

|                                                                    |         |
|--------------------------------------------------------------------|---------|
| People -Phỏng vấn-                                                 | ...P1   |
| Trung Tâm Tư Vấn Dành Cho Người Nước Ngoài<br>Của Thành Phố Himeji | ...P2,3 |
| Hãy Cổ Vũ Cho Himeji Egrets Nào!                                   | ...P4   |
| Harima - Quê Hương Rượu <i>NIHONSHU</i>                            | ...P5   |
| Thông Báo, Thư Ngỏ Ban Biên Tập                                    | ...P6   |

Tổ chức Giao Lưu Văn Hóa Quốc Tế thành phố Himeji phát hành  
Nhóm biên tập tình nguyện tạp chí thông tin



### Cô Adiawiakoye Laliya (nước Cộng Hoà Mali)

Cô Laliya (20 tuổi) đến từ nước Cộng Hoà Mali - một đất nước thuộc miền Tây Châu Phi. Hiện cô đang là tuyển thủ của đội bóng rổ “Himeji Egrets”- đội bóng hoạt động chủ yếu ở Himeji. Với chiều cao 195cm, hiện cô đang nằm trong Top League của bóng rổ nữ Nhật Bản. Còn trong W league cô là tuyển thủ cao nhất.

Là sinh viên nên cô vừa chăm chỉ học tập vừa tham gia tập luyện.

**Q** Cơ duyên khiến bạn đến Nhật là gì?

**A** Nhờ ảnh hưởng của mẹ là cựu tuyển thủ bóng rổ nên tôi đã bắt đầu chơi từ năm lớp 8. Trước khi vào cấp 3, tôi được phát hiện và có hứng thú với việc chơi bóng ở nước ngoài. Trong số lời mời từ nhiều quốc gia thì tôi đã chọn du học cấp 3 ở Nhật bản sau khi đã suy nghĩ kĩ.

**Q** Phong cách chơi bóng của Mali và Nhật Bản có khác biệt gì không?

**A** Tuyển thủ ở Mali cao nên có nhiều người có thể đảm nhận nhiều vị trí khác nhau. Tuyển thủ của Nhật thì tốc độ rất nhanh nên khi lần đầu xem luyện tập tôi đã rất bất ngờ về độ nhanh nhạy đó. Giờ đây tôi đã quen với sự nhanh nhạy đó và tôi nghĩ mình đã trở thành tuyển thủ vừa cao vừa di chuyển nhanh.

**Q** Hãy chia sẻ về mục tiêu trong tương lai?

**A** Tôi sẽ cố gắng để trở thành tuyển thủ bóng rổ nổi tiếng tại Nhật để gia đình tại Mali tự hào về mình.



(Trang 4 giới thiệu về Himeji Egrets)

## Trung Tâm Tư Vấn Dành Cho Người Nước Ngoài Của Thành Phố Himeji

Có khi nào trong cuộc sống thường ngày mà bạn gặp phải khó khăn và băn khoăn không biết xin tư vấn ở đâu không? Tại trung tâm tư vấn dành cho người nước ngoài của thành phố Himeji có dịch vụ tư vấn với 7 loại ngôn ngữ. Ngoài ra, máy thông dịch cũng được đưa vào sử dụng. Bạn còn có thể gọi điện thoại để nghe tư vấn trực tiếp vào những khung giờ có tư vấn viên thuộc ngôn ngữ mong muốn.

Đây là dịch vụ tư vấn miễn phí. Tất cả những nội dung tư vấn sẽ được giữ kín, không cho người khác biết nên các bạn có thể yên tâm đến tư vấn.



### Địa Chỉ Có Thẻ Tư Vấn

Trong Trung tâm Tư Vấn Công dân

Tầng 1 tòa nhà chính, tòa thị chính Thành phố Himeji

Địa chỉ : Himeji-shi, Yasuda, 4-1

Số điện thoại : 079-221-2159



Bản đồ  
tòa nhà chính



### Thời Gian và Các Ngày Trong Tuần Có Thẻ Tư Vấn

Tiếng Nhật, Tiếng Anh, Tiếng Pháp, Máy Phiên Dịch : Thứ hai ~ Thứ sáu, 9h ~ 12h sáng, 1h ~ 5h chiều

|                                       | Thứ Hai            | Thứ Ba             | Thứ Tư             | Thứ Năm            | Thứ Sáu            |
|---------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Tiếng Nhật                            | ○                  | ○                  | ○                  | ○                  | ○                  |
| Tiếng Anh<br>Tiếng Pháp               | ○                  | ○                  | ○                  | ○                  | ○                  |
| Tiếng Việt                            | ○<br>1h ~ 5h chiều | ○<br>1h ~ 5h chiều | ○<br>1h ~ 5h chiều | ○<br>1h ~ 5h chiều | ○<br>1h ~ 5h chiều |
| Tiếng Trung                           |                    | ○<br>1h ~ 4h chiều |                    |                    |                    |
| Tiếng Tây Ban Nha<br>Tiếng Bồ Đào Nha |                    | ○<br>1h ~ 4h chiều |                    |                    |                    |

※Ở các địa điểm sau cũng có thể tư vấn bằng tiếng Việt.

Thứ Ba: Trung tâm tổng hợp của Joutou-machi, Thứ Tư: Trung tâm tổng hợp của Takagi

Thứ Năm: Tòa nhà giao lưu của Mino-no-sato

Thời gian có thể tư vấn : 1h ~ 5h chiều

Số điện thoại : 080-6158-4445 (liên lạc với tư vấn viên)

## Tư Vấn Viên

### Tiếng Nhật



DEGUCHI Teruko



SHIMAO Machiko



TSUKAHARA Tadao

Có một nhân viên tư vấn khác.

### Tiếng Anh

#### Tiếng Pháp



Koppert Marianne

### Tiếng Việt



WATANABE Lê



KAWAHARA Rie



Vũ Thị Phượng

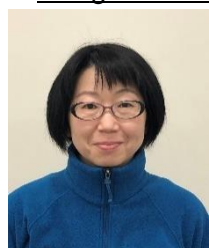
### Tiếng Trung

### Tiếng Tây Ban Nha

#### Tiếng Bồ Đào Nha



KAMATANI Shizuka



ICHII Mikako

## Cảm nghĩ của người nhận tư vấn



Thủ tục hành chính của Nhật Bản, đối với người nước ngoài mới đến rất là phức tạp. Nếu bạn gặp phải những khó khăn, vấn đề không hiểu rõ liên quan đến tiền thuế thì khi bạn đến tư vấn tại trung tâm sẽ được giải thích cho các khâu rắc rối và có thể tiến hành chính xác các thủ tục. Nhờ có trung tâm, tôi được giải thoát khỏi căng thẳng và hoang mang.

(một nam giới, người Mỹ, tầm 20 tuổi)



Tôi đã gặp phải vấn đề khó khăn trong gia đình nhưng lại không muốn gia đình cũng như người chung quanh biết nên tôi đã không thể nói chuyện xin tư vấn với bất kỳ ai được. Khi đến Trung tâm tư vấn dành cho người nước ngoài, nhân viên tư vấn đã lắng nghe và chỉ cho phương hướng giải quyết vấn đề. Đến quầy văn phòng ở tòa thị chính Thành phố cũng được có cả thông dịch nữa. Giờ đây, vấn đề của tôi đã được giải quyết và có được cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc.

(một nữ giới, người Việt, tầm 40 tuổi)





Đội bóng mà chị Laliya - đã được giới thiệu trong đợt phỏng vấn People đang tham gia chính là đội bóng rổ “Himeji Egrets” được thành lập vào năm 2013. Hiện nay, đội bóng đang tham gia hoạt động Liên hiệp bóng rổ Nhật Bản (JSB) khu vực phía Tây Nhật bản. Từ mùa giải 2022 đội đã được quyền tham gia vào W league. Và đây cũng là đội duy nhất của khu vực phía Tây Nhật bản thuộc W league.

Hiện tại, đội có 15 tuyển thủ. Các tuyển thủ, vừa làm việc cho công ty tài trợ của địa phương vào ban ngày, vừa tham gia tập luyện theo thời gian qui định vào buổi tối hoặc cuối tuần. Với đội trưởng SHIRASAKI là nòng cốt, cả đội đang nỗ lực, rèn luyện để tham gia W League vào năm sau.

Tại thể vận hội Olympic Tokyo tổ chức vào hè năm nay, đội bóng rổ nữ Nhật Bản đã toả sáng rực rỡ với tám huy chương bạc và đã thu hút được nhiều sự quan tâm. Vậy nên, các hoạt động sắp tới của “Himeji Egrets” cũng sẽ được kỳ vọng.

Do ảnh hưởng dịch Virut Corona chủng mới nên việc đến xem các trận đấu khá là khó khăn, nhưng bạn có thể theo dõi thông tin của các trận đấu và tình hình tập luyện qua SNS hoặc trang Website. Mọi người hãy ủng hộ đội Himeji của quê hương nhé !!!

#### **Lời ngỏ của đội trưởng SHIRASAKI Minami:**

Xin cảm ơn tất cả mọi người đã ủng hộ và động viên chúng tôi.

Lần này, Tôi cũng như các tuyển thủ rất vui khi được đứng ở vạch xuất phát “Gia nhập W League”- nơi những ai chơi bóng rổ đều mơ ước. Nhân dịp này, nhiều người sẽ biết đến tên “Himeji” và chúng tôi sẽ cố gắng để những hoạt động của chúng tôi có thể tiếp thêm động lực cho mọi người. Rất mong tiếp tục nhận được cổ vũ từ mọi người.



Website chính thức  
của Himeji Egrets  
<https://egrets.jp>



## Harima - Quê Hương Rượu Nihonshu



Mùa đông là mùa thưởng thức hương rượu mới. Rượu *Nihonshu* (rượu sake) không chỉ “là để say, để vui” mà còn là đồ uống luôn có mặt “trong đời sống tâm linh với các vị Thần”. Ở Nhật Bản, rượu *Nihonshu* thì không thể thiếu trong các nghi lễ như đám cưới và lễ hội. Hơn nữa, mọi người cũng thường uống rượu *Nihonshu* trong những sự kiện theo mùa như vào những ngày tết, ngắm hoa, ngắm trăng... Rượu *Nihonshu* đã cùng với con người Nhật bản đã làm nên lịch sử và văn hóa của chính mình.

Vùng Harima nổi tiếng là 1 trong những nơi ra đời của rượu *Nihonshu*. Trong quyển sách được viết cách đây khoảng hơn 1300 năm về trước đã viết rằng “do nắm mốc đã sinh ra trên phần cơm được dâng cho các vị thần, vì thế đã dùng cơm này nấu rượu, dâng lên Thần, tổ chức yến tiệc”. Địa điểm này được cho chính là đền Niwata ở thành phố Shisou, tỉnh Hyogo ngày nay. Đến bây giờ, ở thành phố Himeji và các vùng lân cận vẫn còn khá nhiều các hầm chứa rượu.

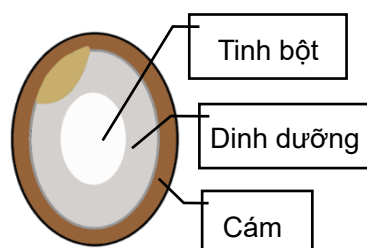
### Các loại rượu *Nihonshu*

|                                                      | Tỷ lệ trà xát gạo<br>Dưới 50% | Tỷ lệ trà xát gạo<br>Dưới 60% | —                                                         |
|------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Không dùng cồn tạo men rượu<br>( <i>Junmai shu</i> ) | <i>Junmai daiginjou shu</i>   | <i>Junmai ginjou shu</i>      | <i>Junmai shu</i><br>Tỷ lệ trà xát gạo:<br>không quy định |
| Dùng cồn tạo men rượu<br>( <i>Jouzou shu</i> )       | <i>Daiginjou shu</i>          | <i>Ginjou shu</i>             | <i>Honjouzou shu</i><br>Tỷ lệ trà xát gạo:<br>dưới 70%    |

### Cồn tạo men rượu

Rượu *Nihonshu* về cơ bản thì được chia làm "rượu gạo nguyên chất (*Junmai shu*)" và "rượu chưng cất (*Jouzou shu*)". Nguyên liệu chính của *Junmai shu* (rượu gạo Nhật nguyên chất) chủ yếu là gạo, mạch nha (*Kouji*) và nước nhưng đối với rượu *Jouzou shu* (chưng cất) thì có cho thêm cồn để tạo men rượu. Khi có thêm cồn tạo men thì rượu sẽ có màu đẹp và thoảng hương vị trái cây. Còn nếu không cho thêm men cồn thì ta có thể thưởng thức được hương vị rượu *Nihonshu* thuần chất truyền thống.

### Tỉ lệ trà xát gạo



Tùy vào tỉ lệ trà xát gạo mà rượu *Junmai shu* và *Jouzou shu* được chia ra làm 3 loại. Tỉ lệ trà xát gạo là tỷ lệ cám còn lại trên hạt gạo sau khi trà xát. Ví dụ như gạo có tỉ lệ trà xát 60% là hạt gạo lứt đã được xát đi 40% bóc loại bỏ bề mặt hạt gạo lứt đi 40%.

Lớp tinh bột ở chính giữa hạt gạo, tiếp đến là lớp dinh dưỡng bao quanh. Lớp dinh dưỡng sẽ tạo nên những vị khác nhau cho rượu *Nihonshu*. Gạo càng được trà sạch thì rượu *Nihonshu* sẽ càng trong.

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

### ■Tổ chức khóa học tiếng Nhật dễ hiểu

Vào ngày 11 và 12 tháng 2, ở Tòa nhà Egret Himeji sẽ tổ chức khóa học tiếng Nhật dễ hiểu. Hiện nay, tại tổ chức giao lưu văn hóa quốc tế thành phố Himeji có những thiện nguyện viên có tiếng Nhật không phải là ngôn ngữ mẹ đẻ đang tham gia vào các hoạt động của tiếng Nhật dễ hiểu. Sao bạn không thử tham gia vào khóa học tiếng Nhật dễ hiểu và chia sẻ quan điểm cũng như cách nhìn nhận từ vị trí của người có tiếng Nhật không phải là tiếng mẹ đẻ xem sao? Chi tiết về thông tin đăng ký có thể tham khảo từ mã QR code ở bên góc phải và xem trên trang web của tổ chức giao lưu văn hóa quốc tế. Mọi thắc mắc xin liên hệ theo địa chỉ ghi ở phía dưới.



### ◇◆◇Thư Ngỏ Ban Biên Tập◇◆◇

Sang tháng 12 là những ngày se lạnh kéo dài. Himeji là thành phố nằm trong vùng khí hậu eo biển Setouchi nên thời tiết quanh năm ít mưa và dễ hanh khô. Đặc biệt là vào mùa đông, thời tiết hanh khô nên rất dễ bị cảm và bị lây các bệnh truyền nhiễm. Ngoài các biện pháp phòng chống như rửa tay hay đeo khẩu trang thì quý vị hãy ăn những đồ ăn làm ấm người như: lẩu, *oden*... để bổ sung dinh dưỡng, cũng như có sức khỏe vượt qua mùa đông này.



#### Từ vựng liên quan đến phòng chống thiên tai

復旧 ふっきゅう Fukkyū: khôi phục/ tu sửa thứ đã hỏng  
(Ví dụ) 復旧工事 ふっきゅうこうじ Fukkyū-Kouji: Công trình khôi phục

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

Tiếng Nhật : MOCHIZUKI Toshiharu, SHIGETA Fusako, MIYAMOTO Mika, HONJO Masako, TANITA June

Tiếng Việt : Tô Thanh Mỹ Ngọc, Nguyễn Việt Dân, Đinh Thị Thu Trang, Lê Văn Long, Lê Văn Hào, 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 3 năm 2022.

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](mailto:info-iec@himeji-iec.or.jp)