



Toàn ban Việt ngữ của đài FMgenki kính chào quý thính giả

Chương trình phát thanh hằng tuần được thực hiện qua các giọng đọc là

Nguyễn Việt và Masuda

☆みなさんこんにちは。

今年^{このとし}は、梅雨^{つゆ}が早く明^あけました。これから長期
間に渡^{わた}って、日差しが強く、非常に暑い日が続^{つづ}き
ます。大雨^{おおあめ}や雷^{かみなり}も多く発生^{はっせい}します。

災害^{なっしゅうしょう}や熱中症^{じゅうぶん}に十分^{じゅうぶん}気を付^つけてください。



Thân chào tất cả mọi người,

Năm này mùa mưa ngắn lại. Trong thời gian dài còn lại còn này, viớ trời nắng gắt và ban ngày rất nóng. Mưa lớn và sấm sét cũng thường xuyên xảy ra. Mọi người nên cẩn thận với thời tiết bất thường.

Và chính vì vậy, hãy cẩn thận sức khỏe, đề phòng với thiên tai và những cơn say nắng

1. はじめに、マイナンバーカードのお知らせです。

1.- Mở đầu chương trình là, thông báo về Thẻ My Number

Có thể nộp đơn xin cấp thẻ mới hoặc cấp lại thẻ My Number tại 92 cơ sở bưu điện ở Thành phố Himeji.

Nhân viên bưu điện sẽ hướng dẫn cách điền mẫu đơn xin Thẻ My Number. Và cũng sẽ được chụp ảnh miễn phí.

Ngoài ra, tại văn phòng Bưu điện Himeji ở So-sha Hon-machi, ngoài việc chấp nhận đơn xin cấp thẻ My Number mới và cấp lại, còn có thể cấp chứng nhận điện tử, gia hạn mã PIN, bắt buộc phải làm lại từ đầu, hết hạn sau thời hạn năm năm.

Để biết thêm chi tiết, vui lòng kiểm tra xác nhận tại trang web của Thành phố Himeji. Hay Tel : với Trung tâm cuộc gọi Number với số 079 - 221-2150



姫路市ホームページ

「郵便局におけるマイナンバーカード関連手続きの受付」

<https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000030585.html>

2. 次に、夏の暑さに負けない体づくりについて

2/- Tiếp theo, thông tin về cách xây dựng một cơ sở có thể chịu được mùa hè nóng bức

Nếu không quen với nhiệt độ cao, thì sẽ có nguy cơ bị say nắng cao hơn.

Điều quan trọng là việc đổ mồ hôi phải ở mức độ hợp lý trước khi nguy cơ say nắng tăng cao.

Để cơ thể quen với nhiệt độ nóng, hãy cố gắng tập thể dục trong cuộc sống hàng ngày bằng cách đi bộ, chạy bộ, đạp xe, tập tạ, giãn cơ, v.v.bằng cách trong khoảng 30 phút mỗi lần hoặc ngâm mình trong bồn tắm nước nóng hay làm cho mồ hôi.

Phải mất vài ngày đến hai tuần để tập cho cơ thể bạn quen với

nhật độ cao để cơ thể ít bị say nắng. Đừng ép bản thân quá sức, nếu có thể hãy tiếp tục chuẩn bị cho nhiệt độ cao càng nhiều càng tốt.

Uống đủ nước trước và sau khi tập thể dục. Lượng nước khuyến cáo hàng ngày cho người lớn là 1,2 lít.



姫路市ホームページ「熱中症予防」

<https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000027667.html>

3. 最後に、^{sho-sya}姫路市書写の里^{sato}・^{bijyutukougeikann}美術工芸館からのお知らせです。

3/- . Và cuối cùng, đây là thông báo từ Sho-sya no Sato, viện Bảo tàng Nghệ thuật và Thủ công mỹ thuật thành phố Himeji.

Sho-sya no Sato, viện Bảo tàng Nghệ thuật và Thủ công mỹ thuật thành phố Himeji thông báo cho biết: sẽ tổ chức một triển lãm mùa hè đặc biệt "Bảo tàng thiếu nhi kỳ nghỉ hè - Thương thức vải vóc châu Á". Sự kiện sẽ diễn ra từ thứ Bảy, ngày 19 tháng 7 đến Chủ Nhật, ngày 31 tháng 8 năm 2025.

Triển lãm với nội dung hướng đến các đối tượng là học sinh tiểu học và trung học, giới thiệu các sản phẩm thủ công.

Ngoài các loại vải và trang phục cổ từ châu Á, như Ấn Độ, Lào và Thổ Nhĩ Kỳ, triển lãm sẽ trưng bày obi và kimono được làm từ ba loại vải thô sơ chính của Nhật Bản: vải Basho từ Okinawa, vải Kuzu từ Shizuoka và vải Shina từ Yamagata.

Ba loại vải thô chính của Nhật Bản là hàng dệt may làm từ vật liệu tự nhiên đã được sử dụng ở Nhật Bản từ trước khi hàng dệt

may bằng cotton trở nên phổ biến.

Trong cùng thời gian, có giới thiệu sự kiện cho trẻ em.

Triển lãm kỳ nghỉ hè: Lớp học nhuộm và dệt "Chúng ta hãy nhuộm khăn tay bằng sức mạnh bí ẩn của côn trùng!"

Nội dung gồm việc nhuộm khăn tay bằng một loại thuốc nhuộm gọi là cánh kiến được chiết xuất từ dịch tiết của côn trùng có vảy.

Sự kiện sẽ được tổ chức vào Chủ Nhật, ngày 27 tháng 7. Đơn ghi danh phải được nộp trước thứ Ba, ngày 15 tháng 7, bằng bưu thiếp hoặc trực tuyến.

Để biết thêm thông tin, vui lòng xác nhận trên trang web của Thành phố Himeji hoặc liên hệ với Bảo tàng Thủ công Sho-sya no Sato Bijyutu.

Hay Tel: 079 - 267- 0301.



姫路市書写の里・美術工芸館

夏季特別展「夏休み子どもミュージアムーアジアの布と楽しむ」

<https://www.city.himeji.lg.jp/kanko/0000031092.html>

Chương trình phát thanh hàng tuần đến đây là chấm dứt, hẹn gặp lại tất cả trong chương trình phát thanh lần tới.