

Bảo vệ sức khỏe trong mùa đông	• • • P1
Thông Tin Sự Kiện(2012.12~2013.3), Tin Tức Cảnh Sát Himeji	• • • P2,3
Nơi Học Hỏi Thú Vị, Thông báo	• • • P4



Bảo Vệ Sức Khỏe Trong Mùa Đông

Mùa đông ở Nhật rất khô và lạnh. Những bệnh lây nhiễm cũng nhiều như: bệnh cảm lạnh, cảm cúm Influenza, virus noro.... Đặc biệt trẻ em và người cao tuổi rất dễ bị nhiễm bệnh cảm cúm Influenza, virus noro và có bệnh tình diễn biến nặng cho nên cần phải hết sức chú ý.

Hãy tiêm phòng vaccin cúm

- * Công dân từ 65 tuổi trở lên thì phí tiêm phòng lần đầu cho 1 người là 1,000 yên.
- * Gia đình thuộc đối tượng miễn thuế, đang nhận trợ cấp bảo hộ cuộc sống, nếu xuất trình giấy chứng nhận thì được tiêm phòng miễn phí.
- * Thời hạn: từ ngày 15/10/2012(thứ 2) đến ngày 31/1/2013 (thứ 5).
- * Mọi chi tiết xin liên hệ phòng dự phòng của trung tâm bảo vệ sức khỏe.
<TEL>079-289-1635

Tác dụng của khẩu

- ① Bảo vệ cổ không bị khô.
 - ② Hạn chế nước bọt bắn ra ngoài khi ho và hắt hơi.
 - ③ Giữ ấm
- ※ Khẩu trang rất hữu dụng khi tham gia các phương tiện giao thông công cộng, chỗ đông người nên ở Nhật thường được nhiều người đeo.



Quan trọng nhất trong việc phòng tránh bị cảm là bảo vệ cơ thể khỏe mạnh để chống virus xâm nhập. Nếu bị cảm thì cùng với việc tăng cường dinh dưỡng phải cung cấp đầy đủ lượng nước. Giữ ấm cơ thể, nghỉ ngơi thoải mái. Và để tránh lây nhiễm cho những người thân trong gia đình cũng như những người xung quanh phải biết Giữ phép lịch sự khi ho.

“Giữ phép lịch sự khi ho”

- Phải mang khẩu trang khi ho, hắt hơi.
- Khi không mang khẩu trang thì phải dùng khăn tay hay khăn giấy để che miệng và mũi đồng thời quay mặt đi chỗ khác.
- Tránh việc dùng tay để virus không dính vào tay.
- Nước mũi hay nước bọt khi hắt hơi lỡ dính vào tay thì phải rửa tay thật kỹ với xà phòng.



Vào mùa đông rất dễ bị nhiễm nhiều bệnh, ngoài bệnh cảm ra còn có các bệnh về tim và não. Nhiệt độ thay đổi đột ngột dẫn đến huyết áp lên xuống thất thường. Việc tắm sẽ làm cho máu huyết lưu thông tuần hoàn, cơ thể được phục hồi sau những mệt mỏi cũng là 1 cách để phòng tránh cảm. Tuy nhiên, vào mùa đông thì phòng tắm là nơi dễ bị lạnh, nên phải chú ý dùng nước nóng để làm ấm phòng tắm.

Thông Tin Sự Kiện (2012.12~2013.3)

※Xin chú ý rằng nội dung hay nhật trình của các sự kiện có thể thay đổi.

◆Shoshazan All Night Cruising từ ngày31/12/2012(thứ hai)~ngày1/1/2013(thứ ba)

<Hướng dẫn> Từ cửa Bắc ga Himeji đến xe buýt shinki (tuyến số 8) xuống xe tại "Shosha Roper" phí một chiều 260yên.

<Phí ngồi cáp treo>

(một chiều) người lớn 500yên trẻ em 250yên

(hai chiều) người lớn 900yên trẻ em 450yên

Ngày 31/12 bắt đầu từ 21:00 có Cáp treo. Người lên chuyến xuất phát lúc 0:00 giờ ngày 1/1 sẽ nhận được quà kỷ niệm là "Hatsunori shoumeisho". Khoảng 7:00 sáng có thể đón năm mới trên núi.

◆Lễ setsubun • Onioi tháng 2/2013

Tại các địa phương sẽ tổ chức: nhảy Oni hay rải đậu... để cầu nguyện tránh những điều không may.

Ngày 3/2 (chủ nhật) tại Harimano kunisousha, Shoshazan engyouji, Hirominesan hiromine jinja, Himeji jinja

<Hướng dẫn>

(Hirominesan hiromine jinja) Từ cửa Bắc ga Himeji đến xe buýt shinki(tuyến số 4) xuống xe tại "Hiromine", Đi bộ đường núi 30phút phí một chiều 200yên.

(Himeji jinja) Từ cửa Bắc ga Himeji đến xe buýt shinki (tuyến số 5 · 11) xuống xe tại "Bắc công viên Himeyama", đi bộ đường núi 5 phút phí một chiều 170yên.

Ngày 11/2 (thứ hai) Masuiyama Zuiganji

<Hướng dẫn> từ cửa Bắc ga Himeji đến xe buýt shinki (tuyến số 84 · 86) xuống xe tại "shirakuni", đi bộ đường núi 20 phút phí một chiều 200 yên

◆Lễ giao lưu quốc tế spring festival lần thứ 9 (tại:Egret Himeji) ngày3/3/2013(chủ nhật)

Có hội thi hùng biện tiếng Nhật và nhiều gian hàng triển lãm, quán cà phê mang đậm màu sắc quốc tế.

Tin Tức Cảnh Sát Himeji

~**Để an tâm có khoảng thời gian chuyển giữa năm cũ và năm mới an toàn ! ~**

Thời điểm Cuối năm cũ đầu năm mới nhiều nạn "trộm" "giật đồ" "móc túi" dễ phát sinh. Hãy chú ý một số việc dưới đây khi ra ngoài như : khi đi mua sắm, đi dự tiệc, đi lễ đầu năm...

- Nhất định là phải kiểm tra lại nguồn lửa trong nhà.
- Dù ra ngoài trong thời gian ngắn cũng phải khóa cửa cho cẩn thận.
- Túi sách và đồ vật quý, có giá trị phải luôn mang trong người.
- Hãy gắn lưới phòng trộm vào giỏ xe đạp phía trước.
- Hãy đi bộ ở nơi sáng sủa có đèn.



Hãy xem thêm tin tức ở trang Homepage của Cảnh sát Hyogo

<http://www.police.pref.hyogo.jp/>

<http://www.police.pref.hyogo.jp/keitai> (trang web điện thoại di động)



Đoàn giao lưu văn hóa quốc tế Himeji xin giới thiệu các sự kiện âm nhạc và nghệ thuật truyền thống Nhật dưới đây.

Himeji Bunka Center (Trung Tâm Văn Hóa Himeji)

<Hướng dẫn> Từ cửa Bắc ga Himeji đến xe buýt shinki (tuyến số 95 · 96) xuống xe tại “Himeji shi bunka center mae” phí một chiều 170 yên

<HP><http://www3.ocn.ne.jp/~bunka/center/> <TEL>079-298-8014

♪ Nhạc thính phòng thú vị cho mọi lứa tuổi ♪ Family concert “Quà tặng âm nhạc”

Ngày 17/2/2013(chủ nhật) 11:00 giờ bắt đầu khai diễn

Vé vào cổng người lớn 1,500 yên trẻ em 600 yên

Parnassus Hall

<Hướng dẫn> Từ Bắc ga Himeji đến xe buýt shinki (tuyến 8 · 9) xuống “trạm Himekou” phí 200 yên

<HP><http://www3.ocn.ne.jp/~bunka/parna/> <TEL>079-297-1141

♪ Parnassus Asa no Harmony ♪

Hàng tháng có thể thưởng thức buổi hòa tấu vào sáng thứ bảy của tuần thứ 2.

Vé vào cổng 500 yên/1đợt (người dưới học sinh cấp 3 thì được miễn phí)

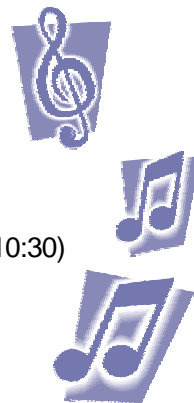
♪ “Super Trombones” (Biểu diễn vào ngày 9/2/2013 10:30)

♪ “Uta no Sekai heno sasoi ~Mozart wo tyuusinni~” (Biểu diễn ngày 9/3/2013 lúc 10:30)

♪ **Organ no hitotoki** ♪ Biểu diễn ngày 23/2/2013 14:00, vào cổng miễn phí Thành

viên của nhóm Parnassos Organ, sẽ trình diễn đàn Pipe organ.

♪ **“Koukyoushi Himeji (Thơ giao hưởng Himeji)”** ♪ Ngày 10/3/2013 14:00, vé vào miễn phí “Thơ giao hưởng Himeji” là tác phẩm được sáng tác năm 1989 để kỷ niệm 100 năm thành lập Himeji.



Himeji Casper Hall

<Địa điểm> Lầu 7 phía Tây Sanyo Hyakaten(gần ga Sanyo Himeji)

<HP><http://www3.ocn.ne.jp/~bunka/caspa/> <TEL>079-284-5806

▼ **Lần thứ 14 “Kyomo genki da ! Shigeyama Kyogen”** ▼ công diễn ngày 20/1/2013 14:00 giờ

Vé vào cửa: thông thường 4,000 yên học sinh dưới cấp 3 2,000 yên

“Kyogen” là vở hài kịch có nội dung không khác gì so với sinh hoạt hàng ngày hiện tại nói về việc cãi vã giữa vợ chồng và những thất bại.

Mục trình diễn: “Suehirokaru” “Chidori” “Kokuri banashi”

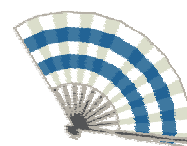
▼ **Ningyo- joruri “Bunraku”** ▼ Ngày 3/3/2013 công diễn buổi trưa 13:30, tối 17:30

Vé vào cửa: thông thường 3,500 yên dưới học sinh cấp 3 thì 2,000 yên

Vé cả xuất trưa và tối: thông thường 6,000 yên dưới học sinh cấp 3 thì 3,000 yên

“Ningyo-joruri” là vở kịch rối được kết hợp âm nhạc syamisen(đàn 3 dây), được nghệ sỹ “Tayu” biểu diễn qua nhiều nhân vật.

Xuất trưa “Katsuragawa-Renrino-Shigarami”, xuất tối “Futari-Kamuro” “Yoshitsune-Senbonzakura”



Nơi Học Hỏi Thú Vị

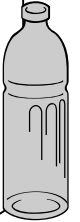
Lần này chúng tôi xin giới thiệu về công trình Môi trường và Năng lượng liên quan đến cuộc sống ở Himeji.

Eco Park Aboshi (Khu Sinh Thái Aboshi)

Không cần đăng ký

Dưới sự hướng dẫn của các nhân viên, với tên gọi “vòng quanh lộ trình” Chúng ta sẽ được tham quan quá trình xử lý rác thải theo lộ trình thực tế. Vừa được quan sát thú vị, vừa được tìm hiểu học hỏi về môi trường sống xung quanh.

- Địa điểm : Aboshiku Aboshihama 4-1
- Tel : 079-272-9166
- Ngày giờ tham quan: (Trừ thứ 4) 9 giờ -17giờ
- Vào cửa miễn phí.
- Thời gian vào để tham quan:khoảng 60phút



Water Resource Center, “Mizu-no-Yakata,” Kabutoyama Water Plant

(Nơi Lưu Trữ Tài Liệu Nước Khu Tích Nước Khu Lọc Nước Kabutoyama)

Không cần đăng ký

Ở đây, Chúng ta sẽ được tìm hiểu về lịch sử của nước máy và kỹ thuật lọc nước...mối liên hệ của nước và cuộc sống thông qua các trò chơi và câu đố vui mang tính chất tổng hợp. Nếu đăng ký thì chúng ta cũng được tham quan nhà máy lọc nước.

- Địa điểm : Toyotomicho toyomi 1849
- Tel : 079-264-0411
- Ngày giờ tham quan: (Trừ thứ 2) 10:00 – 16:30 (Không tham quan được khu lọc nước vào thứ 7, chủ nhật và ngày lễ)
- Vào cửa miễn phí.
- Thời gian vào để tham quan:khoảng 30 phút

☆☆☆ Thông báo của Liên đoàn công ích Tổ chức giao lưu văn hoá quốc tế Himeji ☆☆☆

Tuyển người tham gia hội thi diễn thuyết bằng tiếng Nhật



Chủ nhật, ngày 3 tháng 3 năm 2013 ở lầu 3 toà nhà Egret Himeji diễn ra Festival mùa xuân với hội thi diễn thuyết bằng tiếng Nhật. Những người ngoại quốc đang sinh sống, học tập và làm việc ở thành phố Himeji hãy thử tham gia. Hãy liên lạc đến người phụ trách MatsuOka theo địa chỉ được ghi ở dưới.

※※※※Lời cuối của ban biên tập※※※※

Năm 2012 đã gần hết, cùng với bao bất an về xã hội ở trong và ngoài nước. 「VIVA!ひめじ」 xin gửi lời cảm ơn chân thành tới các quý vị đã nhiệt tình cộng tác giúp đỡ cũng như các quý bạn đọc.

Năm 2013 sắp đến xin chúc cho quý vị chúng ta có một cuộc sống sung túc, an lành và hạnh phúc. Chúc một năm mới tốt lành ...

「VIVA!ひめじ」 số 44 dự định phát hành vào tháng 3 năm 2013. Rất mong các bạn đón đọc. Chúng tôi luôn mong chờ những ý kiến đóng góp, những ý tưởng từ các quý bạn đọc.

Đã nhờ sự biên dịch và kiểm tra của các quý vị

Tiếng Việt : Phan Thi Minh Xuan, Huynh Tien Thong, Pham

Chúng Tôi chỉ đăng tên của các quý vị đã cho phép. Xin cảm ơn sự hợp tác của quý vị.

「VIVA!ひめじ」 Đang cần sự giúp đỡ thiện chí của quý vị trong việc biên dịch và kiểm tra. Nếu thấy thích công việc này xin mời liên lạc theo địa chỉ dưới đây, chúng tôi mong chờ quý vị.

Địa chỉ liên hệ

Himeji Cultural and International Exchange Foundation
Egret Himeji 3F, 68-290 Honmachi Himeji shi 〒670-0012
TEL: 079-282-8950 FAX: 079-282-8955
Email: info@himeji-iec.or.jp