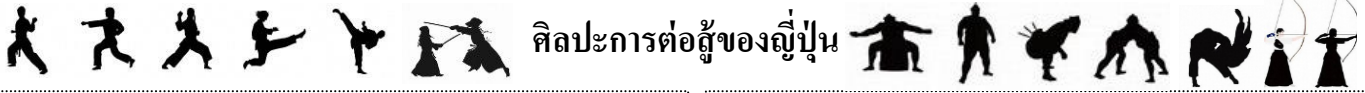


โอย!



สารบัญ หน้า 2 ปัญหาสิทธิมนุษยชน หน้า 3 UCIA บัสทัวร์ มาเล่นหิมะกันเถอะ , คอนเสิร์ตหมูไม้ที่พิพิธภัณฑ์อุชิโนมียะ เป็นต้น
หน้า 4 การแสดงสุนทรพจน์ของชาวต่างชาติ , การบริการล่ามอาสาสมัคร เป็นต้น



ศิลปะการต่อสู้ของญี่ปุ่น



มีการบรรจุคาราเต้เป็นกีฬาประเภทใหม่ในโตเกียวโอลิมปิก 2020 แล้วนะครับ อยากให้ทุกคนทั่วโลกได้รู้จัก "ศิลปะการต่อสู้" ซึ่งเป็นกีฬาที่สืบทอดต่อกันมาของญี่ปุ่น ครั้งนี้จึงอยากจะขอแนะนำเกี่ยวกับศิลปะการต่อสู้ของญี่ปุ่น ♪

ซูโม่

ในสมัยโบราณของญี่ปุ่น มีการจัดขึ้นในพิธีอันวอนเทพเจ้าขอให้เก็บเกี่ยวข้าวหรือผลไม้ได้เป็นจำนวนมาก โดยการพันอุปกรณ์ที่เรียกว่ามาวาชิไว้ตรงเอว เพื่อแสดงให้เห็นว่าไม่มีการใช้อาวุธในการแข่งขัน ทำให้คู่ต่อสู้แพ้ได้โดยการดันคู่ต่อสู้ให้ออกจากวงกลมที่เรียกว่า "โดเสียว" หรือทำให้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายแตะกับพื้นได้



มาวาชิ →

กีวโด

กีวโดเป็นกีฬาที่คล้ายกับการยิงธนู ธนูเป็นอาวุธที่ใช้ในสมัยโบราณ แต่ในประมาณศตวรรษที่ 12 ชามูไรจำนวนมากได้ฝึกศิลปะการใช้ธนู กีวโดเป็นการรวบรวมสมาธิเพื่อยิงให้ถูกเป้าหมาย ในปัจจุบันมีผู้เรียนเป็นจำนวนมากเพื่อฝึกสมาธิ



เคนโด

วิวัฒนาการมาจากสิ่งที่ชามูไรต้องฝึกฝนในสมัยเอโดะ ใช้ดาบไม้ที่เรียกว่า ชิโน เป็นอาวุธในการต่อสู้ ทำคะแนนได้จากการตีถูกศรียะ ท้องหรือมือด้วยดาบ หรือการใช้ดาบแทงไปที่คอของคู่ต่อสู้



คาราเต้

สืบทอดมาจากประเทศจีนทางโอกินาวะ เป็นวิวัฒนาการเพื่อป้องกันตนเอง ในสมัยที่มีการห้ามใช้อาวุธที่โอกินาวะ การแข่งขัน "คูมิเตะ" เป็นเทคนิคการโจมตีคู่ต่อสู้เพื่อหยุดก่อนที่จะสัมผัสร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการแข่งขัน "คาตะ" ที่แสดงเทคนิคต่างๆ



ยูโด

เป็นกีฬาประจำชาติของญี่ปุ่น ปัจจุบันถูกบรรจุอยู่ในกีฬาโอลิมปิก เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ ศิลปะการต่อสู้ของยูโดเป็นการใช้น้ำหนักและพลังของคู่ต่อสู้ ถึงแม้ผู้ที่มีร่างกายขนาดเล็กก็สามารถล้มคู่ต่อสู้ที่มีร่างกายขนาดใหญ่ได้



ไอคิโด

เป็นกีฬาที่มีลักษณะเฉพาะของประเทศญี่ปุ่น โดยการใช้พลังงานจาก "จิตวิญญาณ" ซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติหรือในมนุษย์ที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า

"จิตวิญญาณ" คือการฝึกและเรียนรู้วิธีการหายใจที่ถูกวิธี ใช้พลังของคู่ต่อสู้ เหมือนกับยูโดซึ่งสามารถทำให้คู่ต่อสู้ล้มหรือเหวี่ยงคู่ต่อสู้ออกไปได้





สิทธิมนุษยชน คือ ?

สิทธิที่ได้รับการยอมรับจากสังคม เพื่อให้มนุษย์ดำรงชีวิตได้อย่างมนุษย์ เป็นสิ่งที่ทุกคนมีติดตัวมาพร้อมกับการเกิด เป็นสิทธิมูลฐานที่ใครก็ไม่สามารถมาทำลายได้

ปัญหาต่างๆ



คุณหรือคนรอบข้างเคยรู้สึกว่าคุณทำลายสิทธิมนุษยชนหรือไม่

มีปัญหาต่างๆ ที่เป็นปัญหาสิทธิมนุษยชน

เช่น การถูกรังแก หรือถูกทำร้ายร่างกาย การกระทำทารุณ การข่มขู่ในที่ทำงาน การละเมิดสิทธิทางอินเทอร์เน็ต เป็นต้น



ปัจจุบัน มีปัญหาเกิดขึ้น เช่น การใช้คำพูดหรือภาพเพื่อทำร้ายกันทางอินเทอร์เน็ต การแสร้งเป็นแมวมองหาราคาหรือนางแบบแล้วบังคับให้แสดงหนัง AV (หนังโป๊สำหรับผู้ใหญ่) , บังคับให้ทำกิจกรรมทางเพศใน 「ธุรกิจ JK」 การให้บริการลูกค้าโดยเด็กหญิงมัธยมปลาย เป็นต้น

ทำให้ทุกคนอยู่ในสังคมด้วยความสบายใจ มีการยอมรับความแตกต่างต่างๆ เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ • สัญชาติหรือผู้พิการ กันเถอะ

คุณรู้จักคณะกรรมการคุ้มครองสิทธิมนุษยชนหรือไม่ ?

คณะกรรมการคุ้มครองสิทธิมนุษยชน คือ กลุ่มบุคคลที่ได้รับมอบหมายให้ช่วยเหลือแก้ไขปัญหาสิทธิมนุษยชน



ช่องทางปรึกษาสิทธิมนุษยชน

ผู้ที่มีความกังวลใจ กรุณาใช้ช่องทางปรึกษาสิทธิมนุษยชนดังต่อไปนี้ รับปรึกษาฟรี (0 せん)



หัวข้อรับปรึกษา • สถานที่	วัน เวลา	เบอร์โทรศัพท์
1. รับปรึกษาเรื่องสิทธิมนุษยชนทุกเรื่อง (รับปรึกษาโดยตรง) ที่ว่าการอำเภอ ชั้น 14 ห้องประชุม B	โดยปกติวันพุธที่ 2 ของเดือน 10:00~12:00/13:00~15:00	028-632-2346
2. ปรึกษาเรื่องสิทธิมนุษยชน (ปรึกษาทางโทรศัพท์ • โดยตรง) สำนักงานกฎหมายเขตอูชิโนมิยะแผนกสิทธิมนุษยชน (โอบาตะ 2-1-11)	จันทร์~ศุกร์ 8:30~17:15 (หยุดวันสิ้นปี วันขึ้นปีใหม่)	0570-003-110 ระบบตอบรับ
3. สายด่วนสิทธิมนุษยชนของสตรี (รับปรึกษาทางโทรศัพท์)		0570-070-810 ระบบตอบรับ
รับปรึกษาสิทธิของผู้สูงอายุ • ผู้ทุพพลภาพ (ทางโทรศัพท์)		0570-003-110 ระบบตอบรับ
4. สิทธิของเด็กเบอร์ 110 (รับปรึกษาทางโทรศัพท์)		0120-007-110 โทรฟรี
5. สถานรับปรึกษาสิทธิมนุษยชนเพื่อชาวต่างชาติ (รับปรึกษาทางโทรศัพท์) ภาษา : อังกฤษ • จีน • เกาหลี • ฟิลิปปินส์ • โปรตุเกส • สเปน	จันทร์~ศุกร์ 9:00~17:00 (หยุดวันสิ้นปี วันขึ้นปีใหม่)	0570-090-911 ระบบตอบรับ

◇ ติดต่อสอบถาม : 1 สมาคมสิทธิมนุษยชนอูชิโนมิยะ (ภายในแผนกคันโจะเคียวโดซังคาคุกะ) ☎ 028-632-2346

2~6 แผนกคุ้มครองสิทธิมนุษยชนอูชิโนมิยะ ☎ 028-623-0925

กิจกรรมที่น่าสนใจ🎵

UCIA บัสทัวร์ มาเล่นหิมะกันเถอะ !



- 🕒 วันอาทิตย์ ที่ 4 กุมภาพันธ์ 12:00~19:00 * แจ้งสถานที่นัดพบและเวลาเมื่อสมัคร
- 😊 บัสทัวร์ พบกับประสบการณ์ความสวยงามฤดูหนาวของญี่ปุ่น เดินเล่นบนหิมะ เล่นหิมะ เป็นต้น
* กรุณาสวมเสื้อผ้าที่อบอุ่นและเคลื่อนไหวได้สะดวก

สมาชิก 40 ท่านแรก

💰 บุคคลทั่วไป 3,500 เยน สมาชิก UCIA 3,000 เยน น.ร ประถม/นักศึกษาต่างชาติ2,500 เยน
(ค่าประกัน • ค่าเช่ารองเท้าหิมะ • ค่าอาหารว่าง)



- 📍 การ กรุณาสมัคร • ชำระเงินที่สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ (UCIA) ถึงวันที่ 25 มกราคม
- 📄 สมัคร กรุณาแจ้ง ชื่อ • ฟุริกานะ • ที่อยู่ • เบอร์โทร • วันเดือนปีเกิด • สัญชาติ • ขนาดรองเท้า ระบุประเภทบุคคลทั่วไป/สมาชิก UCIA/นักศึกษาต่างชาติ/นักเรียนประถม
- @ โอคุนิโก
- ☎️ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ (UCIA) ☎️028-616-1870 FAX 028-616-1871 ✉️ ucia@ucia.or.jp



คอนเสิร์ตหิมะ🎵 พิพิธภัณฑ์อุซึโนมิยะ

- 🕒 วันเสาร์ ที่ 10 กุมภาพันธ์ 11 : 00~12 : 00
- 😊 คอนเสิร์ตโดยกลุ่มคุณคาโต ซายาคะ
ประกอบด้วยเชลโล ไวโอลิน เปียโน

สมาชิก 170 ท่านแรก

การสมัคร ไม่ต้องการ

- 💰 ฟรี
- @ พิพิธภัณฑ์อุซึโนมิยะ ห้องบรรราช
(อุซึโนมิยะชิ นาคาโอะโจ 1077)



☎️ พิพิธภัณฑ์อุซึโนมิยะ 028-643-0100



มินิโคคุไซโคริวโก🎵

- 🕒 วันเสาร์ ที่ 3 กุมภาพันธ์ 9 : 00 ~14 : 00
- 😊 ร่วมทำขนมญี่ปุ่นและดื่มชากับเด็กๆ ห้องถิ่น
เชิญทดลองประสบการณ์การทำโซบะ!

💰 ฟรี (มีอาหาร)

@ มินามิโซไกทักกุชูเซ็นเตอร์
(เอะโซะจิมะ2-4-23)

☎️ 028-645-0006



ฟูตาอาระยามะจินจะ เทศกาลโอทาริยะ



- 🕒 วันจันทร์ ที่ 15 มกราคม 10 : 00~19 : 00
- 😊 กิจกรรมการประกวดความเพื่อความปลอดภัยหรือสุขภาพ
ของครอบครัว การเผาของประดับปีใหม่ เช่น ตุ๊กตาดะรุ
มะเก่า ตั้งแต่ 16 : 30 ชมการแสดงเดงกาคูไม (การ
เต้นรำแบบดั้งเดิมของญี่ปุ่น) และ เส่ลี่ยงมิโคชิ

การสมัคร ไม่ต้องการ

- 💰 ฟรี
- @ ฟูตาอาระยามะจินจะ (บั้งปะโคอิริ 1-1-1)
- ☎️ ฟูตาอาระยามะจินจะ 028-622-5271



ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น 「ภาษาญี่ปุ่นเพื่อการดูแลผู้ป่วย」

- 🕒 ทุกวันศุกร์ ที่ 2 และ 4 ของเดือน 10:00~11:30
(เริ่มตั้งแต่ พฤษภาคม 2017 เข้าอบรมตั้งแต่เมื่อไหร่ก็ได้)
- 😊 ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่นเพื่อชาวต่างชาติที่ต้องการทำงานการดูแล
ผู้ป่วย

การสมัคร กรุณาสมัครที่สมาคมนานาชาติโทจิกิ (TIA)

💰 ฟรี

@ ศูนย์สมาคมนานาชาติโทจิกิ(องโจ 9-14)

☎️ สมาคมนานาชาติโทจิกิ(TIA) 028-621-0777



ชีวิตในญี่ปุ่นของผม

ผมชื่อ ซูเรช กังจิ ทำงานอยู่บริษัทรถยนต์มา 6 ปี
 ก่อนมาญี่ปุ่น มีเรื่องที่ต้องกังวลเนื่องจากมีเพื่อนได้บอกว่า 「ต้องระวังนะ คนญี่ปุ่นเข้มงวดและ ดู
 แต่ความจริงแล้ว เมื่อมาถึงญี่ปุ่น สิ่ง que แสดงออกมาจากคนญี่ปุ่นไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย เมื่อตอนที่ไปทำ
 บัตรประจำตัวชาวต่างชาติที่ว่าการอำเภอ เจ้าหน้าที่แนะนำต้อนรับด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม แจ่มใส นำทางไป
 จนถึงช่องติดต่อ รู้สึกประทับใจและประหลาดใจอย่างมาก นอกจากนี้ เจ้าหน้าที่ในช่องติดต่อ ยังพูดขอโทษ
 「ต้องขอภัยที่ทำให้ลำบาก กรุณาอภัยด้วย」 ซ้ำหลายครั้ง รู้สึกประหลาดใจมาก ซึ่งแตกต่างกับที่ว่าการอำเภอ
 ที่อินเดีย
 ตอนนี้กำลังเรียนภาษาญี่ปุ่น อาจารย์ที่สอนทุกท่านใจดี ไม่ได้สอนแค่ภาษาญี่ปุ่นแต่ยังสอนมารยาทและ
 วัฒนธรรมให้อีกด้วย
 ผมขอภาวนาจากใจขอให้ญี่ปุ่นและอินเดียมีสัมพันธภาพที่ดี รวมทั้งประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

Suresh Gandhi

※สิ่งที่นำมาลงไว้เป็นเพียงส่วนหนึ่งจากบทความของผู้เขียน เชิญติดตาม ! การแสดงผลรพจน์ในลำดับต่อไป

บริการของอุซึโนมิยะชิโคคุไซโคริวพลาซ่า (UIP)

การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ



การบริการล่ามอาสาสมัคร

ผู้ที่มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือใน
 การติดต่อสื่อสารและในส่วน of สถาบัน
 (อำเภอ, ตม. เป็นต้น) ที่ต้องการให้ล่าม
 ติดตามไปด้วย
 ▶ จันทร์ - เสาร์ 8:30-19:00
 ▶ 1 ครั้ง (2 ชั่วโมง) 2,000 เยน
 ▶ กรุณาเขียนใบคำร้อง ยื่นคำร้องและชำระเงิน
 ที่สมาคมนานาชาติ

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

โอ้ย ! มีการตีพิมพ์เป็น ภาษาญี่ปุ่นแบบ
 ง่ายๆ • อังกฤษ • จีน • โปรตุเกส • ไทย
 ในโซเชียลของ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิ
 ยะ (UCIA)
<http://www.ucia.or.jp>
 และสามารถอ่าน โอ้ย ! ฉบับย้อนหลังจาก
 เว็บไซต์นี้