

NO.11

さいたまけんかわぐちし
埼玉県川口市

はっこう にせんにじゅうねんじゅうがつ
発行 2020年10月

と も と も

TOMO×TOMO

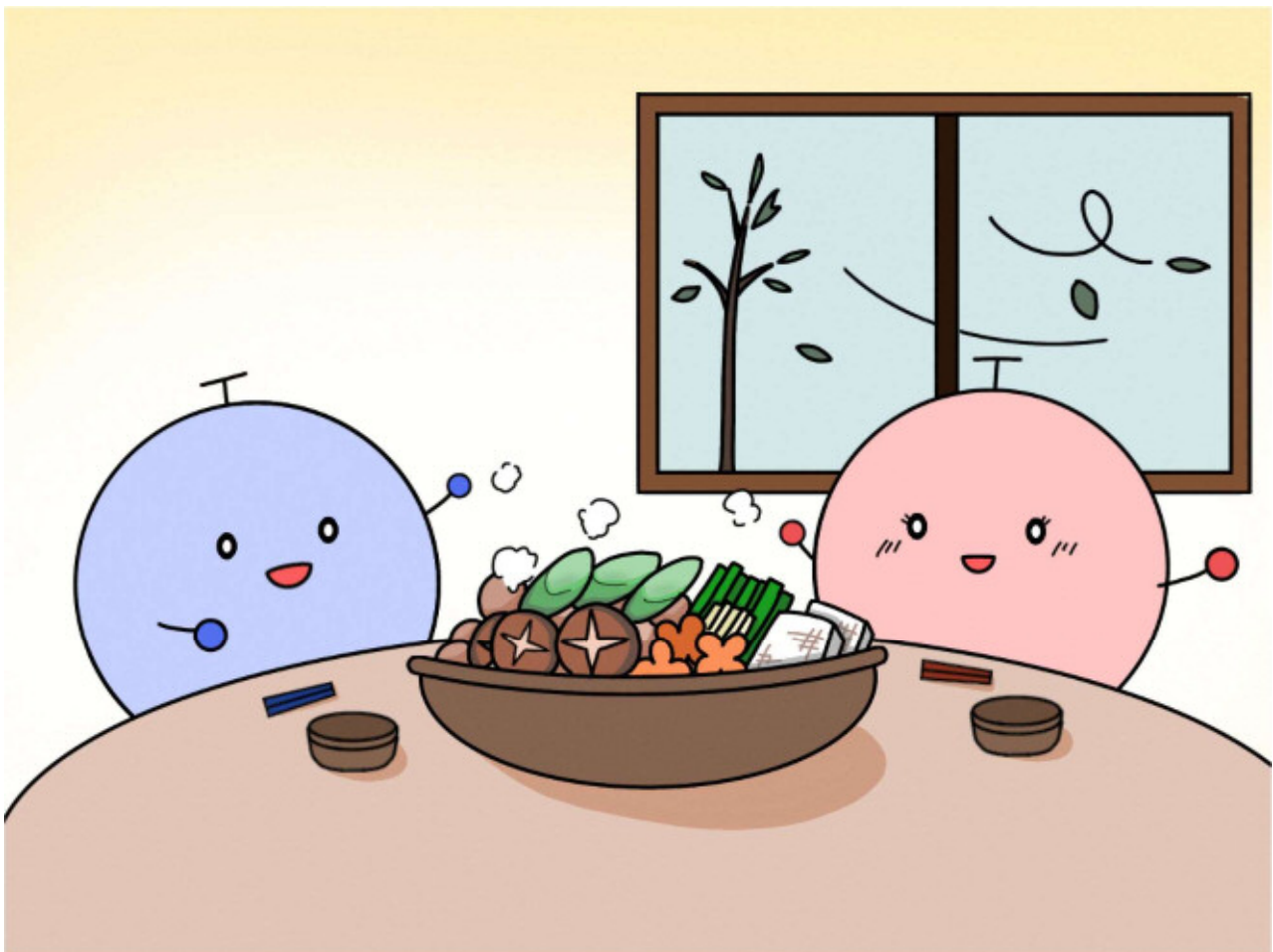
がいこくじん にほんじん じょうほうし
外国人と日本人のための情報誌

Newsletter for international friendship and foreign residents

为外国人与日本人共同创办的信息杂志

Tạp chí thông tin dành cho người nước ngoài và người Nhật

외국인과 일본인을 위한 정보지



とびっくす
トピックス

わしょく きほん つく
•和食の基本、「だし」を作ってみよう！

ペーパークラフト
•ペーパークラフト

ともともえかうた
•TOMO×TOMO絵描き歌

しんがたころなういるす ひろ
•新型コロナウイルスが広がらないようにする大切なこと

まも
•お守り

たいせつ

•編集・発行	川口市 市民生活部 協働推進課 多文化共生係
•編集長	陳晨
•副編集長	斉藤守央
•編集委員	小野寺貴美子 酒井唯 鳴澤竜子 田中雅子
•翻訳者	(英) 安井ルイ 吉野はる子 (中) 桑矜君 姚新華 (越) 木村友紀 レ ティキュ アイン (韓) 李淑炯 李興秀
•表紙デザイン	鳴澤竜子

- わしょく きほん つく 和食の基本、「だし」を作ってみよう！ pp. 1-5

Let Us Make "DASHI", Indispensable to Authentic Japanese Cooking!

让我们一起来做和食的基础——“高汤”！

Hãy thử làm "dashi", món ăn cơ bản của Nhật Bản!

일식의 기본 “육수”를 만들어 보자!
- と も と も え か うた TOMO×TOMO絵描き歌 pp. 6-10

TOMO×TOMO ~ Drawing Song

TOMO×TOMO画画歌

Bài hát vẽ tranh TOMO × TOMO

TOMO × TOMO 그림 그리기 노래
- まも お守り pp. 11-15

Amulets

护身符

Bùa may mắn

부적
- ペー ぱー くらふと ペーパークラフト pp. 16-19

Paper Crafting

纸模型

Đồ thủ công bằng giấy

종이 공예
- かわぐちし にほん ごきょうしつしやうかい 川口市の日本語教室紹介 (No. 8) pp. 20-23

A Japanese Language Class in Kawaguchi City (No. 8)

川口市の日本語教室介绍 (No. 8)

Giới thiệu các lớp học tiếng Nhật tại thành phố Kawaguchi (No. 8)

가와구치시 일본어 교실 소개 (No. 8)
- しんがたころなういるす ひろ たいせつ 新型コロナウイルスが広がらないようにする大切なこと pp. 24-28

Things We Should Do to Reduce the Spread of COVID-19

新型冠状病毒防控重要事项

Điều quan trọng để ngăn chặn sự lây lan của vi rút corona chủng mới

신종 코로나 바이러스가 퍼지지 않도록 하는 중요한 일
- かわぐちしぼらんていあにほんごきょうしついちらん 川口市ボランティア日本語教室一覧 p. 29

A List of Kawaguchi City Volunteered Japanese Classes

川口市志願者日本語教室一覧表

Danh sách lớp học tiếng Nhật tình nguyện thành phố Kawaguchi

가와구치시 불런티어 일본어 교실 일람



和食の基本、「だし」を作ってみよう！

「和食」と聞くと、皆さんはどのような食事を思い浮かべますか？お米を主食とする献立や、醤油や味噌などの発酵調味料を使った料理などを想像しましたか？和食には、「一汁三菜」という献立法があります。味噌汁などの「汁」を用意し、調理法を工夫して三種類の「菜(おかず)」を作る、ご飯を美味しくいただくための和食の理想的な組合せです。その「汁」にも「菜」にも使われる、和食の味の基本となるのが日本独特の「だし」です。「だし」とは、かつお節や昆布、椎茸や煮干しなどの乾物から取る旨味を持った煮汁です。フランス料理では骨付きの牛肉や炒めた野菜で作るフォン・ド・ボーといわれる煮汁が「だし」となります。中国では、鶏肉を煮込んで作る鶏湯や、豚肉を煮込んで作る豚湯などが「だし」と同じ味の基本の一つとなります。

「だし」はいろいろな材料から作られますが、日本で最も一般的で代表的な「だし」は、かつお節から作るかつおだしです。かつお節を知っていますか？見たことはありますか？かつお節は生の魚のかつおを煮詰めたり、燻製しながら乾燥させたりして作ります。見かけはカチカチの堅い木のようなものですが、そのかつお節を薄く削り(削り節)お湯に入れてこしたものが「だし」です。

和食の料理のレシピの材料には、よく「だし」と書いてあります。煮物を作るときに煮汁に使ったり、うどんや蕎麦のつゆの素になったりします。でも現在の日本の家庭では、顆粒や液体で売られている「だし」を使って調理をする家が多いでしょう。かつお節は天然素材なので体に安心、高タンパクでビタミンやミネラルが凝縮した発酵食品です。芳醇な旨味とコクは化学調味料では味わえないものです。

株式会社になべん(かつお節を作っている会社)で、だしアンバサダーとして講師をしている、田口舞純さんに、かつお節だしの取り方とだし香のおみそ汁の作り方を教えていただきました。

【かつお節で取るかつおだし】

ようい もの
用意する物
 かつお削り節 15g (5g パックなら3袋)
 水 500ml

【だし香のおみそ汁:2~3人分】

ようい もの
用意する物
 左のレシピで作ったかつおだし(約425ml※)
 味噌 大さじ1.5杯(22.5g)
 お好みの具材(ネギや豆腐など) 適量

※水500mlから取れるだしの量

- 鍋に水を入れ、沸騰したら火を止め、かつお削り節15gを全て入れる。
- 静かに1~2分待つ。
- ガーゼやキッチンペーパーなどでこして「1番だし」の出来上がり。

NG:ギュッとしぼらない!(えぐみが出るため)

- 鍋にかつお節だしを入れて温める。
- お好みの具材を入れて、一煮立ちさせたら、味噌を溶かして入れ、火を止めて出来上がり。



「1番だし」を取った後の出し殻を使い、もう一度「だし」を取ることができます(2番だしと言います)。また、出し殻からふりかけなどを作ることもでき、かつお削り節を無駄なく使い切れます。

(参考:株式会社になべんHP:かつお節塾 <https://www.ninben.co.jp/katsuo/>)

あんばさだー たぐち かわぐちえきにしぐちちか かていりょうり
 だしアンバサダーの田口さんは、川口駅西口近くで「だし」にこだわった家庭料理のお
 みせ だいにんぐかえで ひら ほんかくてき つく わしよく きんじよ
 店、『だしダイニング 楓』を開いており、本格的な「だし」から作る和食はご近所のかたに
 こうひょう あんばさだー かつどう しょうがっこう ぶし つく かた じっさい
 好評です。また、だしアンバサダーの活動として、小学校などでかつお節の作り方、実際に
 ぶし けず つく たいけんかい ひら
 かつお節を削ってみる、「だし」を作ってみるなどの体験会も開いているそうです。



「だし」は和食の基本だからこそ、いつものお料理にひと手間をかけて「だし」を作ってみませんか？

ちいき だいでころ だいにんぐかえで
地域の台所『だしダイニング 楓』
 じゅうしょ かわぐちしかわぐちよん に さん いっかい
 住所: 〒332-0015 川口市川口4-2-3-1F
 TEL: 048-212-9494
 えいぎょうじかん ごぜんじじゅういちじきんじつぶん ごごじゅうじらすとおーだー げつようていきゅう
 営業時間: 午前11時30分～午後10時(ラストオーダー)、月曜定休
 えいぎょうじかん へんこう ばあい じぜん かくにん
 ※営業時間が変更する場合がありますので、事前にHPでご確認ください。
 HP: <https://www.dashidining-kaede.com/>

つか にんき わしよくめに ゆーれい
 <だしを使う人気和食メニュー例>
 まきたまご にぎかな にく
 だし巻玉子、煮魚、おでん、肉じゃが、
 ちやわん む
 茶碗蒸し、など。

Let Us Make "DASHI", Indispensable to Authentic Japanese Cooking!

When it comes to Japanese dishes, what kind of food comes to your mind? Menu served with rice, an important staple, or something cooked with such fermented seasonings as soy sauce, miso-paste? Japanese dinner is often consist of "soup and three other dishes". Serve a bowl of soup like Miso-soup, and elaborate three kinds of dishes. This is said to be the ideal combination of having Japanese meals with gusto. The indispensable flavor to Japanese dishes is Dashi, which can be used for making both "soup" and "dish". "Dashi" is richly flavored stock prepared from dried bonito, kelp, shiitake-mushroom, dried small sardine, etc. In French cuisine, they use stock called "fond de veau", prepared from veal on the bone and sautéed vegetables. In Chinese cuisine, chicken stock called "Jitang", pork stock called "Routang" are in the same Dashi category.

We extract "Dashi" from various foods, the most popular stock is Katsuo (bonito)-Dashi, extracted from dried bonito. Do you know what dried bonito is? Have you ever seen ones? It is made by boiling, smoking and drying out row bonito. It looks like a very hard, sturdy piece of wood, but shave off some flakes of it then steep them in a pot of hot water, you can get Dashi.

You can make broth for Udon or Soba noodles with this stock. I think not a few people prefer to use Dashi in granulated or liquid form purchased from a market. Still, dried bonito is one of the fermented foods which is rich in protein, vitamins and minerals and also good for health. Its well-mellowed savoriness and rich flavor cannot be extracted from chemical seasonings.

Ms. Masumi Taguchi, Dashi ambassador and an instructor with Ninben Co.,LTD, gave us the recipe of making dried bonito stock and fragrant miso-soup using it.

[Dried bonito stock]

Ingredients
 Dried bonito flakes 15 g (5g pack×3)
 Water 500ml

[Fragrant miso-soup: serves 2-3]

Ingredients
 Stock made by left mentioned recipe (appx.425ml※)
 Miso-paste 1.5tbsp (22.5g)
 Ingredients of your choice (onion, tofu, etc.) as you like

※ Quantity made from 500ml of water

- 1) Pour water in a pot.
 Once the water comes to boil,
 Turn off the heat and put dried bonito flakes(15g) in it.
- 2) Leave it for 1-2minutes without stir it
- 3) Strain the stock through cheesecloth or cooking paper.
 Then you got the first stock.
 NG: Do not squeeze the cloth! (Taste becomes edgy)

- 1) Put stock in a pot and heat it.
- 2) Add ingredients of your choice, cook until the ingredients are tender.
 Stir in Miso, then turn off the heat.

After extracting "First stock", stock leavings can be used to extract another stock (called "Second stock"). You also can use dried bonito flakes thoroughly by making furikake-rice seasoning from stock leavings. (Ref. Ninben Co., LTD, HP : KATSUOBUSHI-juku <https://www.ninben.co.jp/katsuo/>)

Ms.Taguchi, Dashi ambassador, runs a good-old-home-cooked restaurant "Dashi Dining KAEDE". Japanese dishes made from authentic Dashi are favored by neighbors. Also, as a Dashi ambassador, she holds lecture meetings at elementary schools and teaches how dried bonito is being made, and courses of making Dashi by

starting from the step of shaping dried bonito.

Since "Dashi" is the base of the taste of Japanese dishes, why do not we make home-extracted Dashi, though it takes a little effort, and use it for our usual home cooking?

Kitchen in the Region 『Dashi Dining KAEDE』

Address : 〒332-0015

2-3-1F, Kawaguchi 4-chome, Kawaguchi City.

TEL: 048-212-9494

Open: 11:30am ~ 10:00pm (order closed)

Closed on Monday

※ Open hours might be changed.

Please check with our HP.

HP: <https://www.dashidining-kaede.com/>

< Popular dashi-dishes from the menu >

Rolled Japanese style omelet,
Fish boiled with soy sauce, Oden,
Braised beef and potatoes,
Steamed egg custard, etc.

让我们一起来做和食的基础——“高汤”！

当听到“和食”（即日本料理）这个词的时候，大家都会联想到什么样的料理呢？是否想到了以米饭为主食的菜单，或者是使用了酱油或味噌等发酵调味料的料理？在和食中有“一汤三菜”的配菜法。以味噌汤等“汤”，配以用不同料理方式烹饪的三道“菜”，是可以让米饭变得美味的和食的理想组合。无论是“汤”还是“菜”都会使用和食调味的基础即日本独有的“高汤”。日本的“高汤”是指，用鳀节或昆布、香菇或沙丁鱼干等干货煮成的富含鲜味的汤汁。在法国料理中，“高汤”是用带骨的牛肉和炒过的蔬菜做出的汤汁，被称为小牛高汤。在中国，有用鸡肉煮出来的鸡汤，或者用猪肉煮出来的肉汤等。它们与“高汤”相同，都是做菜调味的基础之一。

“高汤”可以使用各种各样的材料，但在日本最常见的最具代表性的“高汤”是用鳀节烹制而成的。你知道鳀节吗？看到过它是什么样子的吗？鳀节是把鳀鱼通过煮熟、熏制并干燥之后制成的。外表像坚硬的木块一样，但是把鳀节削成薄片（木鱼花）放入热水中过滤而成的就是“高汤”。

在和食的烹饪食谱的材料中，经常列有“高汤”。在制作炖煮菜的时候可用作汤汁，也可以用作乌冬或荞麦面酱汁的原料。然而，现在许多日本家庭使用以颗粒状或液体状出售的“高汤”来进行烹饪。由于鳀节是天然食材，于身体无害，是一种富含维生素和矿物质的高蛋白发酵食品。其醇厚而浓郁的鲜味是化学调味料所无法取代的。

我向作为Ninben 株式会社（一家生产鳀节的公司）的高汤大使担任讲师的田口舞纯女士，请教了鳀鱼高汤的提取方法和用香醇的高汤烹制味噌汤的方法。

【用鳀节提取鳀鱼高汤】

* 所需材料 *

鳀鱼木鱼花 15g (5g 包装的话3袋)

水 500ml

【用香醇的高汤烹制味噌汤：2~3人份】

* 所需材料 *

按左边的食谱做成的鳀鱼高汤（约425ml※）

味噌 1.5大勺（22.5g）

个人喜好的食材（葱或豆腐等） 适量

※由500ml水所提取的高汤

1) 将水倒入锅中，沸腾后关火。

加入15g木鱼花。

2) 静置1-2分钟。

3) 用纱布或厨房纸中等过滤，

这样就制成了“头汤”。

NG：不要用力挤压纱布！（因为会漏出滤渣）

1) 在锅中放入鳀鱼高汤并加热。

2) 放入个人喜好的食材，并煮沸一会儿，

溶入味噌后关火，完成。

用提取“头汤”后滤出的木鱼花可以再次制得“高汤”（被称为二汤）。并且，滤出的木鱼花也可以做成拌饭料等，不会浪费鳀鱼木鱼花。（参考：Ninben 株式会社的主页：鳀节塾 <https://www.ninben.co.jp/katsuo/>）

高汤大使的田口女士在川口站西口附近开设了一家以“高汤”为特色的家庭料理餐厅“高汤餐厅——枫”。他们用正宗的“高汤”烹饪的和食在附近的居民中广受好评。另外，作为高汤大使，她还去小学等机构为大家讲解鳀节的制作方法，并举办体验会等活动，让大家尝试亲自动手把鳀节削成薄片，制作“高汤”，等等。

正因为“高汤”是和食的基础，我们何不尝试一下在做日常料理时花一些时间做“高汤”呢？

社区厨房“高汤餐厅——枫”

地址：〒332-0015 川口市川口4-2-3-1F

电话：048-212-9494

营业时间：上午11时30分~晚上10时（截止点单），周一休息

※营业时间有可能发生变更，请事先上主页查询。

主页：<https://www.dashidining-kaede.com/>

< 使用高汤的人气和食菜单示范例 >

高汤蛋卷、煮鱼、关东煮、土豆炖肉、
蒸鸡蛋羹，等等。

Hãy thử làm "dashi", món ăn cơ bản của Nhật Bản!

Mỗi khi nghe đến "Món ăn Nhật Bản", bạn sẽ nghĩ đến ngay kiểu bữa ăn như thế nào? Chắc hẳn bạn đã tưởng tượng ra một thực đơn sử dụng gạo làm lương thực chính hay một món ăn sử dụng gia vị lên men như nước tương hoặc miso phải không? Đối với món ăn Nhật Bản, có một phương pháp bày trí thực đơn được gọi là "Ichijuu Sansai". Đó là sự kết hợp lý tưởng giữa các món ăn Nhật Bản để làm nên một bữa cơm ngon bằng công thức nấu để làm ra ba loại "món ăn phụ" và chuẩn bị "súp" như súp miso. "Dashi" đặc trưng của Nhật Bản là cơ sở tạo nên hương vị cơ bản của món ăn Nhật Bản, được sử dụng trong cả "súp" và "món ăn phụ". "Dashi" là một loại tương được làm từ nước cốt của cá ngừ khô, tảo bẹ, nấm đông cô và cá mèi khô. Trong ẩm thực Pháp, "dashi" là một loại nước dùng gọi là "fond de veau" được làm từ thịt bò hầm với xương và rau xào. Ở Trung Quốc, nước cốt gà (jitang) được làm bằng cách hầm từ thịt gà và nước cốt thịt lợn (routang) được làm bằng cách hầm từ thịt lợn là một trong những nét cơ bản tạo nên hương vị cũng giống như của "dashi".



"Dashi" được làm từ nhiều nguyên liệu khác nhau, nhưng "dashi" phổ biến và tiêu biểu nhất ở Nhật Bản là katsu dashi được làm từ sọ cá ngừ (katsuobushi). Bạn chắc hẳn có biết đến katsuobushi phải không? Bạn đã từng nhìn thấy nó bao giờ chưa? Katsuobushi được làm bằng cách luộc chín cá ngừ sống hoặc sấy khô bằng cách hun khói. Chúng trông giống như một cây gỗ cứng, nhưng được bào mỏng (bào thành sọ) bởi những người bào cá ngừ và sau đó chúng được cho vào nước nóng để làm nước dashi.

"Dashi" thường được nhắc đến là một trong những thành phần của các công thức nấu ăn Nhật Bản. Nó có thể được dùng làm nước dùng khi chế biến các món kho hoặc có thể dùng làm nước sốt mì udon và mì soba. Tuy nhiên, nhiều hộ gia đình Nhật Bản ngày nay sử dụng "dashi" được bán dưới dạng bột viên hoặc chất lỏng để nấu ăn. Katsuobushi là một nguyên liệu tự nhiên nên rất tốt cho cơ thể, là một loại thực phẩm lên men có hàm lượng protein cao, các vitamin và khoáng chất được cô đặc lại. Vị nước cốt phong phú và đậm đà không thể có được bằng gia vị hóa học.

Cô Taguchi Masumi là giảng viên với tư cách là đại sứ dashi tại công ty cổ phần Ninben (công ty sản xuất katsuobushi), dạy cách làm dashi từ katsuobushi và cách nấu súp miso đậm hương vị dashi như sau.

【Cách làm katsu dashi từ katsuobushi】

* Nguyên liệu cần chuẩn bị *
Sọ cá ngừ bào 15g (3 túi loại 5g)
Nước 500ml

- 1) Cho nước vào nồi, đun đến khi sôi thì tắt bếp, cho toàn bộ sọ cá ngừ bào vào nồi nước.
 - 2) Đợi 1~2 phút.
 - 3) Lọc bằng gạc hoặc giấy bếp hoàn thành dashi lần thứ 1
- Không nên : Vắt chặt! (Vị vụn bột sẽ xuất hiện)

Bạn có thể lấy "dashi" một lần nữa gọi là "dashi lần thứ 2" bằng cách sử dụng lại bã sau khi lấy "dashi lần thứ 1". Ngoài ra, bạn cũng có thể làm furikake (bột rắc) từ bã và sử dụng sọ cá ngừ bào mà không hề lãng phí.

(Tham khảo: Trang chủ của công ty cổ phần Ninben <https://www.ninben.co.jp/katsuo/>)

Cô Taguchi, một đại sứ dashi, đã mở một nhà hàng ăn gia đình có tên gọi là "Dashi Dining Kaede", các món ăn kiểu Nhật đặc biệt làm từ "dashi" gần cửa ra phía tây của ga Kawaguchi. Ngoài ra, với tư cách hoạt động của đại sứ dashi, cô ấy còn có các buổi hướng dẫn thực hành như dạy cách làm katsuobushi tại các trường tiểu học, qua đó mọi người được trải nghiệm thực tế việc thử bào sọ cá ngừ và thử làm "dashi".

Dashi là một món ăn cơ bản của Nhật Bản, vậy tại sao bạn không thử dành thời gian của mình để làm dashi cho những món ăn hàng ngày?



【Cách nấu súp miso đậm hương vị dashi : 2~3 người ăn】

* Nguyên liệu cần chuẩn bị *
Katsu dashi đã được tạo ra theo công thức bên trái (khoảng 425ml※)
Miso 1.5 thìa lớn (22.5g)
Nguyên liệu ưa thích (như đậu, hành) lượng thích hợp

※Lượng của dashi lấy từ 500ml nước

- 1) Cho katsuobushi dashi vào nồi rồi đun nóng lên.
- 2) Thêm các nguyên liệu ưa thích, đun chúng cùng một lúc cho miso vào khuấy đều, tắt bếp là xong.

Căn bếp địa phương "Dashi Dining Kaede"

Địa chỉ : 〒332-0015

Tầng 1 số 4-2-3 Kawaguchi, Thành phố Kawaguchi

SĐT : 048-212-9494

Giờ mở cửa : từ 11h30 sáng đến 10h tối (gọi món cuối),
nghỉ định kì vào thứ hai

※Giờ làm việc có thể thay đổi, vì vậy vui lòng kiểm tra trang web trước.

Trang chủ : <https://www.dashidining-kaede.com/>

(Ví dụ về thực đơn các món yêu thích có sử dụng dashi)
như là dashi cuộn trứng, cá kho, oden,
thịt hầm khoai tây, chawanmushi, v.v.

일식의 기본 “육수”를 만들어 보자!

‘일식’라고 들으면, 여러분은 어떤 식사가 떠오릅니까? 쌀을 주식으로하는 식단과 간장이나 된장 등의 발효 조미료를 사용한 요리 등을 상상했습니까? 일식에는 ‘국 하나 반찬 셋’이라는 식단법이 있습니다. 된장국 등 ‘국’을 준비하고 조리법을 궁리해서 세 가지 ‘반찬’을 만들어 밥을 맛있게 먹기위한 일식의 이상적인 짜임새입니다. 그 ‘국’에도 ‘반찬’에도 사용되는 일식 맛의 기본이 되는 것이 일본 특유의 ‘육수’입니다. ‘육수’는 가쓰오부시와 다시마, 표고 버섯과 멸치 등 건어물에서 낸 맛있는 맛을 지닌 국물입니다. 프랑스 요리에는 뼈 있는 쇠고기와 볶은 야채로 만드는 폰드류라고 불리는 국물이 ‘육수’입니다. 중국에서는 닭고기를 삶아 만드는 지탕과 돼지고기를 삶아 만드는 로우탕이 ‘육수’와 같은 맛의 기본 중 하나입니다.



‘육수’는 다양한 재료로 만들어 지지만 일본에서 가장 일반적이고 대표적인 ‘육수’는 가쓰오부시로 만드는 가쓰오 육수입니다. 가쓰오부시를 알고 계십니까? 본 적이 있습니까? 가쓰오부시는 날생선인 가다랑어를 끓이거나 훈제를 하면서 건조 시키거나 하면서 만듭니다. 외관은 대단히 단단한 나무 같은 것이지만, 그 가쓰오부시를 얇게 깎아 (가다랑어 포) 끓는 물에 넣어 걸른 것이 ‘육수’입니다.

일식 요리 레시피 재료에는 흔히 ‘육수’라고 써 있습니다. 조림을 만들 때 국물에 사용하거나, 우동이나 소바 국물의 기본이 되기도 합니다. 하지만 현재 일본 가정에서는 과립 또는 액체로 판매되고 있는 ‘육수’를 사용하여 조리를 하는 집이 많을 것입니다. 가쓰오부시는 천연 소재이므로 몸에 안심, 고단백으로 비타민과 미네랄이 응축된 발효 식품입니다. 향기로운 맛과 감칠맛은 화학 조미료에서는 맛볼 수 없는 것입니다.

주식회사 닌벤 (가쓰오부시를 만드는 회사)에서 육수 대사로서 강사를 하고 있는 다구치 마사미 씨가 가쓰오부시 육수 내는 방법과 육수 향기가 나는 된장국 만드는 방법을 가르쳐 주셨습니다.

【가쓰오부시로 낸 가쓰오 육수】

준비물

가쓰오부시 15g(5g팩 3봉지)
물 500ml

- 1) 냄비에 물을 붓고 끓으면 불을 끄고, 가쓰오부시15g을 모두 넣는다.
 - 2) 조용히 1 ~ 2 분 기다린다.
 - 3) 거즈나 키친페이퍼로 걸러서 ‘1번 육수’ 완성
- NG: 꼭 짜지 않는다! (아린 맛이 나오기 때문에)

【육수 향기가 나는 된장국 : 2 ~ 3 인분】

준비물

왼쪽 레시피로 만든 가쓰오 육수(약 425ml ※)
된장 1.5 큰술 (22.5g)
좋아하는 재료 (파와 두부 등) 적당량

※ 물 500ml에서 나오는 육수의 양

- 1) 냄비에 가쓰오부시육수를 넣어 따뜻하게 한다.
- 2) 좋아하는 재료를 넣고 한 번 끓으면 된장을 풀어서 넣고 불을 끄면 완성

‘1번 육수’를 낸 후 우려낸 찌꺼기를 사용하여 다시 한번 ‘육수’를 낼 수 있습니다(2번 육수라고 합니다). 또한, 우려낸 찌꺼기로 후리카케 등을 만들 수도 있어 가쓰오부시를 끝까지 사용할 수 있습니다.

(참고:주식회사 닌벤 HP:가쓰오부시학원 <https://www.ninben.co.jp/katsuo/>)

육수 대사 다구치 씨는 가와구치역 서쪽출구 근처에서 ‘육수’를 고집하는 가정요리 식당 [다시 다이닝 카에데]를 열고 있으며 본격적인 ‘육수’로부터 만드는 일식은 근처에 사는 분들께 평판이 좋습니다. 또한 육수 대사의 활동으로서 초등학교 등에서 가쓰오부시 만드는 법, 실제로 가쓰오부시를 깎아보고 ‘육수’를 내보는 등의 체험모임도 열고 있는 듯 합니다.

‘육수’는 일식의 기본이므로 늘 하는 요리에 작은 수고를 더하여 ‘육수’를 만들어 보지 않겠습니까?



지역의 부엌 [다시 다이닝 카에데]

주소: 〒332-0015 가와구치시 가와구치 4-2-3-1F
TEL:048-212-9494

영업시간:오전11시30분~오후10시(라스트 오더),
정기휴일 월요일

※영업시간이 변경될 경우가 있으므로 사전에 홈페이지에서 확인해주세요.

HP: <https://www.dashidining-kaede.com/>

<육수를 사용한 인기 일식 메뉴의 예>
달걀말이, 생선조림, 오뎅,
고기감자조림, 달걀찜 등.

とも とも えか うた
TOMO×TOMO絵描き歌

皆さんは「へのへのもへじ」を知っていますか。日本にはこの「へのへのもへじ」のように歌いながら文字や線を書き、人間や動物、風景を描く絵描き歌が数多くあります。日本各地で昔から伝わるわらべ歌もあれば、人気アニメのキャラクターの絵描き歌もあります。中国にも日本のものとそっくりな「あひるさん」や、おじいさんが描かれる「老丁頭」があります。



今回はこの川口市多文化共生情報誌の表紙でおなじみのマスコット「TOMO×TOMO」の絵描き歌を作りました。皆さんの好きなリズムで楽しく描いてみてくださいね。

①まあいうえきばち ならべたら



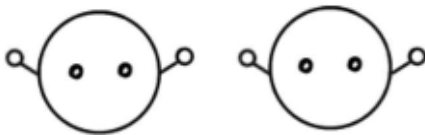
②たねをうえよう ふたつずつ



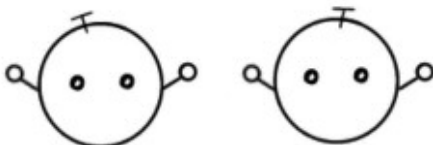
③めがでたよ めがでたよ



④ぐんぐんそだって いくんだよ

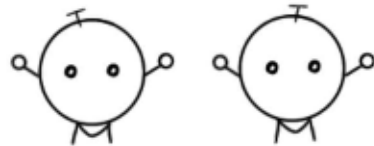


⑤たけとんぼとぼそう そらたかく

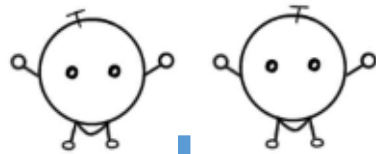


たけとんぼ

⑥おやまのうえまで とんでった



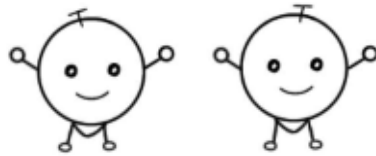
⑦ありんことことこ やってきた



ありんこ

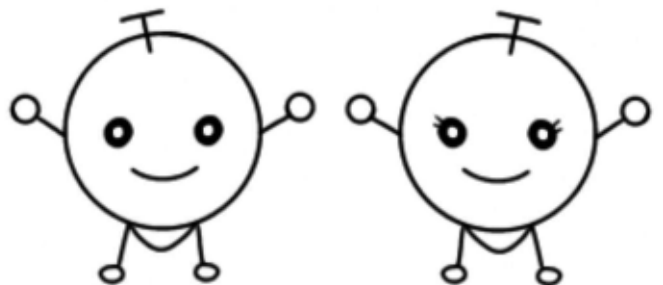


⑧みみずもそれみて うれしそう



みみず

⑨ほらねかわいい ともともだ



か
どうでしょう。かわいく描けましたか？

えか うた あそ いがい ことば がくしゅう おんがく そうざく ようそ ふく みな じたく す
絵描き歌は「遊び」以外にも言葉の学習、音楽、創作といった要素も含まれています。皆さんも自宅で過ごすとき、いろいろな絵描き歌で日本語を学んだり、楽しい時間を過ごしたりしてみませんか。

TOMO×TOMO ~ Drawing Song

Do you know “Henohenomoheji”? There are various kinds of drawing songs (Ekaki-uta) in Japan, which are sketching people, animals and scenery by writing letters and lines with singing. There are “Warabe-uta” which is succeeded from various regions in Japan since ancient times. On the other hand, there are songs of animated cartoon characters. In China there are also just like Japanese one, for example, “Ahiru-san” and “Rouchotou”, which is drawing the old man.



This time we made “Ekaki-uta” of “TOMO×TOMO”, which is the familiar mascot on the cover of “Kawaguchi-city multicultural coexistence information magazine”. I hope you will enjoy drawing it to your favorite rhythm.

①After you put round flowerpots,



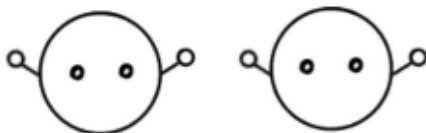
②Let's sow two seeds for each.



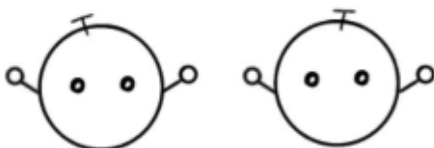
③Here the buds are out. Here the buds are out.



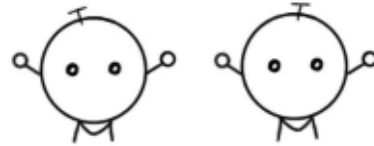
④They grow up rapidly.



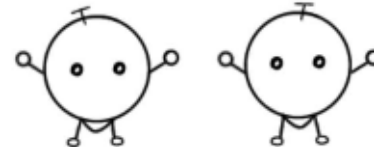
⑤Hey, send a “taketombo(bamboo-dragonfly)” flying high above the sky.



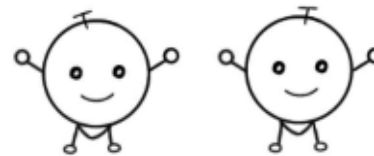
⑥They flew away till top of the mountain.



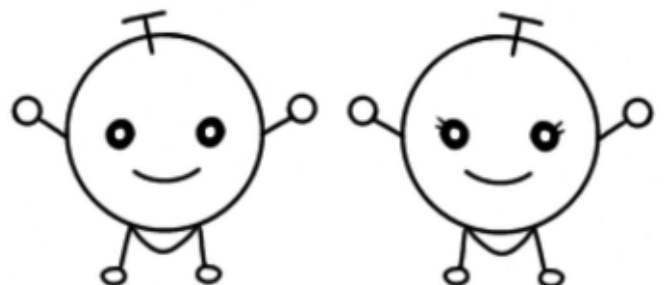
⑦Ants came trotting.



⑧Earthworm looks happy by seeing them.



⑨Hey, they're finished.
These are lovely “TOMO×TOMO”.



Well, how was it? Did you do well?

Drawing song includes the element of learning languages, music and creativity besides “Playing”. How about having a pleasant time by learning Japanese through many kinds of “Ekaki-uta” when you stay at home?

TOMO×TOMO画画歌

大家知道日本的“Henohenomoheji”（一种文字游戏，用日语中的“へ、の、へ、の、も、へ、じ”等七个平假名文字画出一张人脸的图样）吗？在日本，有很多像“Henohenomoheji”那样，一边唱一边用文字和线条描绘人物、动物和风景等的画画歌。其中，既有各地自古流传的歌曲，也有描绘受大家欢迎的动漫人物的歌曲。在中国，也有与日本非常相似的画画歌“小鸭子”，另外还有描绘老爷爷的“老丁头”这样的画画歌。

这次，我制作了川口市多文化共生信息杂志封面上的，大家所熟悉的的吉祥物“TOMO×TOMO”的画画歌，大家可以按照自己喜欢的节奏来试着画一画。



①两个圆圆的花盆 排在一起



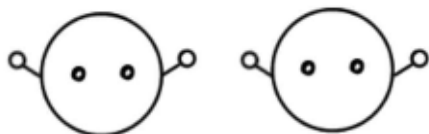
②播上种子 一盆两颗



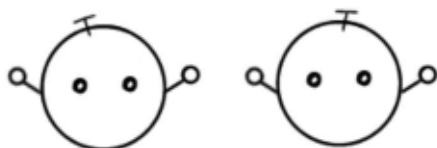
③冒芽儿了 冒芽儿了



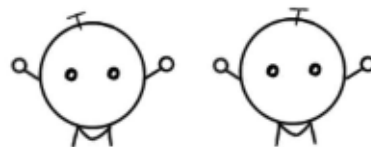
④快快长吧 快快长吧



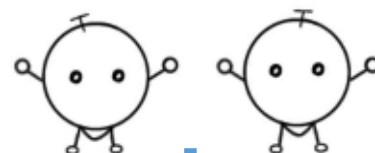
⑤插上竹蜻蜓 飞向高高的天空



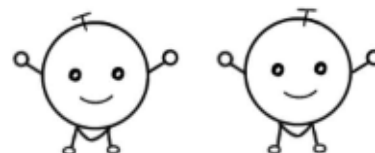
⑥飞呀飞 飞到了山顶上



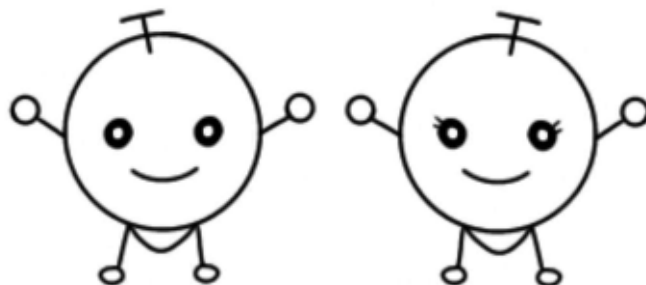
⑦蚂蚁咕嘟咕嘟地 爬过来了



⑧蚯蚓也看到他们了 显得很兴奋



⑨你看，多可爱 这就是TOMO×TOMO



怎么样，画出可爱的TOMO×TOMO了吗？

画画歌除了具有娱乐性，还包含语言学习、音乐和创作这些要素。我想大家呆在家里的时候，可以试试通过各种画画歌来学习日语，也可以用它来愉快地打发时间。您觉得呢？

Bài hát vẽ tranh TOMO × TOMO

Các bạn có biết đến "Henohen moheji" là gì không? Ở Nhật Bản, có rất nhiều bài hát vẽ nhân vật và đường nét trong khi hát như " Henohen moheji " để vẽ người, động vật và phong cảnh. Có những bài hát truyền thống được lưu truyền từ xa xưa trên khắp đất nước Nhật Bản, cũng như các bài hát của các nhân vật anime nổi tiếng. Ở Trung Quốc cũng giống như ở Nhật Bản có "Ahiru-san" và "Rouchoutou", trong đó có vẽ hình ảnh một ông lão.

Lần này, tôi đã vẽ tranh và viết một bài hát cho chú linh vật quen thuộc "TOMO x TOMO" trên trang bìa của Tạp chí Thông tin Cộng đồng đa văn hóa thành phố Kawaguchi. Các bạn cùng thưởng thức bài hát với những nét vẽ và nhịp điệu yêu thích nhé.



①Sau khi xếp hai chậu cây cảnh,



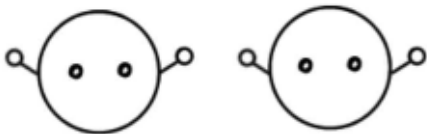
②Hãy trồng hai hạt giống từng chậu.



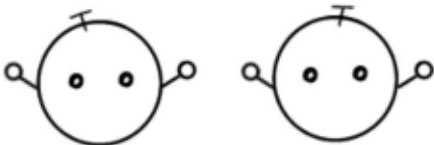
③Nảy mầm rồi, nảy mầm rồi.



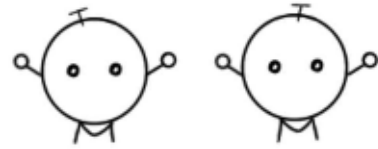
④Chúng nhanh chóng lớn lên,



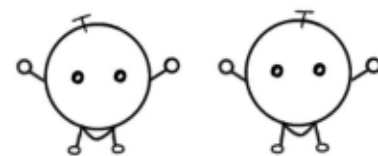
⑤Hãy làm chuông chuông tre bay tới trời cao.



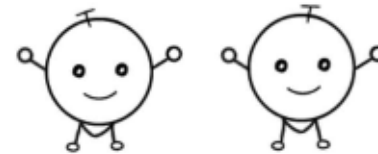
⑥Và bay trên đầu ngọn núi rồi.



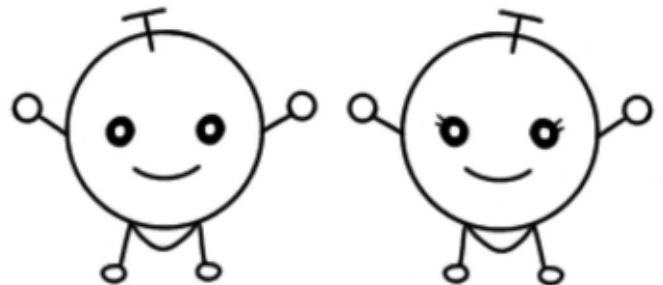
⑦Mấy con kiến vội vã đến đây.



⑧Chú giun đất thấy thế, cũng vui biết bao.



⑨Nhìn kìa, đáng yêu lắm sao đó là "TOMO×TOMO"



Các bạn thấy như thế nào? Đã vẽ được bức tranh dễ thương rồi chứ?

Bài hát vẽ tranh ngoài mục đích "chơi" còn bao gồm các yếu tố như học ngôn ngữ, âm nhạc và sáng tạo. Tại sao bạn không học tiếng Nhật với nhiều bài hát cùng những bức vẽ khác nhau và dành thời gian thật vui vẻ khi ở nhà?

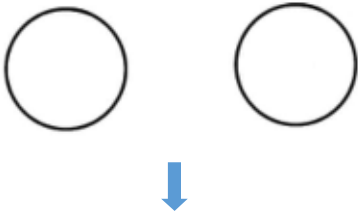
TOMO × TOMO 그림 그리기 노래

여러분은 "해노해노모해지"를 알고 있습니까? 일본에는 이 "해노해노모해지"와 같이 노래하면서 문자나 선을 그려서 인간과 동물, 풍경을 그리는 그림 그리기 노래가 많이 있습니다. 일본 각지에서 옛날부터 전해져 온 동요도 있고, 인기 애니메이션 캐릭터의 그림 그리기 노래도 있습니다. 중국에도 일본의 것과 흡사한 "오리"나 할아버지를 그릴 수 있는 "노정두"가 있습니다.

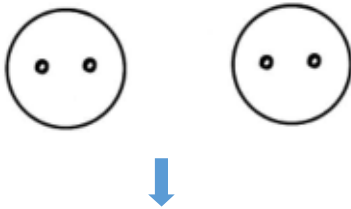
이번에는 이 가와구치시 다문화공생정보지의 표지로 친숙한 마스코트 "TOMO × TOMO" 그림 그리기 노래를 만들었습니다. 여러분이 좋아하는 리듬으로 즐겁게 그려보세요.



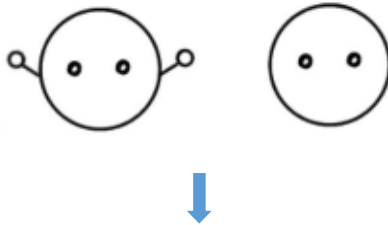
① 동그란 화분 늘어 놓고



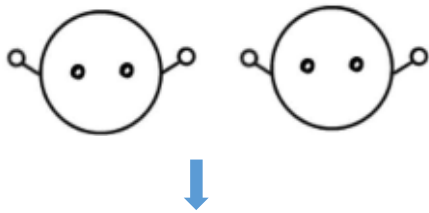
② 씨앗을 심자 두 개씩



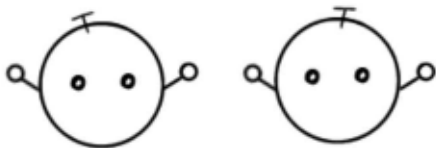
③ 싹이 났다 싹이 났다



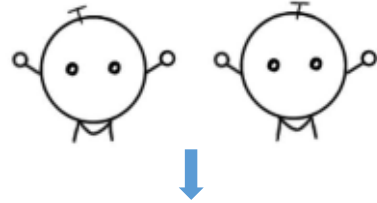
④ 쑥쑥 잘 자라라



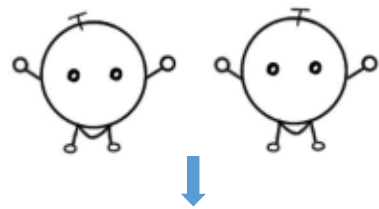
⑤ 대나무 잠자리 날리자 하늘 높이



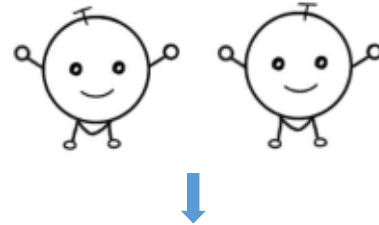
⑥ 높은 산 위까지 날아갔다



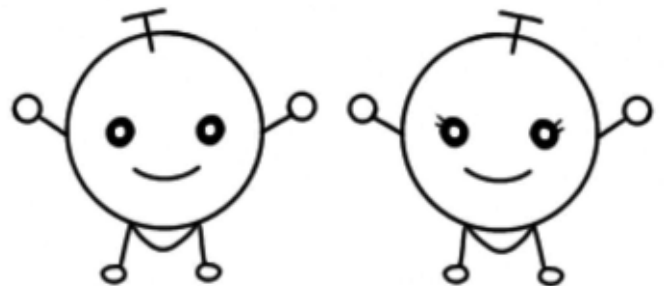
⑦ 어린 개미 종종 걸음 걸어온다



⑧ 지렁이도 그걸 보고 즐거운 듯



⑨ 봐봐 귀엽지 TOMO × TOMO



어떻습니까? 귀엽게 그리셨습니까?

그림 그리기 노래는 '놀이'이외에도 단어 학습, 음악, 창작 등의 요소도 포함되어 있습니다. 여러분도 집에서 지낼 때 다양한 그림 그리기 노래로 일본어를 배우거나 즐거운 시간을 보내거나 해 보지 않겠습니까?

まも お守り

にほん しょうがつ はつもうで かんこうりょこう じんじゃ てら さんばい じぶんじしん しんがく しゅうしょくかつどう せいこう ねが まも
日本では、お正月の初詣や観光旅行などで神社やお寺を参拝したとき、自分自身の進学や就職活動の成功を願い、お守り
もと なか かぞく こいびと たいせつ ひと もと こんかい にほん まも しょうかい
りを求めます。中には、家族や恋人など「大切な人」のために求めることもあります。今回は日本のお守りについて紹介します。

◇ お守りの由来

にほん まも じょうもんじだい まよ ほうせき ひと まがたま み はじ い じんじゃ
日本のお守りは、縄文時代に魔除けとして、宝石の一つである勾玉を身につけたことが始まりと言われます。のちに神社や
てら けいだい ひろ こいし ぬの つつ み いま うつく お ぬのぶくろ み かみさま まも
お寺の境内で拾った小石を布に包み身につけるようになりました。今では、美しく織られた布袋を身につけ、「神様」に守って
いの
いただきたいと祈ります。

◇ お守りの種類

まも しゅるい
お守りにはいろいろな種類があります。事故に巻き込まれないように願う「交通安全」、妊娠や出産の無事を願う「安産」、
しんがく しゅうしょくかつどう せいこう ねが ごうかく さまさま さいなん み まも やくよ すてき ひと で あ ねが えんむす
進学や就職活動の成功を願う「合格」、様々な災難から身を守ってくれる「厄除け」、素適な人との出会いを願う「縁結び」など
まも
のお守りがあります。

まも も かた き みちか たと こうつうあんぜん まも じしん ももの
また、お守りの持ち方に決まりはありませんが、身近なものにつけます。例えば、「交通安全」のお守りは自身の持ち物につ
くるま なか うんでん さまた ばしょ せつち こ らんどせる つうがくかばん
けたり、車の中の運転の妨げにならない場所に設置します。子どもなら、ランドセルなどの通学カバンにつけます。

◇ 珍しいお守り

うるわしまり み ころろ うつく かいかつ うるわ じよせい ねが こ まも
「美守」は「身も心も美しく、快活な麗しい女性になりますように」と願いを込めるお守りで
いろ しろ お ずがら きれい あおき ちんじゅひかわじんじゃ もと
す。色が白くて織った図柄が綺麗です。青木にある「鎮守氷川神社」で求めることができます。



ちんじゅひかわじんじゃ
【鎮守氷川神社】HP: <https://chinjyu-hikawa.or.jp/>

しよざいち かわぐちしあおきご じゅうはち よんじゅうはち
所在地:川口市青木5-18-4 8

かちまり ずがら おお しあい か しごと か じぶん か ねが おおあざみね みねがおかはちまんじんじゃ もと
「勝守」は図柄が雄々しく、試合に勝つ、仕事に勝つ、自分に勝つことを願います。大字峯にある峯ヶ岡八幡神社などで求
めることができます。

みねがおかはちまんじんじゃ
【峯ヶ岡八幡神社】HP: <https://minehachiman.or.jp/>

しよざいち かわぐちしおおあざみねいちゃんぞんよん
所在地:川口市大字峯1304

まがたままり もとごうひかわじんじゃ こだから まも まがたま もち ー ふ てんねんせき もち みどりいろ だんせい ももいろ じよせい いつつ
「勾玉守」は元郷氷川神社の子宝のお守りです。勾玉をモチーフにし、天然石を用い緑色(男性)と桃色(女性)の一对で
まがたままり こだから めぐ ねん いき いのち ふ たが まも こうかん はだみはな だいじ も こうか
す。勾玉守に子宝に恵まれるよう念じ、息(命)を吹きかけ、お互いのお守りを交換し、肌身離さず大事に持つことで効果があ
ります。

もとごうひかわじんじゃ
【元郷氷川神社】HP: <http://www.motogo-hikawajinja.com/>

しよざいち かわぐちしもとごうい さんじゅう に
所在地:川口市元郷1-30-2

じんせい ふしめ かどで たと しんがく しゅうしょく たが とお はな せいかつ
人生には節目や門出があり、例えば、進学や就職などで互いに遠く離れて生活す
るときがあります。そのようなときに、「大切な人」に手書きのカードを添えてお守りを
たいせつ ひと てが か ー ど そ まも
贈ると、贈られた相手は、背中をそっと押され勇気が沸き、幸せな気持ちになるで
しよ。 おく おく あいて せなか お ゆうき わ しあわ きも
しょう。

てが か ー ど れいぶん か さんこう
手書きのカードの例文を書いてみたので、参考にしてください。

かわぐちし おお じんじゃ てら まも ずがら しきさい かくじんじゃ
川口市にも多くの神社やお寺があります。お守りの図柄や色彩については各神社
てら ほ ー む ペー じ み たの ちか じんじゃ てら き い
やお寺のホームページを見るのも楽しいです。近くの神社やお寺で気に入った「お
まも もと じぶん み たいせつ ひと おく
守り」を求め、自分の身につけたり、「大切な人」に贈ったりしてみませんか。

めいりんせんせい
美玲先生へ
めいりんせんせい で あ せいじつ れいぎ
美玲先生に会い、誠実で礼儀
ただ い たいせつ まな
正しく生きる大切さを学びました。す
べてのことが楽しい思い出です。
せんせい ちゅうごく かえ
先生は、もうすぐ中国へ帰られま
うつく けんこう す
すね。いつまでも美しく、健康に過
ねが うるわしまり
ごせることを願って、この「美守」を
おく
贈ります。

はる

Amulets

In Japan, when people visit temples or shrines on occasions like New Year worship or sightseeing tour, they seek for amulets to be given wishing their success in entrance examination, success in job-hunting, etc. Sometimes seek for it for "someone very special" like family member or beloved one. Today, I am going to introduce you some of those Japanese amulets.



◇ Origin of Amulets in Japan

It started with keeping a kind of gems called Magatama (comma-shaped beads) to avert evils. In later ages Magatama was replaced by cloth-wrapped pebble stones found at shrines or temples. Eventually people use beautifully woven cloth to wrap an amulet and keep it praying for to be protected by its "Divine Power".

◇ Variety of amulets

There is a wide variety of amulets. Amulet to keep one safe from a traffic accident, amulet for a safe child-birth, amulet for successfully passing an entrance exam, amulet to ward off evils, amulet for matchmaking, etc.

There are no strict rules on keeping amulets. Just keep or attach it to something very close to you. For instance, attach an "amulet against traffic accident" to bags or belongings you always carrying with you, or place it inside the car on a spot not disturbs driving. For a small child, it would be nice to attach it to a school bag or school backpack.

◇ Amulets of rarity

"URUWASHI (beauty)-mamori"; people keep this amulet with hope that "to be a cheerful and lovely woman having both beauty and heart of gold". White sachet with beautifully woven pattern is so graceful. Given at "Chinju-Hikawa Shrine" in Aoki.

【Chinju-Hikawa Shrine】

HP : <https://chinju-hikawa.or.jp/>

Address : 18-48, Aoki 5-chome, Kawaguchi City

"KACHI (victory)-mamori"; valiantly patterned sachet, people will keep this amulet with the hope to "win a match", "conquer a difficult job", "get over myself". Given at "Minegaoka Hachiman Shrine" in Ooaza-Mine.

【Minegaoka Hachiman Shrine】

HP : <https://minehachiman.or.jp/>

Address : 1304 Ooaza-Mine, Kawaguchi City



MAGATAMA (comma shaped bead)-mamori; is an amulet given at Motogo-Hikawa Shrine to be blessed with children. This comma shaped natural stone amulets, green stone (male) and pink stone (female), will be given as a set. Pray to the gods to be blessed with children, breathe on amulets (pour in life), then exchange the amulets each other and always keep it with you.

【Motogo-Hikawa Shrine】 HP : <http://www.motogo-hikawajinja.com/>

Address : 30-2, Motogo 1-chome, Kawaguchi City

Dear, Ms. Meiling

You taught me the importance of sincerity and courteously. Everything about you will be the best memories for me.

On your returning to China, I am sending this "amulet for beauty", wishing your eternal beauty and well-being.

Haru

We have some decisive turning points in life. For instance, start a new life in a distant place after finding a school or job there. When the time comes, send an amulet with a personal message card to your beloved one. That will encourage him/her in making a step forward in a spirit being blessed.

Here is a sample of message card for your information.

You will find more shrines and temples in Kawaguchi City. It is also enjoyable to check patterns or colors of amulet sachets. Why do not you be given a favorite amulets at nearby shrines or temples, keep it to yourself, or send it someone very "special" for you.



护身符

在日本，新年参拜或观光旅行时在神社或寺庙参拜后，人们会为了祈祷在自己的升学或就职活动中取得成功而求取护身符。其中，也有些人为家人或恋人等“重要的人”求取护身符。这次我想给大家介绍一下日本的护身符。



◇ 护身符的由来

据说，日本的护身符起源于绳文时代，把宝石之一的勾玉挂在身上作为驱邪之物。后来演变成将在神社或寺庙内捡到的小石头用布包起来随身携带。现在，则是随身携带编织精美的布袋，以祈求获得“神灵”的庇护。

◇ 护身符的种类

护身符有许多种类。有祈求不被卷入事故中的“交通安全”，有用来保佑怀孕或顺利分娩的“安产”，有祈祷在升学或就职活动中取得成功的“合格”，有用来保护自己免受各种灾难的“除厄”，也有希望可以遇到良缘的“结缘”等各种护身符。

另外，对于护身符的携带方式并没有固定的规则，您可以将其挂在身边的物件上。例如，“交通安全”的护身符可以挂在自己的随身物品上，或者是设置在车内不会影响驾驶的地方。如果是孩子的话，可以挂在书包等上学用的包包上。

◇ 罕见的护身符

“美守”是蕴含着希望“成为一个拥有美丽的身心，快乐且秀美的女性”的愿望的护身符。白色的缎锦上编织着美丽的花纹。您可以在地处青木的“镇守冰川神社”求得此符。

【镇守冰川神社】 主页：<https://chinjyu-hikawa.or.jp/>
地址：川口市青木5-18-48

“胜守”的图案雄壮，蕴含着希望比赛获胜，工作胜利，战胜自己的愿望。您可在地处大字峰的峰岗八幡神社等地求得。

【峰岗八幡神社】 主页：<https://minehachiman.or.jp/>
地址：川口市大字峰1304

“勾玉守”是元乡冰川神社的送子护身符。以勾玉为符，由绿色（男性）和粉红色（女性）的天然石组成一对。对勾玉守许下早得贵子的愿望之后，通过注入（代表生命之元的）气息的仪式来赋予其生命，然后相互交换并贴身佩戴才会有效果。

【元乡冰川神社】 主页：<http://www.motogo-hikawajinja.com/>
地址：川口市元乡1-30-2



人生中会有各种转折点和新起点，例如，因升学或就职等原因，让彼此相隔遥远，重新开始新的生活。这时，给“重要的人”送上附有手写卡片的护身符，对收到礼物的人来说，会感到有人在背后支持自己，让自己鼓起勇气并会感到幸福。

我写了一篇手写卡片的范文，供大家参考。

川口市有很多的神社和寺庙。在各个神社和寺庙的主页上了解各处护身符的图案设计和色彩也是很有意思的事情。建议大家可以去附近的神社或寺庙中求一个自己喜欢的“护身符”随身佩戴或赠送给“重要的人”。

致美玲老师

遇到美玲老师让我学会了真诚和礼貌的重要性。所有的一切都是美好的回忆。

老师您即将要回中国了。我把这个“美守”送给您，祝愿您永远美丽、健康。

Haru

Bùa may mắn

Ở Nhật, vào những dịp viếng thăm lễ đền, chùa vào ngày đầu năm mới hay vào mỗi dịp tham quan du lịch, để cầu nguyện cho việc học hành thi cử đỗ đạt, tìm việc thành công, mọi người thường xin cho mình những lá bùa may mắn. Trong số đó, cũng có người cầu xin cho “người đặc biệt” của mình như gia đình, người yêu. Hôm nay, tôi sẽ giới thiệu về bùa may mắn ở Nhật.

◇ Nguồn gốc của bùa may mắn

Bùa may mắn của Nhật được cho là bắt nguồn từ thời Joumon, khi đó Magatama là một loại đá quý được đeo trên người như một vật trừ tà. Dần dần, người ta hay lấy những viên đá nhỏ ở trong đền, chùa bọc vào chiếc túi vải rồi đeo lên người. Thời nay, mọi người đeo những chiếc túi vải được dệt đẹp để cầu nguyện “các vị thần linh” sẽ che chở bảo vệ cho mình.

◇ Các loại bùa may mắn

Bùa may mắn có rất nhiều loại. Có những loại bùa như là: cầu nguyện cho “an toàn giao thông” để tránh gặp tai nạn; cầu nguyện cho “sinh nở thuận lợi” hy vọng việc mang thai và sinh con được an toàn, mạnh khỏe; cầu cho “đỗ đạt” hy vọng việc học hành thi cử đỗ đạt, tìm việc thành công; cầu “trừ tà” để bảo vệ bản thân khỏi những tai ương; hay còn có cầu “duyên” cầu cho có thể gặp được người tuyệt vời.

Việc mang bùa may mắn thì không có quy tắc chuẩn nào. Bạn chỉ cần để nó gần người mình. Chẳng hạn như, bùa “an toàn giao thông” có thể gắn vào đồ đạc mà mình mang trên người, hoặc đặt ở vị trí trong xe mà không gây trở ngại cho việc lái xe. Đối với trẻ em có thể bỏ vào hoặc gắn trên cặp táp đi học.

◇ Bùa may mắn hiếm thấy

Bùa “Uruwashi”, là bùa cầu nguyện để trở thành một người con gái đẹp cả về ngoại hình lẫn tâm hồn, một cô gái khá ái luôn vui vẻ. Bạn có thể mua tại “Đền Chinjyu Hikawa”.

【Đền Chinjyu Hikawa】 Trang web: <https://chinjyu-hikawa.or.jp/>
Địa chỉ : TP. Kawaguchi, Aoki 5-18-48



Bùa “Kachi” là bùa có những thiết kế, hình mẫu mạnh mẽ để cầu nguyện cho chiến thắng trong một trận đấu, chiến thắng trong công việc, hay là chiến thắng chính bản thân. Bạn có thể mua tại Đền Minegaoka Hachiman ở Oazamine.

【Đền Minegaoka Hachiman】 Trang web: <https://minehachiman.or.jp/>
Địa chỉ : TP. Kawaguchi, Oazamine 1304

Bùa “Madatama” là bùa cầu tự ở đền Motogo Hikawa. Sử dụng đá trong tự nhiên, lấy họa tiết đá Magatama làm chủ đạo với cặp màu: xanh lá cây (tượng trưng cho nam) và màu hồng (tượng trưng cho nữ). Cặp bùa sau đó sẽ được hoán đổi cho nhau, cất giữ thật cẩn thận như một vật bất ly thân với niềm tin rằng các Magatama sẽ thổi linh hồn vào đó và ban cho những đứa trẻ.

【Đền Motogo Hikawa】 Trang web: <http://www.motogo-hikawajinja.com/>
Địa chỉ : TP. Kawaguchi, Motogo 1-30-2

Đời người có những khởi đầu và những cột mốc như vào đại học, đi xa để bắt đầu cho cuộc sống và công việc. Những dịp như thế này, việc gửi tặng đến một “người đặc biệt” tấm thiệp viết tay có đính kèm chiếc bùa may mắn, người nhận hẳn sẽ rất hạnh phúc vì như được tiếp thêm dũng khí mạnh mẽ.

Hãy tham khảo một ví dụ thiệp viết tay đã được viết sau đây.



Thành phố Kawaguchi có nhiều đền, chùa. Vào những trang web các đền, chùa để xem những kiểu dáng, màu sắc của bùa may mắn cũng rất thú vị. Bạn có muốn thử đến đền, chùa xin cho mình một chiếc bùa may mắn yêu thích hay gửi tặng đến một người đặc biệt của mình không?

Kính gửi cô Meirin

Được gặp cô Meirin, em đã học được tầm quan trọng của việc sống chân thật, phải phép. Tất cả đều là những kỷ niệm thật vui.

Cô sắp sửa phải về Trung Quốc rồi nhĩ. Em cầu chúc cô luôn mạnh khỏe, và xin gửi tặng cô chiếc “bùa Uruwashi”.

Haru



일본에서는 정월의 첫 참배나 관광 여행 등으로 신사나 절에서 참배했을 때, 자신의 진학이나 취업활동의 성공을 기원하며 부적을 구입합니다. 그 중에는 가족이나 애인 등 '소중한 사람'을 위해 구입하는 사람도 있습니다. 이번에는 일본의 부적에 대하여 소개하겠습니다.

◇ 부적의 유래

일본의 부적은 조몬 시대(즐문 토기시대)에 액막이로 보석의 하나인 굽은구슬(곡옥)을 몸에 지닌 것이 시작이라고 합니다. 나중에 신사나 사찰의 경내에서 주운 작은 돌을 천에 싸서 몸에 지니게 되었습니다. 지금은 아름답게 짜여진 천 주머니를 몸에 지니고, “신”에게 지켜 주시길 기원합니다.

◇ 부적의 종류

부적은 여러 종류가 있습니다. 사고에 말려 들지 않도록 기원하는 “교통 안전”, 임신과 무사히 출산하기를 기원하는 “순산”, 진학이나 취업활동의 성공을 기원하는 “합격”, 여러 재난으로부터 자신을 지켜주는 “액막이”, 멋진 사람과의 만남을 기원하는 “연분” 등의 부적이 있습니다.

또한 부적을 휴대하는 방법이 정해지지는 않았지만, 몸에 지니는 것들에 붙입니다. 예를 들어, “교통 안전”의 부적은 자신의 소지품에 달거나 차 안에서 운전 방해가 되지 않는 장소에 답니다. 어린이들은 란도셀 등의 통학 가방에 답니다.

◇ 희귀한 부적

“미수 (아름다운 부적)”는 “몸도 마음도 아름답고, 쾌활한 아름다운 여성이 되기를”이라는 바램을 담은 부적입니다. 색이 희고 짙 무늬가 예쁩니다. 아오키에 있는 “진수 히카와 신사”에서 구입할 수 있습니다.

【진수 히카와 신사】 HP : <https://chinjyu-hikawa.or.jp/>
소재지 : 가와구치시 아오키 5-18-48

“승수(승리 부적)”는 무늬가 씩씩해서 시험에서 승리하고, 일에서 승리하고, 자신에게 이기기를 기원합니다. 오아자미네에 있는 미네가오카 하치만 신사 등에서 구입할 수 있습니다.

【미네가오카 하치만 신사】 HP : <https://minehachiman.or.jp/>
소재지: 가와구치시 오아자미네 1304



“곡옥수(굽은 구슬 부적)”는 모토고 히카와 신사의 자녀를 지키는 부적입니다. 곡옥을 모티브로, 천연석을 이용한 녹색 (남성)과 분홍색 (여성)의 한쌍입니다. 곡옥수에 자녀를 낳기를 빌고 숨 (생명)을 불어넣어 서로의 부적을 교환해서 몸에 소중하게 늘 지니고 있음으로써 효과가 있습니다.

【모토고 히카와 신사】 HP : <http://www.motogo-hikawajinja.com/>
소재지 : 가와구치시 모토고 1-30-2

인생에는 절목과 출발이 있어 예를 들면 진학이나 취직 등으로 서로 멀리 떨어져 생활하는 경우가 있습니다. 그런 때에 “소중한 사람”에게 손으로 쓴 카드와 부적을 같이 보내면 받는 상대는 등을 살짝 떠 밀려서 용기가 나고 행복한 기분이 들 것입니다.

손으로 쓴 카드의 예문을 써 보았으므로 참고하시기 바랍니다.

가와구치시에도 많은 신사와 절이 있습니다. 부적의 무늬와 색체에 대해서는 각 신사나 사찰의 홈페이지를 보는 것도 즐겁습니다. 근처의 신사와 사찰에서 마음에 드는 “부적”을 구입하여, 자신의 몸에 달거나 “소중한 사람”에게 주거나 해 보시지 않겠습니까?

미령 선생님께

미령선생님을 만나 성실하고 예의 바르게 사는 소중함을 배웠습니다. 모든 것이 즐거운 추억입니다.

선생님은 곧 중국으로 돌아가시네요. 언제까지나 아름답고 건강하게 지낼 수 있기를 기원하며 이 “미수”를 보냅니다.

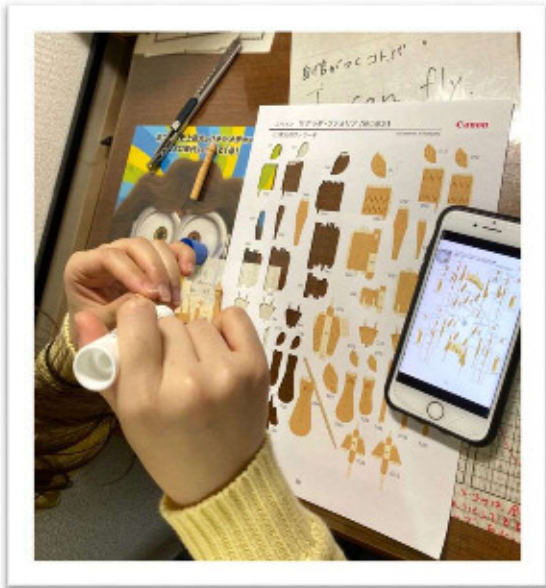
하루

ペーパークラフト
ペーパークラフト

しんがところなういるす えいきょう じたく す じかん ふ
新型コロナウイルスの影響で自宅で過ごす時間が増えて、それまでと
ちが あたら じかん つか かた ため かた
は違った新しい時間の使い方を試してみた方もいらっしゃるのではな
わたし ペーパークラフト せいさく ちようせん
いでしょうか。私は、ペーパークラフトの制作に挑戦してみたので、その
しょうかい おも
ことを紹介したいと思います。

ペーパークラフトとは、紙を素材として立体物を作成する立体模型・
りったいこうぞうぶつ い ぶりんたー はんぱい かいしゃ
立体構造物のことを言います。プリンターを販売している会社の
ほーむぺーじ から、おもちゃや動物、乗り物、建築物などの
ペーパークラフト ずめん むりよう だうんろーど いんさつ にほん
ホームページから、おもちゃや動物、乗り物、建築物などの
ペーパークラフトの図面を、無料でダウンロードして印刷できます。日本
の寺院や西洋のお城など、たくさんある中から、スペインの
さぐらだふぁみりあ きょうかい ずめん だうんろーど いんさつ つく
サグラダファミリアという教会の図面をダウンロードして印刷し、作って
みることにしました。

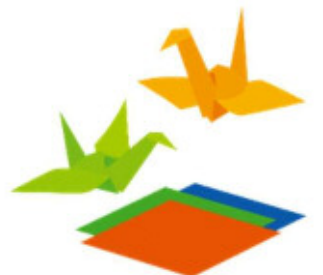
ようい ざいりよう かみ かっていんぐまっと
用意するものとしては、材料の紙のほかにカッティングマット、
かったー はさみ じょうぎ びんせつと のり かんたん せいさく
カッター、ハサミ、定規、ピンセット、つまようじ、糊です。簡単に制作で
きるものもありますが、今回はあえて難しいものに挑戦したので、建物
ずめん にじゆきゆうまい いんさつ
の図面だけで29枚も印刷しました。



さいしょ かったー は あ かた しんちよう すこ な
最初は、カッターの刃の当て方も慎重でしたが、少しずつ慣れてくると、
だいたん こま ぼーつ たすう いちど
だんだん大胆になってきました。細かいパーツが多数あるので、一度にた
き
くさん切ってしまうとわからなくなってしまう。そのため、少し切つては、
せつめいず み のりつ く た なんど く かん
説明図を見て、糊付けして組み立てます。これを何度も繰り返していきま
ちい ぼーつ のりづ
す。また、小さいパーツはなくなりやすいので、なるべくすぐに糊付けして
く た さいしょ なに てんかいず
組み立てます。最初は何の展開図かわからなかったものが切つて、折り曲
はつ すこ たてものかたち
げて、貼り付けすることによって少しずつ建物の形になるにつれ、だんだ
おもしろ
ん面白くなってきました。もちろん、これだけに集中してもよいのですが、
なが じかん あ わたし えいが み
あまり長い時間やっていると、飽きてしまうので、私は映画などを見ながら
かた けっこう あせ たの
やっていました。このやり方でも、結構のんびり焦らずにできるので楽し
かったです。いくつかのパーツを作り、最後に台紙の上で合体させると
かんせい おお りっぱ へや かざ
完成です。かなり大きく立派なもののできたので、部屋に飾っておくこと
な い いま うえ お
にしました。全体がすっぽり入るようなケースを買ってきて中に入れ、今はたんのすの上に置いてあります。

ペーパークラフトの主な材料は紙ですが、それにもいろいろな種類があります。せっかくなので、書類などの印刷に使う
ふつうし こんかい まつとし すこ じょうとう かみ つか すこ あつ かん とくちよう
普通紙ではなく、今回はマット紙という少し上等な紙を使いました。少しだけ厚みがあり、しっかりとした感じが特徴です。ま
かみ ようし わし ようし ひんしつ きんいつ かかく あんか わし さんか れっか たいきゆうせい すぐ
た、紙には洋紙と和紙があり、洋紙は品質が均一で価格も安価で、和紙は酸化せず劣化しにくいので耐久性に優れていま
わたし す さいたまけん ほそかわし ゆねすこむけいぶんかいさん してい わし さんち ほそかわし
す。私たちの住む埼玉県には、「細川紙」というユネスコ無形文化遺産に指定された和紙の産地もあります。この細川紙は
せん さんびやくねん まえ つく にほんじん わかし ちようちん しょうじ わがさ せいかつ
1,300年ほど前から作られているそうです。日本人は昔から提灯や障子、和傘など生活の
なか かみ と い しじょうよう はんし お がみ こ
中にたくさん紙を取り入れてきました。また、書道用の半紙や折り紙などは、子どものころからと
ふか お がみ さまざま ばりえーしょん けんきゆう おく
てもなじみの深いものです。折り紙は様々なバリエーションが研究されており、ちょっとした贈り
もの かいがい かたがた にんき
物などとして海外の方々にも人気があります。

かみ かる かこう べんり そざい みな じたく す き い
紙は軽くて加工がしやすく、とても便利な素材です。皆さんも自宅で過ごすとき、お気に入り
ペーパークラフト み せいさく ちようせん
のペーパークラフトを見つけて制作に挑戦してみたいかたがでしょうか。



Paper Crafting

Under the influence of COVID-19, I think your time at home has dramatically increased and some of you must have found or tried new at-home activities. I, myself, challenged paper crafting, so let me tell you about my first experience of it.

Paper crafting is one of handicrafts that build three-dimensional objects or structures by assembling pieces of paper. From toys, animals, vehicles to architectures, patterns are downloadable from the crafting company's website for free. From wide variety of patterns from Japanese Buddhist temples to Western castles, I downloaded the pattern of the church of the Sagrada Familia in Spain, printed the patterns out and got ready to start.

First, aside from papers, you have to prepare a cutting mat, a cutter, scissors, rulers, tweezers, toothpicks, and glue. There were much simpler patterns on the list, but I ventured to choose difficult one, and it came out as many as 29 patterns in all, just for the church.



At first, I was so careful about placing the blade on it, but my skill became somewhat bald as I getting used to it. Cutting out lots of small parts on the pattern at once will cause a confusion later. So, you have to cut necessary parts one by one, read the instruction, glue the parts together. Repeat this routine for dozens of times. In addition to this, small parts are easy to be gone somewhere. So, you would better to glue and assemble them right away. At first, I could not make out what the printed out plan was indicating, but through the process of cutting, bending, assembling, the clouds gradually broke and showed the shape of the structure. I found myself got deeply involved in paper crafting. Of course you can do it at one sitting, though taking too much time will get you tired, so I did it while watching movies, etc. Even in this way, I could enjoy making the church since it spared me from too much stress. Lastly, combined some assembled parts on the base, then the church was completed. It turned out to be quite bigger than I expected, so I decided to put it in the room to admire. I bought a case big enough to keep the entire piece and put the church in it. Now, my artwork is sitting on a cabinet.

Main material in paper crafting is paper, of course, though there are many varieties. I took this opportunity to use mat-finished paper, a bit higher in quality, instead of ordinary printing paper. It has subtle thickness and distinctive rigidity. Also, paper is roughly divided into two kinds: machine-made paper and Japanese traditional paper. Machine-made paper, standardized article and low-priced, while Japanese traditional paper is not easily oxidized and has excellent durability. In Saitama Prefecture, there is an area that produces traditional paper called "Hosokawa-shi (paper)", which has been designated as one of the UNESCO Intangible Cultural Assets. They have been producing Hosokawa-paper for about 1,300 years. Paper has been employed in our daily life in forms of lantern, shoji-screen, umbrella, etc. Writing paper for Japanese calligraphy and Origami paper have been familiar to us all since our childhood. Today's drastically developed Origami paper attracts people abroad as a casual souvenir.



Paper is light, easy to process, a material very friendly to us. Why do not you find your favorite Paper crafting patterns and try your hand at building one of the art works?

纸模型

由于新型冠状病毒的影响，大家有了更多在家度过的时间。有些人可能已经开始尝试用与以往不同的方式度过在家的时间了吧？我试着挑战制作了纸模型，想把它分享给大家。

纸模型是一种以纸为素材制作而成的立体模型或立体构造物。您可以从销售打印机的公司的主页上，免费下载并打印玩具、动物、交通工具和建筑物等纸模型的图纸。在日本寺庙和西方城堡等众多的图纸中，我下载并打印了西班牙的圣家族大教堂的图纸，尝试制作。



除了纸这一材料以外，还需要准备切割垫、美工刀、剪刀、直尺、镊子、牙签和胶水。虽然也有容易制作的东西，但是这次我特意挑战制作有难度的东西，因此光是建筑物的图纸就打印了29张。

刚开始时，就连下手使用美工刀都很小心，慢慢习惯了之后，就渐渐大胆起来了。由于有很多细小的部件，如果一次性切割很多部件的话会分不清楚。因此，切割一些之后就参照说明书，粘贴组装起来。如此反复操作。另外，由于小部件容易丢失，因此尽量要马上粘帖并组装。刚开始的时候，不知道自己做的是模型的哪个部分，经过切割、折叠、粘帖之后慢慢地建筑物得以成型，也逐渐开始变得有趣。当然，你可以集中精力理

头制作，但是如果制作时间过久容易感到厌倦，所以我是边看电影边制作。这种方式让我不会感到焦躁，十分轻松愉快地持续我的制作。数个部件组装结束后，最后将它们放在底板上组合起来就完成了。它又大很漂亮，所以我决定把它放在房间内做装饰。我买了一个大小完全吻合的盒子，将它放进去，摆放在柜子上。

纸模型的主要材料就是纸，但是它也有许多不同的种类。既然特意挑战有难度的，因此就不使用打印资料时用的普通纸，而选择了更好一些的白卡纸。这种纸的特征是比一般的纸稍厚一些，更结实牢固。另外，纸又分为西洋纸和日本纸，西洋纸的质量均匀且价格低廉，日本纸由于不易氧化和老化而具有优异的耐久性。被指定为联合国教科文组织非物质文化遗产的日本纸“细川纸”的产地，就在我们所居住的埼玉县内。这种细川纸有着1300多年的历史。很久以前日本人就在日常生活中将纸广泛地运用于制作灯笼、障子屏风和雨伞等。并且，书道用练习纸和折纸等也都是人们从孩提时期开始就非常熟悉的东西。折纸也被研究出了各种衍生物，作为小礼物在海外广受欢迎。

由于纸的重量轻且易于加工，是一种非常方便的材料。在家期间，大家何不试着挑战一下制作自己喜爱的纸模型呢？

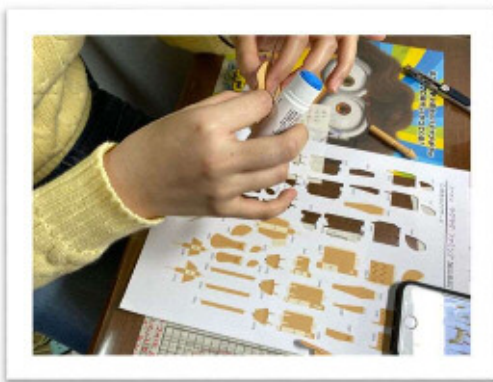


Đồ thủ công bằng giấy

Do ảnh hưởng của dịch vi rút corona chúng mới đã làm tăng thời gian ở nhà của mọi người và một số người có thể đã thử các cách khác nhau để trải qua thời gian đó của họ. Tôi cũng đã cố gắng thử sức với việc chế tác một số tác phẩm từ giấy thủ công, vì vậy tôi muốn giới thiệu điều đó tới các bạn.

Paper craft (đồ thủ công bằng giấy) là một mô hình / cấu trúc ba chiều tạo ra các vật thể không gian từ giấy. Bạn có thể tải xuống miễn phí và in các bản vẽ thủ công bằng giấy về đồ chơi, động vật, xe cộ, tòa nhà,... trực tiếp từ trang web của công ty bán máy in. Từ nhiều thứ có sẵn như đèn thờ Nhật Bản và lâu đài phương Tây, tôi quyết định tải xuống, in và vẽ một nhà thờ có tên là Sagrada Familia ở Tây Ban Nha.

Những thứ cần chuẩn bị đó là ngoài nguyên liệu giấy, bạn sẽ cần một tấm thảm cắt, một chiếc máy cắt, kéo, thước, nhíp, tăm và keo dán cũng rất cần thiết. Có những thứ có thể dễ dàng tạo ra được nhưng lần này tôi đã dám thử sức với những điều khó khăn, vì vậy tôi đã tự mình in ra 29 tờ bản vẽ tòa nhà.

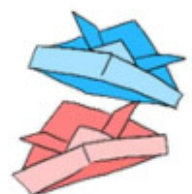


Lúc đầu, tôi còn cẩn thận làm sao để đặt đúng lưỡi mũi dao của máy cắt, nhưng dần dần càng về sau tôi càng thấy quen tay và trở nên bạo dạn hơn. Có rất nhiều phần nhỏ khác nhau nên nếu cắt nhiều cùng một lúc thì sẽ không hiểu phần nào với phần nào. Vì vậy, cắt từng chút một, xem sơ đồ giải thích, dán keo và lắp ráp. Lặp đi lặp lại điều này nhiều lần. Ngoài ra, các chi tiết nhỏ có xu hướng dễ rơi mất, vì vậy hãy dán keo và lắp ráp càng sớm càng tốt. Lúc đầu, tôi không biết triển khai như thế nào, nhưng tôi cứ cắt nó, uốn cong rồi gắn nó vào, và dần dần hình dạng của tòa nhà hiện ra trước mắt khiến tôi cảm thấy trở nên thú vị hơn. Tất nhiên, tôi có thể tập trung vào việc này trong một thời gian dài, nhưng nếu tôi làm điều đó quá lâu, tôi sẽ cảm thấy nhàm chán, vì vậy tôi đã vừa xem phim vừa làm nó. Ngay chính với phương pháp này, nó tạo cho tôi cảm giác thoải mái và rất vui khi thực hiện nó. Bằng cách chế tạo thêm một số bộ phận và cuối cùng lắp chúng lại với nhau trên một giá đỡ, tôi đã hoàn thành

xong. Tôi quyết định trưng bày nó trong phòng vì nó khá to và đẹp. Tôi đã mua một cái hộp đựng vừa tất cả, đặt nó vào bên trong, và bây giờ nó được đặt bên trên một kệ tủ.

Giấy là nguyên liệu chính để làm thủ công, nhưng cũng có nhiều loại khác nhau. Vì đã cắt công làm nên tôi quyết định sử dụng một loại giấy tốt hơn một chút gọi là giấy thấm mờ thay vì sử dụng giấy thông thường vẫn dùng để in tài liệu. Nó hơi dày và có cảm giác chắc chắn. Ngoài ra, còn có hai loại giấy là giấy Tây và giấy Nhật, chất lượng giấy Tây đồng đều và giá thành rẻ, giấy Nhật có độ bền cực tốt vì không bị oxy hóa, không bị biến chất. Ở tỉnh Saitama, nơi chúng tôi sinh sống, có một khu vực sản xuất giấy Nhật Bản được gọi là "Giấy Hosokawa", đã được công nhận là di sản văn hóa phi vật thể của UNESCO. Giấy Hosokawa này dường như đã được làm từ khoảng 1.300 năm trước. Người Nhật đã sử dụng giấy trong cuộc sống hàng ngày của mình để làm các thứ như đèn lồng, màn hình shoji, ô dù Nhật Bản. Ngoài ra, giấy dùng cho thư pháp và giấy origami đã rất quen thuộc từ khi tôi còn nhỏ. Nhiều biến thể khác nhau của origami đã được nghiên cứu và nó được mọi người ở nước ngoài ưa chuộng như một món quà nhỏ.

Giấy là một vật liệu rất tiện lợi vì nó nhẹ và dễ xử lý. Khi bạn có thời gian dành cho mình ở nhà, tại sao bạn không tìm hiểu đến làm thủ công bằng giấy với những thứ mình yêu thích và thử sức làm nó?



종이 공예

신종 코로나 바이러스의 영향으로 집에서 보내는 시간이 늘어나면서 지금까지와는 다른 새로운 시간의 사용을 시도해 보는 분도 계시지 않을까요? 저는 종이 공예 제작에 도전해 보았으므로 그것을 소개하고자 합니다.

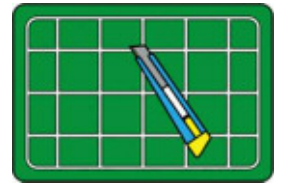
종이 공예는 종이를 소재로 해서 입체물을 만드는 입체 모형·입체 구조물을 말합니다. 프린터를 판매하고 있는 회사의 홈페이지에서 장난감과 동물, 차량, 건축물 등의 종이 공예의 도면을 무료로 다운로드해서 인쇄 할 수 있습니다. 일본의 사찰과 서양의 성 등 많이 있는 것 중에서 스페인 사그라다 파밀리아라는 교회의 도면을 다운로드 인쇄해서 만들어 보기로 했습니다.



준비물로는 재료의 종이 외에 커팅 매트, 커터, 가위, 자, 핀셋, 이쑤시개, 풀입니다. 간단하게 만들 수 있는 것도 있지만, 이번에는 굳이 어려운 것에 도전했기 때문에, 건물의 도면만 29 장을 인쇄했습니다.

처음에는 칼날 사용에 신중했지만, 조금씩 익숙해지면서 점점 대담해졌습니다. 세세한 부품이 많기 때문에 한번에 많이 잘라 놓으면 모르게 되어 버립니다. 그래서 조금씩 잘라 설명도를 보고 풀칠해서 조립합니다. 이것을 몇 번이고 반복합니다. 또한 작은 부품은 잃어버리기 쉬우므로 가급적 빨리 풀칠하여 조립합니다. 처음에는 무슨 전개도인지 모르나 잘라 접어 붙이면 조금씩 건물의 형태가 나타남으로 점점 재미있어집니다. 물론 이것에만 집중해도 좋지만, 너무 오랜 시간 하면 지루함으로 저는 영화 등을 보면서 했습니다. 이 방법으로도 상당히 여유롭게 서두르지 않고 할 수 있어서 즐거워합니다. 몇 개의 부품을 만들고, 마지막으로 대지 위에 결합시키면 완성됩니다. 상당히 크고 멋진 것이 만들어져서 방에 장식해두기로 했습니다. 전체가 쑥 들어가는 케이스를 사다 속에 넣어 지금은 옷장 위에 놓여 있습니다.

종이 공예의 주요 재료는 종이지만, 그럼에도 여러가지 종류가 있습니다. 모처럼이므로, 서류 등의 인쇄에 사용하는 보통용지가 아닌 이번에는 매트 종이라고 하는 약간 양질의 종이를 사용했습니다. 약간 두께가 있어서 단단한 느낌이 특징입니다. 또한 종이는 양지와 화지가 있고 양지는 품질이 균일하고 가격이 저렴하고, 화지는 산화되지 않고 잘 열화되지 않기 때문에 내구성이 우수합니다. 우리가 살고있는 사이타마현에는 ‘호소카와 종이’라는 유네스코 무형 문화 유산으로 지정된 화지의 산지도 있습니다. 이 호소카와 종이는 1,300년 정도 전부터 만들어 졌다고 합니다. 일본인은 옛날부터 제등이나 미닫이, 우산 등 생활 속에 종이를 많이 사용했습니다. 또한 서예용 반지와 종이접기 등은 어린 시절부터 매우 친숙한 것입니다. 종이접기는 다양한 바리에이션이 연구되어 있으며, 작은 선물 등으로 해외 분들에게도 인기가 있습니다.



종이는 가볍고 가공하기 쉽고 매우 편리한 소재입니다. 여러분도 집에서 보낼 때 좋아하는 종이 공예를 찾아 제작에 도전해 보는 것은 어떨겠습니까?





今回は、川口市の日本語教室「国際交流コーナー」を紹介いたします。この教室は、約20年前に外国人のお悩み相談をしていたところから、その活動の一部として日本語や日本の文化・習慣を教える場ができ、国際交流コーナーとなりました。代表の伊藤さんは3代目になるそうです。

日本語教室での勉強方法について

基本的に、学習スタイルは自由です。ボランティアに決まった教え方はなく、当日何を学びたいかを学習者に聞いて、ボランティアなりの教え方や資料でサポートしています。ボランティアの皆さんはベテランのため、各々が自主的に動いて工夫されているようでした。学習者も来られるときにきて、自分のペースで学んでいきます。お子さんが学校でもらったプリントを持ってきて、どうしたらいいのか、と聞く親御さんもいるそうです。たとえそのプリントに書いてあることが分かっていても、日本の学校文化の背景を知らないと理解できないこともあると思います。「国際交流コーナー」という名前のおり、色々なかたの交流の場になっています。



参加者について

教室の開催時間は毎週木曜日の午後であるため、会社勤めの人よりも主婦が多いようです。もちろん日本語の勉強が目的ではありますが、友人を作る感覚で、同じような立場の人と交流するために来る人もいます。取材したときにいらしたギニア出身の女性は、赤ちゃんを連れて来ていました。その赤ちゃんがお腹にいる頃から参加しており、出産後も参加しているそうです。見知らぬ土地に来た人々にとって、コミュニティとつながりを持つのは心強いですね。

参加方法について

教室でボランティア活動を開始したいかたも、日本語を学びたいかたも、直接教室に来て、雰囲気を感じてみてください。気軽に来られる学習及び交流の場として、ボランティアも学習者も歓迎しています。ただし、新型コロナウイルス対策のため、ボランティアと学習者を合わせ、参加者を最大27名に制限しています。もし、それより多い人数が集まった場合、参加できないことがあり、ご遠慮いただく可能性があります。私が取材して印象的だったのは、日本語を教えるだけでなく日常生活で必要な情報など、お金を払っても教えてもらえないようなことをサポートしよう、という部分でした。自分が、言葉も文化も知らない土地で過ごすことになったとき、そのようなサポートをしてくれる人がいるだけでも安心できると思います。

教室は、新型コロナウイルスの影響で、しばらくお休みしていましたが、今(令和2(2020)年10月時点)は再開しています。参加者が手の消毒、体温測定できるよう準備しています。また、部屋は扉を開けたままにして換気し、参加できる人数を制限、机や椅子の消毒をして、感染防止対策を徹底しています。日本語の勉強はもちろん、交流の場として気軽に足を運んでみてください。



教室の名前: 国際交流コーナー (川口市ボランティア日本語教室 No.8)
活動日時: 毎週木曜日午後1時30分～午後3時30分
場所: 川口市川口1-1-1 キュポ・ラム4階 (川口駅東口から徒歩1分)
連絡先: 090-8004-5552 (伊藤さん)
※ 教室の最新開講状況は川口市のホームページか、電話で確認してください。

A Japanese Language Class in Kawaguchi City

Today's class I am going to introduce is "Kokusaikoryu-International Exchange Corner". It started about 20 years ago as a place of listening to problems of foreign residents, then gradually changed into a place of teaching Japanese language, cultures and habits, at last it became this "International Exchange Corner". Mr.Ito is the third chairman of this class.

Teaching method of the class

Learning style at this class is basically free. They have no fixed teaching method. Learners just tell them what they would like to learn when they come to the class, then volunteers decide what kind of method or materials should be adopt to support their lesson that day. Everything seemed to be left to the discretion of volunteers, since they all are well experienced in teaching. Also, learners come to this class only when they can make it to learn at their own pace. Sometimes parents bring papers from their children's school and ask volunteers what it is all about. Even though they can read what is written on it, it is hard to fully understand it without having knowledge on Japan's school systems and cultures. As the name "International exchange Corner" shows, this class provides a place where different people deepen their knowledge of each other.



Learners of this class

Learners consists of more housewives than office workers due to its opening hours; Thursday afternoon. Of course their main purpose is to learn Japanese, but not a few of them come to the class to find someone in the same circumstance and to share information, just like to make friends.

On the day I visited the class, there was a young mother from Guinea with a small baby. She had been to the class while she was expecting the baby, and continues learning there after the baby was born. For people who have come to an unfamiliar place, it is reassuring to be connected to a community there.

Joining to the class

Both volunteers who would like to start teaching and learners, come to the class first and feel the class atmosphere. This is a place of learning and sharing information you can feel free to come. We are always welcome volunteers and learners.

However, for the prevention of the spread of the COVID-19, the class limits the number of both volunteers and learners to 27 per class. Please understand that you might fail to attend the class if we have more than 27 attendants.

The most impressive thing I have noticed is that in addition to teach language, they can provide information the learners desperately need in their everyday lives, which is something we will never be able to get in exchange of money. It is definitely encouraging to have that kind of supports if I were to spend for a while in a place where neither language nor culture is familiar to me.

This class has been closed for months due to the COVID-19, though it should be reopened in October 2020. We will be waiting with hand sanitizer and thermometer for all participants. And we will take every possible measures against the spread of the COVID-19 by keeping doors open to get a good ventilation, limiting the number of people in the room, wiping desks and chairs with disinfectant. Please feel free to drop in to learn Japanese, communicating with people, etc.

Name of the Class : Kokusai-Koryu(International Exchange) Corner
(No.8 on the List of Kawaguchi City's Volunteered Japanese Classes)
Open hours : Thursday 13:30 - 15:30
Place : Cupo-la M4F, 1-1, Kawaguchi 1-chome, Kawaguchi City
(1 min. walk from Kawaguchi station East Exit)
Contact : 090-8004-5552 (Mr.Ito, Chairman)
※ Please check with Kawaguchi City's web-site or contact via phone for the operation of this class.



川口市の日语教室介绍

这次，我们介绍一下川口市的日语教室“国际交流角”。这个教室大约是在20年前，从接受外国人的各种烦恼咨询开始的。后来作为咨询活动的一部分，它逐渐成为教大家学习日语和日本的文化、习惯的场所，从而演变成今天的国际交流角。现在的代表人伊藤先生是第3代。

关于日语教室的学习方法

原则上学习方式自由。志愿者们并非按规定的方式教日语。而是先问学员当天想学习什么内容，然后志愿者们用各自的教学方法、资料帮助学员学习。志愿者们都很有经验，他们每个人都自主行动、在教学上下功夫。学员们可以在自己有空的时候来，按照自己的进度来学习。据说，有的父母还带来孩子从学校带回的印刷资料，问志愿者要怎么处理。我想，即使能看懂资料上所写的内容，但是由于对日本的学校文化背景缺乏了解而导致无法理解的地方也是有的。“国际交流角”就像它的名字那样，是各种各样的人进行交流的场所。

关于参加学习的人

由于教室的开放时间是每周四的下午，与在公司上班的人相比家庭主妇较多。当然，以学习日语为目的的人占主流，但也有一部分人是交朋友的感觉参加，他们来教室是为了想和与自己有相似经历的人进行交流。

采访当天，有一位带着婴儿来的几内亚人妈妈。她在怀着孩子的时候就开始来参加了，孩子出生之后她仍然坚持来。对于刚刚来到一个人生地不熟的地方的人来说，能与社区建立关系真让他们安心啊。

关于参加方法

不管是打算来日语教室当志愿者的人，还是想来学习日语的人，都可以直接到教室来，体验一下氛围。作为一个能让大家轻松地来学习及交流的场所，不管是志愿者还是学员都欢迎参加。

但是，由于对新型冠状病毒采取的对策，志愿者加上学员，每次参加的总人数限制在27名以内。如果出现超过27人来参加的情况，就有人不能参加，还请予以理解。

采访后我印象最深的部分是，这个教室不仅仅教大家学习日语，还提供日常生活中需要的信息等，这些是即使花钱也无法得到的支援。我想，如果自己到了一个不懂其语言、文化的地区生活时，只要那里有能提供这样支援的人，那我就很安心。

由于新型冠状病毒的影响，虽然日语教室暂停了一段时间，现在（2020年10月）已经重新开始了。并为参加的人进行手指消毒，测量体温等做了准备。此外，让教室的门一直敞开着进行换气，限制参加人数，对桌椅进行消毒，彻底做好感染防控措施。学习日语是理所当然的，作为交流的场所也欢迎大家随意来访。



教室名称：国际交流角（川口市志愿者日语教室一览表No. 8）
活动时间：每周四下午1时30分～下午3时30分
地点：川口市川口1-1-1Cupo・1a四层（川口站东口步行1分钟）
联系电话：090-8004-5552（代表：伊藤先生）
※ 请通过川口市主页或电话确认教室的最新开课情况。



Giới thiệu lớp học tiếng Nhật ở thành phố Kawaguchi

Lần này chúng tôi xin giới thiệu một lớp học tiếng Nhật ở thành phố Kawaguchi, tên là “Góc giao lưu quốc tế (kokusai kouryu corner)”. Cách đây khoảng 20 năm, lớp này ra đời với tư cách là một nơi tư vấn dành cho người nước ngoài. Vì một trong những hoạt động nơi này đó là việc dạy tiếng Nhật, văn hóa và thói quen Nhật Bản, sau này đã trở thành Góc giao lưu quốc tế hiện nay. Nghe nói ông Ito là người đại diện lớp học thế hệ thứ ba.

Về phương pháp học tập tại lớp học tiếng Nhật

Về cơ bản, hình thức học tập là tự do. Các tình nguyện viên không có cách giảng dạy nhất định, mà cứ hỏi người học muốn học cái gì để hỗ trợ họ bằng tài liệu và cách giảng dạy của mỗi tình nguyện viên khác nhau. Vì đã có nhiều kinh nghiệm, các tình nguyện viên rất công phu và chủ động làm việc. Các bạn học viên có thể tham gia vào những ngày mình thích và học thoải mái tùy theo tốc độ riêng. Có một số người học mang theo những văn bản mà con họ đã nhận được tại nhà trường để hỏi mình nên làm gì. Mặc dù có thể hiểu nội dung văn bản đó nhưng nếu không biết bối cảnh văn hóa của trường học Nhật Bản thì họ không thể hiểu rõ được. Đúng như tên “Góc giao lưu quốc tế”, đây là một nơi để nhiều người giao lưu với nhau.

Về người tham gia

Vì thời gian tổ chức lớp học này là buổi chiều thứ năm mỗi tuần, người tham gia chủ yếu là các cô làm nội trợ, chú người đi làm cho công ty thì ít. Mục đích của họ tất nhiên là học tiếng Nhật, nhưng họ cũng có thể đến đây để làm quen với người bạn mới và giao lưu với những người có bối cảnh chung.

Vào ngày chúng tôi đã đến phỏng vấn, có một người phụ nữ đến từ Guinee đưa em bé cùng tham gia vào lớp. Nghe nói rằng cô ấy đã tham gia từ khi mang thai và vẫn tiếp tục tham gia sau khi sinh con. Đối với người nước ngoài, có quan hệ chặt chẽ với cộng đồng thì rất an tâm nhĩ.

Về cách tham gia

Cả những người muốn làm tình nguyện viên lẫn những người muốn học tiếng Nhật ở lớp học, xin hãy đến lớp trực tiếp để cảm nhận không khí. Với tư cách là một nơi để học tập và giao lưu mà ai cũng có thể thoải mái tham gia, Góc giao lưu quốc tế luôn chào đón cả tình nguyện viên và người học.

Tuy nhiên, để phòng chống vi rút corona chủng mới, hiện tại lớp học đang hạn chế số người tham gia, tối đa là 27 người bao gồm cả tình nguyện viên và người học. Trong trường hợp vượt quá số người này, các bạn có khả năng không thể tham gia được. Mong các bạn thông cảm điều này.

Một điều ấn tượng nhất đối với tôi, đó là lớp học không chỉ giảng dạy tiếng Nhật mà còn cố gắng hỗ trợ cung cấp các thông tin mà người học thường không thể biết được như thông tin cần thiết trong cuộc sống hằng ngày. Tôi tưởng tượng rằng khi bản thân mình sống ở một nơi nào đó không biết cả ngôn ngữ và văn hóa, nếu có những người hỗ trợ cho mình như thế thì cảm thấy rất yên tâm.

Do ảnh hưởng bởi vi rút corona chủng mới, lớp học này phải nghỉ một thời gian dài mà hiện tại (vào thời điểm tháng 10 năm Lệnh Hòa thứ 2 (2020)) đã bắt đầu lại. Ngoài ra, lớp học này còn triệt để thực hiện một số biện pháp phòng ngừa lây nhiễm như giữ mở cửa để thông gió, hạn chế số người tham gia và khử khuẩn tất cả các bàn ghế. Các bạn thoải mái và yên tâm tham gia vào lớp học này để học tiếng Nhật và giao lưu nhé.



Tên lớp học: Góc giao lưu quốc tế (Số 8 trong danh sách lớp học tiếng Nhật ở TP. Kawaguchi)
Thời gian hoạt động: Từ 1h30 đến 3h30 chiều vào thứ năm mỗi tuần
Địa điểm: TP. Kawaguchi, Kawaguchi 1-1-1, tòa nhà Cupo・1a tầng M4 (đi bộ 1 phút từ cửa Đông ga Kawaguchi)
Liên hệ: 090-8004-5552 (Đại diện: ông Ito)
*Về tình hình mở lớp mới nhất, vui lòng xác nhận trên trang web của TP. Kawaguchi hay qua điện thoại.

가와구치시 일본어 교실 소개



이번에는 가와구치시의 일본어 교실 “국제 교류 코너”를 소개하겠습니다. 이 교실은 약 20년 전에 외국인의 고민 상담을 하던 곳에서 그 활동의 일환으로 일본어와 일본 문화·습관을 가르치는 곳이 되어 국제 교류 코너가 되었습니다. 대표 이토 씨는 3대째가 된다고 합니다.

일본어 교실에서 공부하는 방법에 대하여

기본적으로 학습 스타일은 자유입니다. 자원 봉사에 정해진 가르치는 방법이 없고 당일 무엇을 배우고 싶은지를 학습자에게 물어 자원 봉사자 나름의 가르침과 자료로 지원하고 있습니다. 자원 봉사자는 모두 베테랑이므로 각자가 자발적으로 움직이고 고안되어 있는 것 같습니다. 학습자도 올 수 있을 때 와서 자신의 페이스로 배워갑니다. 자녀가 학교에서 받은 프린트를 가져와서 어떻게 하면 좋겠는지 물어보는 부모님도 있다고 합니다. 비록 그 프린트에 써 있는 것을 알아도 일본 학교 문화의 배경을 모르면 이해할 수 없는 것도 있다고 생각합니다. “국제 교류 코너”라는 이름 그대로 다양한 분의 교류의 장이 되고 있습니다.

참가자에 대하여

교실 개최 시간은 매주 목요일 오후이기 때문에 직장인 보다 주부가 많은 것 같습니다. 물론 일본어 공부가 목적입니다만 친구를 사귀는 감각으로 비슷한 처지의 사람과 교류하기 위해 오는 사람도 있는 것 같습니다.

취재했을 때 오신 기니아 출신 여성이 아기를 데리고 왔습니다. 그 아기가 뱃속에 있을 때부터 참가하고 있으며 출산 후에도 참가하고 있다고 합니다. 낯선 땅에 온 사람들에게 있어서 지역 사회와 관계를 맺는 것은 든든합니다.

참가 방법에 대하여

교실에서 자원 봉사 활동을 시작하려는 분도 일본어를 배우고 싶은 분도 직접 교실에 와서 분위기를 느껴 보십시오. 부담없이 올 수 있는 학습과 교류의 장으로서 자원 봉사자도 학습자도 환영합니다.

다만 신종 코로나 바이러스 대책을 위해서 자원 봉사자와 학습자를 합쳐서 참가자를 최대 27명으로 제한하고 있습니다. 만약 이보다 더 많은 인원이 모일 때에는 참가하지 못할 수가 있어서 사양할 가능성이 있습니다.

제가 취재하면서 인상적이었던 것은, 일본어를 가르칠 뿐만 아니라 일상 생활에 필요한 정보 등 돈을 주고도 배울 수 없는 것을 서포트하고자 하는 부분이었습니다. 자신이 말도 문화도 모르는 땅에서 지내게 되었다고 생각했을 때 그런 서포트를 해 주는 사람이 있는 것만으로도 안심할 수 있다고 생각했습니다.

교실은 신종 코로나 바이러스의 영향으로 잠시 쉬었습니다만 지금(2020년 10월 시점) 재개하고 있습니다. 참가자가 손 소독, 체온 측정을 할 수 있도록 준비하고 있습니다. 또한 교실 문을 연 상태로 환기하고 참가할 수 있는 인원을 제한하며 책상이나 의자를 소독하여 감염 방지 대책을 철저히 하고 있습니다. 일본어 공부는 물론 교류의 장으로서 부담없이 발길을 옮겨주세요.

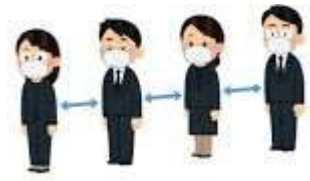


교실 명 : 국제 교류 코너 (가와구치시 불런티어 일본어 교실 No.8)
 활동 일시 : 매주 목요일 오후 1시 30분~오후 3시 30분
 장소 : 가와구치시 가와구치 1-1-1 큐폴라 M4 층 (가와구치역 동쪽 출구에서 도보 1분)
 연락처 : 090-8004-5552 (대표 : 이토 씨)
 ※교실의 최신 개강 상황은 가와구치시의 홈페이지 또는 전화로 확인하십시오.



新型コロナウイルスが広がらないようにする大切なこと

令和2(2020)年5月25日に緊急事態宣言が解除されたことに伴い、埼玉県では外出自粛要請が解除され、様々な施設や飲食店が段階的に再開しました。社会経済活動も少しずつ以前の様子を取り戻しつつありますが、感染拡大を予防する「新しい生活様式」を普段の生活に取り入れて、一人一人が取り組むことが大切です。長期間に渡るウイルスとの共存に備えて「新しい生活様式」の実践例を紹介します。



感染防止の3つの基本:①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

・人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空けましょう!

例えばお店のレジ待ちのとき、床に人との間隔を保つテープを貼っている場合があります。そのようなものを目安に、身体的距離を取るようにしましょう。

・会話をする際は可能な限り真正面を避けましょう!

咳やくしゃみなどで飛び散る唾液の「飛沫」に、ウイルスが含まれていることがあります。咳では1回あたり約3千個、くしゃみでは約4万個もの飛沫が生じると言われています。ほんの5分間の会話でも、咳と同数程度の飛沫を受けてしまい「飛沫感染」のリスクが高くなります。会話をするときは、例えば座席をL字型にしたり、相手と十分に距離を取るなど、工夫しましょう。



・外出時や屋内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用しましょう!

ウイルスに感染して重症化してしまう人もいます。自分は無症状でも、大切な友人、家族、職場の仲間ウイルスを移さないために、マスク着用を心がけましょう。夏場は、熱中症に十分注意しましょう。

・自宅に帰ったらまず手や顔を洗い、できるだけすぐに着替えたり、シャワーを浴びたりしましょう!

ウイルスが手指に付着したまま自宅に帰ると、ドアノブなどにウイルスを付着させてしまいます。着替えやシャワーが難しいときでも、水や石けんで手洗いすることは、ウイルス感染予防にとっても効果があります。

・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう!(手指消毒薬の使用も可です)

「Happy birthday to you」を2回歌う時間が目安とされています。また、自分の好きな歌を口ずさみながら手を洗うと、時間を確保できる上に、気分転換にもなるかもしれません。顔や髪にはウイルスが付着しやすいので、手を洗った後、その手で顔や髪に触れて、口元に触れる癖のある人は特に気をつけましょう。

・遊びに行くときは屋内より屋外を選びましょう!

今まで遊びに行く機会がなかった場所を訪れるのも、新しい発見があるかもしれません。また、天気の良い日は屋外で体を動かすことで、免疫力が高まり、健康増進にもつながります。積極的に屋外に出ることを心がけましょう。

・高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にしましょう!

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。自らを感染から守るだけでなく、大切な友人、家族、職場の仲間など、周囲に感染させない心がけが必要です。

風邪症状があるときは、無理な外出は控えましょう。また、外気を取り入れる窓が少ない「換気が悪い屋内」、人が大勢集まり身体的距離が確保できない施設や店舗などの「人が密集して過ごすような空間」、大型のイベントや集会などの「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」を避けることもウイルスに感染しないために効果的です。感染予防策を講じている場所や施設、店舗、イベントなどもありますので、外出するときは、事前に外出先の感染予防策を確認することも大切です。

こんかいしょうかい あたら せいかつようしき にちじょうせいかつ と い けんこうてき まいにち す
 今回紹介した「新しい生活様式」を日常生活に取り入れて、健康的な毎日を過ごしましょう。



Things We Should Do To Reduce the Spread of COVID-19

Upon the lifting of the State-of-Emergency Declaration on May 25, 2020, Request of Voluntary Restraint on Going Out was released in Saitama Prefecture, also facilities and restaurants restarted their businesses in phase. While economic activities are regaining their former selves, it is imperative that each individual must employ "New Forms of Lifestyle" in our everyday lives for the prevention of the spread of infection. Let me point out instances of it bearing the life with the virus for a long period of time in mind.

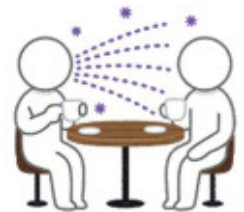
3 rules to prevent the infection : ①Keep social distance ②Wear a face mask ③Hand washing

- Try to keep social distance of 2 meters (at least 1 meter) with others!

You might have seen colored taped marks on the floor in front of cashiers' counter. They are indicating appropriate distance with others. Follow such marks to take physical distance.

- Avoid face-to-face contact when talking!

"Droplets" sprayed by coughing or sneezing contain viruses. It is said that you are spraying 3,000 droplets per one coughing, 40,000 droplets per one sneezing. You will be sprayed with the same amount of droplets from only 5 minutes' of talking, then the risk of getting "Droplet Infection" is getting higher. When you have to talk to someone, pay attention to the talking positions, as placing the seats in L-shape, keep enough distance, etc.



- Even if you do not have the symptoms, wear a face mask in indoor/outdoor spaces when you talk!

Some people might get severe symptoms after being infected to this virus. Even if you have no symptoms, always wear a face mask to protect your friends, family, co-workers from infection. You also need to pay attention for not getting heatstroke during summertime.

- Wash your hands when you get home, change clothes or take a shower as soon as possible!

You might be carrying viruses on your fingers and hands. They might be transferred to doorknobs and other things in your house. If changing clothes and taking a shower is not possible, wash your hands with soap and running water. It is very effective for the prevention of being infected with the viruses.



- Wash your hands with soap and water for 30 seconds! (Use of hand sanitizer is also recommended)

Sing "Happy Birthday" song for twice will be long enough for this. Or just singing your favorite tunes while washing your hands will keep you in front of the tap as well as refreshes your mind. Viruses easily stays on face and hair. So, be careful not to touch your face, hair, and mouth after you washed your hands.

- Choose outdoor spaces instead of indoor spaces when going out to play!

You might discover something new by visiting a place you have never been to. Getting exercises out of doors under the sun will increase your immune strength and helps your well-being. Choose outdoors as you can.

- Pay more attention to your condition when meeting people with higher risks of getting severer cases; the aged and has chronic diseases!

Patients with no symptoms and mild symptoms are also capable of spreading this disease. Not only protect yourself, but also protect your friends, family and coworkers from getting infected.

When you have symptoms of cold, try not to go out. It is also effective in avoiding getting viruses to avoid "Mal-ventilated place", with less windows to get fresh air, and "Crowded place where people have to spend some time in it", this is where people unable to keep social distances each other such as facilities and shops, and "Place where unspecified large number of people gather", such places as major events or large gatherings are held. There are places and events that are taking preventive measures against infections. Check their preventive measures first before you go out.

Do practice this "New Forms of Lifestyle" in your everyday life to lead a wholesome life.



Restrain from going out



Avoid crowded spaces



Avoid close contact



Avoid enclosed spaces



Keep good ventilation



Observe "Cough Etiquette"



Hand wash



新型冠状病毒防控重要事项

随着2020年5月25日日本政府宣布解除“紧急状态宣言”，埼玉县也宣布解除出行限制，各种各样的设施和饮食店也逐步重新开业了。虽然社会经济活动正慢慢地恢复到以前的状态，但是为了防止感染扩大，在日常生活中采用“新型生活方式”，并且每个人都自觉实行是非常重要的。为了与病毒长期共存做准备，在这里介绍一下“新型生活方式”的实践事例。

防止感染的3个基本准则：①确保身体距离 ②佩戴口罩 ③洗手

•尽量与他人保持2 m以上的距离（至少1 m）！

比如在有些商场的收银台处的地板上，贴着表示人与人之间应该保持的距离的胶布，大家在排队等候时，请以这些标志为准，与他人保持适当的身体距离。

•与人交谈时，尽量避免面对面！

咳嗽或打喷嚏时喷出的唾液即“飞沫”中可能会含有病毒。据说1次咳嗽会产生约3千个、1次喷嚏会产生约4万个飞沫。仅仅5分钟的交谈，可能会吸入和1次咳嗽所产生的同等数量的飞沫。使“飞沫感染”的风险增加。与人交谈时要多下功夫，比如选择L型的座位方向，或者与交谈者保持充分的距离等等。



•外出时、或者在室内与人交谈时，即使没有症状也要佩戴口罩！

有些人被病毒感染后会成为重症患者。即使自己没有症状，也要为防止将病毒传染给好友、家人或同事而留心佩戴口罩。夏天，还请注意别中暑。

•回到家后请先洗手、洗脸。尽快换衣服、洗澡！

在手指上粘有病毒的状态下回家的话，会导致门把等处粘上病毒。不能及时换衣服或洗澡时，用水和肥皂洗手也能有效预防病毒感染。

•用水和肥皂认真洗手约30秒！（也可以使用手指消毒液）

据说唱完两遍「Happy birthday to you」是洗手所需的大致时间。或者，一边唱自己喜欢的歌一边洗手，既能确保洗手时间，又能调整心情。脸部和头发都是容易粘上病毒的部位，因此洗手之后，有用手摸脸、头发，或摸嘴的习惯的人需要特别注意。

•出去游玩时请选择室外设施而不是室内！

有机会去一个从未到游玩过的地方的话，也许会有新的发现。

另外，天气好的日子，到室外去活动活动，既能提高免疫力，又能增进健康。请积极进行户外活动。



•与老人或患有慢性病等重症化风险高的人见面时，应加强对身体状况的管理！

关于新型冠状病毒感染症，即使是无症状者或轻症状者，传染给他人的例子也是有的。因此，不仅要保证自己不被传染，还要注意不要传染给对你来说很重要的好友、家人、同事等周边的人。

有感冒症状时，不要勉强外出。此外，规避让空气对流的窗户少的“排气不好的室内”，众人聚集在一起无法保持适当的身体距离的设施和店铺等“人群密集的空间”，大型集体活动或集会等“接触到不特定多数人的可能性高的场所”是防止被病毒感染的有效措施。有的公共场所、设施、店铺和开展的活动等也采取了预防感染的对策。外出时，事先确认要去的地方是否采取了感染预防措施也是很重要的。

让我们在日常生活中采用此次介绍的“新型生活方式”，争取每天都过上健康的生活。



减少外出

规避聚集

规避浓密接触

规避密室

注意换气

注意咳嗽礼仪

勤洗手



Điều quan trọng để ngăn chặn sự lây lan của vi rút corona chủng mới

Với việc hủy bỏ tuyên bố khẩn cấp vào ngày 25 tháng 5 năm 2020 (năm 2020), theo đó yêu cầu hạn chế ra ngoài được ban hành trước đó ở tỉnh Saitama đã bị hủy bỏ, nhiều cơ sở và hàng quán khác nhau dần dần được mở cửa trở lại. Các hoạt động kinh tế - xã hội đang dần lấy lại diện mạo trước đây, nhưng điều quan trọng là mỗi người chúng ta phải làm việc bằng cách kết hợp một "lối sống mới" để ngăn chặn sự lây lan bệnh tật vào cuộc sống hàng ngày. Dưới đây chúng tôi xin giới thiệu những ví dụ thực tế về "lối sống mới" để chuẩn bị chung sống với tình trạng vi rút vẫn còn kéo dài trong thời gian tới.

Ba biện pháp cơ bản để ngăn ngừa lây nhiễm: ① Giữ khoảng cách an toàn ② Đeo khẩu trang ③ Rửa tay

• Giữ khoảng cách giữa mỗi người 2m nếu có thể (ít nhất 1m)!

Ví dụ: khi bạn đang đợi thanh toán tại một cửa hàng, có thể có những đường băng được đánh trên sàn để ngăn mọi người đứng cách xa nhau. Cố gắng giữ một khoảng cách cần thiết với những điều được hướng dẫn.

• Tránh vị trí đối diện khi trò chuyện nếu có thể!

Vi rút có thể chứa trong "những giọt" nước bọt bắn ra do ho hoặc hít hơi. Người ta nói rằng khoảng 3.000 giọt được tạo ra khi mỗi lần ho và khoảng 40.000 giọt khi hít hơi. Ngay cả khi bạn chỉ nói chuyện trong 5 phút, bạn sẽ nhận được số lượng giọt tương đương với một cơn ho, làm tăng nguy cơ "truyền nhiễm hô hấp". Khi trò chuyện, hãy cố gắng làm những việc như dùng các chỗ ngồi tạo hình chữ L hay giữ khoảng cách vừa đủ với đối phương.

• Khi bạn ra ngoài hoặc nói chuyện trong phòng, hãy đeo khẩu trang ngay cả khi bạn không có triệu chứng!

Một số người bị nhiễm vi rút và đã trở nên nghiêm trọng hơn. Ngay cả khi bạn không có triệu chứng, hãy đeo khẩu trang để ngăn ngừa vi rút lây truyền cho những người quan trọng của bạn như bạn bè, gia đình hoặc đồng nghiệp tại nơi làm việc. Vào mùa hè, bạn cũng nên đề phòng để tránh bị cảm nắng.

• Khi về nhà, trước tiên hãy rửa tay và mặt, sau đó thay quần áo hoặc đi tắm càng sớm càng tốt!

Nếu bạn về nhà với vi rút bám trên ngón tay, vi rút sẽ bám vào tay nắm cửa. Ngay cả khi chưa thể thay ngay được quần áo hoặc đi tắm, thì việc rửa tay bằng nước hoặc xà phòng cũng rất hiệu quả trong việc ngăn ngừa lây nhiễm vi rút.

• Rửa tay kỹ trong khoảng 30 giây với nước và xà phòng! (Bạn cũng có thể dùng nước khử trùng sát khuẩn để rửa tay.)

Người ta nói rằng đây là thời gian mà bạn có thể hát "Happy birthday to you" hai lần. Ngoài ra, rửa tay khi hát bài hát yêu thích không chỉ giúp tiết kiệm thời gian mà còn có thể khiến bạn thay đổi tâm trạng. Vi rút có thể dễ dàng bám vào mặt và tóc của bạn, vì vậy hãy cẩn thận nếu bạn có thói quen dùng tay sờ lên tóc hoặc miệng sau khi rửa tay.

• Khi đi ra ngoài, hãy chọn ngoài trời thay vì trong nhà!

Ghé thăm những địa điểm mà bạn chưa có cơ hội đến có thể là một khám phá mới. Vào những ngày nắng, vận động cơ thể ra ngoài trời sẽ giúp tăng khả năng miễn dịch và cải thiện sức khỏe. Cố gắng tham gia tích cực các hoạt động ngoài trời.

• Khi gặp người cao tuổi hoặc những người có nguy cơ mắc bệnh nặng, hãy quản lý tình trạng sức khỏe của mình chặt chẽ hơn!

Có những trường hợp nhiễm vi rút corona chủng mới lây sang người khác ngay cả khi không có triệu chứng hoặc có triệu chứng nhẹ. Bạn không chỉ phải bảo vệ mình khỏi bị lây nhiễm mà còn cần phải cẩn thận để không lây nhiễm cho những người quan trọng xung quanh bạn, chẳng hạn như bạn bè, gia đình hoặc đồng nghiệp của bạn tại nơi làm việc.

Nếu bạn bị cảm, đừng cố gắng ra ngoài. Ngoài ra, "trong nhà có hệ thống thông gió kém" với ít cửa hút gió bên ngoài, tránh "không gian tập trung đông người" chẳng hạn như các cơ sở vui chơi giải trí và cửa hàng nơi nhiều người tụ tập khi mà khoảng cách giữa mọi người không thể đảm bảo, tránh "một nơi có thể tiếp xúc với một số lượng người không xác định" chẳng hạn như các sự kiện và cuộc họp lớn, đó là một trong những cách hiệu quả để ngăn vi rút không bị lây truyền. Trước những lo lắng này, có những địa điểm, cơ sở, cửa hàng, sự kiện,... có các biện pháp phòng chống lây nhiễm, vì vậy khi đi ra ngoài bạn cũng cần xác nhận trước các biện pháp phòng chống lây nhiễm đang được thực hiện ở nơi mình muốn đến.

Hãy có một lối sống lành mạnh bằng cách kết hợp "lối sống mới" được giới thiệu trong bài viết này nhé các bạn.



Hạn chế ra ngoài



Tránh tập trung đông người



Tránh tiếp xúc gần



Tránh nơi thiếu thoáng



Thoáng khí



Ho đúng cách



Rửa tay

신종 코로나 바이러스가 퍼지지 않도록 하는 중요한 일

2020년 5월 25일에 비상사태 선언이 해제 됨에 따라 사이타마현에서는 외출 자제 요청이 해제되고 다양한 시설과 음식점이 단계적으로 재개했습니다. 사회 경제 활동도 조금씩 이전의 모습을 되찾아 가고 있지만, 감염 확대를 예방하는 “새로운 생활 양식”을 일상 생활에 도입해서 한 사람 한 사람이 임하는 것이 중요합니다. 장기간에 걸친 바이러스와의 공존에 대비해 “새로운 생활 양식”의 실천 사례를 소개하겠습니다.

감염 방지의 세 가지 기본 : ① 신체적 거리의 확보 ② 마스크를 착용 ③ 손 씻기

• 사람과의 간격은 가능한 한 2m (최소 1m) 벌립시다!

예를들면 상점에서 계산을 기다릴 때, 바닥에 사람과의 간격 유지 테이프가 붙어 있는 경우가 있습니다. 그런 것을 기준으로 신체적 거리를 두도록 합시다.



• 대화를 할 때는 가능한 한 정면을 피합시다!

기침이나 재채기 등으로 날리는 타액의 ‘비말’에 바이러스가 포함되어 있을 수 있습니다. 기침 1회당 약 3천개, 재채기는 약 4만개의 비말이 발생하는 것으로 알려져 있습니다. 불과 5분의 대화에서도 기침과 동일한 정도의 비말을 받게되어 ‘비말 감염’의 위험이 높아집니다. 대화를 할 때, 예를 들면 좌석을 L자형으로 하거나 상대와 충분한 거리를 두는 등 궁리합시다.

• 외출 시나 실내에서도 대화를 할 때는 증상이 없어도 마스크를 착용합시다!

바이러스에 감염된 증증화된 사람도 있습니다. 자신이 무증상이라도 소중한 친구, 가족, 직장 동료에게 바이러스를 옮기지 않기 위해 마스크 착용에 유의합시다. 여름철에는 열사병에 충분히 주의합시다.

• 집에 돌아 가면 우선 손과 얼굴을 씻고 가능한 한 빨리 옷을 갈아입거나 샤워를 합시다!

바이러스가 손에 묻은 채로 집에 가서 문 손잡이 등에 바이러스를 부착시켜 버립니다. 옷을 갈아 입거나 샤워하기가 어려운 경우에도 물과 비누로 손을 씻는 것은 바이러스 감염 예방에 매우 효과가 있습니다.

• 손 씻기는 30초 정도에 걸쳐서 물과 비누로 정성스럽게 씻읍시다! (손 소독약의 사용도 가능합니다)

"Happy birthday to you"를 두 번 부르는 시간이 기준으로 알려져 있습니다. 또한 자신이 좋아하는 노래를 흥얼거리며 손을 씻으면 시간을 확보할 뿐만 아니라, 기분 전환도 될지도 모릅니다. 얼굴과 머리에 바이러스가 부착하기 쉬우므로 손을 씻은 후에 그 손으로 얼굴과 머리를 만지고 입가를 만지는 버릇이 있는 사람은 특히 조심합시다.



• 놀러 갈 때는 실내보다는 실외를 선택합시다!

지금까지 놀러 갈 기회가 없었던 장소를 방문하는 것도 새로운 발견이 있을지도 모릅니다. 또한 날씨가 좋은 날에는 야외에서 몸을 움직이는 것으로, 면역력이 높아져 건강 증진으로도 이어집니다. 적극적으로 야외에 나가는 것에 유의합시다.

• 고령자나 지병이 있는 증증화 위험이 높은 사람과 만날 때에는 컨디션 관리를 더 엄격히 합시다!

신형 코로나 바이러스 감염증은 무증상이나 경증의 사람이라도 다른 사람에게 감염을 확대시키는 예가 있습니다. 스스로를 감염으로부터 지킬 뿐만 아니라 소중한 친구, 가족, 직장 동료 등 주위에 감염시키지 않으려는 마음가짐이 필요합니다.

감기 증상이있을 때는 무리한 외출은 삼가합시다. 또한 환기할 수 있는 창문이 적다 “환기가 나쁜 실내”, 사람들이 많이 모여 신체적 거리가 확보되지 않는 시설이나 점포 등의 “사람이 밀집해서 지내는 듯한 공간”, 대형 행사와 집회 등의 “불특정 다수의 사람이 접촉 할 우려가 높은 장소”를 피하는 것도 바이러스에 감염되지 않기 위해 효과적입니다. 감염 예방책을 강구하고 있는 장소나 시설, 상점, 이벤트 등도 있으므로, 외출할 때는 사전에 외출할 곳의 감염 예방책을 확인하는 것도 중요합니다.



이번에 소개한 “새로운 생활 양식”을 일상 생활에 도입해서 건강한 나날을 보냅시다.



외출삼가



밀집회피



밀집회피



밀폐회피



환기



기침 에티켓



손 씻기

