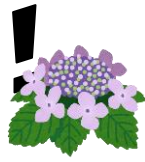




# ไอ้ย



タイ語

เผยแพร่โดย อุชิโนมิยะชิโคคุไซโคริวพลาซ่า (UIP)  
เรียบเรียงโดยสมาคมนานาชาติอุชิโนมิยะ NPO (UCIA)  
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568  
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp  
อุชิโนมิยะบะระโคริ4-1-1 อุชิโนมิยะ โอโมเตซัน โคสแควร์ ชั้น 5



สารบัญ หน้า 2 ภาษี, กรรมการชุมชนท้องถิ่น ▪ กรรมการการดูแลเด็ก

หน้า 3 UCIAทัศนศึกษาโรงงานในไซตามะ, โคคุไซโคริวพลาซ่า เป็นต้น

หน้า 4 พิธีโอฮาระอิ การลอดห่วงฟาง, การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ เป็นต้น



## มารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีกันเถอะ ! !



รู้จักคำว่า 「โภชนาการ」 ไหมคะ ?

「โภชนาการ」 ไม่รู้จักครับ

คือการศึกษาเกี่ยวกับ「อาหาร」(การรับประทานอาหาร) และสมดุลที่ดีในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีในการใช้ชีวิต

①



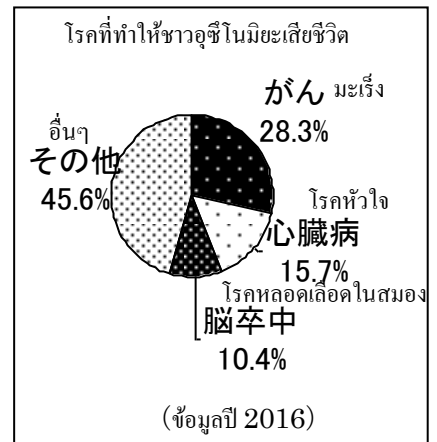
ไม่ค่อยได้สนใจเรื่อง「อาหาร」เลยครับ

เดือนมิถุนายนเป็นเดือนแห่งโภชนาการ ดังนั้นเรามาใช้โอกาสนี้คำนึงถึงเรื่อง「อาหาร」กันนะคะ

②

### เช็ค 1 : คุณโอเคไหม ? ข้อมูลที่น่าสนใจของอำเภออุชิโนมิยะ

- ① จำนวนผู้เสียชีวิตมากกว่าครึ่ง (54.4%) มีสาเหตุจากโรคที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิต เช่น 「มะเร็ง」「โรคหัวใจ」「โรคหลอดเลือดในสมอง」 เป็นต้น
- ② ผู้ที่รับประทานผักทุกวัน มีประมาณ 1 คนในจำนวน 6 คนซึ่งมีปริมาณน้อย (17.3%)



### เช็ค 2 : การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี . . .

- รับประทานอาหารเข้าทุกวัน
- ระวังควบคุมสมดุลของสารอาหารและไม่รับประทานเกลือมากเกินไป
- รับประทานอาหารที่ใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล หรือหาได้ในท้องถิ่นที่อาศัยอยู่
- เลี้ยวให้ละเอียด
- รับประทานผักทุกวัน

นอกจากนั้น การไม่รับประทานอาหารเหลือทิ้ง การรับประทานอาหารกับครอบครัวและเพื่อนก็เป็นสิ่งสำคัญ ขอให้ทุกท่านสนุกกับการรับประทานอาหารให้อร่อยและมีสุขภาพดี !



นินาจชคุมารุกง ตัวการ์ตูนเพื่อสนับสนุน  
โภชนาการอำเภออุชิโนมิยะ

③



นอกจากนี้ กรุณาอย่าลืมเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ! วิธีการสมัครเข้ารับการตรวจสุขภาพกลุ่มของอำเภอ กรุณาดูจาก หน้า 2 ใน 「ไอ้ย ! ฉบับเดือนเมษายน」 ของปีนี้

④

## มารู้จักภาษีและการชำระกันเถอะ !

อำเภออุชิโนมิยะ เป็นผู้ทำงานสนับสนุนชีวิตความเป็นอยู่ของทุกท่าน เช่น บำรุงรักษาถนนและสวนสาธารณะ การกำจัดขยะ กิจกรรมเกี่ยวกับการช่วยเหลือเร่งด่วนหรือดับเพลิง ในการทำงานเหล่านี้ จำเป็นต้องได้รับเงินจากการ(ชำระ) «ภาษี» ของทุกท่าน «เงินภาษี» จะถูกใช้เพื่อให้ทุกท่านดำรงชีวิตได้อย่างปลอดภัย

นอกจากนี้ ทุกท่านยังเป็น 1 ในผู้สนับสนุนสังคม โดยจำเป็นต้องชำระภาษีอย่างถูกต้อง ซึ่งในเดือนมิถุนายน จะมีการส่งใบแจ้งการชำระภาษี จากอำเภอและจังหวัด (จดหมายแจ้งจำนวนเงินภาษีที่ต้องชำระ และกำหนดระยะเวลาการชำระ) เมื่อได้รับใบแจ้งการชำระภาษีแล้ว กรุณาไปชำระภายในเวลาที่กำหนดด้วยนะคะ !

Q 1 ได้รับใบแจ้งการชำระภาษี (การชำระเงิน) จากอำเภอแล้ว แต่ไม่รู้วิธีการชำระภาษี

A 1 สามารถชำระภาษีที่ธนาคารหรือที่ร้านสะดวกซื้อค่ะ แต่ถ้าหากทำใบแจ้งการชำระสูญหายก็สามารถให้อำเภอหรือศูนย์พลเมืองแต่ละท้องถิ่นออกให้ใหม่ได้ค่ะ



Q 2 ถ้าไม่ชำระตามกำหนดการชำระ (วันที่สุดท้ายที่ต้องชำระภาษี) จะมีผลอย่างไร ?

A 2 หากไม่ชำระภาษีจะมีใบแจ้งหนี้ («กรณารชำระภาษีทันที» และจดหมายแจ้งเตือน) ส่งไปให้ หรือคิดเป็นการค้างชำระภาษี หากได้รับใบแจ้งหนี้แล้วยังไม่ชำระ สินทรัพย์ของคุณ (เงินเดือน • เงินออมทรัพย์ เป็นต้น) ก็จะไม่สามารถใช้ได้ (ถูกอายัด) ดังนั้น การชำระภายในกำหนดระยะเวลาจึงเป็นสิ่งสำคัญนะคะ !



กรุณาสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ที่แผนกภาษี ☎028-632-2204

## กรรมการชุมชนท้องถิ่น • กรรมการการดูแลเด็กในเมืองของท่าน

「กรรมการชุมชนท้องถิ่น • กรรมการการดูแลเด็ก」คือผู้ที่คอยรับฟังคำปรึกษาของคนในท้องถิ่น และคอยช่วยเหลือ

เมื่อคุณมีปัญหาโปรดปรึกษากับกรรมการชุมชนท้องถิ่นในพื้นที่ที่คุณอาศัยอยู่

## ◆ ผู้เข้ารับการศึกษาใกล้ตัว

「กรรมการชุมชนท้องถิ่น」 จะเข้าไปให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหา และแนะนำองค์กรที่เกี่ยวข้อง หรือหน่วยงานเฉพาะทางให้กับ ผู้ที่มีปัญหาในการดำรงชีวิตในท้องถิ่น เช่น การดำรงชีวิตของผู้ทุพพลภาพ ผู้สูงอายุ เป็นต้น

นอกจากนี้ 「กรรมการชุมชนท้องถิ่น」 ยังมีบทบาทเป็น 「กรรมการการดูแลเด็ก」 คอยให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหา และช่วยแก้ปัญหาแก่ ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์และเด็ก



「กรรมการชุมชนท้องถิ่น • กรรมการการดูแลเด็ก」 จะเก็บรักษาผู้ที่เข้ารับการศึกษาไว้เป็นความลับ

เมื่อ 「กรรมการชุมชนท้องถิ่น • กรรมการการดูแลเด็ก」 ไปที่บ้านของคุณ กรุณาขอ ดู 「ใบรับรองกรรมการชุมชนท้องถิ่น • กรรมการการดูแลเด็กที่ออกโดยอำเภอ」

※ กรรมการชุมชนท้องถิ่นและกรรมการการดูแลเด็กจะมีอยู่ในแต่ละพื้นที่ กรุณาไปขอรับคำปรึกษาเมื่อเกิดปัญหา

กรุณาสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ที่แผนกสวัสดิการและอนามัย ☎028-632-2930

## กิจกรรมที่น่าสนใจ 🎵

ไปโดยรถบัส!

### UCIA ทักษะศึกษาโรงงานในไซตามะ



- 🕒 วันอังคาร ที่ 9 กรกฎาคม 7 : 00 ~ 17 : 30
- 😊 นักศึกษาชาวต่างชาติ และชาวญี่ปุ่นสนุกกับประเพณีดั้งเดิม เทคนิค ประวัติศาสตร์ของญี่ปุ่นและธรรมชาติต่างๆ
- ¥ นักศึกษาชาวต่างชาติ 2,500 เยน , สมาชิกสมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ (UCIA) 3,500 เยน , บุคคลทั่วไป 4,000 เยน

จำนวนสมาชิก 40 ท่านแรก

การสมัคร กรุณาโทรศัพท์ • แฟกซ์ • เมลแจ้ง 「ชื่อ • ที่อยู่ • เบอร์โทรศัพท์ • วันเดือนปีเกิด」 มาที่ UCIA  
กรุณาจ่ายค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมก่อนวันเสาร์ ที่ 22 มิถุนายน

@ ① โรงงานฮอนด้า ซายามะ (ทานอาหารกลางวันในรถบัส) ② เมืองโคเอโคะคาว่าโกเอะ (เดินอิสระ) ③ อ่างเก็บน้ำวาดาราระ

ข้อควรระวัง รองเท้าที่เดินไม่สะดวก (สั้นสูงกว่า 5 ซม. รองเท้าแตะ เป็นต้น) ทางแกงขาสัน กระโปรงสั้น เสื้อแขนกุด เสื้อผ้าที่เผยให้เห็นร่างกายมากเกินไป ไม่สามารถเข้าร่วมทัศนศึกษาได้

☎ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ 028-616-1870 FAX 028-616-1871 ✉ ucia@ucia.or.jp

### โคคุไซโคริวซาลอน 🎵

🕒 ทุกวันเสาร์ที่ 4 ของเดือน 16 : 00 ~ 18 : 00

22 มิถุนายน ทำกระดาษอริฐานทั้งซะคุ

😊 กิจกรรมแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์กับเพื่อนนานาชาติ  
ยินดีต้อนรับการเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมกับครอบครัว!

¥ ฟรี

@ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะพลาซ่า

☎ 028-616-1563



### มาทำบาร์บีคิว

กับครอบครัวและเพื่อนๆ กันเถอะ

〈แนะนำสถานที่〉

※สถานที่ทำบาร์บีคิว

◆สวนออกกำลังกายคึกกาเวเรียวคิจิ (คามิควาจิมาจิ 2450-3)

สิ่งอำนวยความสะดวก ห้องน้ำ • น้ำประปา • ที่จอดรถ

¥ ฟรี

การสมัคร ไม่จำเป็น (ระบบมาก่อนได้ก่อน)

อื่นๆ กรุณาระวังสภาพอากาศเนื่องจากใกล้แม่น้ำ



◆อุทยานธรรมชาติมิซุโสะ (นิชิโอะซะคาเบมาจิ 1861)

🕒 10:00 ~ 15:30

สิ่งอำนวยความสะดวก เตา 10 ที่ ห้องน้ำ • น้ำประปา • ที่จอดรถ มีบริการ  
ตะแกรงและแผ่นเหล็ก

¥ 1020 เยนต่อ 1 ที่ ต่อ 1 วัน (ค่าใช้บริการ)

การสมัคร จองล่วงหน้า 3 เดือน โทรศัพท์ไปที่ อุทยานธรรมชาติมิซุโสะ

☎ 028-657-5222

◆สวนสาธารณะชินริง (ฟูคูโอกาจิมาจิ 1074-1)

🕒 9:00 ~ 16:00

วันหยุด วันอังคาร

สิ่งอำนวยความสะดวก เตา 30 ที่ ห้องน้ำ • น้ำประปา • ที่จอดรถ

¥ ฟรี

การสมัคร จองล่วงหน้า โทรศัพท์ไปที่สำนักงานสวนสาธารณะชินริง

☎ 028-652-3450

### การฉายภาพยนตร์ 「ไอโอะชิมูโตะ」

โดยปราศจากอุปสรรค

🕒 วันอาทิตย์ ที่ 30 มิ.ย 13 : 30 ~ 15 : 45 (เปิดประตู 13 : 15)

😊 การฉายภาพยนตร์ พร้อมเสียง • คำบรรยายภาษาญี่ปุ่น

นักแสดง : ซาโตะ โคอิจิ , อิกุจิ คานาโกะ

สมาชิก 50 ท่านแรก

¥ ฟรี

@ ห้องสมุดคาวาจิ (นาคาโอะกะ โมโตะ โจ 3397)

☎ 028-673-6782



# การลอดห่วงในพิธีโอสารอิ กิจกรรมตามฤดูกาล



เด็กๆ เตินลอดห่วงฟาง

พิธีโอสารอิ คือกิจกรรมที่ทำขึ้นเพื่อไม่ให้ผู้คนเจ็บป่วย และเพื่อไม่ให้เกิดสิ่งเลวร้าย เป็นกิจกรรมที่ทำมาตั้งแต่ปี 701 ในวันที่ 30 มิถุนายนและ 31 ธันวาคมของทุกปี

ห่วงฟางวงกลมทำมาจากต้นหรือใบของหญ้าแห้วหมู นำมาพันให้เป็นรูปร่างกลมขนาดประมาณ 2 เมตร มีการกล่าวไว้ว่าหากลอดห่วงวงกลมนี้จะห่างไกลจากโรคและสิ่งชั่วร้าย และมีอายุยืนนาน

วันเวลา วันอาทิตย์ที่ 30 มิถุนายน 15 : 00 ~ 15 : 40 (กำหนดการ)

สถานที่ ศาลเจ้าอุชิโนมิยะฟูตาอารายมะจินจะ (อุชิโนมิยะชิ บาบาคิริ 1-1-1)

ติดต่อสอบถาม ศาลเจ้าอุชิโนมิยะฟูตาอารายมะจินจะ ☎028-622-5271



มาลองลอดห่วงใหญ่กันนะคะ

## บริการของอุชิโนมิยะชิโคคุไซโคริวพลาซ่า (UIP)

การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ



## การบริการล่ามอาสาสมัคร

ผู้ที่มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือในการติดต่อสื่อสารและในส่วน of สถานบัน (อำเภอ, ตม. เป็นต้น) ที่ต้องการให้ล่ามติดตามไปด้วย

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

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

โอ้ย ! มีการตีพิมพ์เป็น ภาษาญี่ปุ่นแบบ  
ง่าย ๆ • อังกฤษ • จีน • โปรตุเกส • ไทย  
ในโฮมเพจของ สมาคมนานาชาติอุชิโนมิ  
ยะ (UCIA)  
<http://www.ucia.or.jp>  
และสามารถอ่าน โอ้ย ! ฉบับย้อนหลังจาก  
เว็บไซต์นี้

ตกแต่งภาพประกอบในหน้า 1 โดย : อุซุอิ ยูริกะ , เนะโมโตะ นะซึคิ