

NAPIA là bản tin được phát hành bởi Hiệp hội Giao lưu Quốc tế tỉnh Nagasaki dành cho người nước ngoài.
Biên tập: Hiệp hội Giao lưu Quốc tế tỉnh Nagasaki

Khóa học trải nghiệm văn hóa Nhật Bản

Mặc kimono và đi dạo ở Dejima!
~ Trải nghiệm trà đạo & biểu diễn múa
Nagasaki Kenban ~ Ngày 21/11/2020 (Thứ 7)

Chúng tôi đã tổ chức khóa học trải nghiệm văn hóa Nhật Bản dành cho người nước ngoài sống trong tỉnh nhằm tạo cơ hội cho họ được trực tiếp trải nghiệm văn hóa truyền thống của Nhật Bản. Khóa học nhận được sự tham gia của 14 học viên từ khắp nơi trên thế giới như Trung Quốc, Việt Nam, Thái Lan,

Myanmar, Kazakhstan, Belarus, Đài Loan, v.v. Toàn bộ học viên tham gia mặc trang phục kimono do mình chọn và đi dạo quanh Dejima. Sau đó, được thưởng thức các điệu múa và thử chơi nhạc cụ tại Nagasaki Kenban, thưởng thức trà Matcha và bánh ngọt truyền thống Nhật Bản trong căn phòng kiểu Nhật ở Dejima. Nghe nói thông qua trải nghiệm văn hóa Nhật Bản tại Dejima nơi có lịch sử giao lưu lâu đời với nước ngoài, các học viên tham gia đã có niềm đam mê và sự quan tâm sâu sắc hơn về Nhật Bản.



Phối hợp tuyệt vời
khi trải nghiệm nhạc
cụ!



Đúng là ngồi
Seiza thật khó!

Trải nghiệm trà đạo với
Bánh gato mật ong
"Castella"- đặc sản
của Nagasaki và
matcha!



Vẫn cố gắng hết mình dù vẫn đang trong thời kỳ có dịch vi-rút corona!

~Lời nhắn gửi từ những người bạn nước ngoài đã từng sống ở Nagasaki~



Bạn To Ketsu
~ Tại công viên Mizube
no Mori ở Nagasaki ~

Xin chào các bạn ở Nagasaki. Tôi là To Ketsu đến từ Trung Quốc. Tôi đã học ở Nagasaki một năm (từ tháng 10 năm 2019 đến tháng 9 năm 2020) theo chương trình trao đổi du học sinh. Lần này, tôi có cơ hội chia sẻ với các bạn về cuộc sống trong khoảng thời gian bùng phát dịch vi-rút corona chủng mới. Tôi thấy rất vui. Tôi về Thượng Hải trong kỳ nghỉ đông, sau khi trở lại Nagasaki một thời gian ngắn thì dịch vi-rút corona chủng mới bùng phát ở Vũ Hán. Lúc đó, bố mẹ và gia đình tôi vẫn chưa coi đây là vấn đề lớn. Nhưng các bạn bè đang làm việc ở bệnh viện nói với tôi rằng tình trạng đang rất nghiêm trọng. Sau đó, tôi liên lạc với bố mẹ nhiều lần trong ngày, mua khẩu trang, đồ dùng sinh hoạt hàng ngày và thực phẩm, tự nhắc nhở bản thân không được đi ra ngoài và luôn giữ vệ sinh sạch sẽ. Sau đó, những người nhiễm bệnh bắt đầu xuất hiện ở nhiều vùng khác nhau của Trung Quốc. Ngành y tế đối mặt với một tình trạng chưa từng có trước đây. Đặc biệt, ở Vũ Hán nơi tập trung nhiều người nhiễm bệnh nhất, tình trạng thiếu hụt vật

tư y tế đã trở nên nghiêm trọng. Các nữ nhân viên y tế làm việc trên tuyến đầu chống dịch trong giai đoạn dịch vi-rút bùng phát không thể đi vệ sinh vì để mặc quần áo bảo hộ được lâu hơn, thậm chí họ còn không cả thay được băng vệ sinh trong kỳ kinh nguyệt. Tuy nhiên, phần lớn cán bộ chỉ huy tại hiện trường lại là nam giới, họ không hiểu được tình trạng đặc thù của chị em phụ nữ. Lúc đó, cùng là nữ giới nên tôi đang nghĩ không biết mình có thể làm được gì cho họ không, thì vừa hay tôi biết được một tổ chức có tên Weibo (trang SNS của Trung Quốc) đã phát động chiến dịch quyên góp băng vệ sinh phụ nữ, và tôi liền lập tức tham gia. Nhật Bản, một đất nước mà nơi tôi đã nghĩ là sẽ an toàn cũng rơi vào tình trạng nghiêm trọng sau khi kỳ nghỉ xuân bắt đầu. Ngày khai giảng đến chậm hơn, tôi bắt đầu với cuộc sống bị nhốt ở nhà. Các giờ học được thực hiện theo hình thức trực tuyến, tôi không còn cơ hội để gặp gỡ các bạn cùng lớp, các bạn bè của mình. Tôi không thể đi dạo quanh các khu phố của Nagasaki hằng yêu thích, cũng không thể cởi bỏ khẩu trang để hít thở bầu không khí trong lành. Kỳ thi năng lực tiếng Nhật tôi đã chuẩn bị từ rất lâu, những giờ học và sự kiện ở trường mà tôi rất háo hức mong chờ đều bị hủy bỏ, tôi cũng không thể đi du lịch theo kế hoạch đã định. Bệnh truyền nhiễm do COVID-19 đã ảnh hưởng đáng kể tới cuộc sống của chúng tôi. Tuy nhiên, khoảng thời gian dài bị cách ly tại nhà cũng là cơ hội tốt cho tôi để tĩnh tâm đọc sách, xem phim và suy nghĩ nghiêm túc về tương lai của mình.

Dù hoàn cảnh khó khăn đến đâu, trên thế giới này vẫn có những điều không bao giờ thay đổi. Mặt trời vẫn mọc. Hoa vẫn luôn nở rất đẹp. Tôi tin rằng những căng thẳng dồn nén trong thời gian tự cách ly tại nhà sẽ trở thành năng lượng để sống, và chắc chắn sẽ đơm hoa kết trái trong tương lai không xa.



Bạn Michael Phạm
~ Tại Đài quan sát Inasayama ~

Xin chào các bạn. Tôi là Michael Phạm. Tôi là người Mỹ gốc Á. Quê hương tôi ở Green Bay thuộc bang Wisconsin. Tôi đã sống ở Nagasaki nửa năm (từ tháng 10 năm 2019 đến tháng 3 năm 2020) với tư cách là du học sinh. Lúc còn ở Nhật Bản, tôi đã đi du lịch đến Hàn Quốc nhưng sau đó tôi phải trải qua một khoảng thời gian tự cách ly, rất nhiều thứ bị hạn chế nên tôi rất chán nản. Điều buồn chán nhất là tôi phải quay về Mỹ ngay lập tức khi đang trong thời gian du học do COVID-19 lan rộng. Do tôi vẫn muốn tiếp tục học ở Nhật Bản nên đây là trải nghiệm cay đắng nhất của tôi từ trước tới giờ.

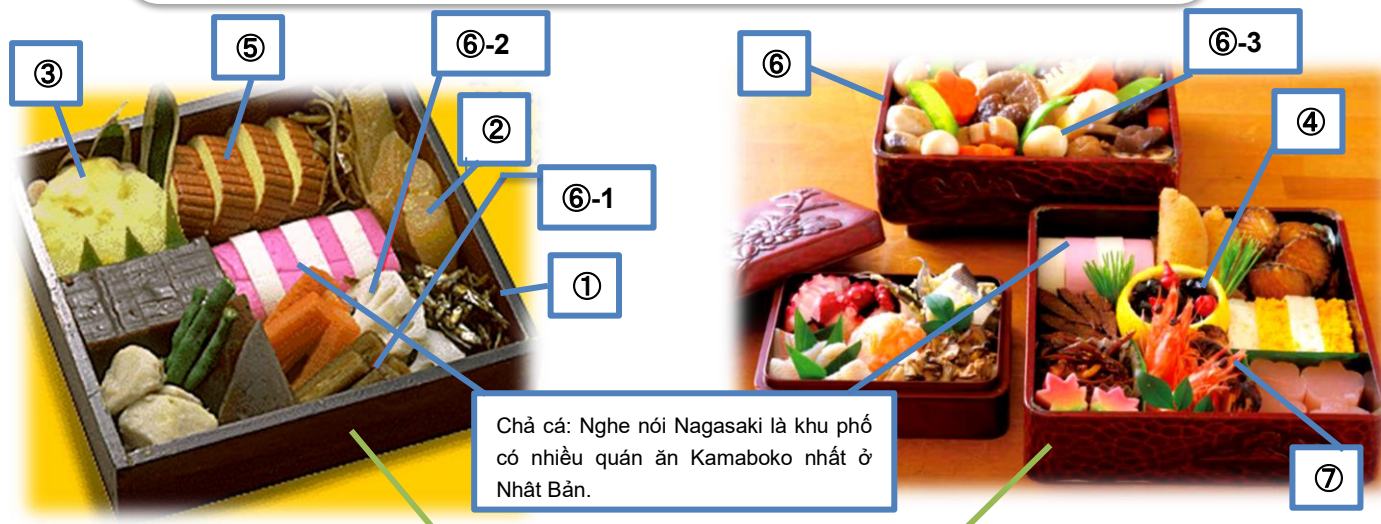
Tuy nhiên, với sự giúp đỡ của Cố vấn học tập ở trường đại học, tôi đã vượt qua được sự chán nản này. Sau khi trở về Mỹ, tôi vẫn phải trải qua khoảng thời gian tự cách ly. Tôi rất vui khi được gặp lại gia đình, được ăn những món ăn gia đình, nên chẳng mấy chốc mà tôi đã có thể bắt kịp lại với cuộc sống trước đây. Nhưng tôi rất nhớ những ngày ở Nhật Bản, tôi đã nghĩ về Nhật Bản suốt một thời gian sau đó. Để không thấy chán nản, tôi đã cố gắng gọi điện thoại và trò chuyện với bạn bè về cuộc sống, du lịch, ẩm thực và những niềm vui ở Nhật Bản. Ngoài ra, tôi còn đảm nhiệm chức Trưởng nhóm của một nhóm hỗ trợ du học sinh từ các nước đến học đại học tên là "International Student Association". Tôi rất thích nói chuyện với các sinh viên quốc tế đến từ khắp nơi trên thế giới với ngôn ngữ và nền văn hóa khác nhau. Ngoài ra, tôi còn đang là Quản lý ký túc xá của Ký túc xá sinh viên đại học. Tôi trò chuyện với những người quản lý ký túc xá khác và phối hợp với họ, cố gắng tạo ra một môi trường ký túc xá tốt hơn. Trong khoảng thời gian tự cách ly, đã nhiều lúc tôi cảm thấy chán nản, nhưng khoảng thời gian tự cách ly này cũng có mặt tốt. Tuy có nhiều thứ bị hạn chế, tôi vẫn biết ơn tất cả những cơ hội dành cho mình. Tôi đã có cơ hội đặt ra mục tiêu tiếp theo và nghĩ về tương lai. Cảm ơn các bạn đã đọc những trải nghiệm của tôi. Được trải nghiệm khoảng thời gian là du học sinh tại Nagasaki thực sự rất vui. Nagasaki là quê hương thứ hai của tôi, nơi đây ấp ủ những kỷ niệm tuyệt vời. Tôi rất muốn đến thăm lại Nagasaki vào một ngày nào đó.

~ Giới thiệu các món ăn ngày Tết của Nhật Bản ~



Ngày Tết ở Nhật Bản. Các bạn sẽ nghĩ đến điều gì? Hatsumode, hay Kadomatsu?

Tết là thời gian để gia đình sum họp, chúc mừng sự bắt đầu của một năm mới, đó là khoảng thời gian vô cùng quan trọng. Lần này, mình xin giới thiệu với các bạn rất nhiều "Món ăn ngày Tết (Osechi-ryori)" đậm chất Nhật Bản!



Jūbako: Bữa ăn ngày Tết là bữa may mắn để cầu mong hạnh phúc cho gia đình trong năm mới. Việc đựng thức ăn ngày tết trong chiếc hộp Jūbako cũng chứa đựng lời chúc "phúc đến trùng trùng" "may mắn trùng trùng".

Người ta gọi món ăn ngày Tết với nhiều loại và nhiều món ngon là "Osechi". Người ta nấu những món ăn có thể bảo quản để không cần phải nấu ăn ít nhất là trong 3 ngày Tết. Món ăn ngày Tết có các món ăn, cách bày biện trong hộp Jūbako, số lượng hộp Jūbako sẽ khác nhau tùy thuộc địa phương bạn sống và tùy theo từng gia đình.

	Tên món ăn	Nguyên liệu	Có ý nghĩa gì?
①	Tazukuri	Cá mòi non	Là khô cá Katakuchi iwashi. Ngày xưa, khi trồng lúa, người ta băm nhỏ cá mòi rồi trộn với tro để làm phân bón ruộng. Rồi sau đó người ta gọi nó với cái tên là Tazukuri với mong ước năm nay cũng sẽ được mùa thóc.
②	Kazunoko	Trứng cá trích	Là trứng cá trích. Kazunoko có rất nhiều trứng cho nên món ăn có nghĩa cầu chúc cho gia đình mình sẽ có thêm nhiều con nữa và trở nên thịnh vượng đời này qua đời khác.
③	Kinton	Khoai lang	Kinton có nghĩa là nơi tập trung tiền bạc, là kho báu. Món ăn này mang nghĩa cầu chúc năm nay cũng sẽ có một cuộc sống sung túc.
④	Kuromame	Đậu đen	Món ăn chứa đựng mong ước năm nay cả gia đình sẽ sống mạnh khỏe trong cả năm.
⑤	Datemaki	Trứng Hanpen	Datemaki ở tỉnh Nagasaki vốn được gọi là "Castella Kamaboko". Ngày xưa, những thứ dùng để đọc kiểu như sách thường được cuộn lại, vì vậy món ăn này được cho là biểu trưng của phát triển văn hóa.
⑥	Rau củ hầm		Món rau củ hầm dùng nhiều loại rau xắt to cho vào nồi ninh cùng nhau mang ý nghĩa cầu chúc gia đình hòa thuận, gắn bó với nhau.
⑥-1		Rễ ngư bàng	Là món rau từ rễ cây, chứa đựng ước mong nền tảng của gia đình sẽ vững chắc.
⑥-2		Củ sen	Từ ngày xưa, trong đạo Phật, củ sen được cho là sống ở ao cực lạc nơi Phật ngự, được coi là loài thực vật thanh khiết, không lấm bụi trần. Ở rễ củ sen có các lỗ cho nên món ăn này còn có ý nghĩa là có triển vọng tương lai tốt.
⑥-3		Khoai sọ	Từ khoai sọ mẹ sẽ đẻ rất nhiều củ con, vì vậy món ăn này thường được ăn vào mỗi dịp chúc mừng với mong muốn có nhiều con.
⑦		Tôm	Khi luộc hoặc nướng, lưng con tôm sẽ cong tròn lại. Món ăn này chứa đựng mong muốn sống khỏe và sống lâu cho đến khi lưng cong.

<Nguồn tham khảo>

Bộ Nông nghiệp, Lâm nghiệp và Thủy sản: https://www.maff.go.jp/j/agri_school/a_menu/osechi/01.html

Trang web bình chọn món ăn ngon Gurusuguri "Thiên đường ẩm thực" của Gurunavi, Inc.

https://gurusuguri.com/special/season/osechi/spcu-1511_13/?_ngt_=TT113cbeee1002ac1e4aed04a-8_1FkJfzbGiffHcRDQiR

Vương quốc Nagasaki Kanboko: <https://kanboko-oukoku.jp/>

~ Quầy tư vấn người nước ngoài ~

Q&A

Q. Tôi lo lắng không biết mình đã bị nhiễm vi-rút corona chưa. Tôi nên liên hệ với ai?

A. Nếu bạn đang sử dụng Bệnh viện bác sỹ gia đình thì trước tiên hãy gọi điện thoại cho bệnh viện đó và làm theo hướng dẫn.

Nếu bạn đang không sử dụng Bệnh viện bác sỹ gia đình

Xin vui lòng liên hệ với Trung tâm Khám bệnh và Tư vấn tỉnh Nagasaki (0120-409-745).

Trung tâm Khám bệnh và Tư vấn tỉnh Nagasaki sẽ giới thiệu cho bạn Cơ sở y tế có thể xét nghiệm và khám, điều trị cho bạn. Bạn hãy liên hệ với Cơ sở y tế đó và làm theo hướng dẫn.

Với người lo lắng về rào cản ngôn ngữ

Xin vui lòng liên hệ với Quầy tư vấn người nước ngoài của tỉnh Nagasaki (095-820-3377).

Từ thứ 2 đến thứ 7, từ 9:00 - 17:00

Với người gặp khó khăn trong cuộc sống do ảnh hưởng của dịch vi-rút corona

Bạn có thể liên hệ với Bộ phận trợ giúp của FRESC (0120-76-2029) để được tham vấn miễn phí. Hỗ trợ 14 ngôn ngữ.

Quầy tư vấn bởi các chuyên gia dành cho người nước ngoài

Tổ chức vào thứ 7 tuần thứ 4 hàng tháng (13: 30-16:30). Do thứ 7 tuần thứ 4 sẽ khác nhau tùy theo tháng nên vui lòng xem trên trang chủ hoặc Facebook của Hiệp hội để biết chi tiết về lịch trình.

Bạn có thể xin tham vấn về tình trạng cư trú, luật pháp, công việc, v.v.

•Hỗ trợ đa ngôn ngữ bao gồm Tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Nepal, tiếng Thái, tiếng Indonesia, tiếng Tagalog, v.v

•Chúng tôi sẽ bảo mật thông tin nên hãy yên tâm

•Chúng tôi tiếp nhận tư vấn theo lịch hẹn trước. Tuy nhiên, nếu các bạn liên hệ bằng điện thoại hoặc đến mà chưa hẹn trước thì chúng tôi cũng vẫn tiếp nhận.

•Địa điểm: Tầng 1 Hội quán giao lưu Dejima (2-11 Dejima, Nagasaki, bên trong Hiệp hội Quốc tế Nagasaki)

•Điện thoại: 095-820-3377

Miễn phí



~ Thông báo từ hiệp hội ~

Hiệp hội đang tuyển tình nguyện viên hỗ trợ nghiệp vụ. Có thời gian làm thử nên các bạn có thể trải nghiệm rồi đưa ra quyết định. Công việc là phục vụ trà cho khách đến thăm, quản lý tạp chí quan hệ công chúng, công việc văn phòng lật vật, dọn vệ sinh sảnh giao lưu.

Một người Nhật và một người nước ngoài sẽ làm việc thành một cặp. Nếu bạn nào quan tâm, xin vui lòng liên hệ hoặc xem trên trang chủ của Hiệp hội.

■Người nước ngoài: 1 người

■Thứ sáu hàng tuần, 3 tiếng, từ 13h đến 16h (trừ ngày lễ)

Nếu có thắc mắc về NAPIA, vui lòng liên hệ,
Hiệp hội Giao lưu Quốc tế tỉnh Nagasaki
Nagasaki International Association

2-11 Dejima-machi, Nagasaki-shi TEL : 095-823-3931 FAX : 095-822-1551

Từ thứ 2 đến thứ 6 hàng tuần, từ 9h đến 17h (trừ ngày lễ và chủ nhật)

E-mail : nia@nia.or.jp

Official website : <https://www.nia.or.jp>

