



ไฉ้ย!



タイ語

เผยแพร่โดย อุชิโนมิยะชิโคคุไซโคริวฟลาซ่า (UIP)
เรียบเรียงโดยสมาคมนานาชาติอุชิโนมิยะ NPO (UCIA)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
อุชิโนมิยะบะบะ โคริ4-1-1อุชิโนมิยะ โอโมเตชัน โดสแกวร์ ชั้น 5



สารบัญ หน้า 2 「ร่วมกันสร้างเมืองให้สวยงามเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข」、 「ถึงทุกท่านที่เข้าประทับสุขภาพพลเมือง」

หน้า 3 「การอบรมภาษาญี่ปุ่นเพื่อการทำงาน」 เป็นต้น หน้า 4 「อุทยานประวัติศาสตร์แห่งปราสาทโทบิยามะ」、 「การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ」

ภูมิปัญญาคลายร้อนของชาวญี่ปุ่น



ร้อนอบอ้าวทุกวันเลยนะคะ ไม่ชินกับอากาศร้อนชื้นที่ญี่ปุ่นเลย

ผมด้วย ไม่รู้ว่ามีวิธีอะไรช่วยคลายร้อนได้บ้างไหมครับ?

คนญี่ปุ่นมีวิธีใช้ชีวิตในหน้าร้อนยังไงครับ?

ดูเหมือนว่าจะมีการแนะนำการใช้ชีวิตของญี่ปุ่นนะ ต้องลองทำดูดีกว่านะค่ะ

~ ภูมิปัญญาคลายร้อนของชาวญี่ปุ่น ~

【เสื้อผ้า】

จินเบอิ...ชุดแบบญี่ปุ่นใช้สวมใส่อยู่บ้านในฤดูร้อน สำหรับผู้ชายและเด็ก

ยูกาตะ...ชุดแบบญี่ปุ่นใช้สวมใส่ในฤดูร้อน ผู้หญิงใส่ไปดูดอกไม้ไฟและร่วมสนุกกับวัฒนธรรมของญี่ปุ่น

【อาหาร】

น้ำแข็งไส...คือน้ำแข็งขูดละเอียดราดด้วยน้ำหวาน โดยเฉพาะน้ำแข็งจากน้ำธรรมชาติที่เขตนิกโก มีชื่อเสียงมาก สามารถทานได้ตามร้านค้าที่อยู่ในเขต

โซเม็ง... มีลักษณะเป็นเส้นเล็ก ๆ นำไปต้ม แช่ให้เย็นโดยใช้น้ำแข็งแล้วรับประทาน งานเทศกาลหน้าร้อนในท้องถิ่นจะมีการทำ 「นากาชิโซเม็ง」 รับประทานโดยปล่อยให้โซเม็งไหลตามไม้ไผ่ผ่าครึ่ง ซึ่งจะเป็นที่ชื่นชอบของเด็ก ๆ

【การดำรงชีวิต】

การรดน้ำ...การรดน้ำทางเข้าหน้าบ้าน ควรใช้เวลาแดดร่มและในช่วงเช้า เย็นเป็นต้น

พัด • พัดแบบพับ...พัดขนาดเล็ก พัดแบบพับสะดวกในการพกพา เนื่องจากพับเก็บได้

กระดิ่งลม...จะมีเสียงดังกริ่งกริ่งเมื่อลมพัดให้ความรู้สึกเย็นสบาย ควรแขวนไว้กลางบ้านที่มีลมพัดผ่าน

มูสิไม้ไผ่ • แผลงกันแดดไม้ไผ่...สำหรับบังร่มเงา โดยการแขวนมูสิไม้ไผ่ และตั้งแผลงกันแดดไม้ไผ่

มูสิไม้ไผ่

กระดิ่งลม

พัดแบบพับ

ร่วมกันสร้างเมืองให้สวยงาม เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



อำเภอได้กำหนด 「กฎข้อบังคับ ให้ทุกคนในอุซึโนมิยะร่วมกันสร้างเมืองให้สะอาดปราศจากขยะ」 ร่วมกับพลเมืองทุกคน พัฒนาเมืองให้สวยงาม เพื่อการอยู่อาศัยได้อย่างมีความสุข

◇อย่าทิ้งขยะ (การทิ้งขยะที่ถนนหรือสวนสาธารณะ เป็นต้น) !



ทิ้งขยะใส่ถังขยะหรือนำกลับไปบ้าน



เมื่อสูบบุหรี่ ทิ้งขี้บุหรี่ในที่เก็บขี้บุหรี่แบบพกพา

◇อย่าทิ้งอุจจาระสัตว์เลี้ยงไว้ !

เก็บอุจจาระใส่ถุงพลาสติกกลับบ้าน

เมื่อเดินเล่นกับสุนัข เป็นต้น



◇ ทำความสะอาดบริเวณที่อยู่อาศัยของตนเอง !

อย่าทิ้งขยะในบริเวณที่พักอาศัยของตนเอง จัดเก็บให้เรียบร้อย อย่าให้เกิดความเดือดร้อนกับเพื่อนบ้าน

นอกจากนี้ เพื่อไม่ให้คนอื่นทิ้งขยะ ควรทำความสะอาดเป็นประจำ เช่น

ทำความสะอาดและตัดหญ้าวัชพืช ตัดกิ่งไม้ เป็นต้น



ถึงทุกท่านที่เข้าประกันสุขภาพพลเมือง

(1) บัตรประกันสุขภาพพลเมืองได้มีการจัดส่งให้แล้ว

- ▽ ผู้ที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่นเกิน 3 เดือน จะเข้าประกันการรักษา เช่น ประกันสุขภาพพลเมือง เป็นต้น เมื่อไปโรงพยาบาล จำเป็นต้องใช้ใบประกัน(บัตรประกัน)
- ▽ ในวันที่ 12 สิงหาคม ได้ส่งบัตรประกันสุขภาพพลเมืองใบใหม่สำหรับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคมให้กับผู้ที่เข้าประกันสุขภาพพลเมือง
- ▽ ผู้ที่เข้าประกันสุขภาพพลเมืองแต่ไม่ได้รับบัตรใหม่ กรุณาติดต่อสอบถาม

(2) ผู้ที่เข้าประกันการรักษาของบริษัท ต้องยกเลิกประกันสุขภาพพลเมือง

- ▽ ผู้ที่เข้าประกันสุขภาพของบริษัท เช่น ประกันบริษัท จะต้องยกเลิกประกันสุขภาพพลเมืองหากมีบัตรประกันสุขภาพพลเมืองส่งไปถึง

- ▽ กรุณานำ (บัตร) ประกันสุขภาพที่เข้ากับประกันบริษัทอยู่ในปัจจุบัน ไปที่ แผนกประกันเงินบำนาญหรือศูนย์พลเมืองในพื้นที่ หรือสำนักงานเคลื่อนที่

(3) ใบแจ้งการชำระภาษีประกันสุขภาพพลเมืองได้จัดส่งให้แล้ว ในวันที่ 1 กรกฎาคม

- ▽ ตั้งแต่ กรกฎาคม ถึง มีนาคม รวม 8 ครั้ง แบ่งจ่าย (ครั้งที่ 1 : 31 กรกฎาคม , ครั้งที่ 2 : 2 กันยายน เป็นต้น) กรุณาชำระภายในเวลาที่กำหนด
- ▽ วิธีการชำระเงิน ธนาคารหรือร้านสะดวกซื้อใกล้บ้าน หรือสามารถดำเนินการเพื่อชำระทางธนาคารอินเทอร์เน็ตหรือ ATM

ติดต่อสอบถาม แผนกบำนาญและประกันภัย ☎ 028-632-2320



กิจกรรมที่น่าสนใจ ♪

โคคุไซโคริวชาลอน

- 🕒 ทุกวันเสาร์ที่ 4 ของเดือน 16 : 00 ~ 18 : 00
- 24 สิงหาคม (เสาร์) เกมสลับตาตีเตงโม
- 😊 กิจกรรมแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์กับเพื่อนนานาชาติ
- ¥ ฟรี
- @ สมาคมนานาชาติอุซึโนะมิยะพลาซ่า
- ☎ 028-616-1563



เทศกาลเหล้าสาเกพื้นเมือง

โทจิกิปี 2019 ♪



- 🕒 23 สิงหาคม (ศุกร์) 17 : 00 ~ 21 : 00
- 24 (เสาร์) 15 : 00 ~ 21 : 00
- 😊 เชิญสนุกสนานไปกับอาหารและเหล้าสาเกที่อร่อยของโทจิกิ !
- @ โอริโองสแควร์ (อะโนะมาจิ 8-3)
- ☎ 「คณะกรรมการจัดงานเทศกาลเหล้าสาเกพื้นเมืองโทจิกิ」
028-665-8800

เทศกาลคามิดาวะฟูเรโอะ ♪

- 🕒 31 สิงหาคม (เสาร์) 13 : 00 ~
- 😊
 - จับปลาอะซุ
 - ประกวดแต่งโมใหญ่ เป็นต้น
 - การจุดดอกไม้ไฟประมาณ 7,000 ลูก
- @ บงเทงโนะยู (อิมามาโตะโจะ 18-4)
- ☎ กรรมการจัดงานเทศกาลคามิดาวะฟูเรโอะ
028-674-3131



เทศกาลฤดูร้อนมิซึโฮะ



- 🕒 24 สิงหาคม (เสาร์) 14 : 00 ~ 20 : 00
- หากฝนตกเลื่อนเป็นวันที่ 25 (อาทิตย์)
- 😊
 - การจับปลาอายุ
 - ลองเล่นบาสเกตบอล
 - การแสดงกลองวาไดโกะ • โยซาโกอิ • การเต้น เป็นต้น
 - การจุดดอกไม้ไฟ
- @ อุทยานธรรมชาติมิซึโฮะ (มิชิโอกิคาเบะมาจิ 1861)
- ☎ สำนักงานอุทยานธรรมชาติมิซึโฮะ 028-657-5222

ฟรี !

~ การอบรมภาษาญี่ปุ่นเพื่อการทำงาน ~

- 🕒 วันศุกร์ ที่ 6 กันยายน ~ วันศุกร์ที่ 6 ธันวาคม วันจันทร์ ~ วันศุกร์
9 : 00 ~ 12 : 00
- ระดับ หลักสูตรสำหรับผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นเป็นครั้งแรก
- วันทดสอบ วันศุกร์ ที่ 30 สิงหาคม 9 : 00 ~ ※ จำเป็นต้องสมัคร
- กลุ่มเป้าหมาย ผู้ถือวีซ่ากลุ่มแรงงาน • วิชาอาหาร • กลุ่มรสผู้มีวิชาอาหาร • วิชาพ่่านัก
- ¥ ฟรี
- การสมัคร นำ รูปถ่าย 1 ใบ (3 cm × 4 cm) และเอกสารยืนยันตัวตน (ไซริวการ์ดหรือพาสปอร์ต) ไปที่ฮาโลวากุ
- @ โทจิกิฟูคูชิพลาซ่า (วากาคุซะ 1 โจมะ 10-6) และ โทจิกิเคียวอิกุไกง์ (โคมะนิว 1 โจมะ 1-6)
- ☎ ฮาโลวากุ อุซึโนะมิยะเอคิมะอะพลาซ่า 028-623-8609
- พนักงานสำรวจการติดต่อสื่อสาร JICE มิจืออิ 080-4336-1348





ปราสาทโทบิยามะ สร้างขึ้นในปี 1293

ปราสาทโทบิยามะมีขนาดประมาณ 14 เฮกเตอร์ ซึ่งมีความกว้างมาก มีคูน้ำ 2 ชั้น (ร่องน้ำเพื่อป้องกันไม่ให้ศัตรูเข้า) และ ได้รับการปกป้องจากแม่น้ำคินุ

ในปี 2005 ได้มีการสร้างอุทยานขึ้นในเขตพื้นที่ของปราสาท

เพื่อเป็นการรักษาประวัติศาสตร์ของปราสาท

ที่ 「ศูนย์ทดลองประสบการณ์ทางประวัติศาสตร์」 ที่ตั้งอยู่บริเวณด้านหน้า

อุทยาน มีมุมให้ทดลองประสบการณ์จริงในการใช้ชีวิตของผู้คนในอดีต

และห้องปฏิบัติการ เช่น การทำเครื่องปั้นดินเผา เป็นต้น

(ตัวอย่างทดลองประสบการณ์) ทดลองสวมชุดโคโซเซะ 300 เยน ประมาณ 1 ชั่วโมง การทดลองสวมใส่กิโมโนที่เรียกว่าโคโซเซะ ทดลองสวมชุดเกราะ 300 เยน ประมาณ 1 ชั่วโมง การทดลองสวมใส่ชุดเกราะป้องกันในสมัยสงคราม

ข้อมูลสถานที่ 「อุทยานประวัติศาสตร์แห่งปราสาทโทบิยามะ」 และ 「ศูนย์ทดลองประสบการณ์ทางประวัติศาสตร์」

【เวลาเข้าชม】 9 : 00 ~ 17 : 00

(อย่างไรก็ตาม อุทยานประวัติศาสตร์แห่งปราสาทโทบิยามะ ตั้งแต่ 1 พฤศจิกายน - 31 มีนาคมในปีถัดไป เปิดถึง 16 : 30)

【วันหยุดอุทยาน · วันหยุดศูนย์】 วันจันทร์ (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) วันถัดไปของวันหยุดนักขัตฤกษ์ (ยกเว้นเสาร์ · อาทิตย์ · วันหยุดนักขัตฤกษ์) วันหยุดสิ้นปีและปีใหม่

【การเข้าศูนย์ · ค่าเข้าอุทยาน】 ฟรี (อาจมีค่าบริการสำหรับการทดลองประสบการณ์)

【สถานที่ตั้ง】 อุชิโนมิยะชิ ทาเกชิมาจิ 380-1

【วิธีเดินทาง】 จากสถานี JR ประตูทางออกด้านตะวันตก ขึ้น รถบัส JR (มุ่งหน้า โดโจคุเคียวชิ โยฮาระคันจิ เป็นต้น)

ลง 「ชิโมทาเกะชิเดะ」 หรือ 「JAคิโยฮาระชิโซะมาเอะ」

【ติดต่อสอบถาม】 ☎028-667-9400

บริการของอุชิโนมิยะชิโคคุไซโคริวฟลาซ่า (UIP)

การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ



การบริการล่ามอาสาสมัคร

ผู้ที่มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือในการติดต่อสื่อสารและในส่วนของการบ้าน (อำเภอ, ตม. เป็นต้น) ที่ต้องการให้ล่ามติดตามไปด้วย

▶ จันทร์ - เสาร์ 8:30-19:00

▶ 1 ครั้ง (2 ชั่วโมง) 2,000 เยน

▶ กรุณาเขียนใบคำร้อง ยื่นคำร้องและชำระเงินที่สมาคมนานาชาติ

โอ้ย ! มีการตีพิมพ์เป็น ภาษาญี่ปุ่นแบบ

ง่าย ๆ · อังกฤษ · จีน · โปรตุเกส · ไทย

ในโฮมเพจของ สมาคมนานาชาติอุชิโนมิ

ยะ (UCIA)

<http://www.ucia.or.jp>

และสามารถอ่าน โอ้ย ! ฉบับย้อนหลังจาก

เวปไซค์นี้

		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	9:00-12:00	พฤหัสบดี	พฤหัสบดี 2	—	—
(เฉพาะเวลาทำการ)	14:00-17:00	พฤหัสบดี	—	พฤหัสบดี 2	พฤหัสบดี 2
ปรึกษาทางกฎหมาย ☎028-616-1564	15:00-17:00	วันจันทร์ที่ 3 ของเดือน(ระบบจอง)			

ตกแต่งภาพประกอบในหน้า 1 โดย : อุซุอิ ยูริกะ , เนะ โมโตะ