

# Tin tức từ Trung tâm đa văn hóa Sendai

## Những hoạt động thân thuộc có thể thực hiện 3R



Bạn có biết tới từ "3R" không? "3R" là từ lấy chữ cái đầu của các từ "Reduce-giảm thiểu" "Reuse-tái sử dụng" "Recycle-tái chế" dùng để coi trọng những tài nguyên có hạn.

"Reduce-giảm thiểu" là chỉ việc giảm thiểu rác, "Reuse-tái sử dụng" là chỉ việc dùng đi dùng lại cho tới cuối cùng, "Recycle-tái chế" là chỉ việc tái sử dụng lại như là tài nguyên.

Ở số này chúng tôi sẽ giới thiệu những hoạt động thân quen để có thể thực hiện 3R. Hãy thử áp dụng vào cuộc sống xem sao.



### Giảm thiểu



Quan trọng là việc giảm thiểu rác, không để phát sinh rác.

【Những việc chúng ta có thể làm】

- Mua lượng đồ ăn có thể ăn hết một cách có kế hoạch.
- Khi hết những loại như dầu gội hay bột giặt thì dùng loại túi đổ vào lọ đã dùng hết.
- Mang theo túi mua đồ khi đi chợ, cố gắng không sử dụng túi của cửa hàng.
- Những thứ như quần áo hay đồ chơi thì giữ gìn để sử dụng được lâu.

### Tái sử dụng



Việc dùng đi dùng lại đồ đến cuối cùng là quan trọng.

【Những việc chúng ta có thể làm】

- Tới những cửa hàng đồ tái chế hoặc những cửa hàng sách cũ để mua đồ cần đến.
- Những đồ ăn ở nhà không ăn hết thì tặng cho những người cần hoặc quyên góp.
- Tặng những quần áo hay vải không dùng nữa cho những người cần đến hoặc mang tới kho thu gom tài nguyên hay cơ sở tái chế.

### <Hoạt động thực phẩm>

Ở thành phố Sendai, chúng tôi kết hợp với các cửa hàng hay các đoàn thể để thu thập những đồ ăn còn có thể ăn được.

Những đồ ăn thu thập được sẽ gửi đến những người khó khăn về lương thực thông qua các đoàn thể quyên góp.

#### Những đồ thu thập

Thời hạn thường thức là trên 1 tháng và là đồ ăn bảo quản được ở nhiệt độ thường.

#### Địa điểm thu gom

Những cửa hàng đã được quy định trong thành phố Sendai

Danh sách(chỉ có tiếng Nhật)

<https://www.gomi100.com/articles/foodloss/372>



#### Tổ chức quyên góp

Tổ chức pháp nhân phúc lợi xã hội Hội đồng phúc lợi xã hội thành phố Sendai

Foodbank Sendai

Tổ chức NPO pháp nhân Foodbank TOHOKU AGAIN

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.



## <Kho thu gom tài nguyên>

Những quần áo vẫn còn mặc được thì thành phố Sendai sẽ xuất khẩu ra các nước như là Đông Nam Á.

Những đồ không thể dùng được ngay hay những quần áo làm từ bông sẽ được tái sử dụng bằng những cách như là làm khăn lau trong các công trường hay ghế ô tô, đệm ngồi..v.v..

### Những đồ thu gom

Những đồ như là áo cộc tay, quần bò, áo len, váy, đồ thể thao, quần áo ngủ, vest(áo phụ), áo khoác, quần áo kiểu Nhật, tất, khăn tay, rèm cửa, ga giường, khăn mặt..v.v.

※ Hãy cho vào túi trong suốt để có thể nhìn thấy bên trong. Buộc miệng túi lại rồi mang đi(đế).

### Những đồ không thu gom

Chăn, đệm ngồi, thảm, đệm ngủ, quần áo lao động, đồng phục, đồ dùng khi trời mưa, những đồ làm bằng da...v.v.

### Địa điểm và thời gian thu gom

Danh sách kho thu gom tài nguyên(chỉ có tiếng Nhật)



<https://www.gomi100.com/manage/wp-content/uploads/2022/03/R0402storage.pdf>

## < Cơ sở tái chế >

Thành phố Sendai trưng bày những quần áo cũ thu gom được và tặng cho những người cần.

### Những đồ thu gom

Quần áo đã được giặt hay hay giặt ủi ở tiệm(chúng tôi thu cả những đồ đang không dùng hay quà được tặng)

### Những đồ không thu gom

Những đồ bẩn, chưa được giặt, tình trạng không tốt

Đồ lót, tất, khăn mặt, ga giường, những sản phẩm ni-lông(có thu gom những đồ như tất, khăn mặt, ga giường chưa qua sử dụng )

Những đồ không phải là vải vóc(như là chăn, chăn lông, gối, thảm, rèm, đệm )

### Địa điểm và thời gian thu gom

Cơ sở tái chế Kuzuoka TEL (022) 277-8573

Cơ sở tái chế Imaizumi TEL (022) 289-6401

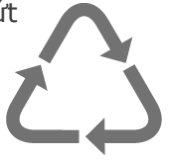
Thời gian: 9:00 sáng~4:30 chiều từ thứ Ba tới Chủ Nhật

### Khi nhận

- Có thể nhận 1 người 3 món đồ mỗi ngày, tổng 1 tuần tới 10 món đồ.
  - ※ Không được sử dụng với mục đích bán hay bán lại.
  - ※ Trẻ em thì chỉ có thể nhận những đồ dành cho trẻ em.
- Khi chọn được món đồ mình muốn rồi thì nhất định phải điền vào "sổ sử dụng" ở quầy tiếp tân.
- Khi nhận rất mong bạn hợp tác quyền góp tới ngân quỹ môi trường thành phố Sendai.

## Tái chế

Nếu rác được phân loại cẩn thận khi vứt thì có thể làm nguyên liệu để tái sử dụng.



### 【Những việc chúng ta có thể làm】

- Phân loại rác thải giấy, vứt vào thời gian thu gom các loại giấy. Không cho cùng rác thải gia đình.
- Phân loại lon, bình, chai nhựa khi vứt.

## < Cửa hàng thu hồi những đồ như là khay để thực phẩm hoặc hộp giấy, chai nhựa >

Trong thành phố Sendai có các cửa hàng gom đồ tài nguyên.

Nhờ việc phân loại và thu gom thì có thể tái chế thành những sản phẩm tái tạo có chất lượng tốt hơn.

Tùy vào cửa hàng mà đồ thu gom, địa điểm, thời gian khác nhau.

※ Có những khi thu gom cả đồ đã mua tại chính cửa hàng thu gom đó. Khi mang đi hãy xác nhận.

### Ví dụ những món đồ thu gom

Khay thực phẩm: Rửa và để khô các khay để thịt, cá, rau hay hoa quả rồi mang tới.

Hộp giấy: tráng qua nước, cắt và gập phẳng, để khô rồi mang tới.

Khay để trứng: bóc bỏ phần tem và mang tới.

Chai nhựa: tráng qua nước, để khô rồi mang tới.

## Ngoài ra

Khi không hiểu cách phân loại hay cách vứt hãy xem tại trang web hay tờ quảng cáo, hoặc hỏi trung tâm đa văn hóa Sendai.

- Mạng phân loại(Wakerunetto) thành phố Sendai (chỉ có tiếng Nhật)

<https://www.gomi100.com/>



- Ứng dụng điện thoại di động phân loại rác "San A~Ru"

<https://www.gomi100.com/articles/dashikat a/592>



- "Cách phân loại, vứt rác và tài nguyên"(tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Nepal, viết song song tiếng Nhật theo mỗi bản)

<https://www.city.sendai.jp/haiki-shido/foreignlanguage/jp/shigentogomi/index.html>



## Thông báo: Tư vấn viên ngoại ngữ sẽ ứng phó.

Trong cuộc sống ở Sendai bạn có đang gặp khó khăn hay có gì đang phải phân vân không?

Ở Trung tâm cộng sinh đa văn hóa Sendai tiếp nhận tư vấn bằng tiếng nước ngoài hàng ngày.

Trong đó thì tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Nepal có tư vấn viên ngoại ngữ sẽ ứng phó 1~2 lần một tuần. Không cần phải hẹn trước. Bạn có thể gọi điện hoặc đến thảo luận tại Trung tâm cộng sinh đa văn hóa Sendai.

### 【Ví dụ những việc có thể thảo luận】

Không đọc được các hồ sơ được nhận từ những nơi như là ủy ban nhân dân thành phố, ủy ban nhân dân quận, trường học. Không biết cách điền đơn đăng ký.

→ Trung tâm cộng sinh đa văn hóa Sendai sẽ cùng xác nhận hồ sơ và giúp bạn điền.

Muốn gọi điện tới những nơi như là ủy ban nhân dân thành phố, ủy ban nhân dân quận, trường học nhưng không biết tiếng Nhật và cần giúp đỡ.

→ Nếu bạn gọi đến "Điện thoại hỗ trợ thông dịch số điện thoại (022) 224-1919" thì có thể nói chuyện 3 người. Trung tâm cộng sinh đa văn hóa Sendai sẽ hỗ trợ về ngôn ngữ.

Muốn thảo luận về việc không trả được tiền thuê như là thuê thu nhập hay thuê bảo hiểm lương hưu...v.v.

→ Chúng tôi có thể cùng bạn gọi lên ủy ban nhân dân và thảo luận. Khi tới ủy ban nhân dân để thảo luận nếu hẹn trước thì Cộng đồng hỗ trợ thông dịch viên có thể đi cùng và hỗ trợ về ngôn ngữ.

※ Cộng đồng hỗ trợ thông dịch viên: có thể sử dụng miễn phí. Thông tin chi tiết xem tại trang web.



[https://int.sentia-sendai.jp/com\\_support/v/](https://int.sentia-sendai.jp/com_support/v/)

### Muốn học tiếng Nhật.

→ Trung tâm cộng sinh đa văn hóa Sendai sẽ cho bạn biết thông tin về các lớp học tiếng Nhật có trong thành phố Sendai.

### Tư vấn viên ngoại ngữ

<http://int.sentia-sendai.jp/v/exchange/counter.html>



## Góc chia sẻ của tư vấn viên: kế hoạch nỗ lực 3R của tôi

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

Nếu bạn sống ở Nhật thì chắc hẳn đã từng thấy ở những bãi rác những đồ gia dụng hay đồ điện còn có vẻ dùng được nhỉ. Mình đã rất ngạc nhiên khi thấy lần đầu tiên và tự hỏi là "TAI SAO?" và luôn cảm thấy thật là lãng phí. Thật khác xa so với thói quen ở Việt Nam chúng ta, sửa đi sửa lại rất nhiều lần đến khi không sửa được nữa thì mới bỏ, mà không phải là bỏ mà bán sắt vụn cho người thu mua chúng.

Trước đây khi chưa biết những trang mạng cho nhận đồ ở Nhật mình thường ghé ra các cửa hàng đồ cũ. Một phần là vì cuộc sống du học sinh nên không thể sống dư giả, một phần là mình nghĩ chỉ cần là đồ sử dụng được thì đồ cũ hay mới cũng không vấn đề gì. Dù là đồ cũ nhưng mình dùng cẩn thận thì vẫn có thể dùng được lâu, mà còn giảm thiểu được lượng rác đó vì như các bạn cũng biết, ở Nhật vứt rác cũng mất tiền mà.

Sau này khi mình chuyển nhà đi xa mà không mang theo được mình thường cho các bạn du học sinh khác hoặc mang nhượng lại cho các cửa hàng đồ cũ.

Các bạn có đang thực hiện hoạt động gì đó giảm rác thải vì môi trường không? Bạn làm gì với những quần áo cũ không mặc tới hay những chai nhựa sau khi dùng? Mình thì rất ít khi mua quần áo và thường dùng lại của mọi người cho. Những chai nhựa thì mình rửa đi và để gia vị hoặc các loại hạt. Mình nghĩ là việc của mỗi người tuy rất nhỏ nhưng tích góp lại thì lượng rác sẽ giảm từng chút một và sẽ giảm phần nào ảnh hưởng tới môi trường.

(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 Hàng ngày từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều (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](mailto: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 Myanma, 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 cho người 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 của các "Buổi tư vấn chuyên môn" từ trang chủ.

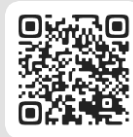
<https://int.sentia-sendai.jp/v/exchange/consultation.html>



Chuyên gia hành  
chính



Luật sư



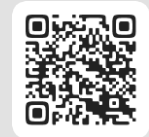
Cục Lao động



Cục quản lý xuất  
nhập cảnh



Kế toán thuế  
viên



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 8 năm 2022