

Mùa nấm mốc	...P1
Đóng thuế nay đã tiện lợi hơn	...P2
SDGs mà chúng ta có thể ~ Nỗ lực tham gia 3R~	...P3
Sentei Ryouyou hi (Phí chọn bệnh viện) là gì ?	...P4
People -Phòng vấn-	...P5
Chú ý ngộ độc thực phẩm	...P6

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

Mùa nấm mốc

Mùa mưa đến là những ngày mưa triền miên. Hơi ẩm sẽ tích tụ ở trong nhà và nấm mốc sẽ xuất hiện nếu chúng ta không có biện pháp ứng phó. Đặc biệt cần phải chú ý ở những nơi như: góc nhà, phòng tắm, nhà bếp, tủ quần áo. Nấm mốc là nguyên nhân gây ra những bệnh liên quan đến dị ứng như: hen phế quản, viêm mũi. Hãy tìm hiểu về môi trường ưa thích của nấm mốc và nhanh chóng thực hiện các biện pháp đối phó với hơi ẩm để ngăn ngừa nấm mốc nào!



Môi trường nấm mốc ưa thích

Nấm mốc sinh sôi ở những nơi có nhiệt độ phòng khoảng 25°C và độ ẩm trên 60%. Chúng thích bụi bẩn và bã nhờn.

Để ngăn ngừa nấm mốc sinh sôi

- Vệ sinh thường xuyên
- Sử dụng máy hút ẩm, máy điều hoà để giảm độ ẩm (dưới 60%)
- Thông gió và trao đổi không khí (thoát hơi nước trong nhà bếp và phòng tắm)
- Phơi chăn đệm
- Đặt các sản phẩm chống ẩm trong tủ giày hoặc tủ quần áo.
(Chất chống ẩm (※1), tấm hút ẩm *sunoko* (※2), tấm hút ẩm cho đệm futon, than, giấy báo,...được bán tại các Home center và cửa hàng. 100 yên)



Chất chống ẩm
(※1)



Sunoko (※2)

Nếu nấm mốc xuất hiện

Sử dụng cồn khử trùng, chất tẩy trắng hoặc chất tẩy nấm mốc có bán trên thị trường để loại bỏ nấm mốc. Khi loại bỏ nấm mốc, hãy đeo găng tay cao su và khẩu trang, mở cửa sổ và thông gió.



Đóng thuế nay đã tiện lợi hơn

Việc sử dụng mã QR đóng thuế đã được triển khai đồng loạt trên toàn quốc. Nếu như trước đây không thể đóng thuế ở các tổ chức tín dụng hay ngân hàng, quầy giao dịch của bưu điện tại các tỉnh thành trong vùng Kinki thì nay đã có thể thực hiện được.

▼Hãy xem thông tin chi tiết tại trang web của sở thuế thành phố Himeji



Loại thuế và bảo hiểm có thể áp dụng

Thuế tỉnh thành (thu thường), thuế tài sản cố định/quy hoạch thành phố, thuế xe oto phân khối nhỏ (theo từng loại)

Bảo hiểm (bảo hiểm y tế quốc dân, bảo hiểm y tế người cao tuổi, bảo hiểm điều dưỡng)

Phí gửi trông trẻ (phí gửi trông trẻ/ phí bữa ăn phụ, cơ sở trông giữ trẻ sau giờ học)

The image shows a sample tax payment slip (納付書) with several key features highlighted by blue callouts:

- Biểu tượng eL**: Points to the 'eL' logo in the top right corner.
- Số eL**: Points to the 'eL' number (0023) in the top right corner.
- Số eL**: Points to the 'eL' number (0023) in the bottom right corner.
- Mã eL**: Points to the QR code at the bottom right.

The slip includes fields for taxpayer information, tax amount (123,000 yen), and a barcode area labeled 'Sample'.

※Những phiếu nộp thuế có “biểu tượng eL” và “mã QR” thì có thể giao dịch. Nếu số tiền cần nộp trên 30 vạn yên thì không thực hiện được.

Dưới đây là những phương thức thanh toán mới. Bạn có thể ứng dụng để thanh toán bất kỳ lúc nào suốt 24 giờ ngày tại nhà.

- Đóng thuế bằng App trên điện thoại di động (chi trả bằng tiền điện tử)
Hãy mở app, đọc mã vạch trên phiếu nộp thuế để thực hiện giao dịch.

- Đóng thuế trực tuyến – Internet Bank

Đăng nhập vào trang “Web thanh toán thuế địa phương” rồi sử dụng Internet Bank – ngân hàng trực tuyến để nộp thuế.



Bạn cũng có thể nộp thuế bằng những cách vẫn thường dùng như trước đây.

- Thanh toán tại các tổ chức tín dụng hoặc các quầy giao dịch chi nhánh ngân hàng Yucho trên toàn quốc (số lượng cửa hàng tiện lợi có thể thanh toán cũng đã tăng lên)
- Thanh toán bằng thẻ tín dụng

SDGs mà chúng ta có thể ~ Nỗ lực tham gia 3R~

3R là phương án làm giảm chất thải nhằm bảo vệ môi trường. Đây là viết tắt của Reduce - Reuse - Recycle (Giảm thiểu, Tái sử dụng, Tái chế). Chúng ta hãy cùng nhau làm giảm gánh nặng cho môi trường và hướng tới “Xã Hội theo định hướng tái chế” bằng cách chung sức thực hiện 3R.

○ Reduce : Sử dụng đồ đạc cẩn thận và giảm rác thải.

Ví dụ 1: Khi đi mua sắm, hãy mang theo túi xách hoặc chọn những sản phẩm có bao bì tối giản.

Ví dụ 2: Sử dụng các dịch vụ cho thuê hoặc hệ thống chia sẻ.

○ Reuse : Sử dụng những thứ có thể sử dụng được nhiều lần.

Ví dụ 1: Chọn sản phẩm có thể giữ lại vỏ, hộp và chỉ cần mua ruột thay thế.

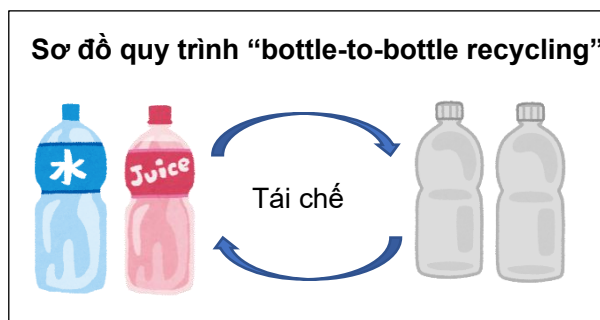
Ví dụ 2: Nhượng lại những đồ dùng không cần thiết. (sử dụng chợ trời, chợ miễn phí)

○ Recycle : Tái sử dụng rác làm tài nguyên.

Ví dụ 1: Phân loại rác đúng cách.

Ví dụ 2: Tích cực sử dụng sản phẩm tái chế.

Thành phố Himeji đã bắt đầu dự án “bottle-to-bottle recycling (tái chế, tái sử dụng lại chai)” cùng với sự hợp tác của các Công ty địa phương. Việc tái sử dụng chai nhựa sẽ giúp giảm phế liệu, rác thải. Việc tái sử dụng chai lọ được kì vọng là sẽ làm giảm 60% lượng khí ga nhà kính thải ra so với việc làm chai lọ mới.



Nhận biết các mục tiêu của SDGs!

12

つくる責任
つかう責任



12. Tiêu dùng và sản xuất 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.

13

気候変動に
具体的な対策を



13. Hành động với ứng phó biến đổi khí hậu

Tất cả các quốc gia khẩn trương hành động để làm chậm tốc độ biến đổi khí hậu. Ngoài ra, tạo ra một xã hội có thể ứng phó linh hoạt khi thảm họa xảy ra.

Sentei Ryouyou hi (phí chọn bệnh viện) là gì?

Hôm qua mình ăn nhiều nên đau bụng. Mình đã khi khám ở bệnh viện OO. Ngoài tiền khám và tiền thuốc ra thì mình còn phải trả thêm tiền nữa. Tại sao thế nhỉ?



A



B

Bệnh viện OO là bệnh viện tuyến trên điều trị chuyên môn. Nếu tất cả những bệnh nhân có triệu chứng nhẹ đều đến đây khám thì bác sĩ sẽ không thể khám hết được cho những người bị nặng cần khám hơn đúng không nào. Do vậy, nếu bạn đến trực tiếp các bệnh viện lớn để khám chữa thì phải chi trả thêm tiền phí đặc biệt (*Sentei Ryouyou hi* – Phí chọn bệnh viện). Nhưng nếu có Giấy giới thiệu thì không tốn phí này.

Giấy giới thiệu là gì?

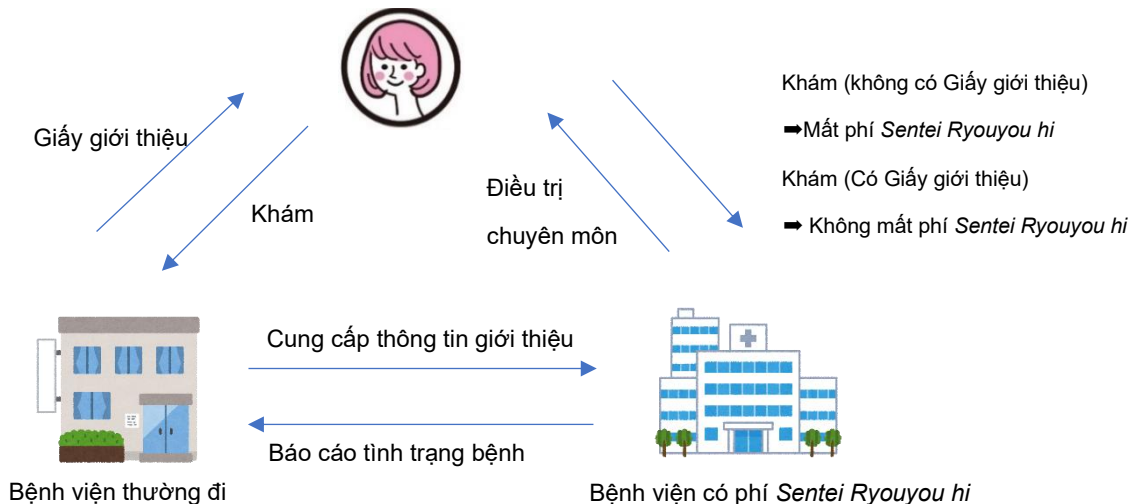


Là giấy mà bác sĩ nơi bệnh viện, phòng khám bạn hay đến khám, điều trị viết gửi cho bác sĩ bệnh viện tuyến trên có chuyên môn hơn. Trong giấy ghi các triệu chứng, thuốc đang dùng của bạn.

Từ giờ trở đi nếu triệu chứng nhẹ mình sẽ đi khám ở phòng khám gần nhà. Nếu cần thì sẽ xin Giấy giới thiệu.



Nếu bạn gặp khó khăn trong việc giải thích các triệu chứng thì hãy nhờ bác sĩ viết cho bằng tiếng Nhật những điều đó nữa nhé!



Ở thành phố Himeji, những bệnh viện dưới đây mất phí *Sentei Ryouyou hi*. Lúc khám lần đầu, nha khoa là 5,500 yên, các khoa khác là 7,700 yên.

- Bệnh viện Himeji Sei Maria (Nibuno)
- Bệnh viện Chữ thập đỏ Himeji (Shimoteno)
- Bệnh viện Tsukazaki (Aboshi-ku)
- Trung tâm Y tế tổng hợp Harima Himeji (Kamiya-cho)
- Trung tâm Y tế Himeji (Hommachi)

People Phỏng vấn



Ông Miguel Ponce (người Peru)

Ông Miguel đến từ tỉnh Pacasmayo cách thủ đô Lima (Peru) 800km về phía bắc. Ông đã gặp gỡ một người phụ nữ Nhật khi đi du học ở Pháp. Nhờ duyên đó mà ông đã đến Nhật Bản vào năm 1982. Hiện tại, ông đang hoạt động trong nhiều lĩnh vực như: nhà biên dịch, giảng viên ngôn ngữ (Tây Ban Nha, Anh, Pháp, Đức, Ý), nhạc sĩ, nhà sáng tạo nội dung.

Q Xin ông hãy nói về đất nước Peru.

A Ở Pacasmayo, trẻ em thường chơi lặn biển, bắt cá từ khi còn nhỏ. Những con cá bắt được đó sẽ cho vào nấu cùng với rau củ, gạo (gạo Indica), khoai lang v.v.. để làm thành một món hầm rồi thưởng thức. Khí hậu ở đây nắng ấm quanh năm và không có tuyết rơi. Machu Pichu và rừng rậm Amazon được xem là những nơi thắng cảnh nổi tiếng ở Peru và tôi từng là một hướng dẫn viên du lịch ở những nơi đó. Tỉnh Arequipa có núi Misti. Misti là từ ngữ cổ xưa có ý nghĩa là trắng xoá. Nó thể hiện việc tuyết phủ trắng trên đỉnh núi. Lần đầu khi leo núi ở Nhật, tôi đã cảm thấy nhớ da diết núi Misti này.

Q Xin ông hãy nói những ấn tượng của ông về Nhật Bản.

A Tôi quan tâm tới nước Nhật kể từ khi tôi còn ở Paris và nghe người bạn của mình kể về shakuhachi của Nhật rất giống với Quena của Peru. Trong ẩm thực Nhật Bản, các món cá rất phong phú và ngon. Món ăn *Natto* (đậu nành lên men) lúc đầu tôi có chút khó ăn nhưng giờ đã ăn quen. Tôi đã có thể ăn những món như là cơm *Natto*. Thành thạo có cho thêm trứng sống lên trên. Món ăn tôi yêu thích là *Okonomiyaki* (bánh xèo) và *Sashimi* (cá sống). *Sashimi* ăn cùng nước tương và mù tạc. Ở Peru cũng có mù tạc (horse radish) nhưng vị khác với mù tạc của Nhật Bản.



Sáo Quena

Q Xin ông hãy cho biết về ước mơ, dự định trong tương lai.

A Tôi muốn tổ chức một live show nhỏ tại Akashi, Kakogawa, Kobe..v.v..Nơi mà khán giả sẽ cảm thấy yêu thích những bản phối khí các ca khúc Mỹ hay Pháp của tôi. Ngoài ra, tôi cũng muốn mở buổi triển lãm ảnh cá nhân tại Himeji. Nơi triển lãm ảnh về những con phố cổ xưa mang đậm nét Nhật bản ở Kyoto, hay như những bức ảnh về thiên nhiên hùng vĩ ở Hokkaido mà tôi đã chụp. Đó là lí do tôi luôn đem theo máy ảnh bên mình để không bỏ lỡ cơ hội chụp lại những khoảnh khắc hiếm hoi.

Chú ý ngộ độc thực phẩm

Vào mùa hè, thực phẩm rất nhanh bị hư cũng như phát sinh ra các vi khuẩn hay virus gây hại cho cơ thể. Chúng ta chỉ nên nấu vừa đủ ăn. Nếu còn thừa hãy mau chóng bọc lại và cất vào tủ lạnh để bảo quản. Khi mua hãy chú ý đến độ tươi sống của thực phẩm và hạn sử dụng. Hãy loại bỏ những thực phẩm hết hạn.



Có rất nhiều nguyên nhân gây ra việc ngộ độc thực phẩm vì vậy trước khi ăn chúng ta hãy rửa tay và chú ý thực hiện các biện pháp phòng tránh nhé!

Từ vựng liên quan đến phòng chống thiên tai

ちゅういほう (Chyu-i-hou) Thông báo Chú ý:

Dự báo có thể có phát sinh thiệt hại do mưa lớn.

Ví dụ: 津波注意報 (Tsunami Chyu-i-hou) Thông báo Chú ý sóng thần:

Dự báo có thể phát sinh thiệt hại do sóng thần

Thư ngỏ Ban biên tập

Thời tiết càng trở nên nóng nực và nắng gắt. Quý vị hãy chú ý uống đủ nước, phòng tránh bị cháy nắng, cảm nắng khi đi ra ngoài nhé. Khi thấy trong người không được khỏe thì hãy nhanh chóng vào nơi bóng râm để nghỉ ngơi nhé!

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

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

Tiếng Việt: Đinh Thị Thu Trang, Trần Thị Thanh Hà, Lê Văn Long, Hoàng Nam Phương
Phạm Thị Lệ Thúy, Lê Văn Hào, 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!ひめじ」 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 9 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/>