



โอย!



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 โอโมเดชันโดสแควร์ ชั้น 5

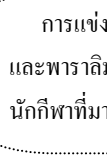


สารบัญ หน้า 2 ดำเนินชีวิตในฤดูหนาวอย่างชาญฉลาดโดยคำนึงถึง 「ความน่าเสียดาย」 กันเถอะกันเถอะ หน้า 3 สานสัมพันธ์วัฒนธรรมญี่ปุ่น การอภิปรายความหลากหลายทางวัฒนธรรม หน้า 4 ห้องสมุดเมืองอุชิโนมิยะ การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ

สวัสดิ์ปีใหม่ มาสนุกกับกีฬาโตเกียวโอลิมปิกและพาราลิมปิกในปี 2020 กันเถอะ



สวัสดิ์ปีใหม่ครับ ปีนี้มีกิจกรรมต่างๆ มากมายเลยนะครับ ตั้งตาคอยกิจกรรมไหนมากที่สุดครับ ?



การแข่งขันกีฬาโตเกียวโอลิมปิกฤดูร้อน และพาราลิมปิกค่ะ เพราะว่าฉันอยากจะเป็นเชียร์ นักกีฬาที่มาจากประเทศของฉัน



โตเกียวโอลิมปิกและพาราลิมปิกมีเมื่อไหร่คะ ? มีกี่ประเทศ ที่ภูมิภาคที่เข้าร่วมการแข่งขันคะ ?

การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เริ่มตั้งแต่ วันศุกร์ ที่ 24 กรกฎาคม ถึง วันอาทิตย์ ที่ 9 สิงหาคม ทั้งหมด 17 วัน พาราลิมปิก เริ่มตั้งแต่ วันอังคาร ที่ 25 สิงหาคม ถึง วันอาทิตย์ ที่ 6 กันยายน ทั้งหมด 13 วัน มี 206 ประเทศ • ภูมิภาคเข้าร่วมการแข่งขัน จนถึงขณะนี้โตเกียวได้เป็นเจ้าภาพการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 18 และพาราลิมปิกครั้งที่ 2 ในปี 1964



มีกีฬาประเภทไหนบ้างครับ ? นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันมีกี่คนครับ ?

การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก มีทั้งหมด 33 ชนิดกีฬา 339 รายการ มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 11,090 คน กีฬาใหม่ที่เพิ่มขึ้นมี 5 ประเภท คือ ซอฟต์บอล คาราเต้ สเก็ตบอร์ด ปีนเขา การแข่งขันกระดานโต้คลื่น

การแข่งขันกีฬาพาราลิมปิก มีทั้งหมด 22 ชนิดกีฬา 540 รายการ นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 4,400 คน กีฬาใหม่ที่เพิ่มขึ้นคือ แบดมินตัน และเทควันโด

สัญลักษณ์โอลิมปิกและพาราลิมปิกเป็นอย่างไรคะ



วงแหวน 5 วงของสัญลักษณ์โอลิมปิกเป็นตัวแทนของห้าทวีป ที่แสดงให้เห็นว่าผู้คนจากทั่วทุกมุมโลก สามารถร่วมกันสร้างสันสัมพันธ์จากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก



สัญลักษณ์พาราลิมปิก 「Three Agitos」 วาดด้วยเส้นโค้ง 3 สี แดง น้ำเงิน เขียว 「Agito」 เป็นภาษาละติน มีความหมายว่า 「ฉันทัดใจ」



การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกและพาราลิมปิก เริ่มต้นเมื่อใดและอย่างไรคะ ?

【จุดเริ่มต้นของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่】

ในตอนท้ายของศตวรรษที่ 19 Coubertin ฝรั่งเศส ได้ฟื้นฟูการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกในอดีตที่กรีซ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ 「ปลูกฝังความเป็นมนุษย์ที่สมดุลผ่านกีฬาและศิลปะและมีส่วนร่วมในสันติภาพของโลก」

【จุดเริ่มต้นของการแข่งขันกีฬาพาราลิมปิก】

Ludwig Gutmann ชาวอังกฤษผู้ทำการรักษาผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากสงคราม เพื่อให้กลับไปใช้ชีวิตได้ดังเดิมโดยอาศัยกีฬา โดยการจัดการแข่งขันกีฬาเชิงธนูของผู้ป่วยที่นักรถเข็นที่โรงพยาบาล ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของกีฬาพาราลิมปิก

เชิญทุกท่านมาร่วมสนุกและร่วมเชียร์กีฬาที่มีนักกีฬาจากหลากหลายประเทศและภูมิภาคที่มารวมตัวกันในโตเกียวโอลิมปิกและพาราลิมปิก

ดำเนินชีวิตในฤดูหนาวอย่างชาญฉลาดโดย

คำนึงถึง 「ความน่าเสียดาย」 กันเถอะ



❑ อุณหภูมิโดยเฉลี่ยที่อุซึโนมิยะก็สูงขึ้น

แม้แต่ในเมืองอุซึโนมิยะ อุณหภูมิโดยเฉลี่ยก็เพิ่มขึ้น 2.1 องศาในช่วง 100 ปีที่ผ่านมา หากอุณหภูมิเฉลี่ยสูงขึ้น 1 องศา ความเสียหายจากน้ำท่วมและพายุ (ฝนและลมแรง) จะเพิ่มขึ้น และได้กล่าวไว้ว่าหากอุณหภูมิสูงขึ้น 3~4 องศา สิ่งมีชีวิตบนโลกจะหายไป 40% ดังนั้นพวกเราทุกคนต้องระวัง ไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และต้องหยุดปัญหาสิ่งแวดล้อม

❑ ลองคำนึงถึงภาวะโลกร้อนในฤดูหนาวกันเถอะ

ในฤดูหนาวมีการใช้แอร์ปรับอากาศและเครื่องทำความร้อนเพิ่มขึ้นเป็นช่วงเวลาที่มีการใช้พลังงานมาก เรา 「ดำเนินชีวิตอย่างฉลาด」 กันเถอะ โดยการประหยัดพลังงาน (การใช้พลังงานให้น้อยที่สุด) เช่น การสวมเสื้อผ้าที่ทับอีกชั้นหนึ่งที่บ้าน เพื่อเป็นการลดค่าไฟฟ้า ตัดทอนค่าใช้จ่ายภายในบ้าน (ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน) เป็นต้น

เริ่มประหยัดพลังงานกันเถอะ



Step 1 การประหยัดพลังงานที่สามารถทำได้ใกล้ตัว

การประหยัดพลังงานสามารถทำได้ด้วยการตัดแปลงเพียงเล็กน้อย เช่น การปิดประตูหรือบานเลื่อน การให้ความอบอุ่นในบริเวณพื้นที่ที่เล็กกลง ก็可以让ประสิทธิภาพที่ดีขึ้น นอกจากนี้ การสวมเสื้อคาร์ดิแกนเพิ่มอีก 1 ชั้นมีค่าเท่ากับ การเพิ่มอุณหภูมิห้อง 2.2 องศา

Step 2 การพิจารณาเมื่อซื้อของใหม่

การเลือกของใช้ภายในบ้านก็สามารถป้องกันภาวะโลกร้อนได้ เมื่อซื้อของใหม่ควรคำนึงถึงสิ่งของที่ใช้งานได้นาน และพิจารณาฟังก์ชันการประหยัดพลังงานและราคาเพื่อการใช้งานได้นาน เป็นต้น เช่น ฮีตปั๊ม (รถยนต์ที่ใช้น้ำมันน้อย) เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (ทีวีใช้พลังงานไฟฟ้าฟ้าน้อย)



การประหยัดพลังงานที่บ้านในฤดูหนาว

❑ กระดิกต้มน้ำไฟฟ้า

▽ ถอดปลั๊กหากไม่ได้ใช้เป็นเวลานาน



❑ เตาแก๊ส

▽ เปิดเปลวไฟเล็กน้อยโดยไม่ให้เปลวไฟขึ้นออกมาจากก้นหม้อ



❑ โตะโคทส์ไฟฟ้า

▽ ใช้ผ้าคลุมโตะโคทส์ไฟฟ้า 2 ผืน



❑ เครื่องปรับอากาศ

❑ เครื่องทำความร้อนใช้แก๊ส · น้ำมัน

▽ ปรับอุณหภูมิประมาณ 20 องศา



❑ โถชักโครกน้ำอุ่น (ห้องน้ำ)

▽ ปิดฝาโถชักโครกเมื่อไม่ได้ใช้



▽ ปรับอุณหภูมิที่นั่งชักโครกให้อยู่ในระดับต่ำ

กิจกรรมที่น่าสนใจ 🎵

งานสัมพันธ์วัฒนธรรมญี่ปุ่น



- 🕒 วันอาทิตย์ ที่ 16 กุมภาพันธ์ 10 : 00 ~ 14 : 00
- 📍 • สัมผัสประสบการณ์ ทางวัฒนธรรมญี่ปุ่น เช่น การสวมชุดกิโมโน พิธีชงชา การเขียนตัวหนังสือด้วยฟู่กัน การทำรองเท้าฟางขนาดเล็ก ภาพกระดาษสา เป็นต้น
- การแสดงบนเวที เช่น การตีกลองญี่ปุ่น และซามิเซน
- 💰 300 เยน (เด็กประถม 100 เยน)
- 📄 การสมัคร ไม่จำเป็นต้องสมัคร
- @ ที่ว่าการอำเภออุซึโนมิยะ ชั้น 14 ห้องประชุมใหญ่ (อาซาฮิ 1-1-5)
- ☎️ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ 028-616-1870

มิชิโกลุไซโคริว !!

- 🕒 วันเสาร์ ที่ 1 กุมภาพันธ์ 9:00~14:00
- 📍 • ร่วมกันพูดคุยและสร้างเสียงหัวเราะ 🎵
- สัมผัสประสบการณ์การทำงานญี่ปุ่นและโซบะ
- เรียนรู้วิธีการชิมชาและพิธีชงชา 🎵
- 💰 ฟรี
- @ มินามิโซไกกักกุซุเซ็นเตอร์ (เอโซะชิมะ 2-4-23)
- ☎️ มิโตรีกาโอกะจิกุเซโชนงอิคุเซไก 028-658-6229



การอภิปรายความหลากหลายทางวัฒนธรรม

- 🕒 วันเสาร์ ที่ 15 กุมภาพันธ์ 10:00~12:00
- 📍 ฟังเรื่องราวของประเทศเวียดนาม กานา จีน นิวซีแลนด์เกี่ยวกับ การทำงานร่วมกันระหว่างชาวต่างชาติและชาวญี่ปุ่น การศึกษา การดำรงชีวิต การเข้าสังคม เป็นต้น 🎵
- เชิญทุกท่านมาร่วมสนุกและเรียนรู้ความแตกต่างร่วมกัน !
- 💰 ฟรี
- @ อุซึโนมิยะ โอโมเตะซันโดสแควร์ ชั้น 6 ห้องโถงเอนกประสงค์ 1 • 2 (บาบาโดริ 4-1-1)
- ☎️ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะพลาซ่า 028-616-1567



โกลุไซโคริวชาลอน 🎵

- 🕒 ทุกวันเสาร์ ที่ 4 ของเดือน 16:00 ~ 18:00
- 25 ม.ค. แนะนำฤดูใบไม้ผลิของจีน
- 22 ก.พ. มาเล่นมายากลกันเถอะ 🎵
- 📍 กิจกรรมแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์กับเพื่อนนานาชาติ 🎵
- 💰 ฟรี
- @ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะพลาซ่า
- ☎️ 028-616-1563



เทศกาลเซ็งบุงศาลเจ้าอุซึโนมิยะฟูตาวาระ

- 🕒 วันจันทร์ ที่ 3 กุมภาพันธ์
- เทศกาลเริ่ม 14:30 , พิธีสาดถั่วเริ่ม 15:00
- 📍 เทศกาลดั้งเดิมเพื่อขอพรให้มีความสุขตลอดทั้งปี
- ที่จอดรถ 300 คัน (1 ชั่วโมง 300 เยน)
- @ ศาลเจ้าอุซึโนมิยะฟูตาวาระยามะจินจะ (บาบะโดริ 1-1-1)
- ☎️ 028-622-5271





ห้องสมุดจูโอ



บรรยากาศภายในห้องสมุด



ที่นั่งคันคว่า (สถานที่นั่งอ่านหนังสือ)

ในเขตมีห้องสมุดอยู่ 5 แห่ง คือ ห้องสมุดจูโอ ห้องสมุดชิคาชิ ห้องสมุดมินามิ ห้องสมุดคามิกาวาจิ ห้องสมุดคาวาจิ

- ห้องสมุดจูโอ : อุซึโนมิยะชิ อากะโบโนะโจ 7-57 ☎028-636-0231
- ห้องสมุดชิคาชิ : อุซึโนมิยะชิ นากาอิมะอิซุมิ 3-5-1 ☎028-638-5614
- ห้องสมุดมินามิ : อุซึโนมิยะชิ ซุซุเมะโนะมิยะโจ 56-1 ☎028-653-7609
- ห้องสมุดคามิกาวาจิ : อุซึโนมิยะชิ นากาซาโตะโจ 182-1 ☎028-674-1123
- ห้องสมุดคาวาจิ : อุซึโนมิยะชิ นาคาโอกะโมโตะมาจิโจ 3397 ☎028-673-6782

สามารถ ยืม หนังสือ • นิตยสาร (ไม่เกิน 15 เล่ม)、CD • DVD (ไม่เกิน 5 แผ่น) เป็นต้น มีที่นั่งคันคว่าภายในห้องสมุด (สถานที่สำหรับนั่งอ่านหนังสือ)

ห้องสมุดแต่ละที่ มีการจัดกิจกรรม การอ่านหนังสือภาพ และ คอนเสิร์ต เป็นต้น
รายละเอียดของกิจกรรม เวลาเปิด วันหยุด แตกต่างกันไปตามแต่ละสถานที่
กรุณาตรวจสอบจากโฮมเพจ <https://www.lib-utsunomiya.jp>



เชิญไปดูกิจกรรมที่จัดในห้องสมุดกันนะคะ

บริการของอุซึโนมิยะชิโคคุไซโคริวพลาง่า (UIP)

การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ

		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)			



การบริการล่ามอาสาสมัคร

ผู้ที่มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือในการติดต่อสื่อสารและในส่วนของคุณสมบัติ (อำเภอ, ตม. เป็นต้น) ที่ต้องการให้ล่ามติดตามไปด้วย

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

โอ้ย ! มีการตีพิมพ์เป็นภาษาญี่ปุ่นแบบง่ายๆ • อังกฤษ • จีน • โปรตุเกส • ไทย • เวียดนาม ในโฮมเพจของ สมาคมนานาชาติ อุซึโนมิยะ

(UCIA)<http://www.ucia.or.jp>

สามารถอ่าน โอ้ย ! ฉบับย้อนหลังจากเวบไซค์นี้