



タイ語

เผยแพร่โดย อุชิโนมิยะชิโคคุไซโคริวฟลาซ่า (UIP)
เรียบเรียงโดยสมาคมนานาชาติอุชิโนมิยะ NPO (UCIA)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
อุชิโนมิยะบะบะโคริ4-1-1อุชิโนมิยะ โอโมเตซัน โคสเคอร์ ชั้น 5



สารบัญ หน้า 2 ฟลากถึงผู้เลี้ยงสุนัข และแมว, มาเรียนภาษาญี่ปุ่นเพื่อการทำงานกันละอะ หน้า 3 สนุกกับหนังสือภาพนานาชาติ เป็นต้น
หน้า 4 การแสดงสุนทรพจน์ของชาวต่างชาติ เนื่องในโอกาสครบรอบ 20 ปี UCIA การบริการล่ามอาสาสมัคร และอื่นๆ



ระวังโรคลมแดด!



ยังร้อนมากต่อเนื่องอยู่ทุกวันเลยนะคะ รู้สึก
เมื่อล้างและอ่อนเพลียจัง

ถ้าเป็นอย่างนั้น อันตรายนะครับ หากทาง
ป้องกันไม่ให้โรคลมแดดอยู่หรือเปล่า?



โรคลมแดด ได้ยินบ่อยนะคะ
แต่ไม่รู้จัก



①

โรคลมแดด จะเกิดขึ้นได้ง่ายตั้งแต่เดือนมิถุนายนถึง
กันยายน โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับโรคลมแดดดังต่อไปนี้



1. อาการของโรคลมแดด

- เวียนศีรษะ และตัวร้อน
- ปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อกระตุก
- ร่างกายอ่อนเพลีย คลื่นไส้ (มีอาการปวดศีรษะ และอื่นๆ)
- เหงื่อออกผิดปกติ
- อุณหภูมิร่างกายสูง ผิวหนังผิดปกติ (ผิวหนังแดง เป็นต้น)
- ไม่รู้สึกตัวเมื่อถูกเรียก เดินไม่ตรง -> เป็นอันตรายมาก
กรุณารับนำส่งโรงพยาบาลทันที

②

ผลการสอบถามชาวต่างชาติเกี่ยวกับ 'ความร้อนในญี่ปุ่น'

- มากกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ของชาวต่างชาติเคยเป็นโรคลมแดด
- มากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์มีอาการ 'ร่างกายอ่อนเพลีย และคลื่นไส้'
- สถานที่สำหรับเข้าไปใช้เมื่อรู้สึกถึงอันตรายของโรคลมแดดเมื่ออยู่กลางแจ้ง
อันดับ 1 คือ ร้านอาหารและเครื่องดื่ม (จากโสมเพจ 'ห้องทดลองไร้ความร้อน')

เว็บไซต์การป้องกันและรับมือกับโรคลมแดดกระทรวง
สิ่งแวดล้อม QR โค้ดสำหรับสมาร์ทโฟน
สำหรับตรวจสอบค่าแสดงโรคลมแดด
(ค่าแสดงการเกิดโรคลมแดดได้ง่าย)



ต่อไปจะขอแนะนำวิธีการป้องกันและ
รับมือกับโรคลมแดดนะครับ



2. วิธีการป้องกันและรับมือกับโรคลมแดด

<<สร้างร่างกายให้ทนต่อความร้อน>>

- ดื่ม 'น้ำ' บ่อยๆ
- รับ 'ส่วนผสมของเกลือแร่' ให้เหมาะสม
- จัด 'สิ่งแวดล้อมในการนอน' ให้สบาย
- สร้าง 'ร่างกายให้แข็งแรง' (รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
ให้เพียงพอ หรือนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น)

<<อุปกรณ์ป้องกันความร้อน>>

- คำนึงถึง 'อุณหภูมิและความชื้น'
- ทำให้ 'ภายในห้อง' เย็นสบาย
- สวม 'เสื้อผ้า' ป้องกัน
- หลีกเลียง 'การอยู่กลางแจ้ง'
- ใช้ 'อุปกรณ์เพิ่มความเย็น' (ผ้าพันหรือคอแผ่นแปะเพิ่มความเย็น เป็นต้น)

<<ปกป้องกันร่างกายจากความร้อน>>

- พก 'เครื่องดื่ม' ติดตัวไว้เสมอ
- 'พักผ่อน' บ่อยๆ
- คำนึงถึง 'ค่าแสดงโรคลมแดด'

③



เมื่อกรกฎาคม ที่ตะวันตกของญี่ปุ่นเกิดฝนตก
หนัก มีผู้ประสบอุทกภัยมากมาย ที่โทจิกิ มีฝนฟ้า
คะนอง เกิดฝนตกหนักและลมแรงกระทันหัน
ขอให้ระมัดระวังกันด้วยนะครับ

'ฮาซาโตะมันบุ เจตอุชิโนมิยะ'
(http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp
/kurashi/anshin/bosai/1003241.html)

โสมเพจตรวจสอบดูบริเวณที่เราอาศัยอยู่ และ
ระมัดระวังตัวให้ดีนะคะ



④

ฝากถึงผู้เลี้ยงสุนัข และแมว เพื่อความสบายใจในการดำเนินชีวิต



1 กรุณาติดต่อศูนย์สาธารณะสุขทันที หากสุนัข หรือแมวสูญหาย

ศูนย์สาธารณะสุขเป็นผู้รับดูแลสุนัขหรือแมวที่หลงทางหรือบาดเจ็บ และมีข้อมูลแจ้งไว้ทางโซเชียลมีเดีย นอกจากนี้ยังมีข้อมูลสุนัขหรือแมวที่รับการดูแลอยู่ในเขต ดังนั้นหากสุนัขหรือแมวสูญหาย กรุณาติดต่อศูนย์สาธารณะสุขทันที

2 กรุณาติดเบอร์ติดต่อเจ้าของสุนัข/แมวไว้

กรุณาติดไว้ที่ปลอกคอ เมื่อได้รับสุนัขหรือแมวหลงทาง หากทราบเบอร์ติดต่อ ก็จะสามารถส่งคืนเจ้าของได้ หรือการฝังไมโครชิปโดยโรงพยาบาลสัตว์ต่างๆ ก็ใช้ได้

สำหรับสุนัข กรุณาแขวน 「ป้ายสุนัข」

(ป้ายที่ได้รับเมื่อลงทะเบียนกับเขตอำเภอหรือหมู่บ้าน) และ 「ป้ายแสดงการฉีดวัคซีนพิษสุนัขบ้าแล้ว」



สำหรับแมว กรุณาแขวนป้าย

ป้องกันการหลงทาง เขียนชื่อ

เจ้าของ เบอร์โทรศัพท์ เป็นต้น



3 เลี้ยงแมวในบ้านปลอดภัยที่สุด

ภายนอกมีอันตรายมากมาย เช่น อุบัติเหตุการจราจร หรือโรคติดเชื้อ เป็นต้น มีแมวที่ได้รับบาดเจ็บถูกส่งมาที่ศูนย์สาธารณะสุข ดังนั้นจึงควรเลี้ยงแมวไว้ภายในบ้าน

ติดต่อสอบถาม แผนกสุขภาพภิบาล ☎ 028-626-1108



มาเรียนภาษาญี่ปุ่นเพื่อการทำงานกันเถอะ

กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการ (JICE (ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศญี่ปุ่น)) ได้จัดการอบรม ภาษาญี่ปุ่นและมารยาทในการทำงาน เป็นต้น ให้กับชาวต่างชาติที่กำลังหางานทำ หรือเพื่อการทำงานระยะยาว เริ่มเรียนตั้งแต่ เดือนกันยายน คอร์ส L3 ภาษาญี่ปุ่นพื้นฐาน • วิธีการสนทนาในที่ทำงาน

▽ ระยะเวลา กลางเดือนกันยายน - กลางเดือนธันวาคม วันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 9:00~12:00 น. 42 ครั้ง (สอบ 13 กันยายน)

▽ กลุ่มเป้าหมาย ผู้ที่มีวิชา 「ฉาวาร」, 「คู่สมรสของผู้ถือวีซ่าฉาวาร」, 「ผู้พำนักระยะยาว」 「คู่สมรสชาวญี่ปุ่น เป็นต้น ที่สามารถอ่าน ฮีรางานะ • คาตากานะ สนทนาได้เล็กน้อย

▽ ค่าเรียน ฟรี

▽ การสมัคร เริ่มสมัครตั้งแต่ กลางเดือนสิงหาคม ที่ฮาโลวาคูในเขตโกสึเคียง

▽ สถานที่เรียน โทจิกิฟุคุชิฟลาซ่า (อุชิโนมียะ-ชิ วาคากุซะ 1106)

▽ ติดต่อสอบถาม JICE เจ้าหน้าที่ประสานงานประจำท้องถิ่น คุณชูชุกิ 080-4336-1348



กิจกรรมที่น่าสนใจ



สนุกกับหนังสือภาพนานาชาติ

- 🕒 วันอาทิตย์ ที่ 9 กันยายน 13 : 30 ~ 15 : 30
- 😊 นำเสนอการละเล่น ภาษาคำๆ และอ่านหนังสือภาพโดยเจ้าของภาษา แนะนำหนังสือภาพ สเปน • เนปาล • อเมริกา • ยูเครน
- @ ห้องสมุดอิกาศิ (นาคะอิมะอิชุมิ 3-5-1)
- ☎ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ 028-616-1870

พบกับความท้าทายในงาน มดได้ใน 2018



- 🕒 วันเสาร์ ที่ 25 สิงหาคม 10 : 00 ~ 15 : 00
- 😊 • ทดลองประสบการณ์ประดิษฐ์สิ่งของจากสิ่งที่ไม่ใช้แล้วรอบๆ ตัว ฟรี!!
- ตกกึ่ง!!
- ทักษะศึกษาภายในกรีนพาร์คโมบาระ เป็นต้น
- @ ศูนย์การเรียนรู้สิ่งแวดล้อมอุซึโนมิยะ (โมบาระมาจิ 777-1)
- ☎ 028-655-6030



โคคุไซโคริวชาลอน

- 🕒 ทุกวันเสาร์ที่ 4 ของเดือน 16 : 00 ~ 18 : 00
- วันที่ 25 ส.ค. ตอบคำถามนานาชาติ
- 😊 กิจกรรมแลกเปลี่ยนความสามัคคีกับเพื่อนนานาชาติ
- ค่าใช้จ่าย ฟรี
- @ อุซึโนมิยะโคคุไซโคริวพลาซ่า
- ☎ 028-616-1563



👉 จัดทุกวันเสาร์ที่ 4 ของเดือน!

โทคิเมติ☆เทศกาลไต้หวัน



- 🕒 วันเสาร์ ที่ 18 สิงหาคม 11 : 00 ~ 20 : 00
- วันอาทิตย์ ที่ 19 สิงหาคม 11 : 00 ~ 18 : 00
- 😊 เพลิดเพลินกับอาหารเลิศรสของชาวไต้หวันและเบียร์ไต้หวัน ในกิจกรรม [สัมผัสไต้หวันที่โทจิกิ]
- @ โอริงสแควร์ (เอโนะมาจิ 8-3)
- ☎ คณะกรรมการจัดงาน 「โทคิเมติ☆เทศกาลไต้หวัน」 โทจิกิ 028-634-1722

ลานเล่นนิทาน



- 🕒 18 ส.ค. • 15 ก.ย. • 20 ต.ค. • 17 พ.ย. 15 ธ.ค. • 19 ม.ค. • 16 ก.พ. • 16 มี.ค.
- 🕒 11 : 00 ~ 11 : 30
- 😊 สนุกกับการอ่านหนังสือภาพ • ละครุ่นกระดาษ • การละเล่นโดยใช้มือ
- @ ศูนย์การเรียนรู้ส่วนกลาง ชั้น 1 มุมหนังสือ (จูโอ 1-1-13)
- ☎ ศูนย์การเรียนรู้ส่วนกลาง 028-632-6331

เทศกาล “คัมไป” เหล้าประจำ จังหวัดโทจิกิ ปี 2018



- 🕒 24 ส.ค. • 25 ส.ค. 15 : 00 ~ 21 : 00
- 😊 • การขายอาหารประจำจังหวัด เหล้าญี่ปุ่น โซจู คราฟต์เบียร์ ไวน์ ของจังหวัดโทจิกิ
- การสัมมนาเรื่องสาเก และอาหารหมัก เป็นต้น
- @ โอริงสแควร์ (เอโนะมาจิ 8-3) ชิโมซึเคะชินบุง นิวซุคาเฟะ
- ☎ แผนกส่งเสริมอุตสาหกรรมประจำจังหวัดโทจิกิ ผู้รับผิดชอบอุตสาหกรรมภูมิภาค 028-623-3198



「ประสบการณ์แรกกับห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น」

สวัสดีครับ ผมชื่อ ทาเคชิ อิโต เรียนอยู่ประถมศึกษาชั้นที่ 4 มีพ่อเป็นชาวญี่ปุ่นและแม่เป็นชาวเกาหลีใต้ ผมไปเกาหลีใต้ตั้งแต่อายุ 3 ขวบ และใช้ชีวิตอยู่เกือบ 6 ปี กลับมาที่ญี่ปุ่นเมื่อฤดูร้อนปีที่แล้ว ในคอนนั้นผมเป็นกังวลมาก เพราะภาษาญี่ปุ่นของผมอ่านได้แค่िरางานะ 50 ตัว

อย่างไรก็ตาม เมื่อผมรู้ว่ามึห้องเรียนภาษาญี่ปุ่นวันหยุดฤดูร้อนที่สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ จึงเข้าร่วม ที่ห้องเรียนมีเพื่อนที่เป็นชาวต่างชาติเหมือนกับผมและอาจารย์อยู่หลายคน ที่นั่นผมได้เล่นเกมส้คำศัพท์กับเพื่อนๆ วาดภาพ และเรียนภาษาญี่ปุ่นด้วยความสนุกสนาน

พวกอาจารย์ใจดีมาก ตั้งใจสอนให้อย่างเต็มที่ ความกังวลจึงค่อยๆ หายไป เกิดความกล้าหาญขึ้นมา เป็นเพราะความกรุณาของอาจารย์แท้ๆ หลังจากนั้นจึงเข้าโรงเรียน ตอนนั้ก็สนุกกับการเรียนภาษาญี่ปุ่นกับเพื่อนๆ ที่โรงเรียน

ตั้งแต่มาญี่ปุ่น แม่ของผมนั้ก็เริ่มเรียนภาษาญี่ปุ่น

แม่ตั้งใจเรียนมากและบอกว่า「จะพยายามเรียนไม่ให้แพ้ผม」แต่ช่วงนี้ แม่ชอบถามผมว่าคันจึอ่านยังงึ หรือต้องออกเสียงยังงึ ผมเลยรู้สึกสนุกเหมือนเป็นอาจารย์คอยสอน แม่กันั้น่าจะชอบเรียนภาษาญี่ปุ่นเหมือนกัน

ผมกับแม่จะแข่งกันเรียนแต่ไม่รู้ว้าใครจะเก่งภาษาญี่ปุ่นขึ้นก่อนกัน ผมจะตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่เพื่อไม่ให้แพ้แม่

※ สิ่งที่น่ามาลงไว้เป็นเพียงส่วนหนึ่งจากบทความของผู้เขียน การนำเสนอจะสิ้นสุดลงในเดือนนี้

บริการของอุซึโนมิยะชิโคคุไซโคริวพลาซ่า (UIP)

การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ



การบริการล่ามอาสาสมัคร

ผู้ที่มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือในการติดต่อสื่อสารและในส่วนองสถาบัน (อำเภอ , ตม. เป็นต้น) ที่ต้องการให้ล่ามติดตามไปด้วย

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

		ภาษาสเปน	ภาษาจีน	ภาษาไทย	ภาษาอังกฤษ
		ภาษาโปรตุเกส			
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	พฤหัสบดีที่ 2	—	—
	14:00-17:00	พฤหัสบดี	—	พฤหัสบดีที่ 2	พฤหัสบดีที่ 2
ปรึกษาทางกฎหมาย • 028-616-1564	15:00-17:00	วันจันทร์ที่ 3 ของเดือน(ระบบจอง)			

ตกแต่งภาพประกอบในหน้า 1 โดย : อุซุอิ ยูริกะ , เนะโมโตะ นะซึคิ

โอ้ย ! มีการตีพิมพ์เป็น ภาษาญี่ปุ่นแบบง่ายๆ • อังกฤษ • จีน • โปรตุเกส • ไทย ในโฮมเพจของ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ (UCIA) <http://www.ucia.or.jp> และสามารถอ่าน โอ้ย ! ฉบับย้อนหลังจากเวบไซค์นี้