

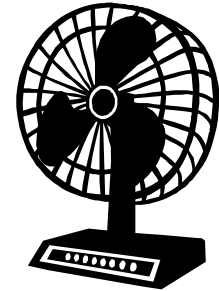
Bản tin sinh hoạt dành cho ngoại kiều .

# VIVA ! ひめじ

Tổ chức Giao Lưu Văn Hóa Quốc Tế thành phố  
Himeji phát hành  
Nhóm biên tập tình nguyện tạp chí thông tin  
URL <http://www.himeji-iec.or.jp>

<Bản Việt ngữ> Tháng 9 năm 2011 số 38

Bạn có đang “SETSUDEN” không ?	.....P1
Lễ hội giao lưu quốc tế lần thứ 16	.....P2
Hội chợ Giải thưởng B-1 lần thứ 6 tại HIMEJI	.....P3
Thông báo	.....P4



## Bạn có đang “SETSUDEN” không ?

Những ngày nóng nực vẫn còn đang tiếp tục. Vào mùa hè ở Nhật, nhiệt độ ban ngày có thể lên đến hơn 35 độ, và độ ẩm khoảng 80% nên rất khó chịu. Ngoài ra, cần phải chú ý để vi khuẩn không sinh sôi phát triển, giữ cho thức ăn tươi sạch.

Máy điều hòa và tủ lạnh hoạt động rất nhiều trong mùa hè, nguồn năng lượng để vận hành chúng là điện được sản xuất và cung cấp từ các nhà máy điện. Tuy nhiên, việc điện đang bị thiếu hụt là vấn đề quan trọng nhất. Nguyên nhân là vì - trong bối cảnh tổng cộng 54 tổ máy phát điện hạt nhân cung cấp 30% trong tổng sản lượng điện toàn nước Nhật - nhưng do ảnh hưởng của thảm họa động đất và việc kiểm tra định kỳ, nên chỉ có khoảng 19 tổ máy có thể vận hành được. Yêu cầu đặt ra là phải có hệ thống như thế nào để sản xuất ra điện năng trong tương lai hiện đang là đề tài nóng bỏng trên thế giới. Ngược lại, việc thiếu điện cũng đang đòi hỏi chúng ta phải nhìn lại xem cứ tiếp tục cách sinh hoạt và tiêu thụ điện của chúng ta như hiện nay có tốt hay không.

Ở Nhật, việc sử dụng tiết kiệm điện được gọi tắt là “Setsuden”.

Rất nhiều ý tưởng và ý kiến tiết kiệm điện như sau có thể thấy trên tivi hay báo chí. Các bạn có cảm thấy đây là những ý tưởng tốt không ? Ngoài ra, các bạn có phương pháp nào hay hơn không ? Chúng ta hãy cùng nhau đưa ra ý tưởng để sử dụng ít năng lượng, đặc biệt là hãy cùng nhau tiết kiệm điện.

- Sử dụng Combi như là tủ lạnh của gia đình. Cố gắng không mua nhiều và để lưu trữ lâu.
- Treo rèm nhựa cho từng tầng cửa tủ lạnh.
- Chính nhiệt độ tủ lạnh lên từ 1 ~ 2 độ. Xử lý nhanh những đồ sắp hư.
- Bỏ thói quen uống đồ uống lạnh. (Cũng có lý do sức khỏe).
- Dọn dẹp những vật cản trở rồi mới hút bụi, làm thật nhanh.
- Hút bụi mỗi tuần một lần. Lúc bình thường thì dùng keo lăn.
- Gia đình đồng ý với nhau chỉ dùng máy điều hòa từ 6 giờ chiều đến 10 giờ tối.
- Đối phó với mùa hè nóng nực bằng quạt máy và tắm nước lạnh. Không sử dụng máy sấy tóc.
- Mở cửa phòng khi đi làm. Trong phòng không để đồ gì quý giá. (Độc thân, phòng đơn). Lưu ý: Ý tưởng chỉ mang tính tham khảo, bạn hãy thực hiện nó bằng trách nhiệm của chính bạn.
- Chính thoát nước của máy giặt ở mức chậm nhất.
- Đổi từ 2 ngày giặt một lần lên 3 ngày giặt một lần. Mua dư đồ lót và vớ.
- Hãy sử dụng bếp ga và nồi áp suất để nấu ăn, không sử dụng các thiết bị điều chỉnh điện.
- Làm màn cửa xanh bằng dây khổ qua (mướp đắng) ở hè nhà.
- Đi ngủ lúc 10 giờ và thức dậy lúc 5 giờ. Ngủ và thức sớm hơn 2 giờ so với trước, vân vân.

Còn các bạn, các bạn biết phương pháp nào độc đáo và hiệu quả hơn không?

## LỄ HỘI GIAO LƯU QUỐC TẾ LẦN THỨ 16

Ngày giờ : Ngày 23 Tháng 10 Năm 2011 (Chủ Nhật)

Từ 10:00h ~ 15:00h (Trời mưa vẫn được tiến hành)

Địa điểm : Công viên OTEMAE (từ nhà ga Himeji đi bộ khoảng 10 phút)

“Lễ hội giao lưu quốc tế” là sự kiện với mục đích kết nối giao lưu giữa người dân ở Himeji với tất cả những người nước ngoài định cư ở Himeji và các khu vực xung quanh.

Lễ hội được cấu thành bằng 4 sự kiện “Vui chơi” “Ăn thực” “Xem múa hát” “Giao lưu”.

### ① “Vui chơi” (Chi phí cũng tùy vào từng quầy hàng)

Các bạn có thể trải nghiệm nhiều loại hình văn hóa thế giới như là chụp ảnh với những trang phục dân tộc sặc sỡ ,các lớp học ngoại ngữ vui nhộn, lễ hội hóa trang và biểu diễn nghệ thuật người Úc Aborigine .

### ② “Ăn thực”

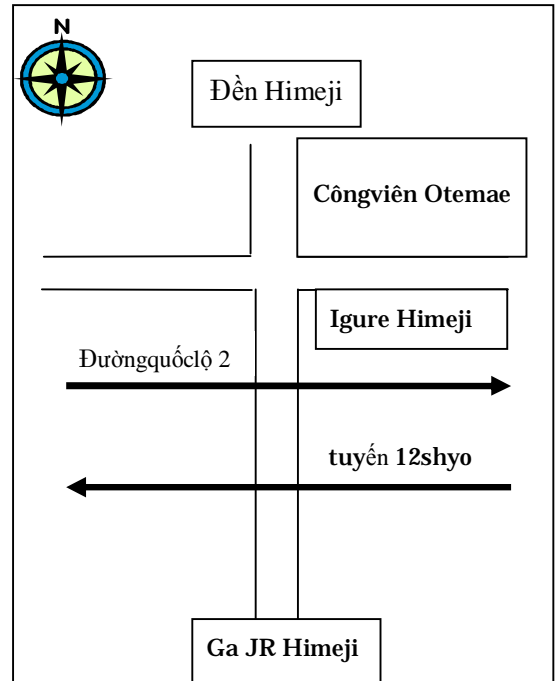
Ở những quầy hàng thực phẩm thế giới ,các bạn có thể thưởng thức 16 món ăn của 13 nước như “Tom Yum Goong” của Thái Lan và “bún Pansit” của Philippin. Mỗi một phần 150 Yên.

### ③ “Xem múa hát”

Các bạn có thể xem các chương trình biểu diễn âm nhạc của đoàn nhạc cụ Aborigine của Úc và múa Tre của Philippin và biểu diễn múa lân của Việt Nam tại sân khấu biểu diễn. Ngoài ra , có các chương trình biểu diễn thời trang của trang phục các dân tộc và các điệu múa dân tộc.

### ④ “Giao lưu”

Tại hội trường chung sức sống của nhiều thể loại hình văn hóa, các bạn có thể cảm nhận sự khác nhau về sinh hoạt và văn hóa của các nước ,và có thể so sánh lượng thực phẩm trong 1 tuần của gia đình các nước, các trò chơi Ice breaking quiz bằng tiếng Anh, và cũng có những khóa học ngắn ngày để trải nghiệm qua những sự việc sẽ như thế nào khi trong tình trạng không thông hiểu về ngôn ngữ. Hơn nữa, hội giao lưu quốc tế cũng tạo ra những nơi để người tham gia có thể trao đổi thảo luận bằng ngôn ngữ mình muốn thử thách .



< Lời phát biểu từ ông Chủ Tịch Ủy Ban lễ hội giao lưu quốc tế • Ông ITO KENICHIRO >

Năm nay chúng ta chào đón Lễ hội giao lưu quốc tế lần thứ 16. Lễ hội đang được chuẩn bị với sự hào hứng của hơn 900 tình nguyện viên bao gồm cả người nước ngoài. Các bạn hãy đến tham gia và trải nghiệm sự khác nhau của các nền văn hóa thông qua các chương trình “Vui chơi” “Ăn thực” “Xem múa hát” “Giao lưu” của lễ hội nhé.

## Hội chợ Giải thưởng B-1 lần thứ 6 tại HIMEJI

Lễ hội ẩm thực cấp B “Giải thưởng B-1” đã được quyết định tổ chức tại Himeji .

Giải thưởng B-1 là Lễ hội không chỉ triển lãm bày bán những món ẩm thực, mà còn có mục đích giới thiệu, quảng bá nhiều hơn nữa về thành phố với thông điệp “Đến với thành phố tôi”.

**Ngày giờ** : 12/11/2011 (thứ bảy), 13 (chủ nhật) 9:30~15:30 (trời mưa cũng tổ chức, không hoãn)

**Địa điểm** : Gần Thành Himeji

Khu vực 1 Công viên kỉ niệm Shitotopia · nơi để xe phía Bắc Thành

Khu vực 2 Công viên Otemae

Khu vực 3 Công viên Karoyashikiato · nơi để xe Otemon



**Đơn vị tham gia hội chợ** : khoảng 60 đơn vị trên toàn quốc

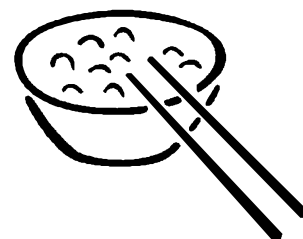
**Vào cửa** : Miễn phí. Các món ăn mất tiền với giá khoảng từ 300yen đến 500yen. Không thể dùng tiền mặt để mua các món ăn. Cho nên cần phải mua Vé ăn của hội chợ. Vé ăn của hội chợ được bán với mệnh giá 100yen 10 phiếu. Bạn cũng có thể đặt mua phiếu trước. Vào ngày Hội chợ ẩm thực B-1 diễn ra, dự kiến sẽ có nhiều khách đến hội chợ, vì thế chúng tôi khuyến khích mọi người đặt mua vé trước.

Đặc sản hạng B có nghĩa là trong các món ngon, đặc sắc của địa phương, chất lượng vào loại A nhưng giá cả chỉ ở cấp B. Là những món ngon nhưng lại rẻ nên được nhiều người dân địa phương yêu thích .

Ở Himeji thì có món “Oden Himeji” nổi tiếng.



Hơn nữa, sau khi thưởng thức các món ăn , bạn có thể bầu chọn cho món mình yêu thích bằng cách bỏ dấu vào thùng phiếu. Dựa theo số dấu được bỏ sẽ quyết định các giải: Vàng, Bạc, Đồng. Mỗi người chỉ được phép bỏ 1 đôi (gồm 2 chiếc). Có thể chia dấu làm 2 chiếc để bầu cho 2 đơn vị hoặc bỏ 1 đôi(2 chiếc) bầu cho 1 đơn vị cũng OK.



Đồng thời, lễ hội mang tên “HIMEJI SHOKUHAKU 2011” (Hội chợ ẩm thực Himeji) cũng được tổ chức cùng lúc.

Hội trường tổ chức tại phía đông Công viên Oyashikiato và nơi để xe Himeyama. Với khoảng 70 đơn vị ở cả các vùng lân cận Himeji sẽ tham gia lễ hội.

Nhất định các bạn hãy đặt chân đến Hội chợ và cùng thành phố Himeji hòa mình với Ẩm thực trong 2 ngày diễn ra Lễ hội.

## ☆☆☆Thông báo từ Tổ Chức Giao Lưu Văn Hóa Quốc Tế thành phố Himeji☆☆☆

### Hướng dẫn về trao đổi trong sinh hoạt của người nước ngoài “ Himeji hatsu Sekai ”

Tại tầng 4 của trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Himeji chúng tôi có tiến hành các cuộc trao đổi về sinh hoạt của người nước ngoài dành cho những người nước ngoài đang sống tại Nhật. Chúng tôi sẽ trao đổi về các vấn đề mà các bạn còn chưa rõ, còn lo lắng trong cuộc sống tại Nhật. Chúng tôi sử dụng tiếng Anh, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Trung để giải thích cho các bạn. Ngoài ra, ứng với từng nội dung, chúng tôi cũng sẽ cung cấp thông tin, giới thiệu chuyên gia và trao đổi với các bạn. Thông tin trao đổi là hoàn toàn miễn phí và chúng tôi sẽ giữ bí mật thông tin của các bạn.

Ngày giờ trao đổi : Chủ nhật của tuần thứ 2, thứ 4 từ 14:00 ~ 17:00

Trao đổi điện thoại : 079-287-0821

Nơi trao đổi : Phòng trao đổi, tầng 4, trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Himeji  
(tầng 4, Egret Himeji, 68-290 Honmachi, thành phố Himeji )



### ※※※※Thư ngỏ ban biên tập※※※※

Trận động đất phía đông Nhật Bản đã đem lại thảm họa to lớn, sự tàn phá của nó là một điều không thể tưởng tượng. Ở Nhật Bản, cùng với khí hậu bốn mùa, chúng ta cũng chung sống với những thảm họa tự nhiên như động đất, bão lụt, hạn hán, thời tiết lạnh. Từ thời xa xưa, con người đã rất lo sợ trước những hiện tượng thiên nhiên này. Và để phòng ngừa các thảm họa này, con người đã tôn trọng kỷ luật, hỗ trợ lẫn nhau, và có nhiều kỹ thuật bảo quản thực phẩm cũng như phòng tránh thiên tai. Những điều này có ảnh hưởng to lớn đến sự hình thành văn hóa ẩm thực đa dạng và tính cách của người dân. Các bạn hàng ngày cũng luôn chuẩn bị để đối phó với thiên tai xảy ra nhé!

Tiền duyên góp và sự viện trợ nồng ấm đến từ các nước đã làm cảm động và cung cấp thêm dũng khí cho người dân tại vùng bị nạn và toàn bộ người dân Nhật Bản.

「VIVA ! ひめじ」 Vol.39 dự định sẽ phát hành vào tháng 12 năm 2011. Các bạn hãy đón chờ nhé ! Chúng tôi mong đợi những ý kiến đóng góp và cảm tưởng của các bạn cho tạp chí .

**Đã nhờ sự phiên dịch và kiểm bản thảo của quý vị.**

**Tiếng Việt :** Nguyen Thu Huyen, Vo Minh Nhut, Hoang Nam Phuong, Phan Thi Minh Xuan, Pham

Chúng tôi chỉ đăng tên quý vị đã cho phép. Cám ơn sự hợp tác của quý vị.

「VIVA ! ひめじ」 Đang cần sự giúp đỡ thiện chí của quý vị trong việc phiên dịch và kiểm bản thảo, nếu thấy thích công việc này xin mời liên lạc theo địa chỉ dưới đây, chúng tôi mong chờ quý vị.

#### **Địa chỉ liên hệ**

Hiệp hội giao lưu văn hóa quốc tế thành phố Himeji  
Egret Himeji 3F, 68-290 Honmachi Himejishi 〒670-0012  
TEL : 079-282-8950 FAX : 079-282-8955  
Mail to:[info@himeji-iec.or.jp](mailto:info@himeji-iec.or.jp)