ chi trả cho người bị thương. Để giúp người khác cũng là giúp chính mình, hãy tham gia bảo hiểm xe đạp nhé.

【Mọi chi tiết xin lên hệ】 Bộ phận An toàn cuộc sống ☎028-632-2264

★Trường hợp chưa tham gia bảo hiểm xe đạp, hãy tham khảo bảng dưới đây và tìm hiểu để mua bảo hiểm xe đạp phù hợp nhé★

| Bảo hiểm xe đạp | Địa chỉ liên lạc |
|--|--|
| ① Bảo hiểm bổ sung hiệu TS | <p>Tìm hiểu bảo hiểm TS theo mã QR dưới đây</p> <p>Hiệp hội kỹ thuật quản lý giao thông Nhật Bản ☎03-3260-3621</p> <p>Hoặc có thể liên hệ trực tiếp tại cửa hàng bán xe đạp.</p>  |
| ② Bảo hiểm tổng hợp trẻ em (Bảo hiểm dành cho trẻ em tiểu học, trung học cơ sở) | Văn phòng bảo hiểm liên hợp PTA thành phố Utsunomiya thuộc Hiệp hội bảo hiểm Tochigi. ☎028-643-6611 |
| ③ Bảo hiểm bồi thường thiệt hại dành cho xe đạp | Hãy liên hệ với các công ty bảo hiểm thiệt hại. |
| ④ Thêm nội dung trách nhiệm bồi thường cá nhân (Thêm nội dung bảo hiểm xe đạp vào bảo hiểm dành cho xe ô tô đang tham gia.) | Hãy liên hệ với công ty bảo hiểm mình đang tham gia để biết thêm chi tiết. |

▼Hãy liên hệ để biết thêm chi tiết.

! Chú ý bị trộm mất xe đạp (bị lấy cắp) !

Số vụ mất trộm xe đạp trong năm nay đã tăng hơn so với năm ngoái. Hãy cẩn thận đề phòng để tránh mất trộm.

☆ Để đề phòng mất trộm xe đạp ☆

- ① Không quên khoá xe
- ② Khoá xe ngay khi dừng xe
- ③ Nên chuẩn bị 2 khoá để phòng

Thành phố Utsunomiya đang liên lạc và kết nối với nhiều các cơ quan, tổ chức nhằm tư vấn hỗ trợ những phụ nữ gặp khó khăn, bất an, cảm thấy cô độc hoặc có vấn đề cần chia sẻ trong cuộc sống.

【Địa chỉ liên hệ】 Điện thoại: ☎028-636-4075

Chuyên mục tư vấn dành cho phụ nữ “Trung tâm tư vấn dành cho phụ nữ thành phố Utsunomiya”.

Khi chị em phụ nữ gặp khó khăn trong việc nuôi dạy con cái, giải quyết việc nhà, quan hệ vợ chồng, quan hệ cha mẹ con cái, nỗi lo lắng ở trường học, nơi làm việc, vấn đề phụng dưỡng – chăm sóc hay vấn đề tài chính...không nên lo lắng một mình mà hãy liên hệ với chúng tôi. Tư vấn viên là nữ giới sẽ lắng nghe câu chuyện của các chị. Chúng tôi cũng cam kết giữ bí mật toàn bộ câu chuyện.

▼ Thời gian tư vấn

Từ thứ 3 tới thứ 7 trừ ngày lễ, ngày nghỉ, dịp đầu năm cuối năm.

Thời gian: 9:00~17:00 Nếu ngày nghỉ là ngày làm việc thì sẽ nghỉ bù sang ngày kết tiếp.

▼ Phương pháp tư vấn

Gọi đến trung tâm tư vấn phụ nữ qua điện thoại. ☎028-636-5731

Các địa chỉ tư vấn của khi gặp bạo lực gia đình.

| Cửa sổ tư vấn | Ngày giờ tư vấn |
|--|---|
| Trung tâm hỗ trợ tư vấn bạo lực gia đình thành phố Utsunomiya ☎028-635-7751 | <ul style="list-style-type: none"> ■ Điện thoại, gặp trực tiếp (cần đặt lịch hẹn trước) ▼ Thứ 3~Thứ 7=9:00~17:00 Tuy nhiên ngày thứ 7 tuần 4 thời gian là từ 9:00~12:00 |
| Phòng tư vấn Parti (trung tâm hỗ trợ tư vấn bạo lực gia đình – Nozawa Machi), Trung tâm kế hoạch cộng đồng Nam Nữ Tochigi ☎028-665-8720 | <ul style="list-style-type: none"> ■ Điện thoại ▼ Thứ 2~Thứ 6=9:00~20:00 Thứ 7・Chủ nhật =9:00~16:00 ■ Phòng vấn trực tiếp (Cần đặt lịch hẹn) Thứ 3~Chủ nhật=9:00~16:00 |
| Women House Tochigi ☎028-621-9993 | <ul style="list-style-type: none"> Điện thoại ▼ Thứ 2~Thứ 6=9:00~17:00 |

Hãy bắt đầu từ những điều có thể! Sử dụng điều hoà hiệu quả mùa hè.

1 Nhiệt độ phòng

Nếu để lạnh quá thì tiền điện sẽ cao. Hãy thường xuyên điều chỉnh nhiệt độ.

Hãy để nhiệt độ phòng là 28°C .

Mỗi một độ tăng lên so với ban đầu sẽ tiết kiệm khoảng 10% tiền điện.

2 Cục nóng

Đặt cục nóng điều hoà ở nơi thông thoáng, không có vật cản ở đường thổi khí. Nên có mái che cho cục nóng để tránh ánh nắng mặt trời sẽ hiệu quả hơn.

3 Máy điều hoà (Máy lạnh)

Hãy làm sạch màng lọc thường xuyên, mỗi tháng 1, 2 lần.

4 Giữ cho phòng thông thoáng.

Dùng quạt điện và máy tạo ẩm sẽ giúp cho cảm thấy mát hơn

5 Nhiệt độ từ cửa sổ

Đóng rèm che hoặc màn chắn sáng sẽ giúp giảm thiểu được ánh nắng mặt trời và nhiệt độ.

Lễ hội quê hương

- 🕒 Ngày 3 tháng 8 (T7) • ngày 4 (CN)
16:30~21:00
- 😊 Là lễ hội lớn nhất của thành phố Utsunomiya.
Có thể thưởng thức nghệ thuật từ rất nhiều đoàn biểu diễn như múa, xiếc, trống, và các món ăn đường phố ngon tuyệt.
- @ Phố Odori, Orion Square, quảng trường Bamba...
- ☎ Ủy ban tổ chức lễ hội quê hương
028-643-8331

Lễ hội pháo hoa Utsunomiya

- 🕒 Ngày 10 tháng 8 (Thứ 7)
* Nếu mưa hoặc gió lớn thì chuyển sang ngày 11.
- 😊 Sẽ có khoảng 30.000 pháo hoa được bắn lên bầu trời hè đêm. Có thể di chuyển bằng xe bus từ ga JR Utsunomiya (hướng đi Yanagita)
- @ Khu bảo tồn màu xanh đường phố (Triền sông Kinugawa)
- ☎ Lễ hội pháo hoa Tổ chức pháp nhân Phi lợi nhuận Utsunomiya: 028-600-3980

Lớp học tiếng Nhật tập trung thân thiện mùa hè

- 🕒 Ngày 22 tháng 7(T2) ~ ngày 2 tháng 8 (T6) Từ 10:00~12:00
[Nghỉ thứ 7, ngày lễ, tổng cộng 10 buổi]
- 😊 Học tiếng Nhật cùng với các trẻ em có quốc tịch nước ngoài đang theo học tại các trường tiểu học và trung học cơ sở ở thành phố Utsunomiya.
- 🆓 Miễn phí
- Đăng ký** Hãy đăng ký bằng cách gọi điện, fax hoặc email cho Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UCIA). Khi đăng ký cần ghi rõ 「tên học sinh」•「địa chỉ」•「số điện thoại người giám hộ」•「tên trường」•「năm học」 「quốc tịch」•「số năm sống ở Nhật Bản」.
- @ Trung tâm hỗ trợ học tập trung ương thành phố Utsunomiya (1-1-13 Chuo) Phòng học 205 • 206
- ☎ Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UCIA) Tel 028-616-1870 FAX 028-616-1871
✉ ucia@ucia.or.jp



Salon giao lưu quốc tế 🎵

- 🕒 Thứ 7 tuần 4 hàng tháng 16:00~18:00
Ngày 27 tháng 7 (Thứ 7)
- 😊 Là sự kiện giao lưu vui vẻ với nhiều người tới từ nhiều quốc gia trên thế giới.
- 🆓 Miễn phí
- @ Trung tâm giao lưu quốc tế Thành Phố Utsunomiya (4-1-1 Phố Baba)
- ☎ 028-616-1563



Hội yêu phim Bầu trời sao

- 🕒 Ngày 27 tháng 7 (T7) 19:00~
- 😊 ① Cũ cải to
② Chiếc mũ ma thuật: Tập Ngôi nhà vui vẻ của Mumin
③ Nhật ký động vật Seto: Tập Vua gấu của núi Takura
- 🆓 Miễn phí
- Số lượng** 50 người theo thứ tự tới trước.
- Đăng ký** Không cần đăng ký
- @ Thư viện Higashi, Thư viện nghe nhìn (Nakaizumi 3Chome)
- ☎ 028-638-5704





Hãy cùng lắng nghe chia sẻ của chị Reina về Peru, những món ăn của Peru, ngôn ngữ sử dụng trong gia đình, cộng đồng người Peru và những điều quan trọng chị Reina đang làm trong cuộc sống.

Buenas tardes! Nghĩa là “Xin chào” trong tiếng Tây Ban Nha. Chị Reina sinh ra ở Nhật Bản nhưng đã sống ở Peru tới năm 5 tuổi. Sau đó chị sống tại Nhật Bản. Hiện giờ chị đang công việc của một y tá.

UCIA Peru là một đất nước như thế nào?

REINA Là đất nước có lịch sử lâu đời và nổi tiếng với di tích Machu Pichu từ thời Đế quốc Inca. Người Peru rất vui vẻ, hoà đồng. Họ luôn cuồng nhiệt với điệu vũ Salsa và Cumbia.

UCIA Gần đây, món ăn Peru rất được nhiều người quan tâm. Chị có lời khuyên với món ăn nào không?

REINA Ở vùng Saint Martin nơi mẹ tôi sinh ra, món ăn chủ đạo là chuối platano. Loại chuối này rất to và có màu xanh. Người ta nướng, hấp hoặc rán chuối để ăn. Tôi thì khuyên mọi người dùng món Ceviche (Hải sản tươi nấu cùng rau quả)

UCIA Gia đình chị sử dụng ngôn ngữ nào?

REINA Trong gia đình thường dùng tiếng Tây Ban Nha nhưng vì mọi người đều nhận nền giáo dục của Nhật Bản nên năng lực từ vựng tiếng Nhật cao hơn, cũng dễ diễn đạt hơn.

UCIA Cộng đồng người Peru ở Nhật Bản thế nào?

REINA Chúng tôi rất yêu thích các hoạt động tiệc giao lưu và các buổi chúc mừng. Đặc biệt, khi tới sinh nhật 15 tuổi sẽ được tổ chức tiệc sinh nhật hoành tráng. Bữa tiệc sẽ được tổ chức ở sảnh lớn, với vô vàn lời chúc mừng tốt đẹp. Người Peru cũng rất thân thiện nên sẽ có thêm nhiều bạn mới ở các buổi tiệc.

UCIA Hiện giờ chị đang hỗ trợ cho cộng đồng Peru thế nào?

REINA Tôi đang hỗ trợ cho những người cao tuổi tới thăm khám ở bệnh viện tôi đang làm việc. Gần đây, bệnh viện biết tôi có thể nói được tiếng Tây Ban Nha nên rất nhiều khoa bệnh nhờ tôi làm phiên dịch cho những người Peru tới khám bệnh.

UCIA Việc quan trọng mà chị đang làm là gì?

REINA Cộng đồng người Peru tại Nhật Bản còn nhỏ. Tôi muốn kiến tạo giúp cộng đồng chúng tôi vừa giúp đỡ nhau vừa động viên vượt qua những khó khăn trong cuộc sống. Bản thân tôi cũng thích làm những công việc công hiến vì cộng đồng.

UCIA Gracias REINA ! (Cảm ơn chị, Reina)

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



Tư vấn tổng hợp cho người nước ngoài

※ Chúng tôi dùng máy biên – phiên dịch để đáp ứng các ngôn ngữ khác ngoài bảng dưới đây.

| | | Tiếng TBN, 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 (Cần 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 |

Công khai UCIA LINE

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



Bảo “O-i” được phát hành bằng tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Thái và Tiếng Việt Nam. Có thể đọc các số trước hoặc bản điện tử trên trang HP của hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UCIA) <https://www.ucia.or.jp>



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