



# 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 Omotesando Square 4-1-1, phố Baba, thành phố



Mục lục Trang 2 Hãy hiểu rõ về thuế, nộp thuế !

Trang 3 Toạ đàm về những bộ phim hay của thế kỷ 20, lớp học vui về mùa hè, trải nghiệm làm thủ công từ đồ tái chế, trại hè tiếng Anh ♪

Trang 4 Phòng vấn chị ALARMELU tới từ Ấn độ, những dịch vụ của trung tâm giao lưu quốc tế.

## Ăn để khoẻ hơn !!



Các bạn có biết từ “Thực giáo” không?

“Thực giáo”? mình không biết.



Nghĩa là chúng ta nên biết rõ về “Thực” (việc ăn uống) và phương pháp để có cuộc sống khoẻ mạnh bằng các bữa ăn cân bằng và dinh dưỡng đó.



“Thực...” bình thường tôi thực sự không để ý lắm.

Tháng 6 là tháng thực giáo, hãy nhân cơ hội này suy nghĩ về “Thực” nhé.



Check 1: Bạn không sao chứ? Đặc trưng trong bữa ăn của người dân Utsunomiya.

- ① Nhiều muối.
- ② Ít rau.

Check 2: Ăn để khoẻ hơn...

- Ăn sáng hàng ngày.
- Lưu ý ăn uống cân bằng và tránh dùng quá nhiều muối trong thức ăn.
- Quan tâm tới các loại thực phẩm, nguyên liệu theo mùa ở nơi mình sống và sử dụng.
- Nhai kĩ khi ăn.
- Ăn rau hàng ngày.

Ngoài ra, không bỏ lại thức ăn thừa, việc thường xuyên dùng bữa cùng gia đình và bạn bè cũng rất quan trọng. Hãy cùng ăn uống vui vẻ, ngon miệng để khoẻ mạnh nhé !



Cũng đừng quên khám sức khoẻ định kì nhé ! Phương pháp đăng ký khám sức khoẻ của thành phố xem ở trang web dưới đây.

<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kenko/kenshin/kenshin/1004400.html>

Đăng ký khám sức khoẻ theo tổ chức của thành phố ⇒



## Hãy hiểu biết về Thuế, nộp Thuế!

Để hỗ trợ và duy trì cuộc sống thuận lợi cho người dân, thành phố Utsunomiya luôn duy trì và cải tạo đường xá, công viên, công trình xử lý rác, phòng chống cháy nổ và các hoạt động hỗ trợ. Để làm được những công việc này, thành phố cần “thuế” của người dân. Người dân có thể an tâm sinh sống là do mỗi người đều có nghĩa vụ đóng thuế.

Trên trang web của thành phố, “Thông tin liên quan tới Thuế” được soạn bằng 8 ngôn ngữ khác nhau dành cho các công dân là người nước ngoài. Các công dân là người nước ngoài hãy cập nhật, tìm hiểu cách nộp thuế, cách ghi hồ sơ khai thuế và cách liên lạc... khi cần thiết, đồng thời thực hiện đóng thuế, khai báo thuế đúng thời hạn nhé.



↑ Các hướng dẫn về thuế bằng tiếng nước ngoài

### ○ Thuế thành phố, thuế tỉnh, thuế môi trường rừng là gì?

Là thuế trả cho làng, xã, thành phố mình đang sống vào ngày 1 tháng 1.

Những công dân đang làm việc, có thu nhập trên một mức nhất định đều phải trả thuế.

Tuy nhiên, thuế tỉnh, thuế thành phố, thuế môi trường rừng căn cứ vào thu nhập của năm trước đó để thu.

Việc có phải ở trong diện đóng thuế, khi nào cần trả thuế... được quy định bởi tổng thu nhập của năm trước đó.

### ○ Hãy nộp thuế tỉnh, thuế thành phố, thuế môi trường rừng đúng thời hạn.

Khi có thông báo nộp thuế, hãy kiểm tra lại thông tin và tiến hành thủ tục nộp thuế tại ngân hàng, cửa hàng tiện lợi... đúng thời hạn nhé.

«Kỳ hạn nộp thuế (kỳ hạn trả thuế)»

Kỳ 1 Ngày 30 tháng 6 năm 2025

Kỳ 2 Ngày 01 tháng 9 năm 2025

Kỳ 3 Ngày 31 tháng 10 năm 2025

Kỳ 4 Ngày 2 tháng 2 năm 2026



↑ Thông báo nộp thuế sẽ tới vào tháng 6 (phong bì kín)

【Địa chỉ liên hệ】 Phòng thuế ☎028-632-2217

### Có hai phương pháp nộp trả tiền thuế rất tiện lợi như sau:

#### ○ Trả tiền qua tài khoản (Phương pháp trích trả tự động từ tài khoản cá nhân)

Những người có tài khoản ngân hàng có chức năng chi trả có thể trả thuế từ tài khoản ngân hàng. Phương pháp này tiện lợi và không sợ quên. Người muốn trả thuế qua tài khoản ngân hàng hãy làm thủ tục đăng ký ở các ngân hàng, trung tâm văn hoá cộng đồng hoặc phòng giao dịch của uỷ ban nhân dân thành phố Utsunomiya. Chi tiết về các ngân hàng và tài khoản có thể đáp ứng thủ tục trả tiền qua tài khoản như dưới đây.

#### ○ Trả tại cửa hàng tiện lợi Conbini (Phương pháp trả tiền qua cửa hàng tiện lợi)

Nếu trả trước thời hạn ghi trên đăng sau giấy nộp tiền thì cư dân có thể trả tiền tại các cửa hàng tiện lợi.

Tiền thuế có thể nộp trả bất cứ lúc nào, rất tiện lợi.

↓ Chi tiết về chi trả thuế qua tài khoản.



【Mọi chi tiết xin liên hệ】 Phòng thuế: ☎028-632-2189

## Sự kiện vui vẻ 🎵

### Salon giao lưu quốc tế 🎵



- 🕒 Thứ 7 tuần 4 hàng tháng 16:00~18:00  
Ngày 28/6 (Thứ 7) Làm những điều ước nhỏ cho lễ hội Ngâu
- 😊 Là sự kiện giao lưu vui vẻ với nhiều người từ các nơi trên thế giới.
- 🆓 Miễn phí
- @ Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (4-1-1 phố Baba)
- ☎ 028-616-1563

### Những bộ phim hay của thế



- 🕒 Ngày 20 tháng 6 (T6) 14:00~  
Ngày 21 tháng 6 (T7) 10:00~
- 😊 Người đàn ông vẽ tranh Van Gogh nhiều nhất
- Số lượng** 50 người theo thứ tự tới trước.
- 🆓 Miễn phí
- Đăng ký Phát phiếu chỗ ngồi trước 30 phút chiếu phim
- @ Thư viện Higashi Phòng chuyên nghe nhìn (3-5-1 Nakaimazumi)
- ☎ 028-638-5704

### Lớp học vui vẻ mùa hè

- 🕒 Ngày 27/7 (T2) • 29 (T3) • 31 (T5) 1/8 (T6) • 4 (T2)  
Tất cả 5 buổi 10:30~12:00
- 😊 Trải nghiệm khoa học, trải nghiệm học qua trò chơi tích điểm
- Đối tượng** Là học sinh từ năm 4 đến năm 6 tiểu học đang học hoặc có địa chỉ sinh sống tại thành phố
- 🆓 500 yên
- Đăng ký** Từ ngày 4 tháng 6 (T4) đến ngày 24 (T3), trên trang HP của thành phố ※
- Số lượng** 30 người
- @ Trung tâm khuyến học hỗ trợ (17-32 Nishi Ichinosawa machi)  
Riêng ngày 31/7 tổ chức tại Bảo tàng tỉnh Tochigi (2-2 Mutsumicho)
- ☎ Nishi Shogaigakushu Center 028-648-7480



※ “Lịch sự kiện”  
trên trang HP TP



### Trải nghiệm làm đồ thủ công từ vật tái chế



- 🕒 Ngày 21 tháng 6 (T7) • ngày 22 (Chủ nhật)  
10:00~12:00 và khung giờ 13:00~15:00
- 😊 Sử dụng nguyên liệu tái chế để làm “đồ chơi, con rối bằng gỗ và nhựa”.
- 🆓 Miễn phí
- Số lượng** Mỗi nhóm 16 người theo thứ tự
- Đăng ký Không cần đăng ký
- @ Trung tâm khuyến học môi trường (777-1 Mobaracho)
- ☎ 028-655-6030

### Trại hè tiếng Anh 🎵

- 🕒 ① Ngày 22/8 (T6) ② Ngày 25/8 (T2)  
10:00~16:00
- 😊 Vừa tham gia hoạt động hỗ trợ trẻ em người nước ngoài vừa nâng cao trình độ tiếng Anh !  
Đối tượng là những học sinh đang học hoặc có địa chỉ tại thành phố như sau:
- Đối tượng** ① Học sinh tiểu học năm thứ 5, thứ 6 bốc thăm 70 người  
② Học sinh trung học cơ sở năm 1 tới năm 3 bốc thăm 70
- Đăng ký** Ngày 30/6 (T2) 17:00 (hạn cuối)  
Trực tiếp hoặc qua HP của thành phố ※
- @ Trung tâm hỗ trợ thám hiểm (1885-1 Shinoimachi)
- ☎ Khoa giáo dục trường học 028-632-2797



Cùng lắng nghe chia sẻ của chị Alarmelu (ảnh phải) về Yoga, curry và việc nuôi dạy con cái ở Nhật Bản.

**Vanakkam** nghĩa là “Xin chào” trong tiếng Tamil

Khi chào, hai tay chấp lại và câu chào mang ý nghĩa truyền đạt cho đối phương một năng lượng tích cực. Ở Ấn Độ có 22 ngôn ngữ được coi là ngôn ngữ thông dụng và tại thành phố Pondicherry nơi Alarmelu sinh ra, người dân sử dụng tiếng Tamil.

**UCIA: Tại Ấn Độ, những người tập Yoga có nhiều không?**

ALARMELU: Thực ra, những người biết Yoga ở Ấn Độ trước đây không nhiều. Ở quê tôi, khi mọi người tập tập đông đủ thì thường tập Yoga. Gần đây, Yoga được nhìn nhận và những người tập Yoga ngày càng tăng lên. Yoga thực chất là một điệu múa ngày xưa của người Ấn Độ. Ở trường học, học sinh tập karate, âm nhạc, múa Braharatanatyam (một điệu múa cổ của Ấn Độ)

**UCIA: Vậy còn món Curry, mọi người thường ăn không?**

ALARMELU: Người Ấn Độ có thể ăn 3 bữa trong ngày với Curry nhưng curry có nhiều loại, kết hợp từ rất nhiều gia vị khác nhau như thịt, rau, đậu... Ở miền Bắc thì thường ăn curry với Nan (một loại bánh giống bánh mì cán mỏng), còn người miền nam thì ăn curry với com.

**UCIA Việc nuôi dạy con nhỏ tại Nhật Bản có vất vả không?**

ALARMELU: Ở Utsunomiya rất thuận lợi cho việc nuôi dạy con nhỏ. Có rất nhiều công viên và khi trẻ con chơi đùa thì hàng xóm cũng để mắt hộ. Khi con gái tôi bị thương trong lúc chơi, rất nhiều hàng xóm đã ngay lập tức tới giúp đỡ. Đây là một nơi rất yên tâm để nuôi dạy con cái. Ở Ấn Độ ngày xưa cũng vậy.

**UCIA: Chị có nói chuyện với con bằng tiếng Tamil không?**

ALARMELU: Ở nhà, chúng tôi cố gắng nói chuyện bằng tiếng Tamil. Sau này khi con tôi lớn lên chút nữa tôi sẽ dạy con viết và đọc tiếng Tamil. Hiện giờ, tôi đọc truyện tranh cho con nghe bằng tiếng Nhật và tiếng Anh.

**UCIA: Hiện chị đang làm công việc như thế nào?**

ALARMELU: Tôi và chồng thành lập công ty IT có tên là AccreteMirai, có liên kết với các công ty xe hơi của Nhật Bản. Ngoài ra, tôi cũng phiên dịch cho các sở cảnh sát và toà án tại Nhật Bản. Tôi cũng dạy tiếng Ấn Độ cho các trẻ em Ấn độ và là Biên - Phiên dịch viên của Hội Giáo dục.

**UCIA: Chị có thường nhận được tư vấn từ người Ấn Độ ở Nhật Bản không?**

ALARMELU: Tôi thường được hỏi về cuộc sống sinh hoạt trường học hoặc chế độ sinh con tại Utsunomiya. Tôi cũng là phiên dịch tình nguyện cho các bệnh viện.

UCIA: Cảm ơn Chị! Nandri (Cảm ơn) .

**Các dịch vụ của Trung tâm giao lưu quốc tế Thành phố Utsunomiya (UIP)**



Thời gian tư vấn đã thay đổi.

**Tư vấn tổng hợp đa ngôn ngữ**

※Chúng tôi sử dụng máy Biên - phiên dịch để đáp ứng các ngôn ngữ ngoài bảng dưới

		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	
	14:00-17:00	Thứ 5	Thứ 5 tuần 2	Thứ 5 tuần 3	Thứ 5 tuần 1	—	

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

**Công khai UCIA LINE**

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



Báo “O~i” được phát hành bằng tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng Anh, Tiếng Trung, Tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Thái và tiếng Việt Nam. Bạn cũng có thể đọc bản điện tử tại HP của thành phố.  
<https://www.ucia.or.jp>

