



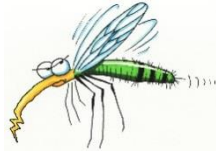
โง้ง!



タイ語



เผยแพร่โดย อุชิโนมียะชิโคคุไซโคริวพลาซ่า (UIP)
เรียบเรียงโดย สมาคมนานาชาติอุชิโนมียะ NPO (UCIA)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsonomiya.tochigi.jp
อุชิโนมียะบะบะ โคริ4-1-1 อุชิโนมียะโอโมเตชันโคสเคอร์ ชั้น 5



ระวัง ยุง!



เป็นฤดูที่ยุงเริ่มออกมาแล้วนะคะ ถ้าโดนกัดแล้ว
ก็จะคัน ไม่ชอบเลย

ใช่ค่ะ ปีนี้ใช้ซิกาก็เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงนะคะ ไม่รู้ว่า
จะต้องทำอย่างไรดี



①



ต่อไปจะแนะนำวิธีป้องกันและลักษณะของยุง
(ยุงลาย) ที่เป็นพาหะนำเชื้อ ไข้ซิกา

แหล่งเพาะพันธุ์ยุง :

กระป๋องเปล่า • ขวดเปล่า • น้ำในขวด ในขางรดเก่า, น้ำขังในกระถางต้นไม้ต่างๆ
⇒กำจัดแหล่งน้ำขังรอบๆบ้าน !

ช่วงเวลาและสถานที่ในการทำกิจกรรม :

สวนสาธารณะที่มีพุ่มไม้, สวนที่มีร่มไม้, ป่าไฟ, สุสาน
ตั้งแต่เช้ามีจนถึงพลบค่ำ

⇒จำเป็นต้องมีวิธีป้องกัน !

เช่น...

- สวมใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว เพื่อปกป้องผิว
- ใช้สเปรย์หรือยากันยุง※
- คอยเช็ดเหงื่อให้แห้ง (เพื่อไม่ให้เข้ามาใกล้เนื่องจากกลิ่นเหงื่อ)
- สวมใส่เสื้อผ้าสีขาวย (เพื่อไม่ให้เข้ามาใกล้เนื่องจากสีของที่มีสีดำ)

นอกจากนี้ ผู้ตั้งครรภ์ต้องระวังเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันไม่ให้เข้ามาใกล้
เนื่องจากอุณหภูมิร่างกายสูง !

※ส่วนประกอบ ดีด (deet) ที่มีประสิทธิภาพใน
การไล่แมลง จะต้องระวังเมื่อใช้กับเด็กและทารกน
ครับ ส่วนประกอบ อีคาริจินที่อยู่ในยากันแมลง
สามารถใช้ได้กับทุกคนครับ



ตอนนี้ไข้ซิกากำลังระบาดอยู่ที่อเมริกากลางกับอเมริกา
ใต้ และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในญี่ปุ่นก็มีการพบ
อาการเนื่องจากคิดเชื่อมาจากต่างประเทศ โอลิมปิกที่จะมี
ขึ้นที่บราซิลในฤดูร้อนนี้ก็จะมีคนไปเป็นจำนวนมาก จึง
ต้องระวังเป็นพิเศษ

วันนี้มาทำความเข้าใจและหาวิธีการป้องกันไข้
ซิกากันนะคะ



②



จะแนะนำอาการของไข้ซิกาว่ามีลักษณะอย่างไรนะครับ

~อาการหลักของไข้ซิกา~

- ผื่นแดง (มีการเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนัง) • มีไข้ (ไข้ขึ้นสูง)
- เยื่อบุตาอักเสบ (ตาแดง) • ปวดกล้ามเนื้อ (ปวดกล้ามเนื้อ)
- ข้อต่ออักเสบ (ปวดข้อต่อ) • ปวดศีรษะ (อาการปวดศีรษะ)

- อาการจะแสดงออกหลังจากคิดเชื่อ 2-3 วันจนถึง 1 สัปดาห์
- อาการไม่รุนแรง จะทุเลาลงภายใน 2-7 วัน
- 80% ของผู้คิดเชื่อไม่แสดงอาการ
- อาการคิดเชื่อผ่านทางยุงกัดเป็นส่วนใหญ่ แต่พบว่าอาจคิดเชื่อผ่านทางม
เทศสัมพันธ์
- หากผู้คิดเชื่อที่กำลังตั้งครรภ์ มีความเป็นไปได้ว่าทารกที่คลอดออกมาจะมีศีรษะเล็ก
- ขณะนี้ยังไม่มียาวัคซีนป้องกัน

③



ยุงยังเป็นพาหะนำเชื้อ โรคอื่นๆอีกนะ
ตรวจสอบข้อมูลโรคติดต่อจากโฮมเพจก่อนที่จะเดินทางไป
ต่างประเทศ รวมทั้งรายละเอียดของไข้ซิกาและอื่นๆ นอกจากนี้
พยายามอย่าให้ยุงกัดหลังจากกลับจากต่างประเทศเป็นเวลา 1 สัปดาห์
โฮมเพจ หน่วยงานป้องกันการแพร่เชื้อกระทรวงสาธารณสุข
สุข : 「FORTH」 <http://www.forth.go.jp>

④



เดือนมิถุนายนของทุกปีเป็น «เดือนแห่งการศึกษาโภชนาการ»

ความรู้เกี่ยวกับ «อาหาร (การรับประทานอาหาร)» หรือการจดจำในการเลือก «อาหาร (ของกิน)» อาหารการกินในชีวิตประจำวันที่ดีต่อสุขภาพ เป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต การศึกษาเพื่อให้เป็นผู้ที่มีวิธีการรับประทานอาหารที่ดีในชีวิตประจำวันเรียกว่า «การศึกษาโภชนาการ»

«การตรวจสอบความตระหนักเกี่ยวกับการศึกษาโภชนาการ» ปี 2014 มีผลดังต่อไปนี้

- ◇ คนที่อยู่ในช่วงวัย 20-30 «รับประทานอาหารเช้าทุกวัน» มีจำนวนน้อย
- ◇ คนอ้วนมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ชายในช่วงวัย 40-60 มีอยู่เป็นจำนวนมาก หญิงวัยรุ่นผอมมากเกินไปมีจำนวนมาก
- ◇ ผู้เข้ารับการปรับปรุงหรือป้องกัน **metabolic syndrome** (โรคอ้วนลงพุง) (ไขมันสะสมรอบอวัยวะภายใน) มีจำนวนน้อย
- ◇ คนวัยหนุ่มสาวที่ลดเค็ม (พยายามไม่ใช้เกลือในอาหาร) มีจำนวนน้อย
- ◇ ผู้ชายในช่วงวัย 20-50 ที่คิดว่าใน 1 วันไม่จำเป็นต้องรับประทานผัก มีอยู่เป็นจำนวนมาก



มาวัดปริมาณการรับประทานผักกันเถอะ

ผักช่วยปรับสภาพของร่างกาย จากโรควิถีชีวิต เช่น โรคอ้วน, โรคความดันโลหิตสูงหรือ

เบาหวาน ช่วยป้องกันการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจาก

วิถีการดำเนินชีวิต (อาหารและการออกกำลังกาย, ความเครียด, การสูบบุหรี่, การดื่มสุรา เป็นต้น)



ปริมาณผักที่เราควรทานในหนึ่งวันเพื่อสุขภาพที่ดี คือ ประมาณ 5 จาน หนักประมาณ 350 กรัม

เนื่องจากเดือนแห่งการศึกษาโภชนาการนี้ เรามาฝึกการรับประทาน อาหาร โดยการรับประทานอาหารเช้าอย่างสมดุล ให้ครบทั้ง 3 มื้อ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ให้ดีดเป็นนิสัยกันเถอะ

▽ติดต่อสอบถาม

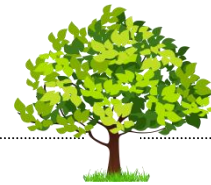
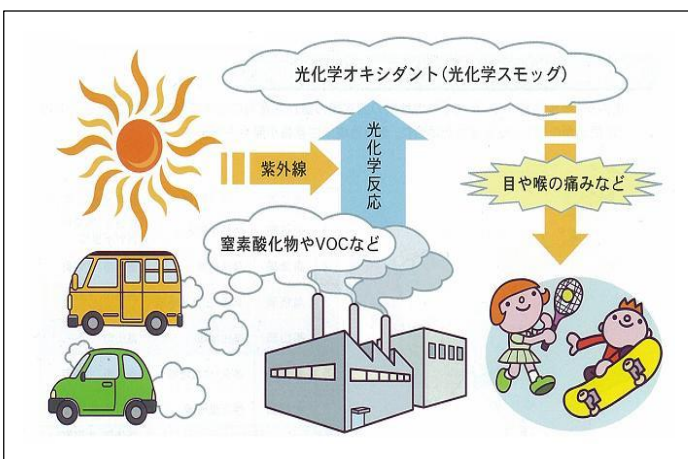
ศูนย์อนามัย แผนกการส่งเสริมสุขภาพ

☎ 028-626-1126



ฤดูกาลต่อไปนี้ ควรระวังหมอกควันแบบโฟโตเคมี

ก๊าซเสียของรถยนต์หรือโรงงาน ทำปฏิกิริยากับไนโตรเจนออกไซด์และไฮโดรคาร์บอนที่มีอยู่ในชั้นบรรยากาศแสงแดด เกิด โฟโตเคมีคัลออกซิแดนท์(photochemical oxidant) ซึ่งเรียกว่า หมอกควันแบบโฟโตเคมี (Photochemical Smog)



ต่อจากนี้ไปอากาศจะร้อนขึ้น มีโอกาสเกิดหมอกควันได้ง่าย เมื่อมีการประกาศเตือนหมอกควัน กรุณาปฏิบัติตามข้อควรระวังต่อไปนี้

- ① ไม่ออกกำลังกายหนักๆ กลางแจ้ง
- ② พยายามไม่ใช้จักรยาน
- ③ เมื่อรู้สึกเจ็บตาหรือเจ็บคอ ควรล้างหน้า ล้างคอ พักผ่อนอยู่เฉยๆ
- ④ หากอากาศไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์

นอกจากนี้ สามารถตรวจสอบข้อมูล หมอกควันได้ที่โฮมเพจ <http://utsunomiyacity-taikikanshi.jp/taiki/>

▽สอบถาม แผนกรักษาสิ่งแวดล้อม ☎ 28-632-2420

กิจกรรมที่น่าสนใจ 🎵

การสัมมนาเพื่อช่วยเหลือการเข้าทำงานสำหรับชาวต่างชาติ



- 🕒 **สัมมนา ①** วันพุธ ที่ 6 ก.ค. , วันศุกร์ ที่ 8 ก.ค. , วันเสาร์ ที่ 9 ก.ค.
สัมมนา ② วันพุธ ที่ 13 ก.ค. , วันศุกร์ ที่ 15 ก.ค. , วันเสาร์ ที่ 16 ก.ค.
10 : 00 ~ 12 : 00 * รายละเอียดการสัมมนาเหมือนกันทุกวัน กรุณาเลือกวันที่สะดวกจาก 3 วัน

- 😊 **สัมมนา ①** : การเตรียมตัวในการทำงาน , มารยาทในการสอบสัมภาษณ์ , วิธีการใช้ฮาโลวาคู
- สัมมนา ②** : สิ่งนี้มีประโยชน์ ! มารยาทและการสนทนาในที่ทำงานของญี่ปุ่น

สมาชิก อย่างละ 20 คน **การสมัคร** กรุณาโทรศัพท์จองล่วงหน้า **ค่าใช้จ่าย** ฟรี

- @ สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติโทจิกิ
- ☎ สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติโทจิกิ (TIA) 028-621-0777

เชิญร่วมกันเต้นโยชะโคอิ ในเทศกาลมียามัทซิริ♪



- 🕒 ช่วงเย็น วันอาทิตย์ ที่ 7 สิงหาคม (วันงาน)
- 😊 『มียามัทซิริ』 งานเทศกาลฤดูร้อนที่ใหญ่ที่สุดในอุซึโนมิยะ ชาวต่างชาติและชาวญี่ปุ่นร่วมกันเต้น โยชะโคอิ สำหรับผู้ที่เต้นเป็นครั้งแรกก็เชิญร่วมซ้อมด้วยกัน ♪

~ ตารางเวลาการฝึกซ้อม ~

| | |
|------------------------|--|
| วันอาทิตย์ ที่ 3 ก.ค. | ซูโอ โซโก กักกุชู เซ็นเตอร์ ห้องโสตทัศนูปกรณ์ 304 |
| วันอาทิตย์ ที่ 10 ก.ค. | โซโก ฟุคุชิ เซ็นเตอร์ ชั้น 4 ห้องโสตทัศนูปกรณ์ |
| วันอาทิตย์ ที่ 17 ก.ค. | ซูโอ โซโก กักกุชู เซ็นเตอร์ ห้องประชุม 303 |
| วันเสาร์ ที่ 23 ก.ค. | โซโก ฟุคุชิ เซ็นเตอร์ ชั้น 4 ห้องโสตทัศนูปกรณ์ |
| วันอาทิตย์ ที่ 31 ก.ค. | ซูโอ โซโก กักกุชู เซ็นเตอร์ ห้องโสตทัศนูปกรณ์ 304 |
| วันพุธ ที่ 3 ส.ค. | โซโก ฟุคุชิ เซ็นเตอร์ ชั้น 4 ห้องโสตทัศนูปกรณ์ |
| วันเสาร์ ที่ 6 ส.ค. | ยังไม่ได้กำหนด |

- สมัคร** กรุณาโทรศัพท์มาที่ UCIA
- ☎ สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติอุซึโนมิยะ (UCIA) 028-616-1870

การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม โดยอาหารนานาชาติ

- 🕒 วันพฤหัสบดี ที่ 30 มิถุนายน 10 : 00 ~ 12 : 30
- 😊 ปรงอาหารพื้นบ้านอิตาลี
มีเมนูอื่น ๆ นอกเหนือจาก พาสต้า • พิซซ่า

สมาชิก 15 คน

ค่าใช้จ่าย ค่าวัสดุดิบ

- @ คามิควาจิ โซโกกักกุชู เซ็นเตอร์
ห้องทำอาหาร
- ☎ คามิควาจิ โซโกกักกุชู เซ็นเตอร์
028-674-2233



♪ โคลุโซโคริวชาลอน

- 🕒 ทุกวันอาทิตย์ ที่ ของเดือน 4 16 : 00 ~ 18 : 00

| | |
|----------|-----------------------|
| 26 มิ.ย. | ทำ 『พินาดา』 ① |
| 24 ก.ค. | ทำ 『พินาดา』 ② |
| 28 ส.ค. | ร่วมกันตีพินาดาให้แตก |

- 😊 กิจกรรมการพบปะพูดคุย กับเพื่อน
นานาชาติ

ค่าใช้จ่าย ฟรี

- @ อุซึโนมิยะชิโคกุโซโคริวพลาซ่า
- ☎ อุซึโนมิยะชิโคกุโซโคริวพลาซ่า
028-616-1563



ศูนย์กีฬาอุซึโนมียะ



สามารถจองใช้บริการโรงยิมและสถานที่ออกกำลังกายภายในเขตอุซึโนมียะ ได้ทั้งส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม
สามารถเข้าร่วมได้ทั้งห้องเรียนกีฬาและการแข่งขัน
สำหรับนักเรียนมัธยมปลายขึ้นไปสามารถใช้บริการห้องฝึกซ้อมได้

【การใช้ห้องฝึกซ้อม】

| | | | | |
|------------|---|--|---|---|
| โรงยิม | เบรคซ์ฮาร์ริ่นาอุซึโนมียะ (โมโทอิมามูมิ5-6-18) ☎ 028-663-1611 | สุซุเมะโนะมียะ (มินามิมามาจิ 6-3) ☎ 028-655-0058 | คิโยฮาระ (คิโยฮาระโคเงียวตันจิ 14) ☎ 028-667-1227 | อาเคโบโนะ (อาเคโบโนะโจ7-9) ☎ 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 | |

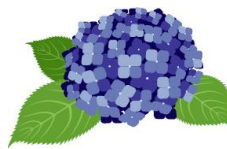
【ติดต่อสอบถาม】 องค์การส่งเสริมสนับสนุนกีฬาเขตอุซึโนมียะ ☎ 028-663-1611、เบอร์โทรศัพท์ของศูนย์กีฬาแต่ละแห่ง

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



บริการของอุซึโนมียะซึโคกุไซโคริวพลาซ่า (UIP)

การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ



| | | ภาษาสเปน ภาษาโปรตุเกส | ภาษาจีน | ภาษาไทย | ภาษาอังกฤษ |
|---|-------------|------------------------------------|------------|------------|------------|
| UIP ☎028-616-1564 | 15:00-18:00 | จันทร์ | อังคาร | พุธ | ศุกร์ |
| | | วันอาทิตย์ที่ 4 ของเดือน (ระบบจอง) | | | |
| ที่ว่าการอำเภอ ☎028-632-2834 (เฉพาะเวลาทำการ) | 9:00-12:00 | พฤหัสบดี | พฤหัสบดี 2 | — | — |
| | 14:00-17:00 | พฤหัสบดี | — | พฤหัสบดี 2 | พฤหัสบดี 2 |
| การให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย ☎028-616-1564 | 15:00-17:00 | วันจันทร์ที่ 3 ของเดือน(ระบบจอง) | | | |

การบริการล่ามอาสาสมัคร

ผู้ที่มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือในการติดต่อสื่อสารและในส่วนของสถาบัน (อำเภอ, ตม. เป็นต้น) ที่ต้องการให้ล่ามติดตามไปด้วย

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

โอ้ย ! มีการตีพิมพ์เป็นภาษาญี่ปุ่นแบบง่ายๆ • อังกฤษ • จีน • โปรตุเกส • ไทย ในโฮมเพจของ UCIA

<http://www.ucia.or.jp>

โดยจะสามารถอ่าน โอ้ย ! ฉบับย้อนหลังจากเว็บไซต์นี้ได้

ตกแต่งภาพประกอบในหน้า 1 โดย : อูซุอิ ยูริกะ , เนะ โมโตะ นะซึคิ