

Tin tức Inuyama News

Phát hành: Trụ sở hành chính Inuyama

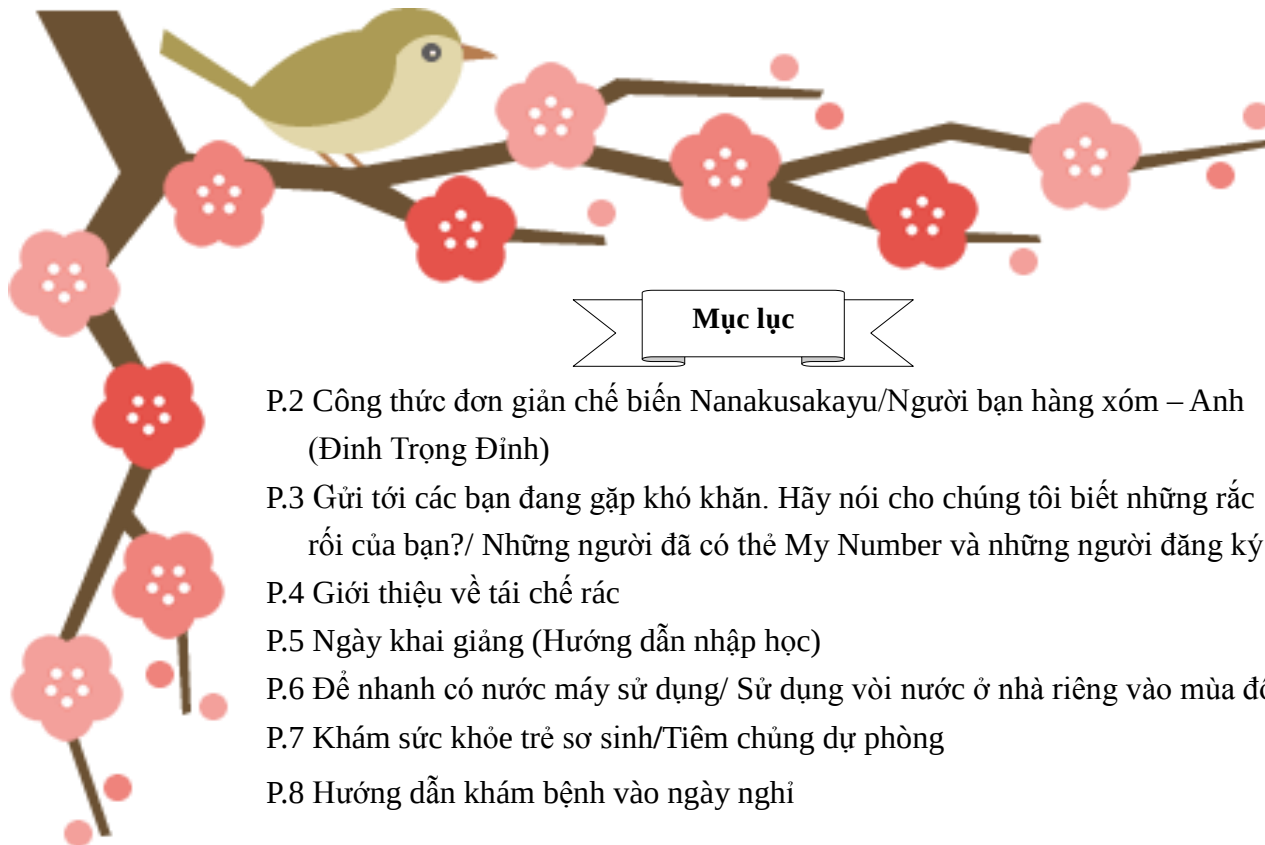
Biên tập : Hội giao lưu quốc tế Inuyama

Ngày phát hành: 2017.12.15

Bản tin đa ngôn ngữ

2017 Số mùa Đông

Tiếng Việt No.90



- P.2 Công thức đơn giản chế biến Nanakusakayu/Người bạn hàng xóm – Anh (Đình Trọng Đình)
- P.3 Gửi tới các bạn đang gặp khó khăn. Hãy nói cho chúng tôi biết những rắc rối của bạn?/ Những người đã có thể My Number và những người đăng ký mới
- P.4 Giới thiệu về tái chế rác
- P.5 Ngày khai giảng (Hướng dẫn nhập học)
- P.6 Đề nhanh có nước máy sử dụng/ Sử dụng vòi nước ở nhà riêng vào mùa đông
- P.7 Khám sức khỏe trẻ sơ sinh/Tiêm chủng dự phòng
- P.8 Hướng dẫn khám bệnh vào ngày nghỉ

< Cảnh vật ngày tết >

Ở Nhật Bản vào buổi sáng ngày 7 tháng 1, phong tục ăn Nanakusakayu được lưu truyền từ thời đại Bình An.

Vào dịp đầu năm, mọi người ăn Nanakusakayu là loại cháo được cho vào bảy loại rau non, nập nập lượng thực vật vào trong cơ thể, với ý nghĩa là mong cho một năm mạnh khỏe, và cuộc sống hòa bình. Vào dịp tết chúng ta thường được thiết đãi nhiều món ăn, nghe nói là ăn Nanakusakayu rất tốt cho hệ tiêu hóa.

Ngày xưa Bảy loại rau cỏ đó được hái ở ven đường, nhưng bây giờ tập quán đó mất dần, gần đây ở siêu thị cũng bán set rau đó.

Mặc dù không đủ bảy loại rau, Nhưng Cháo được nấu từ Kabu, daikon, horenso, negi... hay các loại rau thường ăn chẳng phải cũng rất tốt cho hệ tiêu hóa?

※Cháo được nấu bằng cách cho nhiều nước vào gạo và ninh cho mềm.

～Nguyên liệu～

Cơm chín : 100 g (khoảng 2/3 bát) (cơm thừa cũng được)

Nước : 300ml (Lượng nước có thể tăng theo ý muốn)

Bảy loại rau : Lượng vừa đủ (1 túi set Nanakusa)

Muối : Lượng vừa đủ

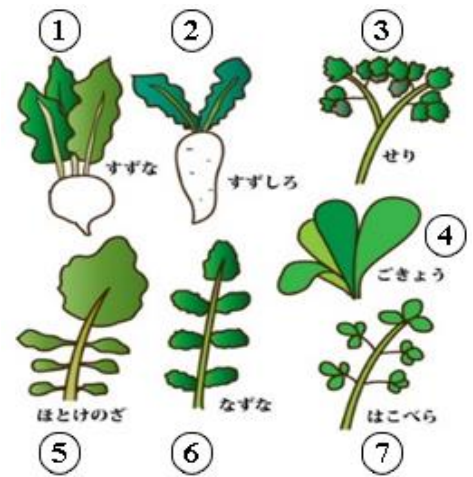


～Công thức đơn giản chế biến Nanakusakayu～

- ① Củ cải tròn, củ cải gọt vỏ, cắt miếng nhỏ, các loại rau khác rửa sạch.
Luộc sơ qua nước muối nhạt, để ráo nước, lá rau thái nhỏ.
- ② Cho cơm, nước vào nồi đáy vung nấu lửa lớn.
- ③ Khi sôi thì bỏ vung, cho nhỏ lửa, cho của cải tròn, củ cải vào.
Chú ý nấu không để bị trào nước.
- ④ Khi mọi thứ đã chín thì cho các loại lá rau khác vào, nêm muối là xong.

Chú ý: ②③ Khi nấu thỉnh thoảng khuấy để không bị cháy

7 loại rau mùa xuân



Bảy loại rau mùa xuân

①suzuna(củ cải tròn) ②suzushiro(củ cải) ③seri(cần) ④gogyo ⑤hotokenoza ⑥nazuna ⑦Hakobera

<Người bạn hàng xóm – Anh (Đình Trọng Đình)>

Số này, chuyên mục người bạn hàng xóm giới thiệu với các bạn anh Đình Trọng Đình phụ trách nhóm ngôn ngữ Tiếng Việt của tờ tin tức Inuyama.

Q1: Xin hỏi anh tới Nhật khi nào? Động cơ của anh là gì

A: Tôi tới Nhật 2 năm trước với tư cách Thực tập sinh. Nhưng lý do thực sự của tôi là để hiểu rõ về đất nước, con người và nền văn hóa của Nhật Bản. Tôi đã sống ở Nhật, làm việc, có rất nhiều trải nghiệm, và cũng học hỏi được rất nhiều điều. Ngoài ra tôi cũng đang học tiếng Nhật và văn hóa Nhật Bản.



Q2: Anh cảm thấy cuộc sống ở Nhật như thế nào? Những việc vui vẻ, khó khăn của anh là gì?

A: Cuộc sống ở Nhật rất tiện lợi. Ấn tượng đầu tiên của tôi là tàu điện. Tàu điện ở Nhật rất nhanh, sạch sẽ, an toàn, tiện lợi, và đặc biệt là luôn đúng giờ. Nhật có hệ thống giao thông vô cùng an toàn, tiện lợi. Đầu tiên khi tới Nhật do không hiểu tiếng Nhật nên mọi việc với tôi rất khó khăn. Nhưng nhờ có sự chỉ bảo và giúp đỡ của anh chị senpai, người Nhật nên tôi nhanh chóng quen với công việc và cuộc sống ở đây. Đặc biệt, tôi còn được các thầy cô chỉ bảo cho rất nhiều. Nên cuộc sống của tôi dần dần trở nên thoải mái, vui vẻ.

Q3: Ngày nghỉ anh thường làm gì?

A: Ngày nghỉ tôi làm rất nhiều việc. Thứ bảy thì tôi tự học tiếng Nhật ở nhà, nói chuyện và giao lưu với hàng xóm. Chủ nhật thì tôi đi học tiếng Nhật ở lớp tình nguyện ở Inuyama. Sau đó, tôi tới nhà bạn bè ở Inuyama và Kakamigahara chơi. Và tôi còn tham gia các hoạt động tình nguyện nữa. Nghỉ dài thì tôi thường đi du lịch và thăm bạn bè ở xa.

Q4: Bạn muốn nhắn gửi điều gì đến mọi người ở Inuyama

A: Nhật Bản là một đất nước thật tuyệt vời. Trong thời gian ở đây tôi đã có rất nhiều trải nghiệm thú vị. Cảm ơn mọi người rất nhiều. Việt nam cũng là một đất nước đẹp, người Việt Nam rất thân thiện và hiếu khách, món ăn Việt Nam rất ngon. Mọi người nhất định đến nhé!

Gửi tới các bạn đang gặp khó khăn. Hãy nói cho chúng tôi biết những rắc rối của bạn?

Tư vấn giúp đỡ của nhân viên xã hội đa văn hóa

Những người ngoại quốc sẽ nhận được sự tư vấn, hỗ trợ từ các nhân viên xã hội đa văn hóa. Khi gặp khó khăn trong cuộc sống sinh hoạt tại Nhật Bản hãy gọi điện cho chúng tôi. Chúng tôi sẽ cùng nghĩ cách giải quyết vấn đề của bạn.

Số điện thoại
052-961-7902

- Giữ bí mật
- Tư vấn miễn phí

Ngôn ngữ hỗ trợ và thời gian

Tiếng Nhật, Bồ Đào Nha : Thứ hai~Thứ bảy 10:00~18:00

Tiếng Tây Ban Nha : Thứ hai~Thứ sáu 13:00~18:00

Tiếng Anh : Thứ hai, ba, năm sáu 13:00~18:00

Tiếng Philipin : Thứ Tư 13:00~18:00

Tiếng Trung Quốc: Thứ hai 13:00~18:00

(Trừ ngày lễ, tết (12/29~1/3))



Quỹ công ích – Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Aichi



〒460-0001

なごやしなかくさん まるちょうめ あいちけんさん まるちょうしゃ かい
名古屋市中区三の丸2丁目6-1 愛知県三の丸庁舎1階

TEL: 052-961-7902

E-mail: sodan@aia.pref.aichi.jp

FAX: 052-961-8045

URL: <http://www2.aia.pref.aichi.jp/>

＜Những người đã có thẻ My Number và những người đăng ký mới＞

Những người đã làm thủ tục gia hạn thẻ ngoại kiều, thủ tục thay đổi thẻ My Number là hết sức cần thiết, trong thời hạn hãy đến bộ phận công dân để làm thủ tục.

Hơn nữa, với những người đăng ký thẻ My Number mới, mất khoảng 30 ngày để hoàn tất thủ tục, những người còn thời gian thẻ lưu trú dưới 30 ngày thì hãy làm thủ tục gia hạn thẻ lưu trú trước khi đăng ký thẻ My Number.

【Mang theo】

Thay đổi: Thẻ lưu trú, thẻ My Number, mặt khẩu thẻ My Number

Đăng ký mới: Thẻ lưu trú, ảnh thẻ (ảnh cỡ 3.5x4.5 cm chụp trong vòng 6 tháng gần đây, chụp chính diện, không đội mũ, không có phong cảnh)

Thời hạn hiệu lực của thẻ My Number như sau:

Tư cách lưu trú	Thời hạn hiệu lực
Vĩnh trú và vĩnh trú đặc biệt	Từ ngày phát hành tới sinh nhật lần thứ 10 (dưới 20 tuổi thì tới sinh nhật lần 5)
Ngoài trường hợp trên	Tới khi hết hạn thẻ lưu trú

*Ngoài ra, hãy chú ý nếu quá hạn thì không làm thủ tục đổi mới thẻ được.

◇Liên hệ Bộ phận công dân Sở hành chính TP. Inuyama ☎ (0568) 44-0303

<Giới thiệu về tái chế rác>



Có thể tái chế ! Là tài nguyên

Hãy hợp tác thực hiện 4 bước sau: ① Rửa sạch ② Phân loại đúng ③ Không vứt cùng rác cháy được ④ Vứt ở địa điểm thu hồi rác khu vực và cho vào thùng chuyên dụng.

Thùng chuyên dụng

Vỏ hộp nhựa
(Ngày thu: tuần 1 lần)



Danh mục trên dùng để thu hồi, khi vứt thì không cho vào túi.

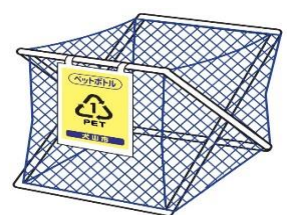
Lon nhôm
(Ngày thu: tháng 2lần)



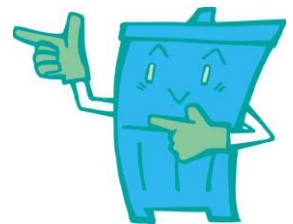
Lon thép
(Ngày thu: tháng 2lần)



Chai nhựa
(Ngày thu: tháng 2lần)



**Hãy cùng nhau hợp tác tái chế để sử dụng
hiệu quả các tài nguyên hữu hạn!**



◇Liên hệ Bộ phận Môi trường Sở hành chính TP. Inuyama

☎ (0 5 6 8) 4 4 - 0 3 4 4

<Ngày khai giảng (Hướng dẫn nhập học)>



< Vào trường tiểu học >
những trẻ em sinh ra từ 2/4/2011~1/4/2012

< Vào trường trung học >
những trẻ em sinh ra từ 2/4/2005~1/4/2006

Các trường sẽ tổ chức lễ khai giảng cho các học sinh mới theo bảng dưới đây

- ※ Vào ngày khai giảng thì các bậc phụ huynh hãy cùng trẻ đến trường
- ※ Hãy mang theo [giấy báo nhập học] đã nhận được vào giữa tháng 1

【Lễ khai giảng- Kế hoạch thực hiện】

Tên trường	Ngày khai giảng	Thời gian bắt đầu	Địa điểm	Kết thúc	Điện thoại
いぬやまきたしょうがっこう 犬山北 小学校	07/2 (Thứ tư)	8:00~8:20	Nhà thi đấu thể thao	9:30	61-2234
いぬやま みなみしょうがっこう 犬山 南 小学校	01/2 (Thứ năm)	13:20~13:40	Nhà thi đấu thể thao	14:50	61-2231
じょうとうしょうがっこう 城 東 小学校	02/2 (Thứ sáu)	13:00~13:30	Nhà thi đấu thể thao	14:30	61-2501
いま い しょうがっこう 今井 小学校	Tổ chức xong TỰU trường và khám sức khỏe vào ngày 5/10				61-2191
くり す しょうがっこう 栗栖 小学校	26/1 (Thứ sáu)	12:20~12:30	Hội trường trung tâm	15:00	61-0580
は ぐろしょうがっこう 羽黒 小学校	02/2 (Thứ sáu)	13:10~13:30	Nhà thi đấu thể thao	14:45	67-0046
がく でんしょうがっこう 楽田 小学校	02/2 (Thứ sáu)	10:00~10:20	Nhà thi đấu thể thao	11:15	67-1005
いけ の しょうがっこう 池野 小学校	18/1 (Thứ năm)	13:20~13:30	Phòng thủ công kỹ thuật	15:00	67-0544
ひがししょうがっこう 東 小学校	02/2 (Thứ sáu)	13:00~13:20	Nhà thi đấu thể thao	14:45	67-5400
いぬやまにし しょうがっこう 犬山西 小学校	06/2 (Thứ ba)	13:10~13:25	Nhà thi đấu thể thao	14:30	62-8280
いぬやまちゅうがっこう 犬山 中学校	08/2 (Thứ năm)	13:00~13:10	Nhà thi đấu thể thao	16:00	61-2409
じょうとうちゅうがっこう 城東 中学校	08/2 (Thứ năm)	13:30~13:55	Nhà thi đấu thể thao	15:45	61-0501
なんぶ ちゅうがっこう 南部 中学校	08/2 (Thứ năm)	13:10~13:30	Nhà thi đấu thể thao	16:00	67-0030
とうぶ ちゅうがっこう 東部 中学校	08/2 (Thứ năm)	13:00~13:20	Nhà thi đấu thể thao	15:15	67-7401

※ Lưu ý, để chuẩn bị cho lễ nhập học thì các văn kiện cần phải đề xuất với trụ sở hành chính. Trường hợp chưa đề xuất các văn kiện thì hãy liên lạc với phòng giáo dục của trường nơi học sinh sẽ nhập học.

◇Liên hệ Phòng giáo dục Trụ sở hành chính TP. Inuyama ☎ (0 5 6 8) 4 4 - 0 3 5 0

◇Để nhanh có nước máy sử dụng◇

Bạn chuyển nhà..., khi bắt đầu sử dụng, ngưng sử dụng, thay đổi người dùng nước máy..., Hãy liên hệ sớm với **Suido okyakusama Senta** (Trung tâm hỗ trợ khách hàng nước máy). Liên lạc qua điện thoại cũng được.

Suido okyakusama Senta ☎ (0 5 6 8) 6 1 — 8 7 1 1

◇Sử dụng vòi nước ở nhà riêng vào mùa đông◇

●Chú ý nhiệt độ ban đêm xuống thấp

Khi nhiệt độ xuống dưới âm 4 độ, vòi nước không được chống lạnh toàn bộ khi bị đóng băng, có khi bị nứt vỡ. Đặc biệt có thể phát sinh nhiều ở các trường hợp sau:

- ① Vòi(ống) nước không được bao bọc bảo vệ
- ② Vòi(ống) nước đặt ở phía bắc toà nhà
- ③ Vòi(ống) nước ở nơi có gió mạnh thổi liên tục

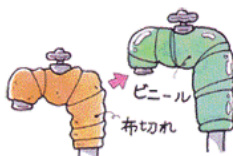
●Cách bảo vệ vòi nước không bị đóng băng

1.Quấn vật liệu giữ nhiệt xung quanh vòi nước. Vì vòi nước dễ bị nứt vỡ nên hãy quấn toàn bộ vòi nước như hình vẽ.

2.Hãy sử dụng những đồ vật có sẵn như vỏ chăn, tấm vải. Lưu ý những vật liệu đó dễ bị ướt nên hãy bọc thêm một lớp nilon lên trên.

3.Cho các tấm chăn hoặc vải vào bên trong hộp đồng hồ. Sau đó đặt lên một tấm bìa cát tông, hãy giữ nhiệt độ bên trong hộp luôn ổn định.

※Lưu ý hãy giữ tình trạng có thể kiểm tra đồng hồ nước một cách dễ dàng.



●Khi vòi nước bị vỡ

Đầu tiên, sau khi khóa van trong hộp đồng hồ, sau khi nước ngừng chảy.Sau đó hãy gọi nhân viên sửa chữa của khu vực. ※Sửa chữa có tính phí

● Khi vòi nước bị đóng băng,nước không chảy ra

Phủ một tấm khăn lên chỗ vòi nước bị đóng băng, từ từ rót nước nóng vào chỗ đó thì băng sẽ dần dần tan chảy.Khi rót nước nóng vào thì vòi nước có thể sẽ bị nứt vỡ nên xin hãy lưu ý.



◇Liên hệ Bộ phận nước máy TP. Inuyama ☎ (0 5 6 8) 6 2 — 9 3 0 0

< Khám sức khỏe trẻ sơ sinh >

※Đối tượng là các bé có phiếu khám sức khỏe được gửi tới nhà qua bưu điện.

※Các mục khám được đăng ký miễn phí.

◇ Khám sức khỏe trẻ 4 tháng tuổi (Thực hiện khám sức khỏe, nha khoa sản phụ đồng thời)

- Nội dung: Cân đo, khám nội khoa, chuyện ăn dặm, tư vấn nuôi dạy trẻ...
- Thời gian đăng ký: 13 : 00 ~ 13 : 15
- Địa điểm: Trung tâm bảo hiểm sức khỏe
- Mang theo: Sổ theo khám sức khỏe mẹ và bé, phiếu khám sức khỏe đã nhận qua bưu điện

※Cũng tư vấn về sữa mẹ và sữa ngoài.



◇ Khám sức khỏe trẻ 1 tuổi rưỡi

- Nội dung: Cân đo, khám nội khoa, khám nha khoa, thoa thuốc florua (người có nhu cầu), tư vấn nuôi dạy trẻ...
- Thời gian đăng ký: sẽ thông báo riêng cho mỗi người
- Địa điểm: Trung tâm bảo hiểm sức khỏe
- Thời gian thực hiện: 13 : 00 ~
- Mang theo: Sổ theo khám sức khỏe mẹ và bé, phiếu khám sức khỏe, bàn chải răng

◇ Khám sức khỏe trẻ 3 tuổi

- Nội dung: Cân đo, khám nội khoa, Chuyện ăn dặm, tư vấn nuôi dạy trẻ...
- Thời gian đăng ký: sẽ thông báo riêng cho mỗi người
- Địa điểm: Trung tâm bảo hiểm sức khỏe
- Thời gian thực hiện: 13 : 00 ~
- Mang theo: Sổ theo khám sức khỏe mẹ và bé, Phiếu khám sức khỏe, Nước tiểu, bàn chải đánh răng

< Tiêm chủng dự phòng >

★ Chú ý: tiêm phòng có rất nhiều loại khi đăng ký hãy lưu ý

- **Vắc xin sống (※BCG, ※MR, ※Thủy đậu, Quai bị, Virus Rota)**
→ khoảng cách 4 tuần (27 ngày trở lên)
- **Vắc xin bất hoạt (※Viêm gan B, ※Hib, ※Viêm phổi, ※4 loại hỗn hợp, ※2 loại hỗn hợp, ※Viêm não Nhật Bản, Dịch cúm)**
→ khoảng cách 1 tuần (6 ngày trở lên)

Khi tiêm phòng những loại vắc xin cùng chủng loại, hãy tuân thủ khoảng cách các lần tiêm.

※Tiêm chủng là miễn phí. Tuy nhiên, TP. Inuyama công dân có phiếu tiêm, Chỉ những người có phiếu mới được tiêm.

① BCG (Tiêm phòng đại trà) Vắc xin sống

- Địa điểm: Trung tâm bảo hiểm sức khỏe
- Đối tượng: Sau sinh 5 ~ 8 tháng (tiêm 1 lần)
- Thời gian đăng ký: 13 : 15 ~ 13 : 30
- Mang theo: Sổ tay sức khỏe mẹ con, phiếu đăng ký tiêm BCG

※Với những trẻ đã quá 5 tháng tuổi thì càng nên tiêm sớm nhất có thể.



② Viêm gan B (tiêm phòng cá nhân) Vắc xin bất hoạt

- Địa điểm: Cơ quan y tế (Ngoài Inuyama, Fuso, Konan, Inuyamaguchi trước khi đến đều cần đăng ký trước)
- Tuổi tiêm quy định: Trẻ từ 2 tháng tuổi trong khoảng (※) đến 9 tháng tuổi trong khoảng (※).
Trong khoảng : Bao gồm ngày trước đó (Ví dụ) Trẻ sinh 15/1 tới 14/3 ~ 14/10 có thể tiêm được.
- Phương pháp tiêm: Tiêm 2 lần khoảng cách 27 ngày trở lên

Tiêm mũi thứ 1 sau 139 ngày trở lên thì tiêm thêm mũi tiếp theo.

◇Liên hệ: Trung tâm bảo hiểm sức khỏe ☎ (0 5 6 8) 6 1 - 1 1 7 6

Hướng dẫn khám bệnh vào ngày nghỉ

(Ban ngày)

▼Địa điểm: Phòng cấp cứu tp.Inuyama Số 70 Quận Goroumaru Higashi
Tp.Inuyama ☎ (0568) 62-8100

▼Thời gian: Buổi sáng 8h:30~11h:30 (khám bệnh từ 9h)
Buổi chiều từ 1h:30~4h15 (khám bệnh từ 2h)



(Ban đêm)

▼Địa điểm Khám bệnh tại nhà riêng
▼Thời gian Buổi chiều 5h:00~8h:00

		Khoa Nội			Khoa Ngoại		
Tháng	Ngày	Tên bệnh viện	Điện thoại	Địa chỉ	Tên bệnh viện	Điện thoại	Địa chỉ
1	1	結 ファミリークリニック	68-3311	楽 田	くわばらクリニック	61-1118	城 東
	2	岡 部 医 院	62-7121	犬 山	山本皮フ科クリニック	62-6855	犬 山
	3	樹 ク リ ニ ッ ク	62-3101	犬 山	ふなびきクリニック	62-8811	城 東
	7	結 ファミリークリニック	68-3311	楽 田	竹内整形外科クリニック	61-7311	犬 山
	8	岡 部 医 院	62-7121	犬 山	にわ耳鼻咽喉科	67-6868	羽 黒
	14	樹 ク リ ニ ッ ク	62-3101	犬 山	こばやし耳鼻咽喉科	61-3154	犬 山
	21	ハートクリニックさわだ	62-5556	犬 山	竹内皮膚科クリニック	62-7511	犬 山
	28	いたつ内科クリニック	67-6333	楽 田	た く や 整 形 外 科	69-1800	楽 田
2	4	宮 田 医 院	67-5566	羽 黒	松村クリニック	61-1488	犬 山
	11	黒川すこやかクリニック	61-0083	犬 山	こばやし眼科	62-7278	犬 山
	12	すみれ内科クリニック	68-0025	楽 田	石 原 外 科	62-2855	犬 山
	18	犬 山 駅 西 病 院	61-2017	犬 山	マサーククリニックハビネス	63-4103	城 東
	25	村 上 内 科	62-2201	犬 山	宮 田 眼 科	61-0200	犬 山
3	4	城南クリニック	61-0132	犬 山	さ と う 病 院	67-7660	羽 黒
	11	安 藤 医 院	61-0316	犬 山	くわばらクリニック	67-1118	城 東
	18	宮崎整形外科・外科・内科	68-0461	羽 黒	カワムラ整形外科	67-1134	楽 田
	21	吉田内科クリニック	62-9222	犬 山	山本皮フ科クリニック	62-6855	犬 山
	25	安藤クリニック	62-8881	城 東	ふなびきクリニック	62-8811	城 東

◇Liên hệBan bảo vệ sức khỏe Trụ sở hành chính TP. Inuyama ☎ (0568) 63-3800

Bản tin Inuyama Phát hành: Trụ sở hành chính 〒484 - 8501 Aichiken Inuyamashi OazaInuyamajiTohata 36

Biên tập: Hiệp hội giao lưu quốc tế 〒484 - 0086 Aichiken Inuyamashi Matsumotochou 4-21

Trung tâm thăm quan du lịch 『Freude』

TEL : 0568-61-1000 FAX : (0568) 63-0156 E-mail : iia@grace.ocn.ne.jp HP : http://iiea.info

Nhân viên : (English) Kusakabe Kazuro, Uchimura Hidetomo, Shibata Atsuyuki, Yasumura Megumi, Tanaka Miki,
Nakamura Yoriko, The Church of Jesus Christ of the Latter-day Saints, Guenter Walter
(Spanish) Carlos Tawara, Ruiz Bulnes Ricardo Arturo, Hishikawa Chiduko, Kuwagaki Michelle
(Portuguese) Marcos Yara, Terano Hide, Bruno Sueishi, Edison Kakihara
(Chinese) Wu huixing, Fujimura kaen, Harita Misako, Fukuta kazue, Takamori Yuko, Sun jiao, Ten ru
(Tiếng Việt) Đinh Trọng Đình, Nguyễn Duy Lập, Trần Thị Hương, Dương Thị Quỳnh, Nguyễn Văn Kiên