



|                                             |          |
|---------------------------------------------|----------|
| Chỉ 2 tiếng thì làm được những gì nào?      | • • • P1 |
| Bạn muốn thử leo núi Shosha-zan không?      | • • • P2 |
| Làm túi phòng chống thiên tai               | • • • P3 |
| Hãy sử dụng phiếu tầm soát ung thư miễn phí | • • P4   |
| <People> Phỏng vấn                          | • • • P5 |
| Cùng chạy Marathon quanh Lâu đài Himeji –   |          |
| Di sản Thế giới nào!                        | • • • P6 |

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

## Chỉ 2 tiếng thì làm được những gì nào?

Cách ga JR Higashi-Himeji khoảng 3 phút đi bộ có “Monodukuri Taikenkan” (Trung tâm trải nghiệm sáng chế). Tại đây, chỉ trong thời gian ngắn là bạn có thể trải nghiệm sáng tác và chế tạo đồ vật.

“Monodukuri Taikenkan” còn là nơi lan tỏa sức hút sáng tạo sản phẩm tới các em học sinh cấp 2 trong tỉnh Hyogo. Trung tâm còn hợp tác với các trường học để giáo dục về định hướng nghề nghiệp cũng như tham gia vào các sự kiện. Ở các sự kiện, học sinh tiểu học nếu đăng ký cũng có thể tham gia trải nghiệm.

Đặc biệt, tại các khóa trải nghiệm vào dịp nghỉ hè, bạn có thể làm hộp đựng khăn giấy bằng gỗ, đồ trang trí và móc khoá làm từ thiếc, ví da,... Ngoài ra có thể làm và chơi Robot lực sĩ. Các bạn sẽ có cơ hội được sử dụng các vật liệu, dụng cụ ít khi dùng; dùng những kỹ thuật đặc biệt và được hướng dẫn trực tiếp từ các nghệ nhân.

Đây là cơ hội tốt để trải nghiệm niềm vui sáng chế nên các bạn hãy thử nhé!

### <Khóa trải nghiệm kì nghỉ hè>

Thời gian: Cuối tháng 7 ~ tháng 8

Địa điểm : Hyogo Kenritsu Monodukuri Daigakko Monodukuri Taikenkan  
〒670-0943 Himeji-shi, Ichinogo 1001-1

Đối tượng: Tiểu học trở lên

Phí tham gia: Có mất phí (Chi phí của từng chương trình sẽ khác nhau)

Trang WEB: 

Instagram : 「monodukuri\_taikenkan」

※Lịch và nội dung chi tiết năm 2025 xin xác nhận qua Web-site và Instagram



Monodukuri Taikenkan



Cùng chơi Robot lực sĩ



Ví da đựng tiền xu

## Bạn muốn thử leo núi Shosha-zan không?

Trên núi Shosha-zan có một ngôi chùa nổi tiếng tên là Engyo-ji. Có 6 cung đường leo núi là: Higashi-saka, Nishi-saka, Rokkaku-zaka, Katanade-zaka, Nenbi-zaka và Okishio-zaka. Mỗi cung đường đều mất chừng khoảng 1 tiếng để hoàn thành. Bạn có thể bắt gặp các loài thực vật rất hiếm và đẹp, cũng như nhìn ngắm phong cảnh tuyệt vời. Nếu may mắn, bạn có thể gặp được cả những loài chim quý hiếm như *Hachikuma* hoặc *Ootaka*. Lần này, chúng tôi xin giới thiệu 3 cung đường trong số đó.



### Higashi-saka

Cung đường văn tuyệt cảnh!

Để đi đường này, bạn xuống trạm xe buýt "Shosha Higashi-saka" và bắt đầu hành trình từ khu dân cư. Có những tảng đá dễ ngồi ở khu hồ nhỏ nhất Nhật Bản, đài viễn vọng và ngắm được toàn cảnh thành phố Himeji. Đây là cung đường có nhiều người leo nhất và được cải tạo để những người mới bắt đầu cũng dễ leo. Bạn cũng có thể bắt đầu leo từ trạm cáp treo Shosha-zan.



### Nishi-saka

Cung đường dành cho người dẻo dai!

Cung đường này bắt đầu từ trạm xe buýt "Nishi-saka", leo lên từ lối phía đông khuôn viên Trường Hyogo Kenritsu Daigaku Himeji Kogaku (Đại học Hyogo – Cơ sở Kỹ thuật Himeji). Đường rộng nhưng dốc ngay từ đoạn đầu. Rất yên tĩnh, có ít người leo, có điểm ngắm cảnh đẹp nên rất lý tưởng để leo vào mùa lá cây xanh non mướt hoặc mùa lá đỏ. Những ai không tự tin về thể lực thì nên chọn những cung đường khác.

### Katanade-zaka

Cung đường tận hưởng thiên nhiên!

Cung đường này bắt đầu từ trạm xe buýt "Katanade", đi vào rừng từ lối bên cạnh nhà máy điện mặt trời rộng lớn. Đường leo núi dốc thoải, có lẽ phù hợp với người mới bắt đầu hơn cả tuyến Higashi-saka. Trên đường có con suối nhỏ và thác nước. Băng qua suối và đi dưới ánh nắng lọt qua tán cây sẽ tạo cho bạn cảm giác thích thú, sảng khoái cho buổi leo núi.



Ngoài ra, ở trên cung đường Nenbizaka còn có rất nhiều tượng Phật bằng đá. Vào dịp lá đỏ mùa thu, sẽ có màn trình diễn trống Nhật Bản đầy hùng hồn của nghệ sĩ Yosuke, người sống tại thành phố. Rất nhiều khán giả leo lên núi Shosha-zan để xem màn trình diễn. Núi Shosha-zan là nơi có thể tận hưởng nhiều điều thú vị nên bạn hãy thử leo một lần nhé!

## Làm túi phòng chống thiên tai

Chúng ta không thể biết thiên tai sẽ xảy ra ở đâu. Nếu thiên tai xảy ra tại nơi làm việc hoặc là khi bạn đang ở ngoài thì sẽ không thể nhanh về nhà được. Trong những trường hợp như vậy, việc chuẩn bị sẵn túi phòng ngừa thiên tai tại nơi làm việc... là rất hữu ích. Tự chuẩn bị túi phòng ngừa thiên tai cho riêng mình bằng các sản phẩm từ cửa hàng 100 yên.

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Túi cấp nước</b>            | Túi được gấp gọn và mở to được khi sử dụng. Túi chứa được tới 2 lít nước.                                                |
| <b>Tấm trải</b>                | Vì được làm từ nhôm nên rất nhẹ, dùng để sưởi ấm cơ thể khi bị lạnh, cũng như để tránh ánh nắng mặt trời khi nóng.       |
| <b>Nhà vệ sinh nhỏ cầm tay</b> | Được sử dụng bằng cách trải lên bồn cầu. Có khả năng khử mùi, đông lại thành gel và vớt như rác thải dễ cháy.            |
| <b>Đèn pin</b>                 | Đặt một chai nhựa chứa đầy nước lên trên đèn pin là bạn có thể sử dụng nó như một chiếc đèn chiếu sáng.                  |
| <b>Còi</b>                     | Nếu bị nhốt, bạn có thể thổi còi để cho người khác biết vị trí của mình. Có một số loại được kèm với đèn pin.            |
| <b>Túi bóng</b>                | Một số túi bóng có khả năng khử mùi, một số khác có thể dùng để hâm nóng thức ăn. Rất tiện dụng nếu chuẩn bị sẵn cả hai. |
| <b>Đồ ăn dự trữ</b>            | Những đồ ăn bảo quản được lâu như bánh quy, thanh ngũ cốc, kẹo, v.v...                                                   |
| <b>Đồ dùng vệ sinh cá nhân</b> | Túi giấy ướt kháng khuẩn, Khăn lau người, bộ bàn chải đánh răng, khẩu trang, băng dán vết thương                         |
| <b>Tiền mặt</b>                | Vì có thể không dùng thẻ để thanh toán được.                                                                             |
| <b>Khác</b>                    | Găng tay, miếng dán giữ nhiệt, cốc gấp, khăn mặt.                                                                        |

※Sổ tay ghi sẵn địa chỉ liên lạc khẩn cấp (Tên mình, số điện thoại, nhóm máu, tên thuốc đang sử dụng, tên người liên lạc khẩn cấp, Số điện thoại ...)



Đặt tất cả vào trong một túi có khóa zip kéo.

## Hãy sử dụng phiếu tầm soát ung thư miễn phí

Thành phố Himeji sẽ phát phiếu tầm soát ung thư miễn phí đối với nữ giới trên 20 tuổi và nam giới trên 40 tuổi vào khoảng giữa tháng 5. Người nhận được phiếu sẽ được làm tầm soát loại ung thư theo độ tuổi, giới tính. Hãy sử dụng phiếu để làm tầm soát ung thư và phát hiện bệnh sớm.

Những loại giấy có trong phong bì phiếu khám miễn phí.

### ●Phiếu tầm soát ung thư miễn phí năm 2025 (giấy màu hồng)

○○ Phiếu tầm soát miễn phí

Tên

Ngày tháng năm sinh

Địa chỉ

◎Ngày hết hạn . . . hạn ngày có thể sử dụng.

◎Nội dung xét nghiệm . . . xét nghiệm sẽ được tiến hành.

◎Chi phí tự chi trả . . . số tiền sẽ phải trả nếu không sử dụng phiếu này.

Mang theo phiếu khi đi tầm soát.

Nếu làm mất phiếu, sẽ không được cấp lại .

Nếu quên phiếu, sẽ không được làm tầm soát miễn phí.

### ●Danh bạ cơ sở y tế (giấy vàng xanh (màu xanh lục nhạt))

Tờ giấy này liệt kê tên và số điện thoại của các cơ sở y tế nơi bạn có thể làm tầm soát ung thư miễn phí, cũng như các loại ung thư có thể tầm soát. Khi muốn làm tầm soát hãy chọn cơ sở y tế trong danh bạ và đặt lịch qua điện thoại.

### ●Lịch xét nghiệm, kiểm tra ung thư lưu động cho người dân (giấy màu vàng)

Trường hợp không thể làm tầm soát ung thư tại các cơ sở y tế, bạn có thể làm tại Hiệp hội Y khoa Himeji hoặc trung tâm cộng đồng. Địa điểm và ngày tháng được liệt kê trong giấy, vì vậy hãy chọn địa điểm, ngày mong muốn.

Số lượng người được tầm soát có giới hạn, nên vui lòng đăng ký sớm bằng cách gọi (079-289-1555) đến Trung tâm Y tế Thành phố Himeji.

○Trường hợp khám sức khỏe phụ nữ, xin hãy xem "Lịch kiểm tra sức khỏe dành cho phụ nữ" và chọn ngày mong muốn.

Bạn có thể đăng ký bằng cách gọi (079-295-3530) đến Hiệp hội Y khoa Thành phố Himeji.

Các cơ sở y tế sẽ rất đông vào khoảng tháng 2 đến tháng 3 bởi đây là thời điểm gần hết hạn sử dụng Phiếu khám miễn phí. Nên hãy đăng kí sớm.

## People - Phỏng vấn -

### Chị Shwe Yi Win (Myanmar)



Chị Win đã dành giải Vàng ở cuộc thi hùng biện tiếng Nhật lần thứ 17. Đây là một bài hùng biện vô cùng xuất sắc đã truyền đạt được lòng biết ơn của chị dành cho mẹ. Chị bắt đầu học tiếng Nhật từ năm 2019, năm 2022 chị đến Nhật và theo học trường tiếng Nhật thuộc tỉnh Ishikawa. Vào tháng 1 năm 2024, chị đã trải qua trận động đất Bán đảo Noto. Từ tháng 4 năm 2024, chị đang theo học trường đại học Y tế Tương lai Kobe.

**Q** Sau khi chị đạt giải Vàng, gia đình, bạn bè và các giáo viên ở trường học đã có phản ứng thế nào ?

**A** Mọi người đã rất mừng cho tôi. Bạn bè cũng gửi tin nhắn qua Line. Vì mẹ của tôi không biết tiếng Nhật nên tôi đã nói nội dung của bài hùng biện qua điện thoại. Tuy nhiên, khi nói trực tiếp với mẹ như vậy thì tôi đã rất ngại nên cũng không truyền đạt hết được toàn bộ nội dung. Dù không nói ra bằng lời nhưng hai mẹ con đều hiểu được rằng đối phương rất yêu thương mình.

**Q** Chị có gặp khó khăn, vất vả trong cuộc sống ở Nhật Bản không?

**A** Khi theo học ở trường tiếng Nhật thì tất cả mọi người đều là những người đang học tiếng Nhật nên tôi không thấy bất an về trình độ tiếng Nhật. Nhưng giờ, xung quanh tôi có nhiều người Nhật nên tôi thấy lo lắng.

Ngoài ra, tôi đã gặp khó khăn vì không thể truyền đạt được hết các triệu chứng bệnh của mình ở bệnh viện.

**Q** Nghe nói chị đã trải qua trận động đất Bán đảo Noto, thời điểm đó chị đang làm gì ?

**A** Tôi đang làm thêm ở cửa hàng tiện lợi. Thật may mắn vì khi đó có chủ tiệm người Nhật. Rượu vang ở trên kệ rơi, chai vỡ tan tành và nhuộm đỏ cả sàn của tiệm. Có rất nhiều khách tới mua mì cốc ăn liền. Các sản phẩm của cửa tiệm hầu như hết sạch.

**Q** Mục tiêu và ước mơ sắp tới của chị là gì?

**A** Tôi muốn lấy được chứng chỉ nhân viên xã hội, ngành mà tôi đang theo học. Được làm việc với tư cách là nhân viên xã hội ở Nhật trong khoảng 5 năm. Sau đó, tôi muốn áp dụng những kinh nghiệm của mình ở Nhật Bản tại Myanmar.

Hiện tại bài hùng biện của chị Win trong cuộc thi hùng biện tiếng Nhật lần thứ 17 đang được chia sẻ trên kênh Youtube của Tổ chức Pháp nhân Giao lưu văn hoá quốc tế thành phố Himeji. Các bạn hãy xem bằng cách đọc mã vạch 2D ở bên phải.



## Cùng chạy Marathon quanh Lâu đài Himeji – Di sản Thế giới nào!

Các vận động viên bắt đầu xuất phát từ dưới chân Lâu đài Himeji - Di sản Thế giới được UNESCO công nhận, và tận hưởng các địa danh lịch sử cùng cảnh quan thiên nhiên tuyệt đẹp. Đường chạy nổi tiếng với địa hình bằng, ít dốc, dễ chạy và lý tưởng để xác lập kỷ lục cá nhân. Dọc theo tuyến đường, người dân địa phương sẽ cổ vũ các vận động viên bằng âm nhạc, những điệu múa và tặng đồ ăn, thức uống. Như một món quà dành cho người tham gia, các vận động viên sẽ nhận được vé vào cửa miễn phí tham quan Lâu đài Himeji.



Ngoài cuộc thi marathon chính (với cự li 42.195 km), còn có sự kiện “chạy vui” với các cự li 1 km, 1.5 km, 2 km và 5 km – phù hợp với mọi độ tuổi và thể lực, dù cho bạn có kinh nghiệm hay chưa.

Giải Marathon Lâu đài Himeji tiếp theo dự kiến sẽ được tổ chức vào ngày 22 tháng 2 năm 2026. Mọi thông tin chi tiết về cách đăng ký sẽ được đăng tải trên trang web chính thức (<https://www.himeji-marathon.jp/>) vào khoảng tháng 6 năm 2025.

Tham gia giải marathon là cơ hội để bạn khám phá lịch sử và văn hóa theo một cách thú vị mà sách hay TV không thể mang lại. Sao bạn không rủ người thân hoặc bạn bè cùng nhau trải nghiệm điều tuyệt vời này nhỉ?



Trang Web

---

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

Tiếng Nhật: KUNIMITSU Minako, SUZUKI Kazuhiro, SHIGETA Fusako, NAKAGAWA Hiroe,  
KONISHI Yasue, KAWAKAMI Tsuyoshi

Tiếng Việt: Hoàng Nam Phương, Đinh Thị Thu Trang, Nguyễn Thế Thanh, Lê Văn Long,  
Trần Thị Bích Hồng, KAWAKAMI Tsuyoshi, 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 2025.

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, Honmach i 68-290,

Egret Himeji 3F

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

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

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