



# รอย !



タイ語

เผยแพร่โดยอุซึโนมิยะชิโกกุไซโคริวพลาซ่า (UIP)  
เรียบเรียงโดย สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ NPO(UCIA)  
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568  
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp  
อุซึโนมิยะบะปะโคริ4-1-1อุซึโนมิยะโอโมเตเซ็นโดสเคอร์ ชั้น 5



สารบัญ หน้า 2 โปรตระวังโรคลมแดด

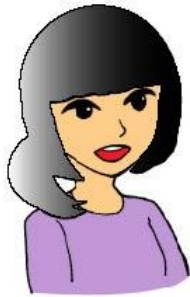
หน้า 3 โคกุไซโคริวชาลอน ๒, English Camp ห้องเรียนวันหยุดฤดูร้อนแสนสนุก ๒, การแข่งขันเก็บขยะ แม่น้ำกินูกาวะ ฯลฯ

หน้า 4 บทสัมภาษณ์คุณอูเรอริอาโน (AURELIANO) ชาวเม็กซิโก, การบริการของโคกุไซโคริวพลาซ่า

## ให้ความสำคัญกับทรัพยากรที่มีจำกัด ! โดยปฏิบัติตามแนวคิด 3 R กันเถอะ

【ติดต่อสอบถาม】 แผนกกำจัดขยะ ☎028-632-2414

Reduce  
Reuse  
Recycle



### Reduce ใช้ห้อย

มาลดสิ่งที่จะกลายเป็นขยะกันเถอะ

〈Point1〉

- ▼ รับประทานอาหารให้หมด อย่าเหลือ
- ▼ ซื้อเฉพาะสิ่งที่ต้องการในปริมาณที่ต้องการ
- ▼ ใช้สิ่งของอย่างทะนุถนอมจนถึงที่สุด
- ▼ เอน้ำออกจากขยะเปียกให้หมด

### Reuse ใช้ซ้ำ

มาใช้ซ้ำกันเถอะ

〈Point2〉

- ▼ ใช้สิ่งของที่เปลี่ยนใส่ขวดซ้ำได้ เช่น แชมพู
- ▼ ใช้บริการร้านค้ามือสอง
- ▼ คิดหาวิธีการนำกลับมาใช้ซ้ำ เช่น นำผ้าขนหนูเก่ามาทำเป็นผ้าเช็ดตัว



### Recycle แปรรูปนำกลับมาใช้ใหม่

นำมาเป็นทรัพยากรแปรรูปแล้วนำกลับมาใช้ใหม่กันเถอะ

〈Point3〉

- ▼ แยกขยะรีไซเคิลให้เหมาะสม
- ▼ ใช้สิ่งของรีไซเคิล
- ▼ หมักเศษอาหารให้เป็นปุ๋ยหมัก 「ระบบเงินช่วยเหลือการติดตั้งเครื่องกำจัดเศษอาหารในครัวเรือน」  
กรุณาตรวจสอบรายละเอียดจากโฮมเพจอำเภอ

<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kurashi/gomi/genryo/1005120.html>



แอปพลิเคชันการแยกขยะ

- ค้นหา 「ซังอาร์ (さんあ〜る)」
- ติดตั้งแอปพลิเคชัน
- หลังจากติดตั้งแล้ว กรุณาลงทะเบียนสถานที่อยู่

Android



iPhone



โรคลมแดด เกิดจากความร้อนที่ทำให้ร่างกายขาดความสมดุลของน้ำและเกลือแร่ ทำให้ร่างกายไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิในร่างกายได้ จนก่อให้เกิดอาการต่างๆ ตามมา หากความร้อนรุนแรงต่อเนื่อง โปรดหลักเลี่ยงการออกไปข้างนอกโดยไม่จำเป็น หรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง และอยู่ภายในห้องที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศกันเถอะ

【ติดต่อสอบถาม】 : แผนกส่งเสริมคุณภาพ ☎028-626-1126

## ⚠️ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ สำหรับกรณีดังต่อไปนี้

- ▼ อุณหภูมิสูง
- ▼ ความชื้นสูง
- ▼ ลมเบา
- ▼ ร้อนขึ้นอย่างกะทันหัน
- ▼ ผู้สูงอายุ, เด็กเล็ก
- ▼ ผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง
- ▼ ผู้ที่ไม่คุ้นชินกับอากาศร้อน
- ▼ ผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรัง

### อาการของโรคลมแดด

- วิงเวียน
- หน้ามืดเมื่อลุกขึ้น
- หาว
- มีเหงื่อออกมาก
- ปวดกล้ามเนื้อ
- เป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ



- ปวดศีรษะ
- คลื่นไส้
- ขาดความกระตือรือร้น
- สมาธิลดลง
- ความสามารถในการตัดสินใจลดลง
- รู้สึกเหนื่อย

## สิ่งที่คุณควรระวังเพื่อหลีกเลี่ยงความร้อน

ปรับอากาศ หรือความชื้น ด้วยพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ

ลดอุณหภูมิภายในห้องโดยใช้ม่านบังแสง มู่ลี่ไม้ไฟ หรือสาดน้ำที่พื้นภายนอก

สวมหมวกหรือกางร่มเมื่อออกนอกบ้าน

ในวันที่อากาศแจ่มใส ควรอยู่ในร่มเงา หรือพักผ่อนเป็นระยะๆ

สวมเสื้อผ้าที่แห้งง่ายเมื่อเหงื่อออก

ทำให้ร่างกายเย็นลงโดยใช้ผ้าขนหนูเย็น เจลทำความเย็น ฯลฯ

## มาจิบน้ำบ่อยๆกันเถอะ

เมื่ออยู่ในห้อง หรือออกไปข้างนอก ควรจิบน้ำหรือน้ำเกลือแร่บ่อยๆ ถึงแม้จะไม่ได้กระหายน้ำ

ที่มา 「การป้องกันโรคลมแดด」 (กระทรวงสาธารณสุข สวัสดิการแรงงาน)

### โคกไซโคริวชาลอน 🎵

- 🕒 ทุกวันเสาร์ ที่ 4 ของเดือน 16:00~18:00  
วันเสาร์ ที่ 29 มิถุนายน
- 😊 กิจกรรมสานสัมพันธ์กับเพื่อนนานาชาติ
- 🆓 ฟรี
- @ สมาคมนานาชาติอุษีโนมิยะ  
(บาวาโดริ4-1-1)
- ☎ 028-616-1563



### โรงภาพยนตร์ญี่ปุ่น

- 🕒 วันศุกร์ ที่ 21 มิถุนายน 10:00~  
วันเสาร์ ที่ 22 มิถุนายน 14:00~
- 😊 「พ่อผู้พิชิตผู้ร้าย」
- 🆓 ฟรี
- จำนวน 50 ท่านแรก
- การสมัคร ไม่ต้องการ แจกบัตรคิวก่อน 30 นาทีในวันจริง
- @ ห้องสมุดภาพและเสียง ห้องสมุดอิกากิ  
(นาคาอิมามิซุมิ 3 โจมะ)
- ☎ 028-638-5704



### ห้องเรียนวันหยุดฤดูร้อนแสนสนุก

- 🕒 วันที่ 29 (จันทร์), 30 (อังคาร), 31 (พุธ) สิงหาคม  
วันที่ 1 (พฤหัสบดี), วันที่ 3 (เสาร์), วันที่ 5 (จันทร์) กรกฎาคม ทั้งหมด 6 ครั้ง 10:30-12:00
- 😊 มาสนุกกับการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ เช่น วิทยาศาสตร์ ดนตรี หรืองานฝีมือในช่วงปิดเทอมฤดูร้อนกันเถอะ

- กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนประถม 4-6 ที่ศึกษาอยู่ในเขตอุษีโนมิยะ จับฉลากเลือก 30 ท่าน
- การสมัคร ทางโซเชียลมีเดีย HP※ หรือ อีเมล ตั้งแต่วันจันทร์ ที่ 3-17 มิถุนายน
- @ ศูนย์การเรียนรู้ตลอดชีวิตเมืองอุษีโนมิยะ (นิชิอิชิ โนะ ซาวามาจิ 17-32)
- ☎ 028-648-7480



※โซเชียลมีเดีย  
「ปฏิทินกิจกรรม」

### English Camp 🎵



- 🕒 ① วันพฤหัสบดี ที่ 25 วันศุกร์ ที่ 26 กรกฎาคม  
② วันพฤหัสบดี ที่ 22 สิงหาคม 10:00~16:00
- 😊 มาสร้างความคุ้นเคยกับภาษาอังกฤษผ่านกิจกรรมกับผู้ช่วยสอนชาวต่างชาติ (ALT) กันเถอะ !
- กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนที่ศึกษาในเขต  
① เด็กประถม 4-6 จับฉลากเลือก 140 คน  
② เด็กมัธยม 1-3 จับฉลากเลือก 70 คน
- การสมัคร สมัครโดยตรงทางโซเชียลมีเดีย ※หรือส่งไปรษณีย์  
ก่อนวันจันทร์ ที่ 17 มิถุนายน
- @ ศูนย์กิจกรรมการผจญภัย (ชิโนอิมางิ1885-1)
- ☎ 028-669-2441

### แข่งขันเก็บขยะ แม่น้ำคินูกาวะ

- 🕒 วันเสาร์ ที่ 6 กรกฎาคม 10:00~11:00
- 😊 กิจกรรมทำความสะอาดแม่น้ำ แข่งขันทีมเก็บขยะตามคะแนนและคุณภาพขยะ
- สมาชิก 100 ท่านแรก 3-5 คนต่อกลุ่ม
- การสมัคร สมัครโดยตรง หรือโทรศัพท์ หรือส่งเมลมาก่อน  
วันศุกร์ ที่ 21 มิถุนายน
- @ พื้นที่สีเขียวโดโจคุ (โดโจคุมาจิ)
- ☎ ฝ่ายดูแลแม่น้ำ 028-632-2690



ครั้งนี้เรามาฟังเรื่องราวของคุณออริโอโน (Aureliano) ชาวเม็กซิโก  
ที่มาเล่าถึงสถานที่ที่มีชื่อเสียงและประเพณีดั้งเดิมของเม็กซิโก สิ่งที่ชอบและสิ่งที่ลำบากในญี่ปุ่น

**Hola!** (โฮ-ลา) หมายถึง สวัสดีในภาษาสเปน

Martinez Aureliano (AURE) เดินทางมาญี่ปุ่นเมื่อปีที่แล้ว  
ในฐานะนักเรียนแลกเปลี่ยนชาวญี่ปุ่นเรียนวิศวกรรมโลหการ ในเม็กซิโก

**UCIA** สถานที่ที่มีชื่อเสียงของเม็กซิโกคือที่ไหนคะ

AURE ชิเชนอิตซา (Chichén Itzá) เป็นปิรามิดที่สร้างขึ้น  
โดยชาวมาชาเมือ 1500 ก่อน ในวันวันสันตวิฆวัด  
(วันในฤดูใบไม้ผลิที่ช่วงกลางวันยาว เท่ากับกลางคืน)  
เมื่อดวงอาทิตย์หันไปทางทิศตะวันตก คุณจะเห็นเงากุลกัน  
เทพเจ้าแห่งฝนและลม ลงมาจากปิรามิด

**UCIA** เทศกาลดั้งเดิมของเม็กซิโกคืออะไรคะ

AURE วันที่ 2 พฤศจิกายน “วันแห่งผู้ล่วงลับ”  
เป็นประเพณีดั้งเดิมที่มีการต้อนรับบรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้ว  
มีการประดับตกแต่งบ้านด้วยดอกไม้ ผลไม้ ขนมปัง ฯลฯ  
และมีการทานเลี้ยง และเล่นดนตรีที่สุสาน อย่างสนุกสนาน

**UCIA** มีเหตุผลอะไรทำให้คุณอยากมาญี่ปุ่นคะ

AURE เมื่อ 5 ปีก่อนได้มาเรียนที่มหาวิทยาลัยโทโฮฮาชิวอยู่ 6 เดือน  
เพราะว่าต้องการเรียนภาษาญี่ปุ่น

**UCIA** คุณชอบญี่ปุ่นตรงไหนคะ

AURE ชอบธรรมชาติและภูเขาเยอะที่จัดกรยาน โดยเฉพาะนิกโก้  
ไปมาแล้ว 4 ครั้ง มีสถานที่ที่ลึกลับที่สวยงามตามธรรมชาติมากมาย

**UCIA** มีเรื่องอะไรลำบากไหมคะ

AURE เพราะว่าภาษาญี่ปุ่นยากมากเลยเกิดความลำบาก  
ที่ต้องอยู่คนเดียว

**UCIA** ประเพณีขนานนามใจอย่างไร

AURE เริ่มเรียนชงชาเพราะว่าชอบมันจะได้เรียนรู้มารยาท  
ธรรมเนียมต่างๆ และข้อกำหนดมากมาย  
เมื่อชงชาจะรู้สึกจิตใจสงบ

**UCIA** คุณอยากจะทำอะไรต่อจากนี้

AURE อยากเรียนรู้วิธีการทำ ซูชิ หรือโอโคโนมิยากิ  
เพราะว่าชอบทำอาหาร อยากไปท่องเที่ยวที่ฟุกุโอกะ  
หรือโอคินาวา  
และอยากศึกษาต่อมหาวิทยาลัยในญี่ปุ่นแล้วทำงานต่อ

**UCIA** กราเซียส! (ขอบคุณ) คุณออริโอโน

บริการของอูชิโนมียะชิโคคุไซโคริวพลาซ่า (UIP)

การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ

※รองรับการแปลภาษาอื่นๆ โดยใช้แท็บเล็ตแปลภาษา



UCIA LINE อย่างเป็นทางการ

มาเพิ่มเพื่อนไลน์  
เพื่อรับข่าวสาร  
ข้อมูลในการใช้ชีวิตประจำวัน  
และกิจกรรมสนุกสนานต่างๆกันนะคะ



โอ้ย ! มีการตีพิมพ์เป็น  
ภาษาญี่ปุ่นแบบง่ายๆ • อังกฤษ •  
จีน • โปรตุเกส • ไทย • เวียดนาม  
สามารถอ่านฉบับย้อนหลังได้จากโฮมเพจ  
สมาคมนานาชาติอูชิโนมียะ (UCIA)  
<https://www.ucia.or.jp>



		ภาษาสเปน ภาษาโปรตุเกส	ภาษาเวียดนาม	ภาษาจีน	ภาษาไทย	ภาษาอังกฤษ
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	จันทร์	จันทร์ที่ 1,3	อังคาร	พุธ	ศุกร์
		วันอาทิตย์ที่ 4 ของเดือน (ระบบจอง)				
ที่ว่าการอำเภอ ☎028-632-2834 (เฉพาะเวลาทำการ)	9:00-12:00	พฤหัสบดี	—	พฤหัสบดี 2	—	พฤหัสบดี 1
	14:00-17:00	พฤหัสบดี	พฤหัสบดี 2	—	พฤหัสบดี 1	พฤหัสบดี 3

ตกแต่งภาพประกอบ: หน้า 1, 3, ลินซา จิอะ, หน้า 1, 4 อูชิอุ ยูริกะ, เนโมโตะ นัทซึคิ