



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。

毎年8月13日から16日は、お盆^{ぼん}です。

お盆は、日本の伝統的な行事です。

お盆には、家族が集まって仏壇に供え物をします。墓参り^{はかまい}をして先祖^{せんぞ}を祀^{まつ}ります。地域によっては「盆踊り」を行うこともあります。



☆Mén chào tất cả mọi người,

Mỗi năm lễ hội Obon được diễn ra từ ngày 13 đến ngày 16 tháng 8. Obon là một sự kiện truyền thống của Nhật Bản.

Trong lễ hội Obon, các gia đình tụ họp lại để dâng lễ vật lên bàn thờ Phật. Ở một số khu vực, người ta còn tổ chức điệu nhảy "Bon Odori"

Obon là thời điểm quan trọng để củng cố mối quan hệ gia đình và thể hiện sự tôn kính và lòng biết ơn đối với tổ tiên.

1. はじめに、熱中症予防のポイントについて

1-/ Mở đầu chương trình phát thanh là,, những điểm chính để phòng ngừa say nắng.

- Ngay cả khi không khát, cũng hãy uống nước thường xuyên.
Khi tập thể dục, hãy uống nước sau mỗi 15 phút.
- Sử dụng quạt và máy điều hòa để chống nóng trong nhà
- Khi ra ngoài, hãy đội mũ hoặc dù che nắng để bảo vệ bản thân khỏi ánh nắng trực tiếp. Mặc quần áo thoáng khí, thấm hút nước và nhanh khô
- Tránh ra ngoài hoặc làm việc ngoài trời vào những ngày thời tiết đột nhiên nóng hoặc trong giờ nắng nóng.
- Khi ngủ rơi vào tình trạng bị mất nước, vì vậy hãy uống nước ngay khi thức dậy vào buổi sáng.
- Ăn uống ngày ba bữa giữ cân bằng cơ thể mỗi ngày.
- Tập thể dục nhịp điệu như đi bộ từ 20 phút đến 30 phút.
- Ngủ cố gắng đủ giấc.

Phải làm gì nếu bị say nắng

- Di chuyển đến nơi râm mát, thông gió tốt hoặc có máy lạnh.
- Tháo bớt dây nịt, nút quần áo và làm cho cơ thể thoải mái
- Làm mát da bằng cách dội nước, quạt hoặc chườm đá lên cổ, ,
v.v
- Nếu có thể uống nước, hãy cung cấp đủ lượng nước cho cơ thể .
- Nếu không có ý thức, phản ứng kỳ lạ, khi đó hãy gọi xe cấp cứu

2. 次に、世界遺産姫路城マラソン2026のランナーとボランティアの募集案内です。

2-/ Tiếp theo, là phần giới thiệu thông tin tuyển dụng vận động viên và tình nguyện viên cho Giải Marathon cổ thành Himeji, Di sản Thế giới năm 2026

Đơn ghi danh tham gia chạy marathon, từ giải đấu này trở đi, sẽ được chấp nhận theo nguyên tắc ưu tiên cho người ghi danh đóng tiền.

Khi nộp đơn ghi danh tham gia, tiền tham gia cùng với chi phí thủ tục phải được thanh toán trước

Tiền tham gia cuộc đua marathon đầy đủ là 13.000 yen.

Thời gian tuyển mộ dự kiến bắt đầu vào thượng tuần tháng 8 và kéo dài trong khoảng ba tháng.

Đơn ghi danh từ trang web site.

Tình nguyện viên tham gia cuộc chạy marathon để giúp cho cuộc chạy marathon trở nên thú vị hơn bằng cách hỗ trợ một số việc như chuẩn bị tài liệu trước sự kiện, hỗ trợ tiếp tân, cung cấp nước và tổ chức tuyến đường vào ngày diễn ra sự kiện. Đơn ghi danh có thể được gửi qua thư, fax hoặc qua trang web

Để biết thêm thông tin, vui lòng liên lạc với Ủy ban điều hành Giải chạy

Marathon cổ thành Himeji - Di sản thế giới

TEL: 079 -221 -2861 hay FAX: 079 -221-2419

3. 最後に第2期日本語講座開講のお知らせです。

3-/ Sau cùng, là thông báo về việc khai giảng khóa học tiếng Nhật thứ hai

Khóa học tiếng Nhật dành cho cư dân nước ngoài sẽ bắt đầu vào tháng 9.

Trong khóa học tiếng Nhật này, các giảng viên chuyên biệt sẽ dạy ngữ.

pháp một cách chi tiết.

Nếu muốn tham gia khóa học, vui lòng mang theo học phí là 3.000 yen và nộp đơn tại văn phòng Quỹ giao lưu văn hóa và quốc tế thành phố Himeji ở tầng 3 của Egret Himeji.

Để biết thêm chi tiết, vui lòng xem trang web Khóa học tiếng Nhật của Quỹ giao lưu văn hóa và quốc tế thành phố Himeji hoặc tờ rơi tuyển dụng.

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