



Ở~i!



ベトナム語

Phát hành: Trung tâm giao lưu quốc tế Thành phố Utsunomiya (UIP)
Biên tập: Hiệp hội giao lưu quốc tế Thành phố Utsunomiya NPO (UCIA)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
Tầng 5, Utsunomiya Hyosando Square 4-1-1, phố Baba, thành phố



Mục lục Trang 2: Từ ngày 1 tháng 11 trở đi, quy định xử phạt liên quan tới việc đi xe đạp khi có nồng độ cồn sẽ rất nghiêm khắc. Phòng chống bạo hành gia đình.
Trang 3: Góc “Truyện tranh thể giới tại thư viện TIA ! Hội yêu phim hoạt hình, lễ hội âm nhạc Giáng sinh...”
Trang 4: Phòng văn chị DANELA, tư vấn tổng hợp dành cho người nước ngoài...

PHÒNG NGỪA NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Virus dạ dày Norovirus gây ngộ độc thực phẩm rất dễ lây lan vào mùa đông.

Hiểu rõ về cơ chế lây lan của virus dạ dày và cách phòng chống để không bị ngộ độc thực phẩm.

1 Các triệu chứng của ngộ độc thực phẩm do virus dạ dày gây nên.

Buồn nôn, nôn thào, tiêu chảy, đau bụng.

Các triệu chứng trên kéo dài từ 1~2 ngày.



2 Các trường hợp gây lây nhiễm

▼ Lây nhiễm từ thực phẩm.

Các dụng cụ dùng để ăn uống hoặc thức ăn chứa vi rus dạ dày nếu không được xử lý qua nhiệt độ phù hợp nếu ăn, uống phải sẽ bị lây nhiễm. Đặc biệt nhiều trường hợp ngộ độc thực phẩm do virus dạ dày có trong các loại hải sản.

▼ Lây nhiễm từ người chế biến thực phẩm

Người bị nhiễm virus dạ dày khi chế biến hoặc nấu ăn thì virus có thể theo vào thức ăn. Người không bị nhiễm virus ăn thức ăn đó sẽ có nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm.

▼ Lây nhiễm từ chất thải như phân hoặc thức ăn bị nôn

Có trường hợp lây nhiễm virus dạ dày do phân hoặc chất thải từ thức ăn.

Virus dạ dày có thể tồn tại ở nhà vệ sinh hoặc tay nắm cửa cho nên sau khi đi vệ sinh nhất định phải rửa tay sạch để phòng chống.

3 Phương pháp phòng chống.

▼ Rửa tay kỹ

Virus dạ dày không thể rửa sạch bằng cồn.

Nên cần rửa sạch tay bằng xà phòng sau khi đi vệ sinh, trước khi chế biến thức ăn.

▼ Nấu chín thức ăn

Virus dạ dày sẽ chết nếu được đun nóng ở nhiệt độ nấu thức ăn.

Hãy ăn thức ăn được nấu chín.

Đặc biệt là các thực phẩm như trai, ốc, hàu... cần đun kỹ, nấu chín trước khi ăn.

【Mọi chi tiết xin liên hệ】 Ban vệ sinh an toàn thực phẩm ☎028-626-1110

Từ ngày 1 tháng 11 trở đi, quy định xử phạt liên quan tới xe đạp như “vừa đi xe đạp vừa ...” “Sử dụng xe đạp có nồng độ cồn x”... sẽ nghiêm khắc hơn.

Theo luật sửa đổi về giao thông đường bộ, các mức độ xử phạt khi “Vừa đi xe đạp (sử dụng điện thoại trong khi đi xe đạp)” và “có nồng độ cồn khi đi xe đạp” (Sử dụng xe đạp sau khi uống rượu, bia) sẽ trở nên nghiêm khắc. Hãy sử dụng xe đạp an toàn, theo đúng quy định về giao thông.

■ **“Vừa đi xe đạp vừa ...”**

- ▼ **Xử phạt**
- ① Trường hợp gây ra tai nạn giao thông có thể bị tù 1 năm (Sẽ bị giam giữ và mất đi cuộc sống tự do, bắt làm việc ở trong tù...). Ngoài ra, nếu phải nộp tiền phạt thì mức phạt lên tới 300.000 Yên (nộp phạt số tiền khoảng 300.000 yên)
 - ② Ngoài quy định xử phạt ở mục 1 trên, trường hợp vừa đi xe đạp vừa cầm điện thoại và nói chuyện, xem điện thoại... có thể bị phạt tù tới 6 tháng và phạt tiền 100.000 yên.

■ **Sử dụng xe đạp khi có nồng độ cồn “Lái xe khi có nồng độ cồn”**

Từ trước tới nay, chỉ việc “Lái xe khi say rượu” (là trạng thái lái xe không tỉnh táo do ảnh hưởng của nồng độ cồn) mới bị xử phạt nhưng hiện nay “lái xe khi có nồng độ cồn” (lái xe trong trạng thái cơ thể có 0,15mg cồn trên một lít hơi thở hoặc có nồng độ 0,3mg cồn trên 1ml máu) cũng bị xử phạt

▼ **Hình thức xử phạt:** Dưới 3 năm tù hoặc phạt tiền dưới 500.000 yên.

■ **Xử phạt các trường hợp tiếp tay cho uống rượu đi xe đạp (trường hợp tiếp tay cho người say rượu đi xe đạp)**

- ▼ **Người cung cấp xe đạp cho người say** có thể bị phạt tù dưới 3 năm hoặc phạt tiền dưới 500.000 yên.
- ▼ **Người cung cấp rượu hoặc đồ uống có cồn cho người đi xe đạp** có thể bị phạt tù dưới 2 năm hoặc phạt tiền dưới 300.000 yên.

■ **Những lưu ý khác.**

Sử dụng xe đạp khi đang trong tình trạng có nồng độ cồn có thể bị phạt tù tới 5 năm hoặc phạt tiền tới 1 triệu yên.

Để biết thêm chi tiết có thể với các đồn cảnh sát gần nhất.

【Mọi chi tiết xin liên hệ】 Phòng an toàn cuộc sống ☎028-632-2264

PHÒNG CHỐNG BẠO HÀNH GIA ĐÌNH (DV)

DV là chữ viết tắt của Domestic Violence, chỉ những hành động bạo hành bởi vợ, chồng hoặc người yêu khi cùng chung sống. Ngoài những hành vi tác động tới thân thể như đánh, đá... thì những việc như dùng lời lẽ thô tục “tác động tiêu cực tới tâm lý”, hoặc từ chối chu cấp sinh hoạt phí gây “đe dọa kinh tế” với đối phương hoặc không hoàn thành việc cùng chia sẻ trách nhiệm gây “áp lực tâm lý” cho người còn lại.

Bộ phận tư vấn	Ngày giờ tư vấn
Trung tâm hỗ trợ tư vấn bạo hành gia đình ☎028-635-7751	▼ Gọi điện, trực tiếp (Tư vấn trực tiếp cần đặt lịch trước) Từ thứ 3 ~ Thứ 7, 9:00~17:00 Tới 12:00 giờ ngày thứ 7 tuần 4
Phòng tư vấn về các hoạt động nam nữ cộng đồng (Trung tâm hỗ trợ tư vấn bạo hành gia đình) ☎028-662-8720	▼ Điện thoại Từ thứ 2 tới thứ 6, 9:00~20:00 Thứ 7, chủ nhật: 9:00~16:00 ▼ Trực tiếp: (Theo lịch hẹn trước) Từ thứ 3 tới chủ nhật, 9:00~16:00

【Mọi chi tiết xin liên hệ】 Trung tâm hỗ trợ bạo hành gia đình ☎028-635-7751

Sự kiện vui vẻ 🎵

Salon giao lưu quốc tế 🎵

- 🕒 Thứ 7 tuần 4 hàng tháng 16:00~18:00
Ngày 21 tháng 12 (T7) (Thứ 7 tuần 3 tháng 12)
- 😊 Là sự kiện giao lưu vui vẻ với nhiều người từ cả nơi trên thế giới.
- 💸 Miễn phí
- @ Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (4-1-1 Babadori)
- ☎ 028-616-1563



Góc “Truyện tranh thế giới” tại thư viện của TIA!

- 🕒 8:30~17:15 (Ngày nghỉ định kỳ là)
- 😊 TIA đã có góc thư viện chuyên về “truyện tranh thế giới”.
Tại đây, người đọc có thể đọc các truyện tranh bằng tiếng Anh, tiếng Việt và 24 ngôn ngữ khác.
Những ai có thẻ thư viện của TIA có thể mượn về nhà đọc.
- URL https://tia21.or.jp/content/files/sekaino_ehon.pdf

Danh mục truyện tranh



- @ Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Tochigi
(9-14 Honcho nằm trong trung tâm giao lưu quốc tế tỉnh Tochigi)
- ☎ 028-621-0777

Salon trò chuyện Câu chuyện mùa đông

- 🕒 Ngày 21 tháng 12(T7) 14:00~15:00
- 😊 Câu chuyện mùa đông, Giáng sinh và những đồ thủ công
- 💸 Miễn phí
- Số người 20 người theo thứ tự đăng ký.
- Đăng ký Từ 9:30 ngày 7/12, gọi điện hoặc đăng ký trực tiếp
- @ Thư viện Kawachi
(3397 Nakaokamotocho)
- ☎ 028-673-6782



Hội yêu phim hoạt hình

- 🕒 Ngày 15 thngs 12(CN)
① 10:30~ ②14:00~
- 😊 Phim “Eiga Nintama Rantarou”
- Số người Mỗi ca chiếu 50 người
- @ Thư viện Chuo, phòng nghe nhìn
(7-57 Akebonocho)
- ☎ 028-638-5704



Làm nhà ở cho bộ cánh cứng

- 🕒 Ngày 12 tháng 1 (CN) 9:15~12:00
- 😊 Vừa đi dạo vừa khám phá con đường đầy lá rơi.
- Số lượng 20 người theo thứ tự đăng ký
- Đăng ký Gọi điện từ ngày 4 tháng 12
- 💸 200 Yên
- @ Khu rừng nhân tạo Nagaoka (Nagaokacho)
- ☎ Ủy ban trồng rừng Utsunomiya
028-632-2559

Hội nhạc giáng sinh 🎵

- 🕒 Ngày 21 tháng 12 (T7)
① 10:00~12:00 ②13:30~15:30
- 😊 Câu lạc bộ âm nhạc giáng sinh dành cho trẻ em và người lớn
- Số lượng Mỗi ca 300 người
- Đăng ký Gọi điện đăng ký từ 14h ngày 5 tháng 12
- @ Thư viện Minami
(56-1 Suzumenomiyacho)
- ☎ 028-653-7609





Cùng lắng nghe những chia sẻ của chị Danela về nước Đức, những hoạt động “bảo vệ môi trường”, những sở thích của người Đức, những điều yêu thích tại Nhật Bản, những trải nghiệm thú vị và lời khuyên về cuộc sống tại Nhật Bản.

Hallo! Nghĩa là “Xin chào” trong tiếng Đức.

Chị Danela đã tới Nhật Bản từ 2 năm trước đây để học tiếng Nhật.

UCIA Quê hương của chị là một nơi như thế nào?

DANELA Tôi sinh ra ở Bayern miền Nam nước Đức. Quê hương tôi giáp với nước Áo và có dãy Alps hùng vĩ.

UCIA Được biết, nước Đức tiên phong trong các hoạt động “bảo vệ môi trường”. Chị có thể cho biết các hoạt động cụ thể không?

DANELA Ở Đức, các chai, hộp lon rỗng... khi cho vào máy tự động tái chế của siêu thị có thể nhận được vé mua sắm tại siêu thị đó. Vì vậy, người dân không vứt lon bia, vỏ hộp hoặc chai lọ không đúng chỗ. Tuy nhiên ở Nhật Bản cũng ít khi thấy người dân vứt rác tái chế bừa bãi.

UCIA Người Đức rất thích uống bia?

DANELA Người Đức đều thích bia và xúc xích. Bản thân tôi thì thích Natto hơn là xúc xích và thích rượu vang thay vì uống bia.

UCIA: Điều yêu thích của chị tại Nhật Bản là gì?

DANELA Ở Nhật Bản đi đâu cũng có nhà vệ sinh sạch đẹp và các nhà vệ sinh luôn có đầy đủ giấy vệ sinh. Tại Đức nhà vệ sinh rất ít. Ngoài ra, muốn đi vệ sinh phải trả phí. Một điểm nữa là ở Nhật Bản ở đâu cũng có máy bán hàng tự động. Khi đi leo núi không cần phải mang đồ uống nặng nề nên tôi thấy thực sự rất yêu thích.

UCIA Chị muốn chia sẻ về trải nghiệm thú vị nào tại Nhật Bản?

DANELA Tôi đã được mặc áo Happi và có trải nghiệm khênh kiệu vào dịp lễ hội. Khi tham gia vào lễ hội truyền thống của Nhật Bản, tôi cảm nhận được nhiệt huyết của người dân Nhật Bản và cảm thấy rất vui.

UCIA Chị có lời khuyên nào cho người tới Nhật Bản trong thời gian gần đây không?

DANELA Khi đi tàu điện hoặc xe bus công cộng thì không nên ồn ào, nên giữ trật tự. Hãy lưu ý quy định ở những nơi chung.

UCIA Cảm ơn chị Danela, Danke! (Cảm ơn.)

Các dịch vụ của Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UIP)

Tư vấn tổng hợp cho người nước ngoài

※ Chúng tôi sử dụng máy Biên - phiên dịch để đáp ứng các ngôn ngữ ngoài bảng dưới đây.



		Tiếng TBN, Tiếng BDN	Tiếng Việt	Tiếng Trung	Tiếng Thái	Tiếng Anh
U I P ☎028-616-1564	15:00-18:00	Thứ 2	Thứ 2 tuần 1, tuần 3	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 6
		Chủ nhật tuần 4 (theo lịch hẹn)				
Shiyakusho ☎028-632-2834 (Chỉ trong thời gian quy định)	9:00-12:00	Thứ 5	—	Thứ 5 tuần 2	—	Thứ 5 tuần 1
	14:00-17:00	Thứ 5	Thứ 5 tuần 2	—	Thứ 5 tuần 1	Thứ 5 tuần 3

Công khai LINE UCIA

Line UCIA truyền tải những thông tin cuộc sống và các sự kiện giao lưu vui vẻ. Hãy đăng ký bạn bè và sử dụng như một công cụ thu thập thông tin hữu ích nhé.



Báo “Ô-î” được phát hành bởi tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Thái và tiếng Việt Nam. Có thể đọc bản điện tử trên trang HP của Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UCIA) nhé.
<https://www.ucia.or.jp>



Người cung cấp minh họa ở trang 1,3: Kin Sachie, trang 1,4: Usui Yuriko, Nemoto Natsuki