



# O~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)  
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 Thuế, Vài nét về ủy viên nhân dân/ủy viên nhi đồng, Trang 3 Tham quan nhà máy UCIA tại Saitama, Phòng giao lưu quốc tế..., Trang 4 Nghi thức bước qua vòng tròn Oohara, Tư vấn tổng hợp cho người nước ngoài.**



## Ăn để khỏe mạnh!!!



「Bạn có biết từ “Giáo dục THỰC”?



“Thực à”, mình không



Là việc giáo dục để mọi người biết về “Thực”(ăn uống) một cách lành mạnh, cân bằng nhằm cho chúng ta một cuộc sống khỏe mạnh.

①

“Thực” à, mình cũng ít khi để ý để việc này.



Tháng 6 này là tháng giáo dục về ăn uống lành mạnh. Nhân cơ hội này hãy cùng suy nghĩ về “Thực” nhé.

②

Check 1: Bạn không sao chứ? Dữ liệu đáng quan tâm của thành phố Utsunomiya.

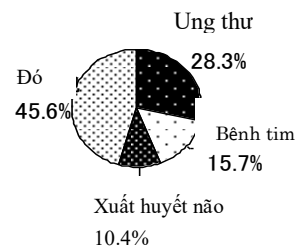
- ① Những người chết vì các bệnh do thói quen sinh hoạt như Ung thư, bệnh tim, bệnh xuất huyết não chiếm hơn một nửa các ca tử vong. (54,4%)
- ② Mỗi ngày, cứ 6 người mới có 1 người ăn thức ăn rau củ, rất ít. (17.3%)

Check 2: Ăn để khỏe mạnh...

- Ăn sáng hàng ngày.
- Chú ý đến cân bằng dinh dưỡng, không ăn nhiều đồ mặn.
- Quan tâm, sử dụng các thực phẩm theo mùa, có sẵn trong khu vực sinh sống.
- Nhai kỹ khi ăn
- Ăn nhiều rau

Ngoài ra, không bỏ sót đồ ăn. Việc ăn cùng gia đình và bạn bè cũng rất quan trọng. Mọi người cùng ăn sẽ ngon hơn, vui vẻ để trở nên khỏe mạnh

Bệnh chết người của cư dân thành phố Utsunomiya



(Dữ liệu năm 2016)



Nhân vật cổ động việc giáo dục “Thực” thành phố Utsunomiya.  
Ninjana hokumaru Kun



Ngoài ra, cũng đừng quên khám sức khỏe định kỳ nhé. Phương pháp đăng ký khám sức khỏe theo đoàn của thành phố đã được đăng chi tiết ở trang 2, số báo O~i tháng 4 nhé.

④

Thành phố Utsunomia ngày càng tiến hành rất nhiều việc để hỗ trợ cuộc sống của người dân như xây dựng đường xá, bổ sung thiết bị ở công viên, xử lý rác, các hoạt động cứu trợ khi phòng cháy chữa cháy...Để làm những việc này cần phải có thuế của người dân. Thuế được sử dụng nhằm mục đích nâng cao chất lượng cuộc sống của người dân. Mỗi người dân cần nộp thuế đúng nghĩa vụ như là một công dân có đóng góp cho xã hội. Trong tháng 6 này, sẽ có thông báo đóng thuế(Giấy thông báo số tiền đóng thuế và thời hạn trả tiền thuế) tới từng nhà.Khi có thông báo đóng thuế tới thì cần trả tiền Thuế đúng thời hạn.

Q 1 Đã nhận được thông báo đóng thuế từ thành phố gửi tới. Nhưng mà không hiểu cách đóng thuế.

A 1 Thuế có thể trả ở ngân hàng hoặc các cửa hàng tiện ích (conbini) đó. Nếu đánh mất thông báo nộp thuế thì có thể xin lại ở ủy ban nhân dân xã (Shiyakusho) trung tâm dân cư khu vực.



Q 2 Làm thế nào nếu không thể trả thuế đúng thời hạn (đúng ngày phải trả) ?

A 2 Nếu không thể trả thuế, thì sẽ phải đóng tiền nộp chậm, thư thúc giục (Hãy đóng tiền thuế ngay) sẽ liên tục gửi tới nhà. Nếu thư thúc giục liên tục gửi tới mà không đóng thuế thì tài sản (lương, tiền tiết kiệm) của bạn sẽ không được sử dụng tự do (quản thúc). Vì vậy, việc trả tiền thuế đúng hạn rất quan trọng nhé. !



Mọi chi tiết xin liên hệ tới Bộ phận Thuế, Điện thoại: ☎028-632-2204.

## Hội viên nhân dân, hội viên trẻ em

Ở mỗi khu phố, có những người luôn giúp đỡ, lắng nghe ý kiến từ người dân. Đó là những “Hội viên nhi đồng, hội viên nhân dân”.

Khi có những khó khăn, hãy trao đổi với Hội viên nhân dân của khu vực bạn sinh sống.

### ◆ Đối tác tư vấn gần gũi

“Hội viên tổ dân phố” là những người nhận tư vấn với những người gặp khó khăn trong cuộc sống, những vấn đề của người cao tuổi, người tàn tật...và giới thiệu tới những tổ chức liên quan, tới những nhà chuyên môn.

Ngoài ra, “Hội viên nhân dân” còn có vai trò “hội viên trẻ em” nhằm giúp đỡ những người đang mang thai, đang chăm sóc con nhỏ giải quyết khó khăn trong cuộc sống.



Hội viên nhân dân, hội viên nhi đồng luôn giữ bí mật của những người đã xin tư vấn.

Khi những hội viên này tới nhà bạn, hãy yêu cầu họ cho xem Chứng nhận thành viên của Hội viên nhân dân, hội viên hỗ trợ trẻ em.

ở mỗi khu vực đều có các Hội viên nhân dân, hội viên trẻ em.

Khi gặp khó khăn hãy trao đổi với họ nhé.

Mọi thông tin chi tiết xin liên hệ với Phòng phúc lợi sức khỏe:  
Số điện thoại 028-632-2930.

Đi bằng xe bus!

## Tham quan nhà máy ở Saitama cùng UCIA



- 🕒 Ngày 2 tháng 7 (Thứ 3) Từ 6:00 ~ 18:00
- 😊 Nhằm tạo cơ hội cho người nước ngoài, du học sinh cùng với người Nhật trải nghiệm truyền thống, lịch sử, tự nhiên, kỹ thuật của Nhật Bản.
- ¥ Du học sinh: 2.500 yên, hội viên của Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UCIA): 2.500 yên, thông thường: 4000 yên.

**Số lượng** Ưu tiên 40 người đăng ký trước

**Đăng ký** Hãy liên lạc tới UCIA bằng điện thoại, mail, hoặc fax và gửi rõ tên, địa chỉ, điện thoại, ngày tháng năm sinh. Phí tham gia cần gửi trước ngày 14 tháng 6 (Thứ bảy).

- @ ① Honda nhà máy Sayama (Ăn trưa trên xe buýt) ② Khu nhà Edo Kawagoe (quan sát tự do)
- ② Khu vui chơi nước Wataraseyu

**Chú ý** Trang phục gọn nhẹ, chần chu. Không đi giày khó đi bộ (cao hơn 5cm, dép có quai...) quần sooc, váy ngắn, quần áo hở hang, áo ba lỗ...

☎ Mọi chi tiết xin liên hệ tới Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya: 028-616-1870  
FAX 028-616-1871 ✉ [ucia@ucia.or.jp](mailto:ucia@ucia.or.jp)

## Phòng giao lưu quốc tế

- 🕒 Thứ 7 tuần 4 hàng tháng: 16:00 ~ 18:00
- Ngày 22 tháng 6 cách làm những điều ước cầu vòng
- 😊 Là sự kiện giao lưu vui vẻ với nhiều người nước ngoài. Hoan nghênh cả gia đình tham gia
- ¥ Miễn phí
- @ Phòng giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya
- ☎ 028-616-1563



## Hội chiếu phim Baria miễn phí "Người tích trữ tình yêu"



- 🕒 Ngày 30 tháng 6 (chủ nhật) 13:30 ~ 15:45 (mở cửa từ 13:15)
- 😊 Có hướng dẫn âm thanh, lời thoại bằng tiếng Nhật. Diễn xuất: Sato Koichi • Higuchi Kanako
- SL** ưu tiên 50 người đăng ký trước
- ¥ Miễn phí
- @ Thư viện Kawachi (Nakaokamotocho 3397)
- ☎ 028-673-6782

## Tổ chức tiệc nướng cùng gia đình, bạn bè



### <Hướng dẫn sử dụng thiết bị>

※Địa điểm tổ chức tiệc ngoài trời

- ◆ Công viên vận động Kinugawaryokuchi (Kamikuwajimamachi 2450-3)  
Thiết bị: nhà vệ sinh, đường nước, bãi đỗ xe.  
¥ Miễn phí  
Đăng ký: Không cần (Theo thứ tự)  
Khác: Vì gần sông nên hãy chú ý thời tiết.

- ◆ Công viên Shizen no Mori của Mizuho (Nishiosakabemachi 1861)

🕒 10:00 ~ 15:30

Thiết bị: 10 điểm có bếp nướng. Nhà vệ sinh, đường nước, bãi đỗ xe, lưới nướng, bệ nướng.

¥ Mỗi điểm có bếp nướng là 1.020 yên (Phí sử dụng)

Đăng ký: Cần đăng ký trước 3 tháng. Hãy gọi điện đến Công viên Shizenno Mori Mizuhono.  
Điện thoại: ☎ 028-657-5222

- ◆ Công viên Shinrin (Fukuokamachi1074-1)

🕒 9:00 ~ 16:00

Ngày nghỉ định kỳ: Thứ 3

Thiết bị: 30 điểm trang bị bếp nướng. Nhà vệ sinh, đường nước, bãi đỗ xe.

¥ Miễn phí

Đăng ký: Cần đặt trước. Văn phòng công viên: Số điện thoại: ☎ 028-652-3450

※ **Đon rác sạch sẽ sau khi sử dụng.**

**Nghi thức mỗi mùa: Đi qua vòng tròn kết rơm O Hara**



Các em nhỏ đang đi qua vòng tròn rơm

Nghi thức Oharai là nghi lễ cầu mong cho mọi người khỏe mạnh, không gặp điều xấu bất nguồn từ năm 701 và được thực hiện hàng năm vào ngày 30 tháng 6 và ngày 31 tháng 12.

Vòng tròn kết rơm được kết từ thân và lá cây Sugekaya, có đường kính lớn khoảng 2 m. Người ta nói rằng khi đi qua vòng tròn này sẽ thoát khỏi bệnh tật và những điều xấu, sống lâu.

Thời gian: Ngày 30 tháng 6 năm 2019 (Chủ nhật) 15 : 00~15 : 40 (Dự định)

Địa điểm: Đền Futaarayama Utsunomiya (Phố Baba, thành phố Utsunomiya 1-1-1)

Địa chỉ liên hệ: Đền Futaarayama Utsunomiya ☎028-622-5271



Thử đi qua chiếc vòng lớn đó nhé.

**Dịch vụ trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UIP)**

Tư vấn tổng hợp dành cho người nước ngoài



**Dịch vụ phiên dịch tình nguyện**

Để hỗ trợ những người khó khăn trong giao tiếp, chúng tôi có dịch vụ cử phiên dịch tình nguyện đi cùng tới các cơ quan hành chính (Ủy ban nhân dân hoặc cục quản lý xuất nhập cảnh...)

- ▶ 8:30-19:00 Từ thứ 2~chủ nhật
- ▶ Mỗi lần (2 tiếng) 2000 yên
- ▶ Hãy tới ban giao lưu quốc tế viết đơn, đăng ký và trả tiền để sử dụng dịch vụ nhé.

Báo tháng Ơ~i! được phát hành bằng tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng Anh, tiếng Trung, Tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Thái và tiếng Việt Nam. Được đăng tải công khai trên trang web của Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố: <http://www.ucia.or.jp> Tại đây, có thể đọc các bài đã đăng trước đó nữa nhé.

		Tiếng Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha	Tiếng Trung	Tiếng Thai	Tiếng Anh
<b>UIP</b> ☎028-616-1564	15:00-18:00	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 6
		Chủ nhật tuần 4 hàng tháng (Cần hẹn trước)			
<b>Shiyakusho</b> ☎028-632-2834 (Chỉ trong giờ quy định)	9:00-12:00	Thứ 5	Thứ 5 tuần 2	—	—
	14:00-17:00	Thứ 5	—	Thứ 5 tuần 2	Thứ 5 tuần 2
<b>Tư vấn thủ tục hành chính</b> ☎028-616-1564	15:00-17:00	Thứ 2 tuần 3 (Theo lịch hẹn)			

Những người minh họa trang 1: Usui Yurika, Nemoto Natsuki