

Tin tức từ Trung tâm đa văn hóa Sendai

Chuẩn bị cho sinh hoạt mùa Đông

Trong sinh hoạt của mùa Đông các bạn đang gặp những vấn đề khó khăn gì? Đặc biệt vào mùa đông tiền điện và tiền ga có xu hướng tăng lên cao vì vậy cũng là thời kì cần phải thực hiện nhiều biện pháp.

Ở số này, trước khi không khí lạnh của mùa Đông tới hãy hiểu về cuộc sống mùa Đông như thế nào, chúng tôi cũng sẽ giới thiệu một số điều cần chú ý hay những đối sách cũng như những biện pháp nên làm. Mong các bạn hãy tham khảo.

Tuyết rơi dày

Khi tuyết rơi dày đặc, bus, tàu điện ngầm hay tàu điện sẽ bị trễ hoặc bị dừng.

Hơn nữa khi xuống dưới 0 độ, đường rất dễ bị đóng băng vì vậy có thể xảy ra nhiều vụ tai nạn do ô tô và xe máy bị trượt.

Đối sách và lời khuyên

Khi mặt đất dễ bị trượt, hãy đi giày chống trượt, chú ý không leo lên xe đạp mà hãy xuống dắt và chú ý đi. Ngoài ra những người đi xe máy hay ô tô thì cần phải lắp xích hay thay bánh chuyên dụng cho mùa đông.

Cái lạnh

Nhà của Nhật Bản tính giữ nhiệt thấp vì vậy ngay cả khi ở trong nhà cũng có thể cảm thấy lạnh. Khi cơ thể bị lạnh sức đề kháng sẽ bị giảm có khả năng dẫn tới bị cảm lạnh.

Ngoài ra để chống cái lạnh nhiều người sử dụng những dụng cụ giữ ấm phòng như máy điều hòa, lò sưởi, vv vì vậy so với những mùa khác tiền điện và ga có xu hướng tăng cao, đây cũng là khó khăn của rất nhiều người.

Đối sách

Mặc quần áo ấm hơn so với bình thường, sử dụng miếng dán nhiệt hoặc túi chườm nóng là những biện pháp đơn giản để chống lại cái lạnh. Hơn nữa để không bị cảm lạnh thì biện pháp ngâm mình vào nước nóng để giữ ấm cơ thể cũng là 1 biện pháp.

Ngoài ra, việc sử dụng các vật dụng làm ấm như dưới đây để giữ ấm cũng là một việc quan trọng.

Chỗ muốn làm ấm	Cách làm ấm
Toàn bộ phòng	Máy điều hòa , Máy sưởi bằng ga
1 phần của phòng	Bàn sưởi , Chăn điện , Máy sưởi điện , Máy sưởi dầu
Cửa sổ	Tấm cách nhiệt , Thảm giữ nhiệt , Rèm cửa dày hoặc rèm cách nhiệt , Bảng chắn khí lạnh(冷気ブロックパネル)
Nền nhà	Thảm ,Thảm điện , Tấm xếp lót nền nhà(パズルマット)

Những người đang gặp khó khăn do tiền điện và tiền ga tăng lên, hãy giữ ấm bằng cách điều chỉnh cách sử dụng các máy giữ ấm có tại nhà tùy theo nơi bạn muốn sưởi ấm.

Trang tiếp theo→



Tạp chí quan hệ công chúng bằng 6 thứ tiếng.

Ngoài tiếng Việt còn có tiếng Nhật/にほんご, tiếng Anh/English, tiếng Trung/中文, tiếng Hàn/한국어, tiếng Nepal/नेपाली. Bạn cũng có thể xem trên trang chủ. Ngoài ra, cũng được phân phối tại Trung tâm Đa văn hóa Sendai.



Ví dụ về những biện pháp công phu

- ① Máy điều hòa
 - Sử dụng quạt để luân chuyển không khí ấm trong phòng.
 - Làm vệ sinh màng lọc thường kì.
 - Cài đặt nhiệt độ phòng ở 20 độ.
 - Cho hướng gió xuống dưới và cho hoạt động tự động.
 - Không đặt đồ xung quanh bộ phận để bên ngoài nhà của máy điều hòa.
 - ② Bàn sưởi
 - Đặt tấm cách nhiệt hoặc thảm giữ nhiệt bên dưới chăn hoặc thảm của bàn sưởi.
 - Đặt túi chườm nóng vào bên dưới bàn sưởi.
 - Nếu không cần thiết quá thì không cài đặt nhiệt độ cao.
 - ③ Thảm điện
 - Đặt tấm cách nhiệt hoặc thảm giữ nhiệt bên dưới thảm điện.
 - Làm ấm theo từng bộ phận chỉ những nơi sử dụng.
- ※ Trường hợp không sử dụng máy giữ ấm trong thời gian dài hãy rút dây điện ra khỏi ổ cắm.



Gió qua khe hở

Gió qua khe hở là 1 nguyên nhân cảm thấy lạnh. Gió lùa vào qua khe hở của cửa ra vào hay cửa sổ sẽ làm không khí ấm của phòng bay ra ngoài là nguyên nhân làm cho nhiệt độ trong phòng giảm.

Đổi sách và lời khuyên

Để gió lạnh không vào được từ cửa ra vào hay cửa sổ hãy chọn những rèm cửa dày hoặc rèm cách nhiệt, hay dùng băng chặn khí lạnh đặt ngay cạnh cửa ra vào và cửa sổ. Bìa cát tông cũng có thể thay thế cho băng chặn khí.

Hơn nữa hãy dán tấm cách nhiệt vào cửa ra vào và cửa sổ rồi dùng băng dán để dán chặn chỗ gió có thể bay vào.

Động hơi nước

(nước đọng lại trên cửa kính, bờ tường)



Độ ẩm trong phòng cao cộng với chênh lệch nhiệt độ trong và ngoài phòng quá lớn sẽ xảy ra hiện tượng này. Nếu cứ để hơi

nước đọng lại như vậy bụi bẩn và tập khuẩn sẽ lẫn lại tạo nên nấm mốc gây ra dị ứng cũng như ảnh hưởng không tốt đến cơ thể.

Đổi sách và lời khuyên

Nếu nước bị đọng trên cửa sổ hoặc tường hãy dùng khăn hoặc vải để lau. Ngoài ra làm lưu thông không khí trong phòng cũng làm cho việc đọng nước khó xảy ra hơn. Lưu thông không khí cũng là cách phòng chống bị cảm cúm.

Trong những vật dụng tiện lợi có tấm phòng chống đọng hơi nước, bình xịt chống đọng hơi nước, tấm dính hút nước, vv... Có thể mua tại trung tâm vật liệu gia dụng (home center) hay các tiệm thuốc.

Ống dẫn nước bị đóng băng

Khi nhiệt độ giảm xuống dưới âm 4 độ sẽ có trường hợp ống dẫn nước bị đóng băng và không thể dùng nước được.

Trường hợp vắng nhà thời gian dài hay ống dẫn nước không nằm ở nơi có ánh sáng mặt trời chiếu hay nằm tại nơi có gió mạnh thổi cần đặc biệt chú ý.



Đổi sách và lời khuyên

Sử dụng ống điều chỉnh thoát nước, bạn có thể phòng việc đóng băng bằng cách xả tạm thời nước tại ống dẫn nước. Hơn nữa có thể dùng vật liệu giữ nhiệt, vải, vv để làm ấm ống dẫn nước và hộp máy đo công tơ mét khỏi bị đóng băng. Xem website để biết thêm chi tiết.

Những người đường dẫn nước bị đóng băng mà cần trợ giúp về ngôn ngữ hãy liên lạc với 「Điện thoại hỗ trợ thông dịch」 (022) 224-1919 của trung tâm đa văn hóa Sendai.

Trang chủ của cục cấp nước thành phố Sendai

https://www.suidou.city.sendai.jp/nx_html/02-kurashi/02-207.html

(chỉ có tiếng Nhật)



※ Cách sử dụng và địa điểm của ống điều chỉnh thoát nước của tùy từng nhà sẽ khác nhau. Vì vậy hãy liên hệ với chủ nhà hoặc bất động sản để xác nhận.

Thông báo

① **Hãy đăng ký tạp chí e-mail đa ngôn ngữ 「SenTIA MAIL」**

SenTIA MAIL có gửi các thông tin có ích cho những cư dân người ngoại quốc bằng tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Nepal. Rất mong bạn hãy sử dụng.

【Ví dụ】

- Những sự kiện liên quan tới cộng sinh đa văn hóa hay hiểu biết quốc tế
- Các khóa học tiếng Nhật
- Thông tin về thiên tai(động đất, mưa lớn, bão...v.v.)
- Thông báo phát hành 『Tờ tin của trung tâm cộng sinh đa văn hóa Sendai』

Xem thêm thông tin chi tiết tại trang web.

<https://int.sentia-sendai.jp/j/activity/mailmagazine.html>



② **Trong phiên bản thông tin chọn lọc đa ngôn ngữ của 『Tờ tin thị chính Sendai』 đã được bổ sung thêm tiếng Việt và tiếng Nepal.**

Thành phố Sendai có phát hành 『Tờ tin thị chính』 hàng tháng. 『Tờ tin thị chính』 có viết các thông báo về những sự kiện hay chế độ.

Trong phiên bản thông tin chọn lọc đa ngôn ngữ, chúng tôi sẽ chọn ra các thông báo quan trọng cho người dân ngoại quốc từ trong 『Tờ tin thị chính』 hàng tháng để biên dịch và đăng trên trang chủ của thành phố Sendai. Bạn có thể xem cả các số trước.

【Ví dụ】

- Về tiền thuế
- Về đăng ký hay khám sức khỏe cơ bản
- Thông báo tuyển người thuê nhà cho nhà ở thị doanh
- Liên quan tới đăng ký đi nhà trẻ/trường mẫu giáo

Cho đến nay thì có 4 ngôn ngữ là tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn tuy nhiên từ số tháng 10 sẽ bổ sung thêm tiếng Việt, tiếng Nepal và công khai bằng 6 ngôn ngữ. Rất mong bạn hãy tận dụng.

Tiếng Nhật



Tiếng Anh



Tiếng Trung



Tiếng Hàn



Tiếng Việt



Tiếng Nepal



Góc chia sẻ của tư vấn viên: Đối sách của tôi với cái lạnh

Trong phần này, chúng tôi sẽ giới thiệu kinh nghiệm và suy nghĩ của tư vấn viên theo chủ đề của từng số báo.

Các bạn đã sống ở Nhật lâu chưa? So với quê của các bạn thì sự thay đổi của khí hậu và nhiệt độ ở đây có gắt hơn không?

Ngày mình đặt chân tới Nhật là lúc bắt đầu đón xuân về nhưng mình vẫn bị nổi da gà bởi cái lạnh nơi đây. Thời điểm đó không hiểu tại sao mà sức chịu đựng của mình khá tốt và mình đã trải qua mùa đông cùng những bộ quần áo mỏng. Vùng Kanto tuyết cũng không rơi nhiều nên bằng cách nào đó mình đã có thể vượt qua cho tới khi mình tới Sendai, nơi mà tuyết không còn là hiếm, nơi đây lạnh hơn rất nhiều so với tưởng tượng của mình.

Mình thì không có đặt ra nhiều biện pháp cụ thể để chống trời với cái lạnh, chỉ khắc phục một chút một mỗi ngày. Bản thân mình thì chưa từng mặc quần áo giữ nhiệt nhưng lên đây mình phải mặc hàng ngày, mua thêm cả giầy ít trơn trượt dùng cho mùa đông nữa.

Trong phòng thì sử dụng điều hòa sẽ bị khô nên mình thường bật máy sưởi điện trước khi ngủ (cài hẹn tắt sau 1 giờ) và mặc cả áo khoác đi ngủ. Vì rất tốn tiền điện nên ban ngày mình không mấy khi bật mà sẽ mặc quần áo ấm cả

khí ở trong phòng, ngoài thời gian thực hiện thông khí để phòng tránh lan dịch covid-19 mình sẽ đóng cửa sổ và cửa chính để giữ ấm phòng(mặc dù gió vẫn lùa qua khe hở của cửa !!!)

Cá nhân mình thì rất dễ bị cảm khi lạnh tai, cổ, tay nên mình luôn dùng bịt tai, khăn quàng cổ, găng tay. Và mình luôn để túi giữ nhiệt trong cặp phòng trường hợp thiên tai hay có chuyện gì không thể về nhà trong ngày.

Mọi người cũng cùng làm từ những biện pháp đơn giản nhất để chống lại cái lạnh nha!

(Tư vấn viên W)

Trong mỗi phiên bản ngôn ngữ khác nhau của cùng một số báo, mỗi nhân viên tư vấn viết một "Góc chia sẻ của Tư vấn viên" khác nhau.

Các bản dịch sang tiếng Nhật của những bài viết đó được công khai trên blog. Hãy xem các bạn nhé!

Trung tâm đa văn hóa Sendai

せんだいたぶんかきょうせい

仙台多文化共生センター



Giờ mở cửa từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều Hàng ngày (trừ ngày nghỉ lễ tết và 1-2 ngày đóng cửa trong tháng)

Địa chỉ 〒980-0856 tầng 1 ,tòa nhà Hội nghị của Trung tâm quốc tế Sendai, Aobayama, Aoba-ku, Sendai-shi.

TEL (022) 265-2471

FAX (022) 265-2472

Email tabunka@sentia-sendai.jp

URL <https://int.sentia-sendai.jp/v/exchange/>



■ Tư vấn bằng tiếng nước ngoài

Bạn có thể nhận tư vấn bằng tiếng nước ngoài về các vấn đề hay khó khăn trong cuộc sống.

Hãy gọi điện đến "Điện thoại hỗ trợ thông dịch" (022) 224-1919

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Anh, Tiếng Trung, Tiếng Hàn, Tiếng Việt, Tiếng Nepal, Tiếng Tagalog, Tiếng Thái Lan, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Nga, Tiếng Indonesia, Tiếng Italia, Tiếng Pháp, Tiếng Đức, Tiếng Mã Lai, Tiếng Khmer, Tiếng Myanmar, Tiếng Mông Cổ, Tiếng Sinhala, Tiếng Hindi, Tiếng Bengal, Tiếng Ukraina.

■ Các dịch vụ khác

Chúng tôi cho mượn phòng hội thảo, phòng trông giữ trẻ nhỏ, bảng thông báo giao lưu, cho mượn sách, ... Chúng tôi cũng có các thông tin và địa điểm để tổ chức các hoạt động giao lưu hay hoạt động thị dân.

Hội thảo tư vấn chuyên môn dành cho người nước ngoài

Chúng tôi mở định kỳ các "Buổi tư vấn chuyên môn" bởi các nhà chuyên môn như luật sư, chuyên gia hành chính, v.v...

Nếu bạn gặp các vấn đề khó khăn trong cuộc sống ở Sendai, hãy liên hệ với chúng tôi. Chúng tôi đảm bảo giữ bí mật. Thời gian tư vấn dành cho mỗi người là 30 phút.

Giờ mở các buổi tư vấn: Từ 1 giờ chiều đến 4 giờ chiều.

Có thể xem ngày có "Buổi tư vấn" từ trang chủ.

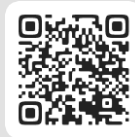
<https://int.sentia-sendai.jp/v/exchange/consultation.html>



Chuyên gia hành
chính



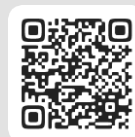
Luật sư



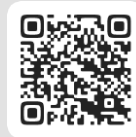
Cục Lao động



Cục quản lý xuất
nhập cảnh



Chuyên viên
thuế



Biên tập / Phát hành: Bộ phận Quốc tế hóa của Hiệp hội du lịch quốc tế Sendai (SenTIA)
Trung tâm Đa văn hóa Sendai nhận ủy thác từ thành phố Sendai, do Hiệp hội du lịch quốc tế Sendai
(Pháp nhân công ích) vận hành.

Phát hành tháng 10 năm 2022