



Mục lục: Trang 2 Cách trải qua mùa đông tiết kiệm và thông minh, Trang 3: Hội trải nghiệm văn hóa Nhật Bản, các sự kiện và Diễn đàn cộng sinh đa văn hóa, Trang 4: Thư viện thành phố Utsunomiya, tư vấn tổng hợp cho người nước ngoài.

CHÚC MỪNG NĂM MỚI NĂM 2020 SẼ LÀ NĂM SÔI ĐỘNG VỚI OLYMPIC TOKYO, PARA OLYMPIC



Chúc mừng năm mới. Năm nay cũng là năm có nhiều sự kiện nhĩ. Bạn mong chờ điều gì nhất?

Mình muốn cổ vũ những cầu thủ nước nhà tới tham gia Tokyo Olympic - Para Olympic.



Tokyo Olympic và Para Olympic diễn ra khi nào vậy? Có bao nhiêu quốc gia, khu vực sẽ tham gia?

Tokyo Olympic sẽ diễn ra trong vòng 17 ngày từ 24 tháng 7 tới 9 tháng 8, Para Olympic sẽ diễn ra trong vòng 13 ngày từ ngày 25/8 tới ngày 6/9 đó. Có 206 quốc gia, khu vực sẽ tham gia. Tokyo đã từng tổ chức Olympic lần thứ 18 vào năm 1964, và lần này là lần thứ 2 tổ chức Olympic và Para Olympic đó.



Có bao nhiêu môn thể thao sẽ tranh tài? Có bao nhiêu cầu thủ sẽ tham gia?

Olympic sẽ có tất cả 33 môn thể thao, tranh tài ở 339 hạng mục thi đấu. Số cầu thủ dự định sẽ tham gia là 11,090 người đó. Lần này có 5 môn thể thao mới đó là Bóng chày, Karate, lướt ván, leo núi mô hình, và trượt patin.

Para Olympic sẽ có 22 môn thể thao, tranh tài ở 540 hạng mục thi đấu. Và dự kiến có tới 4400 tuyển thủ sẽ tham gia. Hai môn mới là Cầu lông và Tekondo .

Biểu tượng của Olympic và Para Olympic là gì?



Biểu tượng của Olympic là 5 vòng tròn, đại diện cho 5 châu lục, với thông điệp thông qua Olympic, mọi người trên thế giới sẽ đoàn kết, hợp tác với nhau hơn.



Biểu tượng của Paralympic là 3 màu xanh dương, đỏ, xanh lá cây lấy từ màu chủ đạo trong các quốc kỳ của các quốc gia. Chữ “Guest” trong tiếng latin có nghĩa là “Tôi hành động”



Olympic và Para Olympic đã bắt đầu khi nào và như thế nào?

【Olympic bắt đầu từ thời cận đại】

Vào cuối thế kỷ 19, Nam tước Pierre Frèdy de Coubertin của Pháp đã khôi phục Olympic thời cổ đại của Hy Lạp nhằm thông qua nghệ thuật và thể thao, con người chúng ta sẽ sống cân bằng hơn, cống hiến nhiều hơn cho hòa bình thế giới”

【Khởi nguồn của Para Olympic】

Để những người bị thương trong chiến tranh trở lại cuộc sống bình thường, Bác sĩ Ludwig Guttmann người Anh đã cho các môn thể thao vào quá trình điều trị và tiến hành đại hội thể thao bán cung tại bệnh viện cho những bệnh nhân ngồi xe lăn, đây là khởi đầu của Para Olympic

Hãy cùng cổ vũ cho các cầu thủ từ khắp các quốc gia, khu vực trên thế giới tới Tokyo tranh tài và tận hưởng Olympic nhé.



Nhiệt độ trung bình ở Utsunomiya đang tăng lên.

Trong vòng 100 năm qua, nhiệt độ trung bình ở thành phố Utsunomiya đã tăng lên 2.1 độ. Khi nhiệt độ trung bình tăng lên 1 độ, những thiệt hại do lũ lụt và mưa bão lớn cũng tăng lên. Nếu nhiệt độ trung bình tăng lên 3~4 độ thì 40% sinh vật sống trên trái đất sẽ tuyệt chủng. Vì vậy, từng cá nhân trong mỗi chúng ta hãy hành động để không ảnh hưởng tới môi trường, dùng các hoạt động phá hoại môi trường

Mùa đông chính là lúc suy nghĩ về hiện tượng ấm lên toàn cầu.

Mùa đông là thời kỳ sử dụng nhiều năng lượng nhất do chúng ta sử dụng điều hòa, máy sưởi nhiều. Hãy nỗ lực tiết kiệm năng lượng bằng cách mặc thêm áo ở nhà (hoặc bằng cách nào đó sử dụng năng lượng một cách ít nhất, tiết kiệm tiền điện, giảm chi phí cho gia đình.... Hãy thử “sống một cách thông minh”.

Tiết kiệm năng lượng, bắt đầu thôi



Step 1 **Tiết kiệm năng lượng từ những sinh hoạt quanh mình**

Chỉ cần một chút công sức là có thể tiết kiệm năng lượng. Ví dụ như hãy đóng cửa để giữ ấm, thu hẹp phạm vi cần làm ấm để tăng hiệu quả điều hòa. Hoặc chỉ cần mặc thêm một áo khoác ngoài mỏng trong nhà, bạn sẽ thấy ấm áp vì nhiệt độ sẽ tăng 2.2 độ.

Step 2 **Suy nghĩ kỹ khi mua đồ mới**

Khi dự định mua mới Eco car (ô tô chạy ít xăng), hoặc các đồ điện gia đình Eco (tivi sử dụng ít điện)... hãy suy nghĩ việc sử dụng lâu dài, như tính năng tiết kiệm năng lượng, phí sử dụng lâu dài... còn khi lựa chọn đồ dùng ở nhà cũng lưu ý tới những đồ điện tiết kiệm năng lượng...



Tiết kiệm năng lượng mùa đông tại mỗi gia đình

- Ấm đun nước
 - ▽ Nếu lâu không sử dụng thì rút phích cắm điện.



- Bếp gas
 - ▽ Hãy để ngọn lửa nhỏ hơn nồi đun trên bếp.



- Bàn Kotatsi
 - ▽ Dùng hai chân trên bàn Kotatsu.



- Điều hòa
 - ▽ Nhiệt độ trong phòng có thể lên tới 20 độ.



- Bồn vệ sinh tự động bằng nước ấm (Toilet)
 - ▽ Đóng nắp khi không sử dụng
 - ▽ Giảm nhiệt độ ở bộ ngồi



Sự kiện vui vẻ♪♪

HỘI TRẢI NGHIỆM VĂN HÓA NHẬT BẢN

- 🕒 Ngày 16 tháng 2 (CN) 10:00~14:00
- 😊 • Có thể trải nghiệm nhiều văn hóa đặc sắc của Nhật Bản như kimono, trà đạo, thư pháp, cắm hoa, vẽ tranh ...
- Có biểu diễn trống và đàn Shamisen.

¥ 300 yên (Học sinh tiểu học 100 yên)

Đăng ký Không cần đăng ký

@ Phòng họp lớn tầng 14, Utsunomiya Shiyakusho (1-1-5 Asahi)

☎ Hiệp hội giao lưu quốc tế : 028-616-1870



HỘI GIAO LƯU QUỐC TẾ MINI

- 🕒 Ngày 1 tháng 2 (Thứ 7) 9:00~14:00
- 😊 • Hãy cùng chia sẻ và cười thật nhiều♪
- Trải nghiệm làm bánh truyền thống và làm mì Soba.
- Đặc biệt sẽ dạy cả trà đạo nữa đây♪

¥ Miễn phí

@ Trung tâm học liệu Minami (2-4-23 Esojima)

☎ Hiệp hội thanh thiếu niên quận Midorigaoka 028-658-6229



DIỄN ĐÀN CỘNG SINH ĐA VĂN HÓA

- 🕒 Ngày 15 tháng 2 (Thứ 7) 10:00~12:00
- 😊 Cùng nghe những chia sẻ của cộng đồng Việt nam, Gana, Trung Quốc, Newziland về chủ đề: Người Nhật và người nước ngoài cùng làm việc, học tập, xã hội, trao đổi về cuộc sống, xã hội.

¥ Miễn phí

@ Sảnh 1,2 tầng 6, Omotesando Square (4-1-1 Babadori)

☎ Phòng giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya : 028-616-1567



SALON GIAO LƯU QUỐC TẾ ♪

- 🕒 Thứ 7 tuần 4 hàng tháng 16:00 ~18:00
- Ngày 25 tháng 1: Giới thiệu tiết xuân Trung quốc
- Ngày 22 tháng 2 Thử làm ảo thuật♪
- 😊 Là sự kiện giao lưu vui vẻ với mọi người trên thế giới♪

¥ Miễn phí

@ Phòng giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya

☎ 028-616-1563



LỄ HỘI MÙA XUÂN Ở ĐỀN FUTAARAYAMA

- 🕒 Ngày 3 tháng 2 (Thứ 2)
- Lễ hội bắt đầu từ 14:30, ném đậu từ 15:00
- 😊 Là lễ hội truyền thống cầu mong một năm an lành, hạnh phúc.

Bãi đỗ xe 300 chiếc (300 yên/ giờ)

@ Đền Futaarayama (1-1-1 Babadori)

☎ 028-622-5271





Thư viện trung ương



Bên trong thư viện



(Bàn nơi có thể đọc sách)

Trong thành phố có 5 thư viện, thư viện trung ương, thư viện Higashi, thư viện Minami, thư viện Kamikawachi, thư viện Kawachi.

- Thư viện trung ương : 7-57 Akebonocho, thành phố Utsunomiya. Điện thoại: ☎028-636-0231
- Thư viện Higashi : 3-5-1 Nakaimaizumi, thành phố Utsunomiya. Điện thoại: ☎028-638-5614
- Thư viện Minami : 56 -1, Suzumenomiya Cho, thành phố Utsunomiya. Điện thoại: ☎028-653-7609
- Thư viện Kamikawachi : 182-1 Nakazato Cho, thành phố Utsunomiya. Điện thoại: ☎028-674-1123
- Thư viện Kawachi : 3397 Nakaokamoto Cho, thành phố Utsunomiya. Điện thoại: ☎028-673-6782

Có thể mượn sách, tạp chí (mỗi lần 15 cuốn), hoặc CD/DVD (5 cái). Trong thư viện cũng có bàn, ghế, nơi để đọc sách.

Các sự kiện như đọc truyện tranh, hòa nhạc... cũng được tổ chức thường xuyên ở thư viện.

Thời gian mở cửa, đóng cửa và thông tin, nội dung về các sự kiện... ở mỗi thư viện là khác nhau. Để biết thông tin chi tiết xin hãy xem thông tin trên trang web <https://www.lib-utsunomiya.jp>



Hãy thử tới xem sự kiện ở thư viện nhé.

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

TƯ VẤN TỔNG HỢP CHO NGƯỜI NƯỚC NGOÀI



Dịch vụ phiên dịch tình nguyện

Để hỗ trợ những người gặp khó khăn về giao tiếp, chúng tôi có dịch vụ tình nguyện đi cùng tới các cơ quan hành chính (Shiyakusho và các quản lý xuất nhập cảnh...) để phiên dịch.

- ▶ Từ Thứ 2 ~ chủ nhật : 8:30-19:00
- ▶ 1 lần (2tiếng) 2,000 yên
- ▶ Hãy viết thư đề nghị ở Trung tâm giao lưu quốc tế, trả tiền để đăng ký.

Báo Ô ~ I được phát hành bằng tiếng Nhật để hiểu, tiếng Anh, tiếng Trung, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Thái, tiếng Việt Nam và được đăng cả trên trang web của Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UCIA) <http://www.ucia.or.jp>. Cũng có thể xem các số đã đăng trước đó ở đây nhé.

		Tiếng TBN, BDN	Tiếng Trung	Tiếng Thái	Tiếng Anh
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 6
	Chủ nhật tuần 4 (Theo lịch hẹn)				
Shiyakusho ☎028-632-2834 (Chỉ trong 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
Tư vấn hành chính tổng hợp: ☎028-616-1564	15:00-17:00	Thứ 2 tuần 3 (Theo lịch hẹn)			

Người cung cấp minh họa ở trang 1: Usui Yuriko, Nemoto