

# TSUKUBA Tạp chí theo mùa

Mùa hè 2023

Tiếng  
Việt Nam

Đơn vị phát hành:  
Ban Xúc tiến Thành phố Quốc tế,  
Ủy ban thành phố Tsukuba  
Ngày phát hành: 15/6/2023

## Tổ chức lễ hội Tsukuba 2023!

Sau 4 năm, lễ hội Tsukuba sẽ được tổ chức lại. Dự kiến sẽ có nhiều sự kiện như lễ diễu hành quy mô lớn rước kiệu thần giáo và các kiệu Nebuta (như hình dưới), hay các khu vực tập trung nhiều món ngon của thành phố, v.v... Nhất định hãy đến và có những kỷ niệm đẹp cuối kỳ nghỉ hè nhé!

Thời gian: Thứ 7, chủ nhật ngày 26-27/8/2023

Địa điểm: xung quanh ga TX Tsukuba

Thông tin chi tiết xem tại <https://www.matsuri-tsukuba.com/>



Các thông tin tham quan du lịch thành phố Tsukuba đã được đăng bằng nhiều ngôn ngữ trên trang web truyền thông “MATCHA” dành cho khách tham quan du lịch Nhật Bản.

Các mùa du lịch từ giờ trở đi, nhất định bạn hãy thử tham khảo nhé!

<http://matcha-jp.com/jp/tsukuba> (bản tiếng Nhật)

<http://matcha-jp.com/en/tsukuba> (bản tiếng Anh)

## Chương trình “Tiến sĩ Chibikko” cũng sẽ được tổ chức vào năm nay!

Bạn có thể tham gia các triển lãm và sự kiện được tổ chức tại khoảng 35 viện nghiên cứu trong thành phố Tsukuba. Vui lòng mang theo hộ chiếu của chương trình và trước khi tham gia, cần kiểm tra xem có cần đặt chỗ trước hay không. Hộ chiếu được phát tại các trường tiểu học và trung học cơ sở ở Tsukuba, hoặc có thể nhận tại tòa hành chính thành phố.

Thời gian diễn ra: ngày 22 tháng 7 (Thứ 7) – ngày 31 tháng 8 (Thứ 5)



Xuất bản hàng quý  
Biên dịch: Nhân viên giao lưu du học sinh thành phố Tsukuba Lê Bích Diệp, Đinh Thị Kim Cương  
Lần phát hành tiếp theo: Tháng 9

[www.city.tsukuba.lg.jp](http://www.city.tsukuba.lg.jp)

2023年夏 ベトナム語



## **Tiền hỗ trợ dành cho người mua mũ bảo hiểm cho trẻ em, mua mới xe đạp chở 2 trẻ em**

Từ 1/4/2023, việc hợp tác đội mũ bảo hiểm khi đi xe đạp đã được nghĩa vụ hóa.

Để đi xe đạp 1 cách an toàn, hãy cùng nghiêm chỉnh đội mũ bảo hiểm để bảo vệ phần đầu.



● Sẽ có 1 khoản hỗ trợ khi mua mũ bảo hiểm dùng cho xe đạp dành cho trẻ em đến 18 tuổi đang sinh sống tại thành phố Tsukuba. Trước khi mua cần nộp đơn đăng ký.

Số tiền hỗ trợ: thành phố sẽ hỗ trợ 1 nửa kinh phí (tối đa: 2.000 yên).

Đối tượng áp dụng: các loại mũ có dán các ký hiệu như hình bên.

※ Việc hỗ trợ sẽ kết thúc khi hết ngân sách.

● Xe đạp chở 2 trẻ em

Để giảm gánh nặng kinh tế cho các gia đình đang nuôi dạy trẻ, thành phố sẽ hỗ trợ 1 phần kinh phí khi mua xe đạp chở 2 trẻ em.

Đối tượng: những người thỏa mãn cả 3 điều kiện dưới đây:

① Đang sinh sống tại thành phố Tsukuba

② Có từ 2 con trở lên chưa vào tiểu học ③ Không nợ thuế

Số tiền hỗ trợ: 1 nửa kinh phí mua (tối đa 20.000 yên)

**Mọi thắc mắc liên hệ: Phòng xúc tiến cộng đồng xe đạp (Cycle Community Suishinka)**



## **Đăng ký nhà ở do thành phố, tỉnh quản lý đợt tháng 7**

Thời hạn đăng ký: từ 4/7 (thứ 3) đến 14/7 (thứ 6)

Có thể chuyển vào ở từ tháng 10. Trong trường hợp có nhiều người đăng ký sẽ tiến hành bốc thăm.

Thông tin chi tiết xin liên hệ: Trung tâm quản lý nhà ở tỉnh Ibaraki (Tsukuba, Takezono 3-18-3, bên trong Takezono Shopping Center [SDT:029-853-1369](tel:029-853-1369))

## **Chế độ đặc biệt cho sinh viên khi đóng bảo hiểm lương hưu quốc dân (Kokumin Nenkin)**

Có chế độ đặc biệt gia hạn việc nộp bảo hiểm lương hưu trong trường hợp thu nhập của sinh viên đó dưới 1 mức nhất định và gặp khó khăn trong việc đóng bảo hiểm lương hưu quốc dân. ※ Cần thiết phải nộp đơn hàng năm.

Cách đăng ký: nộp trực tiếp hoặc gửi qua bưu điện đến Ban Y tế Lương hưu (Iryo Nenkin ka), Ủy ban thành phố các giấy tờ sau: đơn đăng ký, copy thẻ sinh viên hoặc chứng nhận đang theo học.

※ Với những người nhận được “đơn đăng ký” dạng thư gửi từ Cơ quan Lương hưu Nhật Bản, nếu không có thay đổi gì về các thông tin đăng ký của năm trước, xin hãy gửi lại bưu thiếp “Đơn đăng ký” đó. Thông tin chi tiết hãy xem trên trang chủ của Cơ quan Lương hưu Nhật Bản (tiếng Nhật và tiếng Anh): <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

## **Hãy đóng thuế thị dân, phí bảo hiểm đúng hạn!**

Thuế của thành phố và phí bảo hiểm được tính dựa trên thu nhập trong năm trước, sau đó thông báo nộp thuế sẽ được gửi đến. Có thể dùng hóa đơn thanh toán được gửi kèm trong phong bì để đóng tại cửa hàng tiện lợi, v.v... Tùy vào thuế và phí bảo hiểm mà kỳ hạn đóng là khác nhau, vì vậy hãy chú ý!

Hãy xem trên trang chủ bảng tóm tắt kỳ hạn nộp thuế của năm 2023!

Tiếng Nhật đơn giản: <https://www.city.tsukuba.lg.jp/plainjapanese/1016178/14035.html>

Tiếng Anh: <https://www.city.tsukuba.lg.jp/english/1015282/13992.html>



## Mở lại khu “không gian cho trẻ em” và khu “không gian mở” để người dân thành phố sử dụng tại tầng 1 tòa nhà Cộng đồng - Ủy ban thành phố!

Bạn đã từng đến tòa nhà Cộng đồng nằm bên cạnh Ủy ban thành phố Tsukuba chưa? Sau khoảng 2 năm không sử dụng được do ảnh hưởng của Covid-19, từ tháng 4 năm nay tòa nhà đã hoạt động trở lại! Tại tầng 1 của tòa nhà, ngoài phòng họp có thể dùng bằng cách đặt trước, còn có không gian mở có thể ra vào tự do mà không cần đặt trước, và không gian dành cho trẻ em để bạn có thể cùng nghỉ ngơi vui đùa cùng các con.

Thời gian sử dụng: 8:30 ~ 22:00 Thời gian đóng cửa: 29/12 ~ 3/1

Cũng có trường hợp đóng cửa tạm thời.

Trường hợp này sẽ được thông báo trên trang chủ.

Bãi đỗ xe dùng chung với Ủy ban thành phố. Miễn phí trong 2 giờ.

Chỉ khu không gian mở là cho phép ăn uống.

Tuy nhiên, hãy hạn chế đồ có nước dùng như các loại mỳ cốc...



### Chú ý về sốc nhiệt và nấm mốc vào mùa hè

Đặc trưng mùa hè ở Nhật Bản là độ ẩm rất cao. Khi độ ẩm cao, nhiệt lượng dư thừa của cơ thể không thể thoát ra ngoài, cơ thể dễ bị giữ nhiệt, nên cho dù độ ẩm không cao nhưng vẫn xảy ra nguy cơ sốc nhiệt. Triệu chứng cơ bản của sốc nhiệt là chóng mặt, choáng váng, co giật, buồn nôn, ngất xỉu tạm thời. Do vậy, trước khi chính thức bước vào mùa hè, chúng ta hãy tạo ra một cơ thể có thể chịu được “sốc nhiệt” bằng cách tăng cường đổ mồ hôi một cách tự nhiên nhưng không quá sức, bởi mồ hôi giúp điều chỉnh nhiệt độ cơ thể dễ dàng hơn. Hãy uống nước thường xuyên. Ngoài ra, vào những ngày nóng ẩm nên thông gió, hút ẩm, bật điều hòa hoặc quạt để thoát mồ hôi tốt.

Vào mùa mưa, do mưa kéo dài nên việc phơi đồ trong nhà làm tăng độ ẩm, dễ sinh nấm mốc. Do vậy, đối với các loại tủ quần áo dễ bị ẩm, hãy mở cửa, bật quạt gió để thông thoáng.

### Cẩn thận trong ngộ độc thực phẩm

Vào mùa mưa, chúng ta cũng nên thận trọng trong ngộ độc thực phẩm. Luôn giữ dụng cụ nấu ăn và nhà bếp sạch sẽ. Tạo thói quen rửa và sát trùng tay trước khi nấu ăn. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thấp và nấu chín đến cả phần bên trong. Giấm có tác dụng diệt khuẩn mạnh nên bạn có thể khử trùng hộp bento bằng cách làm sạch bằng giấm trước khi cho thức ăn vào.

### Hãy thử ăn “quả mơ (ume)”

Mơ được biết đến như một loại thực phẩm phù hợp để vượt qua mùa hè nóng bức, bởi mơ rất giàu axit xitric có khả năng kháng khuẩn mạnh, phục hồi mệt mỏi hiệu quả.

Rượu mơ (umeshu) và mơ muối từ lâu đã được sử dụng như là thực phẩm dự trữ. Ngoài ra, nó cũng được biết đến như một loại si rô hoặc mứt được làm bằng cách ngâm mơ trong mật ong hoặc đường phèn.



### Công thức nấu ăn đơn giản gợi ý cho mùa hè

Nguyên liệu: 2 muỗng canh táo bẹ muối (táo bẹ vị và thái nhỏ), 2 quả dưa chuột, 1 muỗng canh dầu mè. Cách làm: Cắt dưa chuột thành miếng dễ ăn.

Cho tất cả nguyên liệu trên vào túi, xóc đều. Bạn có thể cho thêm mơ muối xắt nhỏ.

Sau đó cho ra đĩa và thưởng thức!

Dưa chuột có tác dụng giải nhiệt làm mát cơ thể nên bạn nhớ thử trong ngày nắng nóng nhé.



## Bạn có biết đến chợ tái chế Tsukuba không?

Đây là chợ tái chế được tổ chức nhiều lần trong năm bởi các tình nguyện viên trong khuôn khổ thành phố Tsukuba. Có nhiều sản phẩm khác nhau như quần áo, tạp phẩm và các thiết bị điện.

Vào cửa miễn phí. Địa điểm là Công viên Chuo gần ga Tsukuba, được tổ chức vào tháng 3, tháng 5, tháng 9 và tháng 11 hàng năm. Cần phải đăng kí gian hàng trước trên hệ thống trang web. Ngoài ra, tại đây cũng đang tuyển dụng nhân viên. Thông tin trang web: <http://t-recyclemarket.main.jp>  
Chợ tái chế này đã giành được giải thưởng lớn trong Giải thưởng Tsukuba SDGs ở hạng mục Tsukuba SDGs (nỗ lực giúp giải quyết các vấn đề địa phương)!



## Trang web của thành phố đã được đổi mới

Vào tháng 3 năm 2023, trang web của Thành phố Tsukuba đã được đổi mới. Bạn có thể xem thông tin trên trang chủ của Thành phố Tsukuba bằng 9 ngôn ngữ do Google Dịch (tiếng Anh, tiếng Trung giản thể, tiếng Trung phồn thể, tiếng Hàn, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt, tiếng Indonesia và tiếng Thái).

↓ Ở phía trên bên phải của giao diện này, chọn ngôn ngữ bạn muốn xem và nhấp vào 「翻訳」(dịch).

↓ Giao diện đó sẽ được dịch sang ngôn ngữ bạn muốn.



Công báo này được dịch bởi du học sinh tại các trường đại học. Công việc của nhân viên giao lưu du học sinh bao gồm dịch các công báo và phát biểu “Bài giảng về hiểu biết quốc tế” tại các trường tiểu học và trung học trong thành phố để giới thiệu về đất nước mình. Hiện tại, chúng tôi tuyển dụng các nhân viên giao lưu du học sinh tiếng Anh, tiếng Hàn, tiếng Thái, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Indonesia!

Nếu bạn muốn ứng tuyển, vui lòng liên hệ Ban Xúc tiến Thành phố Quốc tế (029-883-1313).

### Thành phố Tsukuba

#### Quy tư vấn cho người nước ngoài

Ngày thường: 8:30 – 17:15

Tầng 5, tòa hành chính thành phố

Tel: 029-883-1313

Ngôn ngữ hỗ trợ: tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Nhật

◇ Trang web đa ngôn ngữ của Thành phố Tsukuba, bạn có thể xem bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn và tiếng Nhật đơn giản) <https://www.city.tsukuba.lg.jp/english/index.html>

◇ Các công báo được xuất bản bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Thái, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Indonesia, tiếng Việt. <https://www.city.tsukuba.lg.jp/english/1015289>



Xuất bản hàng quý

Biên dịch: Nhân viên giao lưu du học sinh thành phố Tsukuba Lê Bích Diệp, Đinh Thị Kim Cương

Lần phát hành tiếp theo: Tháng 9

[www.city.tsukuba.lg.jp](http://www.city.tsukuba.lg.jp)

2023年 夏 ベトナム語

