



โฉ้ย !



タイ語

เผยแพร่โดย อุซึโนมิยะชิโกกุไซโคริวพลาซ่า (UIP)
เรียบเรียงโดย สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ NPO (UCIA)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
อุซึโนมิยะบะระโดริ4-1-1อุซึโนมิยะโอโมเตชันโดสแควร์ ชั้น 5



สารบัญ หน้า 2 สุขภาพที่ดีในการดำรงชีวิต, การเปลี่ยน 「การรับรองการลงทะเบียนตราประทับ」 หน้า 3 ทดลองประสบการณ์การใส่กิโมโน, การแนะนำการศึกษาต่อมัธยมปลายนานาชาติ หน้า 4 จักรยานให้เช่า, บริการล่ามอาสาสมัคร เป็นต้น



ช่วยเหลือการดูแลเด็ก !!

สถานรับฝากดูแลเด็กก่อนเข้าชั้นประถม



ตอนนี้ หุยกงานเพื่อดูแลลูก ตั้งแต่ดูไบไม่มีผลปีหน้าจะกลับไปทำงานแล้ว ไม่รู้ว่ามีสถานรับฝากเด็กเล็กไหมคะ

ดิฉันก็เหมือนกันค่ะ ตั้งแต่ดูไบไม่มีผลปีหน้าอยากจะเริ่มทำงานระยะเวลาสั้นๆ กำลังหาโรงเรียนอนุบาลให้ลูกอยู่ กำลังคิดอยู่ว่าจะให้ไปที่ไหนดี



①



มีสถานที่แบบไหนบ้างนะ ??



1

สถานดูแลเด็กเล็ก

อายุเป้าหมาย : 0 ~ 5 ปี

เวลารับฝาก : ตั้งแต่เช้าถึงเย็น

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้ที่ต้องทำงานไม่สามารถดูแลเด็กที่บ้านได้

★ สถานดูแลเด็กเล็กคือ . . . สถานที่ดูแลเด็กแทนผู้ที่ต้องทำงานไม่สามารถดูแลเด็กที่บ้านได้

2

โรงเรียนอนุบาล

อายุเป้าหมาย : 3 ~ 5 ปี

เวลารับฝาก : ตั้งแต่เช้าถึงประมาณเที่ยง

กลุ่มเป้าหมาย : ไม่มีข้อจำกัด

★ โรงเรียนอนุบาล คือ . . . โรงเรียนสอนเด็กก่อนเข้าชั้นประถม

②

3

โรงเรียนอนุบาลที่ผ่านการรับรอง

อายุเป้าหมาย : 0 ~ 5 ปี

1. เด็กอายุ 0 ~ 2 ปี

เวลารับฝาก : ตั้งแต่เช้าถึงเย็น

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้ที่ต้องทำงานไม่สามารถดูแลเด็กที่บ้านได้

2. เด็กอายุ 3 ~ 5 ปี

มี 2 อย่างดังต่อไปนี้

(1) เวลารับฝาก : ตั้งแต่เช้าถึงประมาณเที่ยง

กลุ่มเป้าหมาย : ไม่มีข้อจำกัด

(2) เวลารับฝาก : ตั้งแต่เช้าถึงเย็น

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้ที่ต้องทำงานไม่สามารถดูแลเด็กที่บ้านได้

★ โรงเรียนอนุบาลที่ผ่านการรับรองคือ . . . สถานที่ดูแลและสอนเด็กซึ่งมีข้อดีรวมทั้งของสถานดูแลเด็กเล็กและโรงเรียนอนุบาล

4

อื่นๆ

ซึกิกะตะ โฮอิกุจิเงียว คือ(สถานรับดูแลเด็ก ขนาดเล็ก ดูแลเด็กอายุจาก 0 ขวบจนถึง2ขวบ) ที่ไม่ได้รับการรับรอง (สถานที่ดูแลเด็กที่ไม่ได้รับอนุญาตตามกฎหมาย) เป็นต้น

③



การสมัคร เวลารับสมัคร เอกสารที่ต้องการหรือค่าใช้จ่าย เวลารับฝาก แต่ละที่จะต่างกันนะครับ
ดูรายละเอียดได้จากโฮมเพจของเขตอุซึโนมิยะ !
หากมีข้อสงสัยกรุณาสอบถามที่ว่าการอำเภออุซึโนมิยะ แผนกโฮอิกุคะ ได้้นะครับ

ติดต่อสอบถาม : แผนกโฮอิกุคะ โดโดโมะบุ

☎ : 028-632-2383

HP: www.city.utsunomiya.tochigi.jp

④

ปรับปรุง การออกกำลังกาย • การรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีในการดำรงชีวิตกันเถอะ



ออกกำลังกายเวลาว่างกันเถอะ ร่วมสนุกกับการออกกำลังกาย มิชะอุงโค

สามารถดูวิดีโอได้ที่โฮมเพจเขตอุซึโนะมิยะ
ตามสภาพและสมรรถภาพของร่างกาย
โดยเลือกได้จาก 「การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น」、 「การฝึกความแข็งแรง」、 「การออกกำลังกายแบบแอโรบิค」
สามารถยืม DVD ได้จาก ศูนย์อนามัยของเขต (ลาลาสแควร์อุซึโนะมิยะ ชั้น 9) หรือ แผนกเคงโคโซซิงคะ (ทาเคบายาซิมาจิ • ภายในสถานีอนามัยของเขต)、 ห้องสมุดแต่ละที่



สูตรอาหารที่มีประโยชน์สำหรับเด็กจนถึงผู้สูงอายุ

ขอแนะนำเมนูที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ค้นหา ต้นฉบับสูตรอาหารซึ่งเป็น สูตรอาหารที่ใช้ในห้องเรียนทำอาหาร
เขตอุซึโนะมิยะได้จาก เว็บไซต์ 「Cookpad」

(<https://cookpad.com/kichen/>

14479535)

แสดงทั้งคุณค่าทางอาหาร เช่น สัดส่วนของเกลือ

และพลังงาน



QR โค้ดสำหรับสมาร์ทโฟน • แท็บเล็ต ▲

สามารถปรึกษาการเลิกสูบบุหรี่ได้ที่ร้านขายยาใกล้ตัว

ร้านขายยาที่ให้การสนับสนุนการเลิกสูบบุหรี่
ในอุซึโนะมิยะเป็น ร้านขายยาที่ให้คำปรึกษาในการ
เลิกสูบบุหรี่ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

กรุณารายละเอียดที่โฮมเพจเขตอุซึโนะมิยะ
หรือสอบถามที่แผนกเคงโคโซซิงคะ

☎ 028-626-1126



เข้ารับการตรวจสุขภาพพิเศษ เพื่อตรวจพบโรคอันเกิดจากไลฟ์สไตล์ (โรคที่
เกิดจากอาหารหรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอ) โดยเร็วกันเถอะ

การตรวจสุขภาพพิเศษคือ

การตรวจสุขภาพเพื่อหาเมตาบอลิกซินโดรม

(การมีไขมันอยู่ในอวัยวะภายในเป็นจำนวนมาก)

วิธีและรายละเอียดในการตรวจ ผู้ที่เข้าร่วม

ประกันสุขภาพ ผู้ที่เข้าร่วมประกันสุขภาพพลเมือง

กรุณาสอบถามที่แผนกเคงโคโซซิงคะ ☎ 028-626-1129



เปลี่ยนใบรับรองการลงทะเบียนตราประทับเก่า เป็นเป็นบัตรใหม่หรือยัง ?



< บัตรเก่า >

ใบรับรองการลงทะเบียนตราประทับ

สีขาวและน้ำเงิน
※หรือ บัตรเก่าคามิคาวาจิม่า
จิ • คาวาจิม่าจิ



< บัตรใหม่ >

บัตรพลเมืองอุซึโนะมิยะ •

ใบรับรองการลงทะเบียนตราประทับ

สีชมพู มีรูปถ่ายลายดอกไม้
ชาซึคิ



ผู้ที่มี ใบรับรองการลงทะเบียนตราประทับ (บัตรเก่า) ก่อนจะขอ
หนังสือรับรองการลงทะเบียนตราประทับต้องเปลี่ยนบัตรใหม่
ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ อย่างไรก็ตาม หากบัตรหรือตรา
ประทับสูญหาย หรือมีการเปลี่ยนแปลงตราประทับ จะต้องเสียค่าดำเนินการ 300
เยน

การดำเนินการ เจ้าตัว นำบัตรตามเงื่อนไข เอกสารยื่นยื่นตัวตน (ไชรวิ
การ์ด หรือใบอนุญาตขับขี่ เป็นต้น) มาติดต่อกับได้โดยตรงที่แผนกซิมินคะ
(ที่ว่าการอำเภออุซึโนะมิยะ ชั้น 1) ศูนย์พลเมืองแต่ละท้องถิ่น สำนักงาน
สาขาแต่ละท้องถิ่น



ลองประสบการณ์การสวมใส่กิโมโน

- 🕒 วันอาทิตย์ ที่ 29 ตุลาคม 13:30~
- 📍 สวมใส่กิโมโนไปไหว้ศาลเจ้าฟุตาวาระยามะ, ชมเทศกาลคิคุซุซึพร้อมกับถ่ายภาพเป็นที่ระลึก ♪
- 💰 500 เยน
- จำนวนสมาชิก 10 ท่าน (เรียงลำดับตามการลงทะเบียน)
- การสมัคร กรุณาโทรศัพท์หรือส่งเมลแจ้ง ชื่อ เพศ อายุ สัญชาติ เบอร์โทรศัพท์ มาที่ UCIA ก่อนวันที่ 15 ตุลาคม
- @ ห้องประชุม 2 ซิมินพลาซ่า อุซึโนมิยะ โอโมเตะซันโดสแควร์ ชั้น 5 (สถานที่แต่งตั้ง)
- ☎️ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ 028-616-1870 ✉️ ucia@ucia.or.jp



แนะนำการศึกษาต่อมัธยมปลายนานาชาติ

- 🕒 วันอาทิตย์ ที่ 29 ตุลาคม 14:00~17:00
- 📍 ประเภทโรงเรียนมัธยมปลายของญี่ปุ่นและโครงสร้างการสอบเข้ามัธยมปลาย การอธิบายค่าใช้จ่ายในการเรียนมัธยมปลาย หรือการปรึกษาที่ละราย เป็นต้น มีเอกสารแปลเป็นภาษาญี่ปุ่น • โปรตุเกส • สเปน • อังกฤษ • ฟิลิปปินส์ • จีน • ไทย • ออสเตรเลีย • เวียดนาม และมีล่ามแปลภาษาดังกล่าว
- เชิญผู้ปกครองและลูกเข้าร่วมช่วยกันคิดถึงอนาคตกันเถอะ !
- @ หอประชุมมหาวิทยาลัยอุซึโนมิยะ
- 💰 ฟรี
- ☎️ อุซึโนมิยะ ไคกาคุ โคลุไซกาคุบุฟุโซกุ ทานุกะโคเคียวเคงเซ็นเตอร์ 028-649-5196 ✉️ funayama@miya.jm.utsunomiya-u.ac.jp (พฤษภาคม)



งานเทศกาลทางวัฒนธรรมฤดูใบไม้ร่วง ศูนย์ไคกาคุเซ็นเตอร์



- 📍 มีการจัดแสดงผลงาน การขายสินค้าเกษตรกร เทศกาลท้องถิ่นที่คุ้นเคย
- กรุณาสอบถามรายละเอียดได้ที่ศูนย์แต่ละท้องถิ่น
- 🕒@ 14 (ส) - 15 (อา) ตุลาคม : ไลโยฮาระโซโกกาคุเซ็นเตอร์ (☎️667-5696)
- 24 (ส) - 29 (อา) ตุลาคม : ชูโอโซโกกาคุเซ็นเตอร์ (☎️632-6331)
- 28 (ส) - 29 (อา) ตุลาคม : ฮิโกชิโซโกกาคุเซ็นเตอร์ (☎️638-5782)
- 2 (พฤ) ช่วงบ่าย - 3 (ศ) พฤศจิกายน : ชิโนอิโซโกกาคุเซ็นเตอร์ (☎️669-2515)
- 3 (ส) - 5 (อา) พฤศจิกายน : มินามิโซโกกาคุเซ็นเตอร์ (☎️645-0006)
- 4 (ส) - 5 (อา) พฤศจิกายน : ฮิราอิโซโกกาคุเซ็นเตอร์ (☎️660-1964)
- โยโคะกะวะโซโกกาคุเซ็นเตอร์ (☎️656-6452)
- ชิโรยามะโซโกกาคุเซ็นเตอร์ (☎️652-4794)
- โทมิยะโซโกกาคุเซ็นเตอร์ (☎️665-1663)
- สูงะตะกะวะโซโกกาคุเซ็นเตอร์ (☎️658-1594)
- คามิควาจะโซโกกาคุเซ็นเตอร์ (☎️674-3131)
- 11 (ส) - 12 (อ) พฤศจิกายน : คาวาจิโซโกกาคุเซ็นเตอร์ (☎️671-3201)



จักรยานให้เช่า

มีบริการให้เช่าจักรยานบริเวณ ที่จอดรถจักรยานในอุซึโนมียะ 8 แห่ง เชิญออกมาปั่นจักรยานกันเถอะ !

ผู้ที่สามารถเช่าได้	นักเรียนชั้นมัธยมขึ้นไป (นักเรียนประถม สามารถเช่าได้พร้อมผู้ปกครอง) ※ ต้องแสดงหลักฐานที่ระบุตัวตนได้ (ไซริวการ์ด หรือพาสปอร์ต เป็นต้น)
เวลา	8:00~21:00
ค่าบริการ	100 เยน ต่อ 1 ครั้ง ต่อ 1 วัน (จักรยานไฟฟ้า : 300 เยน ต่อ 1 ครั้ง ต่อ 1 วัน)
สถานที่เช่า สถานที่ส่งคืน	ที่จอดจักรยาน สถานีรถไฟ JR อุซึโนมียะ ฝั่งประตูตะวันตก ☎028-621-7112 ที่จอดจักรยาน ที่ 1 สถานีรถไฟ JR อุซึโนมียะ ฝั่งประตูตะวันออก ☎028-635-0859 ที่จอดจักรยาน ที่ 2 สถานีรถไฟ JR อุซึโนมียะ ฝั่งประตูตะวันออก ☎028-635-9722 ที่จอดจักรยาน ทัศนีย์ โรงเรียนจูโอโชกไก ☎028-637-7918 ที่จอดจักรยาน สถานีรถไฟโทบุอุซึโนมียะฝั่งตะวันออก ☎028-636 ที่จอดจักรยาน สถานีรถไฟ JR ชิรุตะ ☎028-636-3725 ที่จอดจักรยาน สถานีรถไฟ JR ชูซุเมะโนะมียะ ☎028-653-2241 ที่จอดจักรยาน สถานีรถไฟ JR โอคาโมโตะ ฝั่งประตูตะวันตก ☎028-671-0201

รักษาความปลอดภัยในการขี่จักรยานด้วยนะคะ !



บริการของอุซึโนมียะชิโคคุไซโคริวฟลาซ่า (UIP)

การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ



การบริการล่ามอาสาสมัคร

ผู้ที่มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือในการติดต่อสื่อสารและในส่วนของการดำเนินงาน (อำเภอ, ตม. เป็นต้น) ที่ต้องการให้ล่ามติดตามไปด้วย

- ▶ จันทร์ - เสาร์ 8:30-19:00
- ▶ 1 ครั้ง (2 ชั่วโมง) 2,000 เยน
- ▶ กรุณาเขียนใบคำร้อง ยื่นคำร้องและชำระเงินที่สมาคมนานาชาติ

โอ้ย ! มีการตีพิมพ์เป็น ภาษาญี่ปุ่นแบบง่ายๆ • อังกฤษ • จีน • โปรตุเกส • ไทย ในโฮมเพจของ สมาคมนานาชาติอุซึโนมียะ (UCIA)

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

และสามารถอ่าน โอ้ย ! ฉบับย้อนหลังจากเวปไซต์นี้

		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	พฤหัสที่ 2	—	—
	14:00-17:00	พฤหัสบดี	—	พฤหัสที่ 2	พฤหัสที่ 2
ปรึกษาด้านกฎหมาย ☎028-616-1564	15:00-17:00	วันจันทร์ที่ 3 ของเดือน (ระบบจอง)			

ตกแต่งภาพประกอบในหน้า 1 โดย : อุซึชิ ยูริกะ , เนะโมโตะ นะซึมิ