



โธ้ย !



タイ語

เผยแพร่โดยอุซึโนมิยะชิโกกุไซโคริวพลาซ่า (UIP)
เรียบเรียงโดย สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ NPO(UCIA)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
อุซึโนมิยะบะบะโคริ4-1-1อุซึโนมิยะโอโมเดชั่นโดสเคอร์ ชั้น 5



สารบัญ หน้า 2	ช่องทางให้คำปรึกษาสำหรับผู้หญิง, มาเริ่มจากสิ่งที่เราสามารถทำได้ ! ใช้อุปกรณ์ปรับอากาศในหน้าร้อนอย่างชาญฉลาดกันเถอะ
หน้า 3	ฟูรุซาโตะมิยะมัทซึริ, เทศกาลดอกไม้ไฟอุซึโนมิยะ, ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น สานสัมพันธ์วันหยุดฤดูร้อน, เทศกาลภาพยนตร์โอชิโงระ
หน้า 4	บทสัมภาษณ์คุณเรน่า (Reina) ชาวเปรู, การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ


มาทำประกันภัยรถจักรยานกันเถอะ



ผู้ที่ใช้จักรยานตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2022 จะต้องทำประกันภัยรถจักรยาน เพื่อช่วยเหลือผู้บาดเจ็บเมื่อชนคนเดินถนนหรือจักรยานขณะขี่จักรยานจนทำให้เกิดการบาดเจ็บ

【ติดต่อสอบถาม】 แผนกความปลอดภัยในการดำรงชีพ ☎028-632-2264

★จักรยานที่ยังไม่ได้ทำประกัน กรุณาตรวจสอบจากตารางด้านล่าง แล้วกรุณาทำประกันภัยรถจักรยาน★

ประกันจักรยาน	ติดต่อสอบถาม
① 1. ประกันภัยเครื่องมหาย TS	<p>สมาคมเทคโนโลยีการจัดการจราจรของญี่ปุ่น <small>คลิกที่นี่เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องมหายTS</small></p> <p>☎03-3260-3621</p> <p>หรือจากร้านจักรยานใกล้บ้าน</p> 
② ประกันภัยครอบคลุมสำหรับเด็ก (ประกันสำหรับเด็กประถม มัธยม)	ระบบการรับประกันสหพันธ์PTAเมืองอุซึโนมิยะภายใต้สำนักเลขานุการโทชิกิประกันภัย ☎028-643-6611
③ ประกันภัยค่าสินไหมทดแทนความเสียหายสำหรับจักรยาน	กรุณาติดต่อบริษัทประกันภัยแต่ละแห่ง
④ เพิ่มข้อกำหนดพิเศษสำหรับค่าสินไหมทดแทน (การเพิ่มประกันจักรยาน ในประกันรถยนต์ที่ทำอยู่ เป็นต้น)	กรุณาสอบถามจากบริษัทประกันภัยที่ทำประกัน

▼ กรุณาสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม จากข้อมูลการติดต่อ

! ระวังจักรยานหาย (ถูกขโมย) !

จักรยานที่ถูกขโมยในปี 2023 มีจำนวนมากขึ้นเมื่อเทียบกับปีที่ผ่านๆ มา เรามาระวังอย่าให้จักรยานโดนขโมยกันเถอะ

☆วิธีป้องกันการถูกขโมย☆

- ①อย่าลืมล็อคกุญแจ
- ②ต้องล็อคกุญแจทุกครั้งเมื่อจอดจักรยาน
- ③ ล็อคกุญแจ 2 ตัว

ช่องทางให้คำปรึกษาสำหรับผู้หญิง

เมืองอุซึโนมิยะ มีการติดต่อกับองค์กรสนับสนุนหลายแห่งเพื่อให้คำปรึกษาแก่ผู้หญิงที่กำลังประสบกับความวิตกกังวล ความเหงา และข้อกังวลอื่นๆ

【ติดต่อสอบถาม】 ☎028-636-4075

ช่องทางให้คำปรึกษาสำหรับผู้หญิง (ศูนย์ให้คำปรึกษาสตรีเขตอุซึโนมิยะ)

หากคุณมีปัญหาต่างๆ เช่น งานบ้าน การดูแลเด็ก ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก ปัญหาที่โรงเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในที่ทำงาน ปัญหาการดูแลสุขภาพ ปัญหาทางการเงิน ฯลฯ อย่าเก็บความกังวลไว้เพียงลำพัง โปรดมาปรึกษากับเรา โดยจะมีเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาหญิงและจะให้การปรึกษาไว้เป็นความลับ

▼ เวลาปรึกษา

วันอังคาร-วันเสาร์ ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ และวันหยุดสิ้นปีและปีใหม่

9:00~17:00 อย่างไรก็ตามหากวันจันทร์เป็นวันหยุดนักขัตฤกษ์ วันอังคารจะหยุดทำการ

▼ วิธีการปรึกษา

โทรศัพท์มายังศูนย์ให้คำปรึกษาสตรี ☎028-636-5731

ช่องทางปรึกษาปัญหาความรุนแรงในครอบครัว (DV)

ช่องทางปรึกษา	วัน เวลา ปรึกษา
ศูนย์ช่วยเหลือให้คำปรึกษาผู้ประสบปัญหาความรุนแรงจากคู่ครองอุซึโนมิยะ ☎028-635-7751	<ul style="list-style-type: none"> ■ โทรศัพท์ สัมภาษณ์ (ต้องจองล่วงหน้า) ▼ วันอังคาร - วันเสาร์ = 9:00~17:00 แต่วันเสาร์ที่ 4 ของเดือน 9:00~12:00
ศูนย์ความเสมอภาคทางเพศเมืองโทจิกิ ห้องให้คำปรึกษา “พารุติ” (ศูนย์ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาผู้ประสบปัญหาการใช้ความรุนแรงจากคู่ครอง อำเภอโนซาวะ) ☎028-665-8720	<ul style="list-style-type: none"> ■ โทรศัพท์ ▼ วันจันทร์ - วันศุกร์ = 9:00~20:00 วันเสาร์ - อาทิตย์ = 9:00~16:00 ■ สัมภาษณ์ (ต้องจองล่วงหน้า) วันอังคาร - วันอาทิตย์ = 9:00~16:00
บ้านสตรีโทจิกิ ☎028-621-9993	<ul style="list-style-type: none"> โทรศัพท์ ▼ วันจันทร์ - วันศุกร์ = 9:00~17:00

มาเริ่มจากสิ่งที่เราสามารถทำได้ ! ใช้เครื่องปรับอากาศในหน้าร้อนอย่างชาญฉลาดกันเถอะ

1 อุณหภูมิภายในห้อง

หากแอร์เย็นเกินไป
ก็จะเสียค่าไฟเป็นจำนวนมาก
มาปรับอุณหภูมิกันลงหน่อยดีกว่า
แนะนำว่าควรเปิดแอร์ที่อุณหภูมิ 28℃
หากปรับอุณหภูมิสูงขึ้น 1℃
ก็จะประหยัดค่าไฟได้ประมาณ 10%

2 คอมเพรสเซอร์แอร์นอกบ้าน

อย่าวางสิ่งของขวางช่องระบายอากาศ
เพื่อให้ลมพัดผ่านได้ดี หากมีการบังแสงแดด
เช่นวางไว้ใต้ชายคา ก็จะทำให้ประสิทธิภาพ
ถดถอย

3 ตัวเครื่องในบ้าน (เครื่องปรับอากาศ ฯลฯ)

ควรทำความสะอาดแผ่นกรองเดือนละ 1- 2 ครั้ง

4 ช่วยสร้างการหมุนเวียนอากาศ

การเปิดพัดลมหรือพัดลมหมุนเวียนอากาศ
จะช่วยทำให้รู้สึกเย็นสบายขึ้น

5 ความร้อนจากหน้าต่าง

การปิดม่านหรือมู่ลี่ก่อนออกจากบ้านจะ
ช่วยบังแสงแดดและตัดความร้อนลง
ได้

ฟูรุซาโตะมิยะมัทซึริ

- 🕒 วันเสาร์ ที่ 3 วันอาทิตย์ ที่ 4 สิงหาคม
16:30~21:00
- 📍 เทศกาลที่ใหญ่ที่สุดในอุซึโนมิยะ
การเดินรำและ ขบวนพาเหรดจากกลุ่มต่างๆ การแห่ศาลเจ้า
(โอมิโคชิ) โอฮาซาชิ และการออกร้านต่างๆ
- @ ถนนโอโคริ, โอริงอสแควร์ และลานเอนกประสงค์
- ☎ คณะกรรมการการจัดกิจกรรมฟูรุซาโตะมิยะมัทซึริ
028-643-8331

เทศกาลดอกไม้ไฟอุซึโนมิยะ

- 🕒 วันเสาร์ ที่ 10 สิงหาคม
* หากฝนตกหนักเลื่อนเป็นวันอาทิตย์ ที่ 11 สิงหาคม
- 📍 การจุดดอกไม้ไฟกว่า 3 หมื่นลูกบนท้องฟ้าฤดูร้อน
สามารถเดินทางโดยรถบัส(มุ่งหน้า ชานาคิตะซาโกะ)
จากสถานีอุซึโนมิยะ
- @ โคโจจุกุริะวากุจิ (กินุคาวากาเซนซึคิ)
- ☎ สำนักงาน อุซึโนมิยะเฮียคคุงะฮานาบิ
028-600-3980

ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น สานสัมพันธ์วันหยุดฤดูร้อน



- 🕒 22 ก.ค.(จ) - 2 ส.ค.(ศ) 10:00~12:00
[เสาร์ อาทิตย์ และวันหยุด รวมทั้งหมด 10 ครั้ง]
- 📍 เรียนภาษาญี่ปุ่นร่วมกับเด็กชาวต่างชาติที่เรียนอยู่ในโรงเรียนประถม มัธยมเขตอุซึโนมิยะ
- ¥ ฟรี
- การสมัคร โทรศัทพ์ ส่งแฟกซ์ หรือเมล มาที่ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ (UCIA) แจ้ง 「ชื่อนักเรียน」・「ที่อยู่」・「เบอร์โทรผู้ปกครอง」・
「ชื่อโรงเรียน」・「ระดับปีการศึกษา」・「สัญชาติ」・「จำนวนปีที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่น」
- @ อุซึโนมิยะชิ จูโอ โซโก กักกุซุ เซ็นเตอร์ (จูโอ 1-1-13) ห้อง 205・206
- ☎ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ (UCIA) (UCIA) Tel 028-616-1870 FAX 028-616-1871 ✉ ucia@ucia.or.jp

โคคุไซโคริวซาลอน 🎵

- 🕒 ทุกวันเสาร์ ที่ 4 ของเดือน 16:00~18:00
วันเสาร์ ที่ 27 สิงหาคม
- 📍 กิจกรรมสานสัมพันธ์กับเพื่อนนานาชาติ
- ¥ ฟรี
- @ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ
(บาบาโดริ 4-1-1)
- ☎ 028-616-1563



เทศกาลภาพยนตร์โฮชิโซระ



- 🕒 วันเสาร์ ที่ 27 สิงหาคม 19:00~
- 📍 ① หัวผักกาดใหญ่
② ครอบครัวมูมินแสนสนุก หมวกวิเศษ
③ พงสาวดรัดตัวโดยเซตัน ราชาหมีแห่งภูเขาทาร์ก
- ¥ ฟรี
- จำนวน 50 ท่านแรก
- การสมัคร ไม่ต้องสมัคร
- @ ห้องสมุดฮิกาชิ ห้องโสตทัศนอุปกรณ์
(นาคาอิมามิซุมิ 3 โจมะ)
- ☎ 028-638-5704



ครั้งนี้เรามาฟังเรื่องของคุณเรน่าชาวเปรู พูดถึงเปรู อาหารแนะนำ การใช้ภาษาในบ้าน การช่วยเหลือชุมชนชาวเปรู และสิ่งที่คิดว่าสำคัญ

Buenas tardes (บูเอñas ตาร์เดส) หมายถึง สวัสดีในภาษาสเปน
คุณเรน่าเกิดที่ญี่ปุ่น แต่อาศัยอยู่ที่เปรูจนถึงอายุ 5
ขวบแล้วจึงมาใช้ชีวิตอยู่ที่ญี่ปุ่น ปัจจุบันทำงานเป็นผู้ช่วยพยาบาล

UCIA เปรูเป็นประเทศอย่างไรคะ

REINA เปรูเป็นประเทศที่มีประวัติมายาวนาน มีมาซูปิกชู
เป็นซากอารยธรรมของชาวอินคาที่มีชื่อเสียง
ชาวเปรูมีนิสัยร่าเริงสนุกสนาน ชอบเดินร่ำ เช่น ซัลซ่า

UCIA ช่วงนี้อาหารเปรูได้รับความสนใจมากเลยนะ
มีอาหารประเภทไหนแนะนำไหมคะ

REINA ที่ซานมาร์ตินซึ่งเป็นบ้านเกิดของคุณแม่ท่านกล้วยปลาดานา
เป็นอาหารหลัก กล้วยนี้มีขนาดใหญ่ สีเขียว นำมาขยำ นึ่งหรือทอดได้
และขอแนะนำเซบิเช (ข้าอาหารทะเลสด)

UCIA ที่บ้านคุยภาษาอะไรกันคะ

REINA คุยภาษาสเปนแต่ได้รับการศึกษาในญี่ปุ่น
รู้คำศัพท์ภาษาญี่ปุ่นมากกว่าจึงใช้ภาษาญี่ปุ่นสื่อสารได้ดีกว่า

UCIA ชุมชนของชาวเปรูเป็นอย่างไรคะ

REINA ชอบจัดงานปาร์ตี้และงานฉลองที่บ้าน ในวันเกิดอายุ 15
มีการจองห้องโถงเพื่อจัดงานฉลองให้กันอย่างยิ่งใหญ่
ทุกคนเป็นมิตรเลยทำให้ได้เพื่อนใหม่ในงานปาร์ตี้มากมาย

UCIA มีการช่วยเหลือชาวเปรูอย่างไร

REINA ฉันช่วยเหลือครอบครัวของเพื่อนที่มาเข้าโรงพยาบาล
ตรวจรักษาในโรงพยาบาลที่ฉันทำงานอยู่
และช่วงนี้เมื่อทางโรงพยาบาลรู้ว่าสามารถพูดภาษาสเปนได้
จึงถูกเรียกให้ไปเป็นล่ามให้ในแผนกต่างๆ

UCIA มีสิ่งใดที่คุณคิดว่าต้องให้ความสำคัญ

REINA ชุมชนของชาวเปรูมีขนาดเล็ก ฉันคิดว่าเราได้สร้างขึ้นมาจาก
“การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน” เพื่อเอาชนะความยากลำบากต่างๆ
ในการดำรงชีวิตในญี่ปุ่น
ตัวของฉันเองก็ชอบทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น

UCIA คุณเรน่า **Gracias** (กรา-เซียส) (ขอบคุณ)

บริการของอูชิโนมิมะชิโคคุไซโคริวพลาซ่า (UIP)

การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ



※รองรับการแปลภาษาอื่นๆ โดยใช้แท็บเล็ตแปลภาษา

		ภาษาสเปน ภาษาโปรตุเกส	ภาษาเวียดนาม ม	ภาษาจีน	ภาษาไทย	ภาษา อังกฤษ
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	—	พฤหัสบดีที่ 2	—	พฤหัสบดีที่ 1
	14:00-17:00	พฤหัสบดี	พฤหัสบดีที่ 2	—	พฤหัสบดีที่ 1	พฤหัสบดีที่ 3

ตกแต่งภาพประกอบ: หน้า 1, 3, คินซา จิอะะ, หน้า 4 อูซุอิ ยูริกะ, เนโมโตะ นัทซึคิ

UCIA LINE อย่างเป็นทางการ

มาเพิ่มเพื่อนไลน์
เพื่อรับข่าวสาร
ข้อมูลในการใช้ชีวิตประจำวัน
และกิจกรรมสนุกสนาน



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

