

VIVA! ひめじ

Tháng 9 năm 2020 số 74

Việt ngữ

Bản tin sinh hoạt dành cho ngoại kiều.

<People> Phỏng vấnP1
Hãy trả lời câu hỏi về Điều tra dân số!P2
Phong cách sinh hoạt mới.P3
Những địa điểm ngắm lá đỏP4
Hãy cảm nhận mùa thu bằng món cơm <i>Takikomi Gohan !</i>P5
Thông báo, lời biên tập.P6

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



<People> Anh Buddihka Weerasinghe (Sri Lanka)

Anh Buddihka xuất thân tại thành phố Moratuwa, cách Colombo (thủ đô trước đây của Sri Lanka) khoảng 20km về phía nam. Thành phố Moratuwa là thành phố có ngành đánh bắt hải sản và ngành chế biến gỗ phát triển. Anh Budika đang là nhà nhiếp ảnh tự do, anh hoạt động chủ yếu tại vùng Kansai. Hiện tại, anh đang làm giảng viên cho các khóa học tìm hiểu về quốc tế - đây là một hoạt động của Hiệp đoàn Giao lưu văn hóa quốc tế thành phố Himeji.

Q: Anh có thể cho mọi người biết thêm về đất nước Sri Lanka không?

A: Ngôn ngữ chính tại Sri Lanka là ngôn ngữ Sinhala và ngôn ngữ Tamil. Tại địa phương tôi thì sử dụng ngôn ngữ Sinhala. Trong gia đình hay tại trường học thì ngôn ngữ Sinhala được sử dụng nhiều, thế nhưng tiếng Anh cũng hay được sử dụng. Đặc biệt, để có thể xin vào làm ngân hàng hay các công ty lớn chẳng hạn thì việc học tiếng anh là không thể thiếu.

Về đồ ăn thì chúng tôi thường ăn Cà Ri. Sri Lanka cũng giống như Nhật bản, mọi người thường ăn Cà ri với cơm.

Q: Cơ duyên nào đưa anh tới Nhật bản vậy?

A: Lúc tôi còn là phóng viên ảnh cho một tờ báo tại Sri Lanka, tôi có quen một cô gái Nhật bản. Sau đó chúng tôi đã kết hôn, năm 2009 tôi đã tới Nhật bản sinh sống.

Q: Với tư cách nhiếp ảnh gia thì anh đang hoạt động về cái gì ?

A: Sau khi đến Nhật bản tôi đã chụp nhưng bức ảnh về các sự kiện đại hội thể thao thế giới, ảnh tin tức, các lễ hội truyền thống ở xung quanh vùng Kansai, thành phố Himeji .v.v... Tôi sử dụng nhiều loại ống kính khác nhau như ống kính viễn vọng .v.v... để có thể chia ra dùng và chụp cho thích với từng bối cảnh khác nhau. Những bức ảnh đó sẽ được công bố lên Thông Tấn xã quốc tế mà tôi đang ký hợp đồng hiện nay.

Q: Anh có thể cho biết về dự định, ước mơ của anh được không?

A: Tôi muốn công bố một tập sách ảnh chụp về tình hình nội chiến ở Sri Lanka và cuộc sống của mọi người ở thời điểm khi đó.

Hãy trả lời câu hỏi về Điều tra dân số!

Năm nay, sẽ tiến hành Điều tra dân số toàn quốc – hoạt động được tổ chức 5 năm một lần. Đây là cuộc điều tra khảo sát quan trọng nên tất cả các gia đình đều phải tham gia mà không kể đến quốc tịch hay độ tuổi. Từ các thống kê của Cuộc điều tra khảo sát này sẽ giúp ích cho nhà nước, các tổ chức đoàn thể công cộng của các địa phương hoặc chính sách phòng chống thiên tai v.v... để làm phong phú cuộc sống. Các bạn nhất định hãy trả lời nhé!



Q: Đối tượng hướng đến là ai?

A: Tất cả các cá nhân và hộ gia đình hiện sống tại Nhật tại thời điểm ngày 1 tháng 10 năm 2020. Người nước ngoài cũng là đối tượng phải trả lời.

Q: Cách thức được tiến hành như thế nào?

A: Từ giữa tháng 9, nhân viên điều tra sẽ đến thăm từng gia đình, phát phiếu điều tra. Năm nay, do phát sinh lây nhiễm của virus corona loại mới và phòng chống lây nhiễm, các hướng dẫn như giải thích mục đích điều tra sẽ được thực hiện qua intercom. Phiếu điều tra sẽ được phát như cho vào hòm thư bưu điện. Nếu vắng nhà, việc giải thích có thể lược bỏ tùy thuộc nhân viên điều tra.

Q: Trả lời bằng cách nào?

A: Hãy gửi câu trả lời qua internet hoặc đường bưu điện đến trước ngày 7 tháng 10. Trên internet, có 6 ngôn ngữ để lựa chọn trả lời như tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt.



Q: Có những câu hỏi như thế nào?

A: Có 15 câu hỏi về thành viên trong gia đình như “phân chia giới tính nam nữ”, “ngày tháng năm sinh”. Có 4 câu hỏi về hộ gia đình như “số lượng thành viên trong gia đình”, “phân loại gia đình”.

Q: Kết quả điều tra sẽ được công bố không ?

A: Trước tiên, sẽ công bố “Báo cáo nhanh tổng nhân khẩu” vào tháng 2 năm 2021. Sau đó, dân số phân chia theo độ tuổi hay tình trạng hộ gia đình v.v... sẽ được tổng hợp trong “Tổng hợp cơ bản dân số” dự định công bố vào tháng 9 năm 2021. Nhưng, năm nay do ảnh hưởng lây nhiễm của virus corona loại mới nên có thể sẽ bị chậm.

Kết quả điều tra sau khi được công bố, có thể tra cứu trên trang web của Bộ quản lý công cộng cục thống kê hoặc tại các thư viện hành chính được lập tại các tỉnh thành v.v...

※ Câu trả lời các bạn gửi, chỉ dành cho mục đích phục vụ thống kê, hoàn toàn không sử dụng cho mục đích khác.

Trang web bộ quản lý công cộng cục thống kê (<https://www.stat.go.jp/index.html>) biên tập và tạo lập.



Trang tổng hợp điều tra dân số 2020

Phong cách sinh hoạt mới

Đại dịch virus corona loại mới đang lan rộng khắp thế giới, số người nhiễm và người chết ngày càng tăng. Hiện nay, căn bệnh đáng sợ này đã xuất hiện các ca nhiễm không có triệu chứng và những ca nhiễm đột ngột biến chứng nặng kết hợp với triệu chứng viêm phổi.

Ở Nhật Bản, Chính Phủ đã công bố tình trạng khẩn cấp và yêu cầu người dân hạn chế ra khỏi nhà. Các hoạt động thể thao, các nhà hát, các sự kiện cũng bị hoãn lại hoặc hủy bỏ. Cuộc sống sinh hoạt của người dân đã bị ảnh hưởng rất nhiều.

Mặc dù nhất thời đã kiểm soát được dịch bệnh, nhưng virus vẫn chưa biến mất. Vì thế từ bây giờ làm thế nào để vừa duy trì cuộc sống thường nhật, vừa phòng chống lây nhiễm là một vấn đề quan trọng đối với mỗi người chúng ta. Xin được giới thiệu những điểm cần chú ý về phong cách sinh hoạt mới.

Biện Pháp Cơ Bản

○ Không ra ngoài khi cảm thấy bị sốt.

○ Khi đi ra ngoài phải đeo khẩu trang.

○ Sau khi về nhà phải rửa tay hoặc khử trùng tay.

Xoa đều cho xà phòng nổi bọt, rửa cẩn thận từ lòng bàn tay, mu bàn tay, giữa các ngón tay, đầu móng tay cho đến cổ tay. Sau đó rửa dưới vòi nước chảy.

○ Thường xuyên khử trùng các đồ dùng trong nhà như: bàn, ghế, tay nắm cửa...

○ Cần tránh xa “3 nơi tập trung đông người”.

• Không Gian Kín...Nơi phòng kín, không có cửa sổ, không lưu thông được không khí.

Phòng đang dùng điều hòa cũng nên mở cửa và thông khí định kỳ.

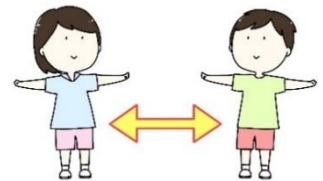
• Tiếp Xúc Gần ...Vận động thể dục, thể thao hoặc nói chuyện với khoảng cách gần.

Nên giữ khoảng cách với người khác khoảng 2m
(khoảng chừng hai tay dang rộng)

• Mật Độ Dày Đặc...Nơi tập trung đông người, nơi tập trung ít người nhưng với khoảng cách gần.

Khi đi mua sắm nên đi ít người và chọn khung thời gian có ít người mua sắm.

Nên ghi trước các vật cần mua và mua trong thời gian ngắn.



Cuộc Sống Từ Giờ Trở Đi

○ Nếu có thể nên áp dụng phương pháp: đi làm lệch múi giờ, làm việc từ xa.

○ Khẩu trang, dung dịch diệt khuẩn... thì nên áp dụng phương pháp Rolling Stock- mua thêm cộng vào phần đã sử dụng. Lúc nào cũng dự trữ một phần, đề phòng khi cần thiết.

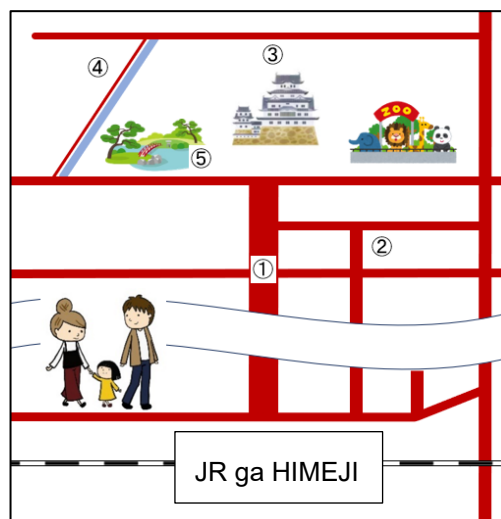
○ Nên áp dụng phương pháp học tập online, mua sắm online. Chat trực tuyến gặp gỡ bạn bè. Chuẩn bị sẵn đồ dùng cần thiết, vệ sinh môi trường xung quanh. Những gì có thể làm thì nên nỗ lực thực hiện.

Những địa điểm ngắm lá đỏ

Vào khoảng thời gian bạn cảm thấy tiết trời lạnh lạnh vào buổi sáng và buổi tối thì cũng là lúc màu lá cây cũng đang bắt đầu chuyển sang màu vàng hay màu đỏ. Ở Himeji có rất nhiều địa điểm mà bạn có thể thưởng thức cảnh lá đỏ tuyệt đẹp ở ngay gần mình.

◆ Những địa điểm xung quanh thành Himeji

- ① Nơi hàng cây bạch quả ở đường Otemae-dori
Hàng cây bạch quả với màu lá chuyển vàng và có thành Himeji nằm nền phía sau sẽ là một nơi chụp ảnh lý tưởng.
- ② Trên sân thượng của Egret Himeji
Từ đó bạn có thể ngắm được toàn cảnh lá đỏ xung quanh thành Himeji, quả là tuyệt cảnh.
- ③ Công viên Himeyama
Đây là công viên tuyệt đẹp với sự trải rộng của hàng lá đỏ kéo dài đến tận phía bắc của thành Himeji.



- ④ Con đường nhỏ Sen-hime

Trên con đường đi bộ được xây dọc theo con sông phía tây thành Himeji, hàng cây lá đỏ màu lá phong được trồng dọc theo đó.

- ⑤ Công viên Koko-en

Là nơi rất được yêu thích vì có thể vừa ngắm lá đỏ đồng thời cũng có thể thưởng thức khu vườn kiểu Nhật bản. Tại đây có nhiều loại giống cây lá đỏ được trồng như là: màu lá phong, núi rừng phong, lá phong uốn lượn, cây phong...v.v..

【Thời gian mở cửa】 Từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

【Phí thu】 Người lớn (trên 18 tuổi) 310yên, tiểu học, trung học, cấp ba: 150 yên



Công viên
Koko-en

◆ Shoshazan Đền Engyoji

Hàng năm, vào khoảng thời gian ngắm lá đỏ thì “Lễ hội Momiji Núi Shosha” cũng được tổ chức. Trong thời gian này cây lá đỏ sẽ được chiếu đèn và có triển lãm văn hoá đặc biệt, Sẽ được ngắm những loại giống cây lá đỏ như là cây phong, bạch quả v.v...

【phí thu】 Người lớn 500yên, học sinh từ cấp ba trở xuống: miễn phí

【phí đi cáp treo】 Người lớn : một chiều 600 yên, Hai chiều 1,000yên

Trẻ em : một chiều 300 yên, 2 chiều 500 yên



Shoshazan
Đền Engyoji



Shosha
Ropeway

◆ Công viên Sakurayama

Nằm ở phía tây Himeji bao gồm viện khoa học Himeji, viện Hoshinoko, viện trẻ em tỉnh Hyogo, viện quan sát rừng tự nhiên tp Himeji, quảng trường cỏ xanh rộng lớn. Và là nơi có yamasakura(hoa sakura rừng) vào mùa xuân và lá đỏ vào mùa thu tuyệt đẹp. Nơi mà chúng ta vừa ngắm thiên nhiên vừa có thể học tập.



Công viên
Sakurayama

※Hãy liên hệ trước khi đến tham quan

Hãy cảm nhận mùa thu bằng món cơm *Takikomi-Gohan* !

Món cơm *Takikomi-Gohan* – Cơm độn là món cơm nấu cùng với nhiều loại nguyên liệu.

Món cơm *Takikomi-Gohan* hợp với các nguyên liệu nhiều chất xơ như: đỗ, nấm, khoai, rong biển, các loại củ,... Cho thêm các loại thịt, cá cũng làm cho cơm ngon. Còn khi cho thêm các loại rau sẽ làm cân bằng dinh dưỡng tốt hơn.

Nếu dùng các nguyên liệu theo mùa thì bạn sẽ có thể thưởng thức hương vị bốn mùa. Trong số này, chúng tôi giới thiệu tới các bạn món *Takikomi-Gohan* sử dụng nguyên liệu của mùa thu.

Cơm nấm *Takikomi-Gohan*

« Nguyên liệu (4 người) »

Gạo 3 bô

Nấm *Shiitake* 4~6 miếng

Nấm *Shimeji* 1 túi

Nấm *Enokitake* 1 túi

Đậu phụ *Aburaage* . . 2 miếng

A { Nước tương 3 thìa to
Rượu sake 2 thìa to
Muối 1/2 thìa nhỏ
Hạt nêm *dashi* . . 1 thìa



« Cách nấu »

- ① Rửa gạo, để gạo trong giá cho róc nước khoảng 30 phút.
- ② Cắt bỏ chân nấm. Thái nhỏ nấm *Shiitake*, chia nhỏ nấm *Shimeji*, cắt làm đôi nấm *Enokitake*. Đậu phụ *Aburaage* sau khi ngâm nước nóng thì cắt làm đôi, sau đó thái lát mỏng có độ rộng khoảng 5mm.
- ③ Cho gạo ① và gia vị ở A vào nồi cơm. Cho nước tới vạch số 3 của *Hakumai*. Cho các loại nguyên liệu ② lên trên và nấu. Chú ý để nấu được ngon thì không trộn lẫn gạo với các nguyên liệu khác.
- ④ Trộn nhẹ cơm trên dưới và xới ra bát.

Cho hạt *Ginnan* (bạch quả) hoặc đậu *Saya Endou* (đậu ván) lên trên, bát cơm sẽ nhìn hấp dẫn hơn.

※Nếu để cơm nấm ở chế độ giữ nhiệt lâu thì hương vị cũng sẽ bị thay đổi. Nên nếu muốn bảo quản bạn nên cho cơm vào hộp bảo quản và cho vào tủ lạnh hoặc tủ đông.

Làm sao để nấu cơm ngon

Gạo là một loại thực phẩm nhiều chất xơ. Tùy theo mùa và giống gạo mà lượng nước cho vào và khi cơm chín sẽ khác nhau.

Để nấu được nồi cơm ngon thì bạn cần tuân thủ đúng các nguyên tắc cơ bản như: đong gạo chính xác, đãi gạo sạch, để gạo trong giá cho róc nước, đánh cơm sau khi nấu,...



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

■Cơ Sở vật chất mới dành cho Lớp Nihongo Hiroba Kids

Từ tháng 9, lớp học tiếng Nhật Nihongo Hiroba Kids dành cho học sinh tiểu học, trung học sẽ được đưa vào hoạt động. Lớp học được tổ chức vào chiều chủ nhật hàng tuần từ 2:45 chiều đến 4:15 chiều tại tầng 4 toà nhà Egret Himeji. Tham dự miễn phí. Giữa học kì cũng có thể tham gia. Học sinh tiểu học, trung học nào muốn học thêm tiếng Nhật, muốn nhờ hướng dẫn làm bài tập hay là muốn kết bạn ngoài trường học thì hãy đến tham gia nhé ! Nếu có thắc mắc hãy liên lạc đến địa chỉ phía dưới.



◇◆◆Thư ngỏ ban biên tập◆◆◆

Mùa hè năm nay, ngoài cái nóng oi bức mọi người còn phải đeo khẩu trang để phòng chống virus corona loại mới nên cảm thấy thật vất vả, khó chịu đúng không. Những sự kiện đáng mong đợi như hội pháo hoa cũng bị hoãn. Dù biết là không được chủ quan nhưng khi thời tiết trở nên dễ chịu hơn thì các bạn hãy cố gắng ra ngoài nhiều hơn. Hãy vừa tuân thủ qui tắc sinh hoạt mới vừa tận hưởng mùa hè nào!



Từ vựng liên quan đến phòng chống thiên tai

	^{しんすい} 浸水	Shinsui : nước ngập
(Ví dụ)	^{ゆかしたしんすい} 床下浸水	Yukashita-Sinsui : Nước tràn vào dưới sàn nhà
	^{ゆかうえしんすい} 床上浸水	Yukaue-Sinsui : Nước tràn vào lên hơn sàn nhà

Tạp chí được hoàn thành nhờ sự trợ giúp của quý vị.

Tiếng Nhật: MOCHIZUKI Toshiharu, KUNIMITSU Minako, SHIGETA Fusako, MIYAMOTO Mika, HONJO Masako, SADA Yasuko

Tiếng Việt: Đặng Văn Lâm, Trần Thị Thanh Hà, Lê Văn Long, Phạm Thị Lệ Thúy, Hoàng Nam Phương, Đinh Thị Thu Trang, Phạm Thị Thu Trang

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

Các bạn có thể xem được những số trước của 「VIVA!ひめじ」 tại trang Web của Tổ chức giao lưu văn hóa quốc tế thành phố Himeji (<https://www.himeji-iec.or.jp/>). Xin các bạn vui lòng chờ đón Tạp chí tiếp theo sẽ được dự định phát hành vào tháng 12 năm 2020.

Chúng tôi rất mong những ý kiến đóng góp cũng như cảm tưởng của các bạn. Chúng tôi đang cần sự giúp đỡ thiện chí của các bạn 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 các bạn.

Địa chỉ liên hệ

Tổ Chức 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
Email: info-iec@himeji-iec.or.jp