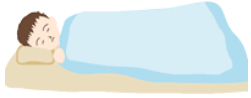




おーい!



รู้จักโรคเดือนห้าไหม?



เริ่มทำงานกับบริษัทใหม่ตั้งแต่เมษายน แรกๆมีความกระตือรือร้น พยายามทำอย่างตั้งใจ แต่หลังจากโกลเดินวิคสุขภาพก็ไม่ค่อยจะดีเลยครับ

อาจจะเป็นโรคเดือนห้า(Go Gatsu Byo)ก็ได้ใช่ไหมคะ?



โรคเดือนห้าคืออะไรหนอ?

①

โรคเดือนห้า คือ...



○ในเดือนเมษายน จะเกิดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม แต่ จะมีความรู้สึกหดหู่ อ่อนล้าหลังจากผ่านช่วงวันหยุดยาวโกลเดินวิค

○เกิดความรู้สึกกดดันสูงจากการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง



ถ้าหากปล่อยไว้ ก็จะกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ไหมคะ

②

เมื่อก่อน นักศึกษาใหม่ หรือพนักงานบริษัทใหม่ จะเป็นโรคเดือนห้ากันมาก แต่ช่วงนี้ สภาพแวดล้อมของการทำงานและคนวัยกลางคน และผู้ใหญ่ก็ดูเหมือนจะเปลี่ยนไปแล้วค่ะ



ถ้ายังงั้น ใครๆก็เป็นโรคเดือนห้าได้ไหมคะ!



ใช่เลยครับ
จิตใจของคนเรา ถ้ามีความกดดันอยู่ตลอดเวลา ก็จะเกิดความอ่อนล้าได้ค่ะ



จะต้องทำอย่างไรดี?

- พุดคุยกับเพื่อนหรือครอบครัว
- ทำงานอดิเรกที่ตนชื่นชอบ
- ดำเนินชีวิตให้เป็นกิจวัตรประจำวัน , รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
- คนรอบข้างก็ควร จะ สร้างบรรยากาศให้สามารถพุดคุยกันได้ ง่าย สำหรับผู้ที่เข้ามาใหม่

③



เมื่อรู้สึกอัดอัดมากๆ ไปปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลทางด้านสุขภาพจิตดูนะค่ะ!

ที่ UCLA ก็มีการจัดกิจกรรมสนุกๆได้ พบเพื่อนนานาชาติ อยู่ นะค่ะ! ไม่ว่า อย่งไรมาร่วมกิจกรรมกันให้ได้ไหมคะ!



④



「กรรมการพัฒนาท้องถิ่น • กรรมการการดูแลเด็ก」 คือ ผู้ให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่กำลังมีปัญหาในเขตภูมิภาค กำลังดำเนินกิจกรรมเพื่อให้รู้สึกปลอดภัยในการดำรงชีวิต เมื่อมีเรื่องลำบาก กรุณาขอรับคำปรึกษากับกรรมการพัฒนาท้องถิ่น

◆ ผู้ให้คำปรึกษาใกล้ชิด

「กรรมการพัฒนาท้องถิ่น」 เป็น ผู้ให้คำปรึกษาด้านสวัสดิการ หรือแนะนำผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องให้กับผู้ที่พบความลำบากในการดำเนินชีวิตในเขตภูมิภาค, ผู้สูงอายุ • ผู้ทุพพลภาพ

「กรรมการการดูแลเด็ก」 สามารถปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องของสตรีมีครรภ์ แม่และเด็ก 「กรรมการพัฒนาท้องถิ่น • กรรมการการดูแลเด็ก」 มีหน้าที่รักษาข้อมูลไว้เป็นความลับ

โดยจะรักษาข้อมูลของผู้ขอรับคำปรึกษาไว้เป็นความลับ

เมื่อ 「กรรมการพัฒนาท้องถิ่น • กรรมการการดูแลเด็ก」 มาพบ กรุณาขอเอกสารว่าเป็นเจ้าหน้าที่จาก กรรมการพัฒนาท้องถิ่นของเขต • กรรมการการดูแลเด็ก

◆ วัน กรรมการพัฒนาท้องถิ่น • กรรมการการดูแลเด็ก

วันที่ 12 พฤษภาคม เป็น วัน 「กรรมการพัฒนาท้องถิ่น • กรรมการการดูแลเด็ก」 วันที่ 12 – 18 พฤษภาคม เป็นสัปดาห์ส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมที่เขต ในช่วงสัปดาห์ส่งเสริมการดำเนินกิจกรรม จะแนะนำ การคุ้มครองผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่เพียงลำพัง และ กิจกรรมของกรรมการพัฒนาท้องถิ่น เป็นต้น

◆ ผู้รับผิดชอบกรรมการพัฒนาท้องถิ่น • กรรมการการดูแลเด็ก

กรรมการพัฒนาท้องถิ่น • กรรมการการดูแลเด็ก อยู่ที่สภาตำบลรวมอยู่ในเขต 39 กรุณาติดต่อฝ่ายสวัสดิการที่ เกี่ยวกับ กรรมการพัฒนาท้องถิ่น • กรรมการการดูแลเด็ก ☎028-632-2373

เริ่มแจกแอปพลิเคชัน การท่องเที่ยวเมืองอุซึโนมียะ

มีแอปพลิเคชันที่สามารถใช้ ระบบบอกตำแหน่งบนพื้นโลก (GPS) ภาพเสมือนจริง(AR) หรือข่าวสารของแหล่งท่องเที่ยว , ประวัติศาสตร์ , สถานที่ทางวัฒนธรรม , ร้านอาหารและเครื่องดื่ม , สถานที่พักของเมืองอุซึโนมียะ สามารถค้นหาเป้าหมายหรือตรวจสอบสถานที่ใกล้เคียงจากจุดที่อยู่ปัจจุบันได้ เมื่อใช้กล้องถ่ายภาพ ก็จะสามารถดูข่าวสารได้จากหน้าจอ

สามารถบันทึกการท่องเที่ยว รูปถ่ายกับมิซึริได้ สามารถดาวน์โหลดได้จากสมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต



แอนดรอยด์ QR code

ไอโฟน (iPhone) QR code



◆ วิธีการดาวน์โหลด

▽ แอนดรอยด์ ค้นหาจาก QR code ด้านซ้าย หรือ ค้นหา 「宇都宮 観光」 (utsunomiya kankou) จากกูเกิ้ลเพลย์ 「Google Play」

▽ จาก QR code ด้านขวาสำหรับไอโฟน หรือค้นหา 「宇都宮 観光」 (utsunomiya kankou) จากแอปสโตร์ 「App Store」

ติดต่อสอบถาม ฝ่ายการท่องเที่ยว☎028-632-2436

กิจกรรมที่น่าสนใจ🎵🎶

เฟสตา มายอูซีโนมิยะ 2015

～ลานแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม～

- 🕒 วันอาทิตย์ ที่ 17 พฤษภาคม
10:00～15:00 น.
- 😊 มีอาหารและเครื่องดื่มของประเทศต่างๆ การเดินรำ การแสดงดนตรีประจำชาติ ขอเชิญทุกท่านมาร่วมสนทนากับเพื่อนๆ ทั่วโลกกันเถอะ
- @ บัมบะฮิโรบะ
(ลานกว้างบริเวณพุตะอาระยามะจินจะชิตะะ)
- ค่าใช้จ่าย ฟรี
- 📞 อูซีโนมิยะ โคลุไซโคริวเคียวไก
028-616-1870



ทัศนศึกษาอาคารป้องกันภัยพิบัติ & เก็บสตรอเบอร์รี่



- 🕒 วันอาทิตย์ ที่ 31 พฤษภาคม
13:00 น. รวมตัวที่ อาคารป้องกันภัยพิบัติจังหวัดโทจิกิ
- 😊 สนุกกับ การทัศนศึกษาอาคารป้องกันภัยพิบัติ • ทดลองประสบการณ์ , การเก็บสตรอเบอร์รี่
- @ อาคารป้องกันภัยพิบัติ , เกษตรกรเขตคามิกาวาจิ
- ค่าใช้จ่าย นักศึกษาต่างชาติ • สมาชิก UCIA 300 เยน
บุคคลทั่วไป 500 เยน นักเรียนชั้นประถม ฟรี
- จำนวนสมาชิก 30 ท่านแรก
- การสมัคร โทรศัพท์ที่ UCIA
- 📞 อูซีโนมิยะ โคลุไซโคริวเคียวไก
028-616-1870

ทัวร์สำรวจห้องสมุด



- 🕒 วันอาทิตย์ ที่ 21 มิถุนายน
11:00～12:00 น.
- 😊 วิธีการใช้บริการห้องสมุดอย่างสะดวก , พาชมสถานที่ที่ปกติไม่สามารถเข้าชมได้
- @ ห้องสมุด มินามิโทะโชคัน
- กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นประถมขึ้นไป
- จำนวนสมาชิก 20 ท่านแรก
- การสมัคร โดยทางโทรศัพท์ วันที่ 22 พฤษภาคม 9:30 น.～
- 📞 ห้องสมุด มินามิโทะโชคัน
028-653-7609

การแข่งขันจักรยานอูซีโนมิยะ



- 🕒 วันเสาร์ ที่ 23 พฤษภาคม～
วันอังคารที่ 26 เวลา 9:30 น.～
- 😊 การจำลองการแข่งขันจักรยาน , การสาธิตและขายเสื้อผ้า
มีของขวัญสำหรับ 100 ท่านแรก
- วันที่ 23 = การแสดงบนเวทีของ 「โรซามะเคนชิโคจิ」
- วันที่ 23・24 = การแสดงสด 「ซูบิชิสตู」
- วันที่ 24 = การแสดงตลก 「Uจิโคจิ」
- @ สนามแข่งจักรยานอูซีโนมิยะ
- 📞 สำนักงาน
028-625-0100

🎵 โคลุไซโคริวชาลอน

- 🕒 ทุกวันอาทิตย์ ที่ 4 ของเดือน
วันอาทิตย์ ที่ 24 พฤษภาคม 16:00～18:00 น.
- 😊 เป็นงานแลกเปลี่ยนนานาชาติสามารถเข้าร่วมได้ทุกท่าน
- ค่าใช้จ่าย ฟรี
- @ โคลุไซโคริวพลาซ่า
- 📞 โคลุไซโคริวพลาซ่า
028-616-1563



นิทรรศการดอกไม้อูซีโนมิยะ & ชาซึกิ

- 🕒 วันเสาร์ ที่ 30 พฤษภาคม～วันอาทิตย์ ที่ 7 มิถุนายน
9:00～17:00 น.
- 😊 งานแสดงดอกชาซึกิ , สาธิตการเพาะเลี้ยงชาซึกิ เป็นต้น ขอเชิญเพลิดเพลินกับดอกไม้ฤดูใบไม้ผลิ
- @ โรแมนติคมูระ
- 📞 คณะกรรมการจัดงาน
นิทรรศการดอกไม้อูซีโนมิยะและชาซึกิ
028-632-2456





ศูนย์กีฬาอุซึโนะมิยะ

สามารถจองใช้บริการโรงยิมและสถานที่ออกกำลังกายภายในเขตอุซึโนะมิยะ ได้ทั้งส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม

สามารถเข้าร่วมได้ทั้งห้องเรียนกีฬาและการแข่งขัน

สามารถใช้ห้องฝึกส่วนบุคคลได้ ห้องฝึกสำหรับบุคคลทั่วไป(มัธยมปลายขึ้นไป)สามารถใช้บริการได้

【การใช้ห้องฝึก】

โรงยิม	เบรคซอร์อาร์เร็นน่าอุซึโนะมิยะ (โมโทอิมามุชิ5-6-18) ☎ 028-663-1611	สุซุเมะโนะมิยะ (มินามิมาจิ 6-3) ☎ 028-655-0058	คิโยฮาระ (คิโยฮาระโคเงียวตันจิ 14) ☎ 028-667-1227	อาเคบานะ (อาเคบานะโจ 7-9) ☎ 028-632-6381
วันหยุด	วันอังคาร (ถ้าเป็นวันหยุดราชการเปลี่ยนเป็นวันพุธ) , วันหยุดสิ้นปี		วันจันทร์ (ถ้าเป็นวันหยุดราชการเปลี่ยนเป็นวันอังคาร) , วันหยุดสิ้นปี	
เวลา	< จันทร์~เสาร์ > 9:00~21:00 น.		< วันอาทิตย์ • วันหยุดราชการ > 9:00~17:00 น.	
ค่าใช้จ่าย	430 เยน/ ครั้ง		310 เยน/ ครั้ง	

【ติดต่อสอบถาม】 องค์การส่งเสริมสนับสนุนเขตกีฬาอุซึโนะมิยะ ☎ 028-663-1611

อุซึโนะมิยะสปอร์ตนาวิ <http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp/index.php>



บริการของUIP

การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ



		ภาษาสเปน ภาษาโปรตุเกส	ภาษาจีน	ภาษาไทย	ภาษาอังกฤษ
UIP ☎616-1564	15:00-18:00	จันทร์	อังคาร	พุธ	ศุกร์
วันอาทิตย์ที่ 4 ของเดือน (ระบบจอง)					
อำเภอ ☎632-2834 (เฉพาะเวลาทำการ)	9:00-12:00	พฤหัสบดี	พฤหัสบดี 2	—	—
	14:00-17:00	พฤหัสบดี	—	พฤหัสบดี 2	พฤหัสบดี 2
การให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย ☎616-1564	15:00-17:00	วันจันทร์ที่ 3 ของเดือน(ระบบจอง)			

การบริการล่ามอาสาสมัคร

ผู้ที่มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือในการติดต่อสื่อสารและในส่วนของสถาบันที่ต้องการให้ล่ามติดตามไปด้วย

- ▶ จันทร์-เสาร์ 9:00-17:00 น.
- ▶ 1 ครั้ง (2 ชั่วโมง) 2,000 เยน
- ▶ สามารถที่จะยื่นคำร้องได้ที่ศูนย์นานาชาติอำเภออุซึโนะมิยะ และกรุณาเตรียมค่าใช้จ่ายให้พร้อม

ตกแต่งภาพประกอบในหน้า 1 โดย :
อูซุชิ ยูริคะ เนะ โมโตะ นะซึคิ
(วิทยาลัยศิลปะและกีฬาอุซึโนะมิยะ)