

Chuẩn bị nhập học và sinh hoạt ở trường	...P1
SDGs mà chúng ta có thể	
~Tiêu dùng có đạo đức?~	...P2,3
Sao bạn không thử trồng rau?	...P4
People -Phỏng vấn-	...P5
Cách tiết kiệm chi phí sinh hoạt/	
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

Chuẩn bị nhập học và sinh hoạt ở trường

Tháng 4 là tháng bắt đầu một niên học và năm làm việc mới. Lần này, chúng tôi xin giới thiệu những phong tục độc đáo vào dịp này của Nhật Bản.

Trang phục nhập học, vào nhà trẻ

Cả học sinh và phụ huynh nên chọn những trang phục nhã nhặn, lịch sự như: áo vét hoặc váy liền. Phụ nữ nên mặc những trang phục che khuỷu tay và đầu gối.

Chuẩn bị nhập học, vào nhà trẻ

Sách giáo khoa sử dụng ở trường tiểu học và trung học cơ sở là miễn phí.

Đồ dùng cần mua trước khi nhập học

Đồng phục, cặp sách, túi xách tay, mũ, giày đi trong nhà, quần áo thể dục, v. v...

※Hãy hỏi kĩ lại nhà trường những đồ dùng cần chuẩn bị theo đúng quy định của trường.

Đồ dùng cần mua sau khi nhập học

Các bộ dụng cụ như: học toán, vẽ, viết thư pháp, may vá, đàn harmonica, sáo, đồ bơi, v. v.



◆ Những điều cần lưu ý khi đi học ở trường

- Các phụ phí sẽ được thu theo mỗi tháng hoặc mỗi học kỳ. Phụ huynh cần có tài khoản tại ngân hàng mà nhà trường chỉ định.
- Vào những ngày có sự kiện ở trường như: đại hội thể thao, dã ngoại, v.v... thì sẽ không có cơm ăn trưa nên phụ huynh hãy chuẩn bị cơm trưa cho con mang theo. Hãy theo dõi trang Web của trường để cập nhập tin tức về các sự kiện, thông báo của nhà trường.
- Hãy viết tên lên tất cả vật dụng cá nhân (thậm chí cả cây bút chì). Sử dụng nhãn tên sẽ rất hữu ích.
- Ở trường học Nhật Bản, học sinh sẽ dọn vệ sinh phòng học, v.v. Vì vậy, cần mang theo khăn lau (*zoukin*).
- Chỉ cho nước suối hoặc nước trà vào bình nước mang đi học.
- Đến tuần trực phát cơm trưa thì cuối tuần mang bộ tập dề về nhà giặt là sạch sẽ rồi lại mang đến.
- Nếu đi học theo nhóm, hãy xác nhận địa điểm và thời gian tập trung. Ngoài ra, cũng có trường hợp phụ huynh "luân phiên cầm cờ" (*Hata-touban*) hướng dẫn ở ngã tư trong thời gian đi học.



SDGs mà chúng ta có thể ~Tiêu dùng có đạo đức?~

Tiêu dùng có đạo đức là hành động tiêu dùng có suy nghĩ đến yếu tố con người, xã hội và môi trường. Việc lựa chọn mua sắm hàng ngày của chúng ta có thể dẫn đến một xã hội bất bình đẳng và không công bằng. Ví dụ như xảy ra các vấn đề hủy hoại môi trường, lao động bất hợp pháp tại các địa điểm sản xuất thực phẩm và các sản phẩm khác. Những hành động không gây lãng phí như điện năng hoặc mang theo giỏ xách, chai nước của mình khi đi ra ngoài ...cũng được xem là tiêu dùng có đạo đức. Tuy nhiên, hãy cùng nghĩ xem chúng ta có thể làm gì thêm ngoài những điều đó nữa.

○ Chọn sản phẩm フェアトレード/Fairtrade

Fairtrade có nghĩa là “Tiêu chuẩn thương mại công bằng”. Đối với sản phẩm tiêu chuẩn thương mại công bằng thì có dán tem chứng nhận. Tem nhãn chứng nhận này do tổ chức quốc tế về dán nhãn thương mại Fairtrade International sở hữu và cấp phép. Đối với những sản phẩm được bán với giá rẻ thì đa phần chúng được sản xuất ở các nước đang phát triển, nơi có chi phí lao động và nguyên vật liệu rẻ. Để thực hiện việc rẻ hóa sản phẩm, cũng có trường hợp giá bán không phù hợp với công sức bỏ ra của người sản xuất. Tổ chức Thương mại công bằng sẽ mua những hàng hóa đó với giá hợp lý nhằm mục đích cải thiện môi trường làm việc cũng như đời sống của người sản xuất.



Nhãn mác chứng nhận
thương mại công bằng
quốc tế

○ Sản xuất và tiêu thụ ngay tại địa phương

Nơi tiêu thụ chính là nơi sản xuất ra sản phẩm đó.

Người tiêu dùng có thể mua các sản phẩm nông nghiệp tươi và giá rẻ ngay tại khu vực lân cận. Vì không mất chi phí vận chuyển không cần thiết nên thân thiện với môi trường. Nó cũng mang lại lợi ích cho người sản xuất.

○ Chọn sản phẩm Organic

Các sản phẩm Organic không chứa hóa chất nhân tạo, vì thế rất an toàn khi ăn cũng như khi bôi lên da. Ở Nhật Bản được gọi là “*yuuki* (hữu cơ)”. Thêm vào đó, sản phẩm này cũng giúp bảo vệ hệ sinh thái của trái đất.



Ngoài ra, những việc sau cũng có thể được xem là tiêu dùng có đạo đức

- Mua các sản phẩm thân thiện với môi trường như: sản phẩm sử dụng vật liệu tái chế, tiết kiệm năng lượng.
- Mua sản phẩm sản xuất tại vùng thiên tai (ủng hộ vùng thiên tai).
- Mua sản phẩm được sản xuất tại các cơ sở phúc lợi (Hỗ trợ sự tự lập cho người khuyết tật).
- Mua hàng với hình thức quyên góp, hỗ trợ.

Hãy tham khảo những nhãn hiệu chứng nhận sản phẩm dưới đây khi lựa chọn các sản phẩm được xem là tiêu dùng có đạo đức. Bất kỳ ai cũng có thể dễ dàng bắt đầu tiêu dùng có đạo đức bằng cách mua những hàng hóa có dán nhãn hiệu này.

Nhãn hiệu Eco

Được gắn với các sản phẩm được chứng nhận có ích cho việc bảo vệ môi trường, ít tác động đến môi trường trong toàn bộ quá trình từ “Sản xuất” đến “Thải bỏ”.



Nhãn hiệu tái sử dụng hộp sữa

Nó được gắn lên các sản phẩm làm từ vỏ hộp sữa đã qua sử dụng.



Nhãn hiệu Green

Theo nguyên tắc, nó được gắn vào các sản phẩm được làm bằng 40% giấy tái chế trở lên. (Giấy vệ sinh là 100%. Giấy báo và giấy copy là 50% trở lên.)



Nhãn hiệu tái chế

Khi vứt bỏ các đồ vật có nhãn mác sau đây, vui lòng phân loại, sắp xếp chúng đúng quy định.



Nhận biết các mục tiêu của SDGs!



11. Các thành phố và cộng đồng bền vững

Đảm bảo sử dụng các dịch vụ công cộng, nơi ở an toàn với giá cả phải chăng không ai bị loại trừ.



12. Sản xuất và tiêu thụ có trách nhiệm

Chỉ sản xuất và tiêu thụ những hàng hóa cần thiết với số lượng vừa đủ. Hơn nữa giảm thiểu các tác động tiêu cực đến thiên nhiên trong quá trình thu mua, sản xuất và thải bỏ nguyên vật liệu.



Sao bạn không thử trồng rau?

Sang tháng 3 chính là khi mùa xuân được mong đợi cũng tới. Những ngày nắng đẹp sẽ đến nhiều hơn, cùng với đó là sinh động thực vật cũng bừng tỉnh sau giấc ngủ đông dài trong lòng đất. Mùa này đúng thật là rất thích hợp cho việc trồng rau và hoa cỏ. Bạn cũng có thể trồng những loại rau yêu thích của mình để yên tâm ăn mà không lo về vấn đề thuốc trừ sâu. Nào, hãy bắt tay vào để cho cuộc sống tâm hồn chúng ta được phong phú hơn với việc thấy chúng lớn lên từng ngày và háo hức thu hoạch nhé !

Những cách trồng

- Bạn có thể trồng bằng chậu hoặc bồn hoa cỡ vừa. Hạt giống và cây con có thể mua tại home center. Các loại như: hành lá, cà chua bi, ớt chuông, v.v... sẽ rất thích hợp.
- Những cây dây leo bám quanh cửa sổ như: khổ qua, mướp, dưa leo... sẽ làm dịu nhiệt độ, mát mẻ vào mùa hè. Giúp chúng ta trải qua cái nóng một cách thoải mái và dịu mắt nữa.
- Bạn có thể trồng khoai tây hay củ cải bằng những cái túi chắt chắn.



Nếu bạn muốn làm nông một cách chuyên nghiệp hơn...

Có những 市民農園 (nông trang cộng đồng) hoặc レクリエーションファーム (Recreation Farm - trang trại có người hướng dẫn trồng trọt) mà bạn có thể trải nghiệm trong năm. Các nông trang cộng đồng có bãi đậu xe, nhà vệ sinh hay nước ngọt mà bạn có thể sử dụng. Ở thành phố Himeji có 3 nông trang cộng đồng, bạn cũng có thể tổ chức các buổi giao lưu hay các buổi hướng dẫn trồng trọt. Các nông trại có người hướng dẫn thì có khoảng 50 chỗ.



Nông trang cộng đồng



Recreation Farms

Nếu bạn muốn trải nghiệm việc thu hoạch một cách đơn giản nhẹ nhàng....

Thành phố Himeji có nhiều 観光農園 (vườn rau) trái để thăm viếng quan sát. Bạn có thể trải nghiệm việc thu hoạch các loại rau hoặc quả theo mùa (như: dâu tây, khoai tây, hay khoai lang...)



People Phỏng vấn



Cô Celeste Plak (Hà Lan)

Plak là nữ vận động viên bóng chuyền thuộc đội tuyển quốc gia Hà Lan. Tại Olympic Rio de Janeiro cô đã góp công đưa đội lên vị trí thứ 4 trong bảng xếp hạng. Từ năm 2021, cô chơi với vai trò tay đập biên trong đội “Victorina Himeji” trong League Hạng 1 của V League hoạt động chính tại Himeji.

Q Hãy nói về thời niên thiếu của bạn.

A Tôi lớn lên tại Tuitjenhorn, thị trấn cách thủ đô Amsterdam khoảng 40km. Một thị trấn rất yên bình gần biển, nơi có ngành nông nghiệp và chăn nuôi phát triển mạnh. Khi còn nhỏ, tôi đã ngắt rất nhiều hoa trên cánh đồng hoa tulip. Những bông hoa tulip mà được ngắt đi ngay sau khi nở sẽ cho ra những củ hoa đạt chất lượng tốt. Và tôi hay ngồi sau máy kéo để giúp thu hoạch bắp cải.

Q Tại sao bạn lại trở thành vận động viên bóng chuyền?

A Cả nhà tôi ai cũng chơi thể thao. Cha tôi là nhà vô địch thế giới môn Muay Thái. Từ năm 6 tuổi, tôi đã học *Judo*, sau đó học bóng chuyền. Khi còn là học sinh tôi cũng thích bóng đá nhưng cuối cùng chọn bóng chuyền. Vì bóng chuyền chơi trong nhà và là môn thể thao cần sự phối hợp của đồng đội hơn.

Q Hãy cho tôi biết ấn tượng của bạn về Himeji.

A Ở Hà Lan, Nhật Bản nổi tiếng với “*Pokemon, Sushi, Ninja*”. Tôi cũng xem phim hoạt hình Nhật trên tivi. Tôi cũng rất quan tâm đến những nền văn hoá khác biệt với phương Tây nhưng lúc đến Nhật thì tôi chưa hề tra cứu kĩ. Khi đến Himeji, tôi thấy những kiến trúc truyền thống mà tiêu biểu là thành Himeji và nghệ thuật thủ công mỹ nghệ thật tuyệt vời. Ở đây có nhiều người trẻ và tràn đầy năng lượng khiến tôi cũng trở nên năng động.

Q Hay cho tôi biết dự định bây giờ và tương lai của bạn. Và cho xin đôi lời nhắn nhủ đến các bạn nhỏ.

A Mục tiêu bây giờ là cố gắng hết sức mình cho chiến thắng của đội nhà. Tôi cũng sẽ cố gắng học tiếng Nhật để có thể giao tiếp tốt hơn với đồng đội. Ngoài ra, tôi mong muốn mình sẽ thi đấu như một hình tượng để trẻ em có thể noi theo. Các em, xin tuyệt đối đừng từ bỏ ước mơ của mình. Tôi cũng rất mừng vì mình đã không từ bỏ ước mơ. Hãy tin tưởng vào bản thân, lắng nghe lời của trái tim để tiến bước nhé.



Cách tiết kiệm chi phí sinh hoạt



Tiền điện và các chi phí khác tăng đã thêm gánh nặng cho các gia đình. Các bạn có thể giảm chi phí sinh hoạt bằng cách xem xét, ký lại hợp đồng với công ty điện lực hay số ampe sử dụng trong hợp đồng. Ngoài ra, bạn có thể tận dụng những ưu đãi giảm giá bằng cách ký hợp đồng trả chung tiền điện + tiền ga, tiền điện + tiền điện thoại, v.v....

Kể từ năm 2020 đến giờ, tiền nước của thành phố Himeji không tăng. Tiền nước và chi phí xử lý nước thải sẽ được yêu cầu thanh toán 2 tháng một lần.

※Ưu đãi trả chung là ưu đãi được giảm giá khi dùng chung cùng công ty các dịch vụ điện ga, điện thoại, v.v....

Từ vựng liên quan đến phòng chống thiên tai

しんど
震度 *shindo* (Cường độ địa chấn) : là cường độ rung lắc của động đất.

マグニチュード *magunichudo* (Cấp động đất) : Độ mạnh của động đất.

Ví dụ : *shindo* 1, *magunichudo* 2

Cấp độ động đất nhỏ nhưng cự ly tới tâm chấn ngắn thì cường độ địa chấn sẽ lớn.



けいちつ
「啓蛰 (*Keichitsu*)」 là từ nói về mùa xuân. Ý nghĩa của từ này là chỉ hiện tượng sinh vật bừng tỉnh sau thời gian ngủ đông khi thời tiết ấm lên. Các bạn cũng hãy cùng đi ra ngoài để ngắm hoa, chạy bộ...nào!

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

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

Tiếng Việt: Đinh Thị Thu Trang, Lê Văn Long, Lê Văn Hào, Tô Thanh My Ngọc,
Hoàng Nam Phương, Phạm Thị Thu Trang

Tạp chí chỉ đăng tên quý vị đã cho phép. Xin chân thành cảm ơn sự hợp tác của quý vị!

Quý độc giả có thể xem lại được những số trước của 「VIVA! 〇〇」 tại trang Web của Tổ chức Pháp nhân Giao lưu văn hóa quốc tế thành phố Himeji. Vui lòng chờ đón số tiếp theo của Tạp chí được dự định phát hành vào tháng 6 năm 2023.

Chúng tôi mong chờ những ý kiến đóng góp cũng như cảm tưởng của độc giả. Ngoài ra, tạp chí cũng đang tuyển thiện nguyện viên giúp đỡ biên dịch và kiểm tra bản thảo. Nếu quý vị có hứng thú với công việc này xin vui lòng liên hệ theo địa chỉ dưới đây.



Trang Web

Địa chỉ liên hệ

Tổ Chức Giao Lưu Văn Hóa Quốc Tế thành
phố Himeji

〒670-0012 Himeji shi, Honmachi 68-290
Egret Himeji 3F

TEL : 079-282-8950 FAX : 079-282-8955

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

Trang Web: <https://www.himeji-iec.or.jp>