



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




Mục lục: Trang 2	Chuẩn bị sẵn sàng đối ứng với thiên tai, Hành động phù hợp với các mức cảnh báo.
Trang 3	Hội yêu phim hoạt hình, Trải nghiệm lượm hạt dẻ, Làm giỏ hoa treo, Thường thức nhạc Jaz của nhóm nhạc Jaz Sunset
Trang 4	Phông văn chị Htet tới từ Mianma, Dịch vụ của trung tâm giao lưu quốc tế

Hãy làm mát mùa hè bằng kinh nghiệm dân gian


Ngày nắng nóng kéo dài nhỉ. Mãi mà không sao quen được với mùa hè vừa nóng vừa ẩm của Nhật Bản.




Người Nhật trải qua mùa hè như thế nào nhỉ?



Minh cũng vậy. Liệu có cách nào để mùa hè dễ chịu hơn không nhỉ?



Có lẽ là có vài bí quyết đó. Cùng tìm hiểu và thử nghiệm nào.



~Kinh nghiệm dân gian với mùa hè nóng bức~

【Trong cuộc sống】

Dùng nước...Té nước trước cửa nhà để làm mát.

Nên té nước khi trời chưa nóng, như buổi sáng, chiều tối.

Dùng quạt giấy, quạt tròn...Dùng các vật dụng nhỏ để quạt. Quạt giấy có thể gấp được nên dễ dàng mang theo người.

Chuông gió...Khi gió thổi chuông sẽ phát tiếng leng keng nghe rất mát. Nên treo chuông gió ở nơi thoáng gió trong nhà để gió thổi qua.

Rèm, màn...Các đồ vật chắn ánh nắng mặt trời.

Treo màn chắn nắng hoặc các tấm lợp phiên che nắng.

【Đồ ăn】

Đá bào...Đá lạnh mài nhỏ, tưới thêm nước siro ngọt mát. Đá bào dùng loại đá sử dụng nước thiên nhiên ở Nikko rất nổi tiếng. Cũng có thể thưởng thức trong các cửa hàng tại thành phố.

Mì lạnh...Luộc mì lạnh, làm mát với đá rồi ăn.



【Quần áo】

Đồ mặc hè kiểu Nhật...là quần áo dùng cho mùa hè kiểu Nhật. Nam giới và trẻ em có thể mặc.

Yukata...Quần áo mùa hè của Nhật. Nữ thường mặc để đi ngắm pháo hoa, trải nghiệm văn hoá Nhật Bản.

Phòng bị thiên tai, hành động phù hợp với các mức độ cảnh báo

Khi xảy ra thiên tai như mưa lớn, làm thế nào để bảo toàn tính mạng? Hãy hiểu rõ về cách phòng chống thiên tai, chuẩn bị cho những thiệt hại do thiên nhiên gây ra.

Chúng tôi xin cập nhật 5 mức độ cảnh báo thường được áp dụng khi có thông tin lánh nạn bởi thành phố, cục khí tượng thủy văn. Hãy kiểm tra và ghi nhớ, có những phòng bị, hành động phù hợp tương ứng với từng mức độ cảnh báo nhé.

Những người ở địa điểm nguy hiểm hãy lập tức đi lánh nạn khi có cảnh báo mức độ 4 (Chạy)

Tình trạng thời tiết	Thông tin từ Cục khí tượng thủy văn		Mức độ cảnh báo	Thông tin lánh nạn (Chỉ thị từ thành phố Utsunomiya)	Hành động cần thiết (Khi nào thì lánh nạn)
Mưa lớn xảy ra mấy chục năm một lần	OOAME TOKUBETSU KEIHO Cảnh báo đặc biệt về mưa lớn	HANRAN HASSELJOHO Lũ lụt đã xảy ra	5	KINKYUANZENKAKUHO Bảo đảm an toàn khẩn cấp	▼Nguy hiểm tính mạng. ▼Lập tức di chuyển tới các toà nhà an toàn gần đó hoặc các địa điểm an toàn.
	Lập tức chạy nạn khi có cảnh báo mức độ 4 !				
	DOSHASAIGAI KEIKAI JOHO Cảnh báo có sạt lở đất	HANRAN KIKEN JOHO Cảnh báo nguy hiểm về nguy cơ lũ lụt	4	HINANSHIJI Chỉ thị lánh nạn	▼Lập tức rời khỏi nơi nguy hiểm. ▼Đi tới địa điểm an toàn.
Trước mưa lớn suốt vài tiếng ~ khoảng 2 tiếng	OOAMEKEIHO Cảnh báo mưa lớn KOZUIKEIHO Cảnh báo ngập lụt	HANRAN KEIKAIJOHO Cảnh cáo về nguy cơ lũ lụt	3	KOREISHATO HINAN Lánh nạn cho người cao tuổi	▼Những người già, trẻ em và người di chuyển mất thời gian cần lánh nạn. ▼Những người khác chuẩn bị sẵn tinh thần lánh nạn.
Mưa to nửa ngày ~ trước vài tiếng	OOAME CHYUIHO Chú ý mưa lớn KOUZUICHUIHO Chú ý ngập lụt	HANRAN CHUI JOHO Chú ý thông tin lũ lụt	2	-	▼ <u>Xem xét địa điểm, đường đi để lánh nạn có ghi rõ trong bản đồ thiên tai (bản đồ ghi những chỗ nguy hiểm hoặc cần chạy trong trường hợp cần thiết).</u>
Vài ngày trước khi mưa lớn ~ 1 ngày trước khi mưa	SOUKI CHUIJOHO Thông tin cảnh báo sớm	-	1	-	▼Theo dõi thông tin về thời tiết do cơ quan khí tượng thủy văn công bố.

◆ Hãy xem kĩ “Bản đồ thiên tai thành phố Utsunomiya”

http://www3.city.utsunomiya.lg.jp/utsunomiya/hazardmap/book/#target/page_no=1

Tim hiểu trước các nơi lánh nạn (nơi cần chạy tới) và các nơi có khả năng xảy ra nguy hiểm, tìm kiếm trước các địa điểm an toàn ⇒



【Mọi chi tiết xin liên hệ】 Ban quản lí rủi ro ☎028-632-2052

Salon giao lưu quốc tế 🎵



- 🕒 Ngày 23 tháng 8 (T7) 16:00~18:00
- Thứ 7 tuần 4 hàng tháng
- 😊 Là sự kiện giao lưu vui vẻ với nhiều người đến từ nhiều nơi trên thế giới.
- 🆓 Miễn phí
- @ Trung tâm giao lưu quốc tế Thành phố Utsu omiya (4-1-1 Phố Baba) 028-616-1563

Hội yêu phim hoạt hình 🎬



- 🕒 Ngày 24 tháng 8 (Chủ nhật)
① 10:30~ ② 14:00~
- 😊 “Rantaro - cậu bé ninja”
- 🆓 Miễn phí
- Đăng ký** Ưu tiên 50 người tới theo thứ tự, không cần đăng ký. Phát phiếu chỗ ngồi trước khi công chiếu 30 phút.
- @ Thư viện Higashi - Thư viện nghe nhìn (Nakaimaizumi 3 Choume)
- ☎ 028-638-5704

Trải nghiệm lượm hạt dẻ 🎵

- 🕒 Ngày 14, ngày 21 tháng 9 (CN) 9:00~12:00
- 😊 Lượm hạt dẻ tại rừng dẻ Tsurutanuma 🎵
- 🆓 300 Yên
- Số lượng** 30 người tới trước
- Đăng ký** Gọi điện từ ngày 4 tháng 8
- @ Khu bảo hộ rừng Tsurutanuma (Phường Tsuruta)
- ☎ Văn phòng Green Trust 028-632-2559

Trải nghiệm làm giỏ hoa treo 🌸

- 🕒 Ngày 6 tháng 9 (T7) 9:30~12:00
- 😊 Làm những giỏ hoa treo trên những cột đèn ở trung tâm thành phố. Có quà tặng là hạt giống hoa 🎵
- Đối tượng** Những người đang đi làm, đi học tại thành phố Utsunomiya
- Số lượng** 50 người tới trước
- Đăng ký** Gọi điện đăng ký cho tới ngày 20 tháng 8
- @ Orion Square (trong phố Orion)
- ☎ Văn phòng xúc tiến kiến tạo thành phố xanh và hoa 028-632-2597

Ban nhạc Jaz Sunset•Miya 🎵

- 🕒 Ngày 23 tháng 8 (T7) 16:20~18:50
- 😊 Khai mạc buổi biểu diễn nhạc Jaz góp phần xây dựng thành phố tràn đầy âm nhạc 🎵
- 🆓 Miễn phí
- Đăng ký** Không cần đăng kí
- @ Orion Square (Trong phố Orion)
- ☎ Văn phòng ban nhạc Jaz Utsunomiya 028-632-2456

Thử thách chống lãng phí 2025 🎵

- 🕒 Ngày 13 tháng 9 (T7) 9:00~14:00
- 😊
 - Trải nghiệm làm đồ thủ công
 - Lễ bốc thăm Garapon
 - Bán bánh mì làm thủ công
- 🆓 Miễn phí
- Đăng ký** Không cần đăng kí
- @ Trung tâm học tập môi trường Utsunomiya (777-1 Mobaracho)
- ☎ 028-655-6030

Phòng vấn

Chị HTET tới từ Mianma



Cùng lắng nghe chia sẻ của chị Htet Htet Aurg tới từ Yangon, Mianma về di tích Bagan, váy quần dài...

မင်္ဂလာပါ ! Mingalar Par là “xin chào” trong tiếng Mianma. Chị Htet Htet đã tới Nhật khoảng 1 năm rưỡi.

UCIA: **Quê hương chị - Yangon là một nơi như thế nào?**

HTET: Yangon là một thành phố thương mại lớn nhất ở Mianma. Là nơi tập trung của người trẻ từ các địa phương tới để học tập và làm việc. Có nhiều doanh nghiệp nước ngoài đầu tư ở đây. Công ty Yakult của Nhật Bản cũng ở thành phố này. Tàu điện cũ của Nhật cũng hoạt động ở đây.

UCIA: **Nơi du lịch nổi tiếng của Mianma là ở đâu?**

HTET: Di tích Bagan là di sản thế giới và ở trung tâm của Mianma. Có khoảng 2200 bức tượng phật được xây dựng từ khoảng 1000 ~ 1200 năm trước. Có rất nhiều người tới chiêm bái và tôi rất thích khung cảnh đó.

UCIA **Chiếc váy dài quần của chị thật đẹp. Chị đã quần nó như thế nào?**

HTET: Loại váy dài này vải được làm từ lụa và cotton, cả nam và nữ đều có thể mặc. Đồng phục học sinh bắt buộc là áo sơ mi trắng và váy quần dài. Còn đối với sinh viên đại học và người đi làm thì tự do lựa chọn váy quần dài phù hợp với cuộc sống hàng ngày. Thông thường tôi thường mặc quần nhưng khi có dịp đi chùa hoặc đi cùng với gia đình thì mặc váy quần dài.

UCIA: **Địa điểm yêu thích của chị ở Utsunomiya là gì?**

HTET: Công đền Futa Arayama rất to và tráng lệ. Khi tới viếng đền, đi qua những bậc đá dài, đứng từ trên nhìn xuống phong cảnh rất đẹp. Trong một thành phố có nhiều kiến trúc hiện đại lại có một nơi lưu giữ truyền thống và có giá trị lịch sử thực sự rất quý giá.

UCIA: **Hiện nay chị đang làm gì?**

HTET: Tôi đang học tiếng Nhật một cách vui vẻ từ các thầy cô hiền hậu của lớp học tiếng Nhật do UCIA tổ chức. Tôi cũng thích tiếp xúc với nhiều người nên hiện tôi đang làm việc ở cửa hàng tiện lợi và quán ăn.

UCIA: **Chị muốn làm thử điều gì ở Nhật Bản?**

HTET: Tôi muốn ghi nhớ và biết nhiều hơn về văn hoá, lịch sử của Nhật Bản nên tôi muốn đi đến nhiều các đền, thành nổi tiếng, muốn nói chuyện nhiều với người dân địa phương. Tôi cũng mong rằng có thể sinh em bé, có cuộc sống hạnh phúc, bình yên lâu dài tại Nhật Bản.

UCIA: Cảm ơn chị, Htet Htet (ကျေးဇူးတင်ပါသည်! - Zuu Tin Par TI).

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

Tư vấn tổng hợp bằng đa ngôn ngữ

※ Chúng tôi sử dụng máy biên -phiên dịch đa ngôn ngữ để đáp ứng ngoài các ngôn ngữ 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 trước)					
Shiyakusho ☎028-632-2834 (Chỉ theo 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 trang: 1,3 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 kí bạn bè và sử dụng như một phương tiện 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 bản điện tử trên trang HP <https://www.ucia.or.jp> Của Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UCIA) nhé.

