

English

★Event information (Place: Toyonaka International Center)

★Omatsuri Chikyuu Isshuu Club ~ Love Love Korea

Date & time: Saturday, December 21 at 10:00-12:00

Contents: Listen to stories and play games together with instructor from South Korea

Target: Elementary school, junior high school students (15 people)

Fee: 300 yen

Application: by Tuesday, December 17, directly or by phone, first come first served

★Cinema Café ~ Charlie and the Chocolate Factory

Date & time: Sunday, December 22, at 14:00 - 16:30

Contents: A fantasy movie about the secrets hidden in the world's best chocolate factory

Capacity: 30 people

Application: directly or by phone, first-come-first-served basis

★Philippine Community Christmas Party

Date & time: Sunday, December 8 from 14:00 to 16:00

Content: Exchange and information exchange between local Filipinos

Target: Filipinos and their respective family, 50 people

Items to bring: 1 snack, gift to exchange (1,000 yen for adults, 500 yen for children) Application: directly on the day itself, first-come-first-served basis

★Information★

Going outside in winter is very annoying, especially in Japan.

There are many things you can do to enjoy winter. Have you ever seen a kotatsu? More than just putting a blanket over a table, a kotatsu is also equipped with a heater underneath it. With this, you can enjoy warmth in your legs while drinking coffee, eating tangerines and watching TV. It is one of the most loved heating appliances since a long time ago, and has become indispensable for passing winter in Japan.

You can also warm your body with warm food. The classic winter dish in Japan is nabe, a soup or stew cooked in a pot. The ingredients are fish, chicken, tofu and vegetables. To cook it, first, heat the stock in the clay pot, then, put the ingredients in order. When it boils, you can immediately have it or eat it together with ponzu!

Another indispensable thing in winter is onsen. Refresh your mind and body at a nearby hot spring and sleep comfortably. You can enjoy onsen together with your family and friends.

Finally, when you go outside, you can try using kairo, a pocket-sized heat pack you can carry around to warm your body. Remove it from the plastic wrap and rub it 4-5 times before using it. You can also get the sticky type to stick in your body where you feel the cold. But you have to be careful about burns.

We wish everyone a fun winter

★ATOMS's activities held at Toyonaka International Center

※Free admission Tel: 06-6843-4343

にほんご

★イベント (いべんと)

※ 場所が書いていないイベントは、とよなか国際交流センターであります

★おまつり地球一周クラブ チョアアコリア

日時: 12月21日 (土) 10:00~12:00

内容: 韓国出身の講師に、お話を聞いたり、ゲームをしたりする。

対象: 小・中学生 15人 / 参加費: 300円

申込: 12月17日 (火) までに来館・電話受付、先着順

★国流シネマカフェ『チャーリーとチョコレート工場』

日時: 12月22日 (日) 14:00~16:30

内容: 世界一のチョコレート工場に隠された秘密をユーモラスに描いた大人向けのファンタジー映画。/ 定員: 30人

申込: 来館・電話受付、先着順

★フィリピン コミュニティ クリスマス会

日時: 12月8日 (日) 14:00~16:00

内容: 地域のフィリピン人同士の交流や情報交換

対象: フィリピン人と家族、50人

持ち物: 食べ物1品、交換用プレゼント (おとな1,000円位、子ども500円位)

申込: いりません。先着順です。

★情報 (じょうほう)

皆さん、日本の冬と聞いただけで、外に出ることは嫌になります

ね。冬を楽しむ過ごすために色々なことができます。最近

見られなくなりましたが、こたつは見たことありますか? 単なる

テーブルにブランケットをかけたようなものではなく、こたつの下

は暖房器具になっています、これによって足を暖めながらコーヒー

やみかんを食べたり、テレビを見ることもできます。昔から

愛され、日本の冬に欠かせない暖房器具のひとつです。

寒いからこそ暖かい食べ物で体を温めましょう。日本の冬の定番

はなべ料理です。ペースは魚、鶏肉、豆腐、野菜です。土鍋にだし

を入れて、順番に材料を入れて、すぐできます。これをポン酢で

食べると美味しいですよ!

また冬に欠かせないのは温泉です。近くの温泉で心身ともに

リフレッシュして、気持ちよく眠れます。家族や友達と交流を

深める大切な時間を過ごせます。

最後に、外に出るときは、カイロを使ってみるのもよいです。袋

から出して4~5回ふると、すぐ温かくなります。体に張るものも

ありますので、寒さを感じるところに張るとよいです。ただ、やけ

どに気を付けないといけません。楽しく冬をお過ごしください。

★とよなか国際交流協会 (ATOMS) の活動 (かつどう) について

-外国人のための多言語 相談サービス 無料。金曜日 11:00~16:00 電話 06-6843-4343

English・Bahasa Indonesia・Español・नेपाली・にほんご

ATOMS News 2019/12

中国語信息・한국어뉴스・ข่าวสารภาษาไทย・tiếng việt

Tel: 06-6843-4343 http://www.a-atoms.info 発行: 公益財団法人とよなか国際交流協会 2019年12月号 毎月最終火曜日発行

한국어

★이벤트정보 (장소: 토요나카국제교류센터 신청문의: ATOMS)

★축제지구 일주클럽 좋아좋아 코리아

일시: 12월21일 (토) 10시~12시

내용: 한국출신의 강사의 이야기를 들으면서 한국의 놀이체험을 합니다.

대상: 초·중학생 15인

비용: 300엔

신청: 12월17일 (화) 까지 내관·전화접수, 선착순

★고구류시네마카페

『찰리와 초코렛 공장』

일시: 12월22일 (일) 14시~16시30분

내용: 세계의 초코렛공장의 감추어진 비밀을 유머러스하게 그려진 어른을 위한 판타지 영화

영화: 30인

신청: 내관·전화접수, 선착순

★인포메이션

여러분, 일본에서의 겨울 어떻게 보내시는지요! 겨울이 되면 외출도 꺼려지는데요. 일본의 겨울을 즐겁게 보내기 위해서는 몇가지 추천해 드립니다.

최근에는 사용하는 가정이 많이 줄었지만 코타츠라는 것을 본적이 있으시죠? 테이블 안쪽으로 난방기구가 설치되어 있어 그위에 담요를 덮고 오손도손 모여 따뜻한 코파츠 안에서 간식도 먹고 커피도 마시면서 얘기하는 모습을 TV에서 본적이 있을꺼라 생각합니다. 옛날부터 사랑받아온 코파츠는 일본의 겨울에서는 없어서는 안될 난방기구의 하나입니다. 또한나의 추천은 나베요리입니다. 베스는 생선, 닭고기, 두부 야채입니다. 나베에 다시를 넣고 순서대로 넣고 폰즈라는 소스와 같이 먹으면 정말 맛있습디다. 또한 겨울에 빠질수 없는것이 온천입니다. 가까운 온천에서 심신을 릴렉스하면 편안하게 취침을 할수 있습니다. 가족과 친구들과의 교류하면서 즐거운 겨울이 되었으면 합니다.

★토요나카 국제교류센터에서 실시되는 ATOMS의 활동에 관하여

◆다언어상담서비스 (비자, 부부관계, DV, 교육, 일, 생활정보

★资讯

冬天到了, 只听到寒冬这个词, 是不是就不想出门了。

其实有很多方法可以帮助我们 舒服地度过严冬。比方说使用 kotatu. kotatu 是有加热器的桌子, 周围再围上毯子。我们可以把腿和脚放里面取暖, 同时在上边喝咖啡吃橘子。我们还可以吃些可以使身体发热的食物。火锅是日本冬天最常吃的料理。鱼、肉、豆腐、青菜, 按顺序把材料放到火锅里煮, 马上就可以吃了。日本人是蘸着ponzu(一种酱油醋)吃, 非常好吃。

冬天缺少不了的还有温泉。温泉可以促进血液循环, 解除身体疲劳, 入浴后可以睡得更甜美。如果家附近有温泉, 建议一定去体验一下, 和亲朋好友一起度过美好时光。最后想介绍的是怀炉(kairo)。外出时带一包, 打开拿出来晃几下就能发热数小时, 或贴或放衣服兜里, 可以缓解寒冷的感觉。但要多加小心, 有可能低温烫伤。最后祝大家愉快地度过寒冷的冬天。

★在丰中国际交流中心举办的各种活动ATOMS※所有活动免费

◆多种语言咨询活动 (签证, 夫妻关系, 暴力, 教育, 工作, 生活信息等): 周五11点~16点 (电话·面谈都可)

★关于丰中国际交流协会 (ATOMS)

咨询电话: 丰中国际交流协会 (缩写为 ATOMS) TEL:06-6843-4343

中国語

★活动信息 (以下活动举办地点均在丰中国际交流中心, 咨询或报名请直接联系ATOMS事务所)

★世界一周俱乐部~快乐韩国篇

时间: 12月21日(周六)10:00~12:00

内容: 听韩国出身的老师讲韩国的文化, 一起做游戏

对象: 中小学生15人

费用: 300日元

报名: 按报名顺序, 请来馆或打电话报名, 12月17日报名截止

★国际交流电影咖啡

『查理与巧克力工厂』

时间: 12月22日(周日)14:00~16:30

内容: 针对成人的奇幻影片, 用幽默手法揭露了世界上最好的巧克力工厂里的不可告人的秘密。

定员: 30人 费用: 1500日元

报名: 按报名顺序, 请来馆或打电话报名

# Bahasa Indonesia

**★Info Kegiatan (Tempat: Toyonaka International Center)**  
**★Omatsuri Chikyuu Isshuu Club ~ Love Love Korea**

Tanggal & waktu: Sabtu, 21 Desember, pk 10:00-12:00

Acara: Belajar mengenai Korea Selatan dan bermain games bersama guru dari Korea

Target: murid SD, SMP (15 orang) Biaya: 300 yen

Registrasi: sebelum Selasa, 17 Desember, langsung atau via telepon, tempat terbatas

**★Cinema Café ~ Charlie and the Chocolate Factory**

Tanggal & waktu: Minggu, 22 Desember, pk 14:00 – 16:30

Acara: menonton film fantasi tentang rahasia di balik pabrik coklat nomor 1 di dunia

Kapasitas: 30 orang

Registrasi: langsung atau via telepon, tempat terbatas

**★Informasi**

Berpergian di musim dingin bukanlah hal yang menyenangkan, terutama di Jepang. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk menikmati musim dingin. Salah satunya adalah dengan kotatsu. Kotatsu adalah meja yang dilengkapi dengan selimut dan pemanas di bawah meja Dengan alat ini, Anda dapat menikmati kehangatan di kaki Anda sambil minum kopi, makan jeruk dan menonton TV. Ini adalah salah satu peralatan pemanas yang paling dicintai sejak lama, dan telah menjadi peralatan mutlak yang diperlukan untuk melewati musim dingin di Jepang.

Anda juga dapat menghangatkan tubuh Anda dengan memakan makanan-makanan hangat. Hidangan musim dingin klasik di Jepang adalah *nabe*, sup berisi ikan, ayam, tahu dan sayuran yang dimasak dalam panci besar. Untuk memasaknya, pertama-tama, panaskan kuah kaldu dalam panci, lalu, masukkan bahan-bahan lainnya. Hidangan nabe dapat dimakan begitu saja setelah mendidih atau dapat dinikmati bersama dengan saus ponzu! Hal lain yang dapat dinikmati di musim dingin adalah *onsen*. Segarkan kembali pikiran dan tubuh Anda dengan berendam di sumber air panas terdekat bersama keluarga dan teman-teman Anda.

# Español

**★Información Eventos**

**★El Club “Omatsuri Chikyuu Isshuu” Choa Choa Corea, llevará a cabo una actividad.**

Fecha : 21 de diciembre (sábado) de 10:00 a 12:00 del medio día

Contenido : Charla a cargo de la señora Imu Suyon quien les hablará de su país y también experimentarán algunos interesantes juegos.

Pueden participar : Estudiantes de primaria y secuandaria, en total 15 personas. Costo : 300 yenes.

Inscripciones : hasta el martes 17 de diciembre, directamente en el centro o por teléfono en orden de llegada.

**★La siguiente actividad es una película, “Kokuryu Cinema café”**

『Charlie y la fábrica de chocolates』

Fecha : 22 de diciembre (domingo) de 14:00 a 16:30 pm.

Contenido : Interesante película que nos enseña con mucha gracia los secretos en la preparación de los chocolates del mundo.

Capacidad : 30 personas.

Registro : Directamente en el centro o por teléfono en orden de llegada.

**★ Informaciones:**

Amigos, será que con sólo escuchar la palabra invierno no querrán salir de casa? Para pasar agradable el invierno, se pueden hacer muchas cosas.

Ultimamente ya casi no se ve una mesa con patas pequeñas y calentador que se llama ” **kotatsu**” , la han visto? No es simplemente una mesa con una cobija encima, esta mesa tiene debajo un calentador eléctrico, sirve para entibiar los pies y a la vez sentados allí tomar un café, comer mandarinas o ver la tele. El kotatsu es un mueble muy querido desde años atrás y es indispensable en las frías noches de invierno.

Precisamente por hacer mucho frío aquí se come comida de nabe, en esta estación es indispensable. Los ingredientes son pescado, carne de pollo, tofu, y mucha variedad de verdura, en la cacerola de barro se coloca el caldo que se conoce como **dashi** y luego los ingredientes en orden, no toma mucho tiempo y se come con una salsa que se llama **ponzu**, es muy delicioso! Luego algo que no nos podemos perder son los baños termales, en alguno que tenga cerca, refrésquese en cuerpo y alma, verá que es muy agradable y podrá descansar bien.

Aquí podrá pasar un agradable momento con la familia y amigos.

# नेपाली

**★विदेशीहरुको लागि कार्यक्रम**  
**cf]dfr'l/ IrSo" O:o" s'/fa' Rof]cf Rof]cf sf]l/of**

ldlt tyf ;doM l8;]Da/ @! tfl/v -zlgaf/\_ ! ah] b]lv !@ ah] ;Dd laifo M sf]/LofnL k|lzlfaf6 laleGg s'/f ;'Gg] / v]n v]Ng] . nllft AolQm M !% hgf k|fylds / dfWoflids laBfnosf laBfyL{x? ;xefuL z'Ns M #) o]g

**sf]o" l;g]df Sofkm]**

Rof/L tf] Rof]sf]/]tf] sf]Hof]

ldlt tyf ;doM l8;]Da/ @@ tfl/v -cfO{taf/\_ ! \$ ah] b]lv !^M#) ah] ;Dd

laifo M laZjsf] gDa/ Ps rSn]6 sf/vfgfsf] n's]sf /x:ox? xff:ok|wfg ? kn] k|:t't ul/Psf] rnlrq k|bzg]

nllft AolQm M #) hgf

cfj]bg M k|tlo cfP/ jf 6]lnkmf]g dfkm{t jf klxn} cfpg]nfO { k|fyldstf

**★जानकारी**

-hfkfgdf hf8f] ofd pko'Qm?kn] latfpgsf] nflu\_ ;fyLx?, hfkfgsf] hf8f]sf] af/]df ;'Gbf dfq klg aflx/ lg:sg dg nfUb} g lg xlu <

hf8f] ofd /dfO{nf] ;+u latfpgsf nflu laleGg sfd ug{ ;lsG5 . cfhef] nL Tolt gb]lv]g] sf]tfr' klxn] b]Vg' ePsf] lyof] < of] ANof@s]6n] 9fs]sf] 6]an dfq geO{ o;sf] leq tftf] agfpg] lx6/ h8fg ul/Psf] x'G5 . o;n] v'\$f ttfpFb} slkm lkpg], kmnkm'n vfFb} l6eL x]g] h:tf sfd ug{ ;lsG5 . sf]tfr' hfkfgLx?n] klxn] b]lv g} dg k/fO { cfPsf] / hf8f] ofddf geO{ gx'g] a:t' dWo] Ps xf] .

hf8f] ePsf] a]nf tftf] vfgf vfO{ zl//nfO{ Gofgf] /fv'g'xf] ; hfkfgsf] hf8f]df gfa] elgg] kl/sf/ k|d'v ?kdf vfg] ul/G5 . o;df df5f, s'v'/fsf] df;', tf]km', t/sf/Lx? ld;fOPsf] x'G5 . gfa]df k|of]u ul/g] emf]n kbfy{df qmls ?kn] vfg] s'/f /flv t'?Gt vfg ;lsG5 . of] kl/sf/ kf]GHO" ;+u vfPdf ld7f] x'G5 .

To:t} hf8f] ofddf cf]g;]g jf tftf] kfgLdf a:g] s'/f klg nf]slk|o 5 .

# ข่าวสารภาษาไทย

**★ข่าวประชาสัมพันธ์**

**★ข่าวกิจกรรม(จัดที่ศูนย์แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมนานาชาติโทโยนาคะ)**  
**★ชมรมเทศกาลรอบโลก ~ โหวา โหวา โครเรีย ~**

วันเวลา : วันเสาร์ที่ 21 ธันวาคม เวลา 10 : 00 ~ 12 : 00

เนื้อหา : เรียนรู้เรื่องราวต่างๆ และเล่นเกมส์กับอาจารย์ชาวเกาหลี

จำนวนผู้เข้าร่วม : เด็กชั้นประถมหรือมัธยมต้น 15 คน

ค่าใช้จ่าย : 300 เยน

วิธีสมัคร : สมัครโดยตรงที่ศูนย์ฯ หรือทางโทรศัพท์ ภายในวันอังคารที่ 17 ธันวาคม สงวนสิทธิ์ให้ผู้มาก่อน

**★โคคูริว Cinema Café “ชาร์ลี กับ โรงงานช็อกโกแลต”**

วันเวลา : วันอาทิตย์ที่ 22 ธันวาคม เวลา 14 : 00 ~ 16 : 30

สถานที่ : ศูนย์แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมนานาชาติโทโยนาคะ ค่าใช้จ่าย : ฟรี

เนื้อหา : ภาพยนตร์แนวแฟนตาซีสำหรับผู้ใหญ่ เกี่ยวกับความลับในโรงงานช็อกโกแลตอันดับหนึ่งของโลก

จำนวนผู้เข้าร่วม : 30 คน

วิธีสมัคร : สมัครโดยตรงที่ศูนย์ฯ หรือทางโทรศัพท์ สงวนสิทธิ์ให้ผู้มาก่อน

วันนี้จะมาแนะนำการใช้ชีวิตในฤดูหนาวของญี่ปุ่นค่ะ ที่ญี่ปุ่นมีอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับฤดูหนาวมากมาย เช่น ใต้อุ่นขาหรือ โคะทตสึ เป็นอุปกรณ์ที่ใช้มานานแล้ว โคะทตสึเป็นใต้อุ่นที่ผ้าห่มและมีเครื่องทำความอุ่นใต้ใต้อุ่น สามารถนั่งดื่มกาแฟหรือรับประทานอาหารไปดูโทรทัศน์ไปด้วย

เวลาอากาศหนาว ก็มีอาหารที่ทำให้ร่างกายอุ่นขึ้น เช่น อาหารประเภทนabe วิธีทำคือใส่น้ำซุปปลงหม้อและใส่ปลา เนื้อไก่ เต้าหู้ ผักลงไป ทานกับน้ำจิ้มพอนสึจะอร่อยมากค่ะ ในฤดูหนาว คนญี่ปุ่นนิยมไปออนเซ็นกัน หากได้แช่น้ำอุ่นแล้ว จะทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น และหลับสบาย ทั้งยังรู้สึกสนุกที่ได้ใช้เวลาผ่อนคลายกับครอบครัวหรือเพื่อนด้วย

นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์ที่เรียกว่า โคะโระ วิธีใช้คือเอาออกจากถุงและเขย่าประมาณ 4-5 ครั้ง จะทำให้อุ่น มีโคะโระประเภทที่ใช้ติดได้ แต่ต้องระวังไม่ให้ร้อนจนเกินไปจนเกิดแผลพุพองนะคะ

**★กิจกรรมของATOMSที่จัดที่ศูนย์แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมนานาชาติโทโยนาคะ (ฟรี)**

◆บริการให้คำปรึกษาเป็นภาษาต่างประเทศ (วิชา, ความสัมพันธ์ระหว่างสามัคคีกรรขฯ, DV, การศึกษา, งาน, เรื่องเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในญี่ปุ่น เป็นต้น) : วันศุกร์ 11.00-16.00 (สามารถปรึกษาได้ทั้งทางโทรศัพท์หรือมาด้วยตนเอง)

โทร : 06-6843-4343 \* หยุดทุกวันพุธ

# Tiếng Việt

**★Thông tin sự kiện: tại Trung tâm Giao lưu Quốc tế Toyonaka - Hiệp hội giao lưu Quốc tế Toyonaka (ATOMS)**

**★Câu lạc bộ một vòng thế giới ChoachoaKorea**

Ngày giờ: Ngày 21 Tháng 12 (Thứ bảy) từ 10 giờ đến 12 giờ

Nội dung: Nghe các câu chuyện từ giáo viên xuất thân từ Hàn quốc, trải nghiệm các trò chơi

Đối tượng: Học sinh tiểu học • Học sinh trung học 15 người

Lệ phí: 300 yen

Hạn đăng ký: Ngày 17 Tháng 12 (Thứ ba), đăng ký tại trung tâm hoặc đăng ký qua điện thoại, ưu tiên theo thứ tự đăng ký.

**★Cafe cinema trung tâm giao lưu quốc tế**

『Charlie và nhà máy sôcôla』

Ngày giờ: Ngày 22 Tháng 12 (Chủ nhật) từ 14 giờ đến 16 giờ 30 phút

Nội dung: Đây là một bộ phim giả tưởng thú vị dành cho người lớn nói về bí mật của nhà máy sôcôla lớn nhất thế giới.

Số người quy định: 30 người

Đăng ký: đăng ký tại trung tâm hoặc đăng ký qua điện thoại, ưu tiên theo thứ tự đăng ký.

**★Thông tin:**

Chỉ cần nghe đến mùa đông ở Nhật Bản phần lớn ai cũng ngại đi ra ngoài đường. Có rất nhiều cách để tận hưởng mùa đông. Bạn đã bao giờ nhìn thấy Kotatsu? Nó không chỉ là một cái chân chum lên trên bàn, mà bên dưới kotatsu có thiết bị lò sưởi , vì vậy bạn có thể sưởi ấm chân trong lúc vừa xem TV vừa uống cafe và ăn cam quýt , Kotatsu đã được yêu thích từ lâu và là một trong những máy sưởi không thể thiếu trong mùa đông ở Nhật Bản.

Vì trời lạnh nên hãy ăn những món ăn để làm ấm cơ thể. Món ăn mùa đông điển hình của Nhật Bản là món lẩu.Các nguyên liệu cơ bản gồm có cá, thịt gà, đậu phụ, rau..vv. Hãy cho nước súp vào nồi đất, cho lần lượt các nguyên liệu vào nồi ngay lập tức bạn sẽ có một món ăn ngon. Ăn với Ponzu sẽ ngon nữa!

Ngoài ra, sưởi nước nóng cũng không thể thiếu trong mùa đông. Hãy đi tới những suối nước nóng gần nhà bạn để refresh lại cơ thể lẫn tinh thần và buổi tối bạn cũng sẽ có thể ngủ ngon được. Đây cũng là thời gian quan trọng để bạn cùng thư giãn với gia đình hoặc người thân.

Cuối cùng, khi bạn đi ra ngoài đường bạn có thể thử sử dụng miếng sưởi ấm Kairo. Hãy lắc từ 4 đến 5 lần trước khi sử dụng để làm ấm miếng sưởi. Có cả miếng dán sưởi ấm nên khi nào bạn cảm thấy lạnh có thể sử dụng được. Nhưng hãy thận trọng bị bỏng trong việc sử dụng miếng dán sưởi ấm. Hãy tận hưởng mùa đông.

**★Hiệp hội giao lưu Quốc tế Toyonaka(ATOMS)**

SĐT: 06-6843-4343 Thành phố Toyonaka, Tamaicho 1-1-1-601, tòa nhà Etre Toyonaka, tầng 6, gần ga Hankyu Toyonaka.

Ngày nghỉ: Thứ Tư

