タイ語

โอ้ย ！

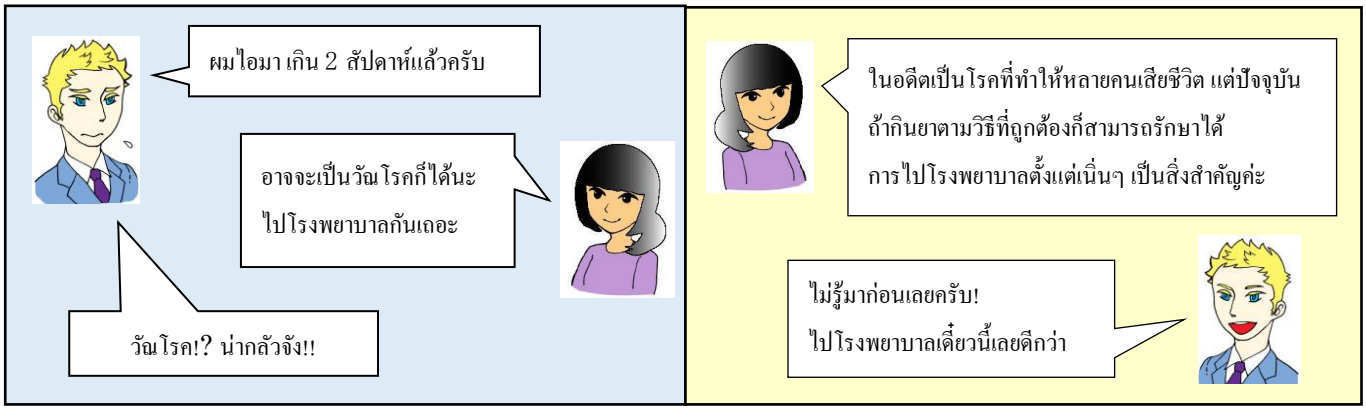
เผยแพร่โดยอุซึโนมิยะชิโคคุไซโครีวพลาซ่า (UIP)
เรียบเรียงโดย สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ NPO(UCIA)
Tel. 028-616-1563
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
อุซึโนมิยะบะบะโคริ4-1-1อุซึโนมิยะโอโมเตซันโดสแควร์ ชั้น 5

ฉบับที่ 217
พิมพ์
10 ตุลาคม 2568

สารบัญ หน้า 2 การเปลี่ยนแปลงการบริการที่สาขาบันบะ
หน้า 3 งานส่งเสริมการเรียนรู้ด้านอาหารเมืองอุซึโนมิยะ ครั้งที่ 20, การนำเสนอผลงานการเรียนภาษาญี่ปุ่นโดยชาวต่างชาติ, ทัวร์รถบัสชมใบไม้เปลี่ยนสี “100 วิวเมืองอุซึโนมิยะ” ฯลฯ
หน้า 4 บทสัมภาษณ์คุณเสาวลักษณ์ ชาวไทย, การบริการของสมาคมนานาชาติ

ไอเรื้อรังแบบนี้ อาจเป็นวัณโรคก็ได้!?

～สิ่งที่อยากให้คุณรู้ เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีในญี่ปุ่น～



■วัณโรคคือโรคแบบไหน?

วัณโรคเป็นโรคที่เกิดการอักเสบในปอดเป็นหลัก จากเชื้อวัณโรค ในระยะแรกจะเริ่มด้วยอาการคล้ายไข้หวัด

■วัณโรคติดต่อผ่านอากาศ

เมื่อผู้ป่วยวัณโรคปอดที่ปล่อยเชื้อออกมาผ่านการไอหรือจาม เชื้อจะกระจายไปในอากาศ และถ้าคนอื่นสูดดมเชื้อเข้าไป ก็จะติดโรคได้

■ถ้ามีอาการแบบนี้ ควรไปโรงพยาบาล

เมื่อมีอาการไอ เสมหะ ไข้ต่ำ หรืออ่อนเพลียติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์ ควรไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจว่ามีเชื้อวัณโรคหรือไม่

ถ้าวัณโรครุนแรงขึ้น อาจจำเป็นต้องเข้าโรงพยาบาลเป็นเวลานาน การไปโรงพยาบาลตั้งแต่เนิ่นๆ มีความสำคัญมาก เพื่อป้องกันไม่ให้วัณโรครุนแรงและแพร่ไปยังครอบครัวหรือเพื่อน ๆ

■รักษาอย่างไร?

วัณโรคสามารถรักษาให้หายได้โดยการทานยาหลายชนิดอย่างต่อเนื่องทุกวันเป็นระยะเวลา 6–9 เดือน

(เมืองจะจ่ายส่วนหนึ่งของค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในการรักษาวัณโรคที่โรงพยาบาล)

■เมื่อมีปัญหาให้ปรึกษาสำนักงานสาธารณสุข

ที่ศูนย์อนามัยของญี่ปุ่น พยาบาลสาธารณสุข (ผู้เชี่ยวชาญ) จะไปเยี่ยมที่บ้าน ให้คำปรึกษา และช่วยเหลือเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถรักษาวัณโรคได้อย่างถูกต้อง

“เมื่อกังวล สามารถขอคำปรึกษาได้!” มีบริการตอบคำถามหลากหลายภาษา

※จำนวนภาษาที่ให้บริการ (14 ภาษา) ที่มา: มูลนิธิสาธารณประโยชน์สมาคมป้องกัน

【ช่องทางติดต่อ】: ศูนย์อนามัยเมืองอุตสึโนมิยะ ฝ่ายป้องกันสุขภาพ กลุ่มป้องกันโรคติดเชื้อ ☎ 028-626-1115

การเปลี่ยนแปลงการบริการที่สาขาบันบะ

ตั้งแต่วันพุธที่ 1 ตุลาคม 2025 การดำเนินการบางอย่างที่สาขาบันบะจะมีการเปลี่ยนแปลงบางส่วน
กรุณาตรวจสอบรายละเอียดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในหัวข้อ จุดที่มีการเปลี่ยนแปลง

▼การดำเนินการที่สามารถทำได้ที่สาขาบันบะ

○การเปลี่ยนแปลงข้อมูลผู้พำนัก (เช่น การย้ายเข้า การย้ายที่อยู่ภายในเมือง การย้ายออก ฯลฯ)
○การยื่นแจ้งต่อทะเบียนครอบครัว (เช่น การสมรส การแจ้งเกิด เป็นต้น)
○การออกเอกสารรับรองต่างๆ (เช่น ทะเบียนบ้าน, เอกสารเกี่ยวกับทะเบียนครอบครัว, รับรองตราประทับ, รับรองภาษี ฯลฯ)
○การลงทะเบียนตราประทับ
○การดำเนินการเกี่ยวกับบัตร My Number (ยกเว้นการออกบัตร)
○การดำเนินการเกี่ยวกับประกัน (ประกันสุขภาพแห่งชาติ, ประกันสุขภาพผู้สูงอายุระยะท้าย, ประกันการดูแลระยะยาว)
○การดำเนินการเกี่ยวกับบำนาญแห่งชาติ
○การดำเนินการเกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุและการสนับสนุนค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ประเภทต่าง ๆ
○การดำเนินการเกี่ยวกับเงินช่วยเหลือหรือสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ สำหรับเด็ก
○การดำเนินการเกี่ยวกับภาษีของเทศบาล ค่าน้ำประปา และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ

▼จุดที่มีการเปลี่ยนแปลง

โปรดทราบว่า การดำเนินการด้านล่างนี้ ไม่สามารถทำได้ในวันเสาร์-อาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ และหลังเวลา 17:15 ของวันธรรมดา

○การดำเนินการเกี่ยวกับบัตร My Number (รวมถึงการโอนย้ายเข้าหรือออกที่เกี่ยวข้องกับการประมวลผลบัตร My Number, การเปลี่ยนแปลงข้อมูลที่อยู่หรือข้อมูลอื่น ๆ, การออกใบรับรองอิเล็กทรอนิกส์, การตั้งรหัสผ่านใหม่ และอื่น ๆ)
○การยื่นเอกสารเกี่ยวกับทะเบียนราษฎร์ (เช่น การสมรส การเกิด และเรื่องอื่น ๆ ทั้งหมด)
○การออกเอกสารรับรองเกี่ยวกับทะเบียนราษฎร์ของเทศบาล/อำเภออื่น ๆ (※ไม่สามารถดำเนินการได้หลังเวลา 17:00)
○การออกเอกสารรับรองทางภาษี (เช่น ใบรับรองรายได้ ใบรับรองการชำระภาษี ฯลฯ ทั้งหมด)
○การจดทะเบียนรถมอเตอร์ไซค์ขนาดเล็ก (รวมถึงการออกป้ายทะเบียน) และการยกเลิกทะเบียนรถ
○การออกใบรับรองการมีสิทธิ์ในประกันสุขภาพแห่งชาติ
○การปรึกษาเกี่ยวกับการชำระภาษีของเทศบาล ค่าน้ำประปา และการออกใบแจ้งหนี้ซ้ำ ฯลฯ

▽สาขาบันบะ

【เวลาทำการ】 10:00～19:00

【วันหยุดทำการ】 ทุกวันจันทร์ และช่วงสิ้นปี–ต้นปี (29 ธันวาคม ถึง 3 มกราคม ของปีถัดไป)
(อาจมีวันหยุดให้บริการตลอดวัน เนื่องจากการตรวจสอบระบบหรือเหตุผลอื่น ๆ)

【สถานที่】 4-1-1 ถนนบาบะ, ชั้น 5 อาคาร Utsunomiya Omote Sando Square (ภายใน Citizen Plaza)

【ป้ายรถเมล์ใกล้เคียง】 Kanto Bus: “Baba-cho” และ “Futaarayama Jinja-mae” JR Bus: “Baba-cho”

【ที่จอดรถ】 มีที่จอดรถแบบเสียค่าบริการ (30 นาทีแรกฟรี) ทางเข้าที่จอดรถอยู่ที่ถนนอาคะมง (Akamon-dori)

เข้าชมเว็บไซต์ได้ที่นี่⇒

สามารถตรวจสอบสถานะความแออัดของเคาน์เตอร์บริการได้⇒

【ติดต่อสอบถาม】 สาขาบันบะ ☎028-616-1542

กิจกรรมน่าสนใจ ♫♪

โคคุไซโคริวซาลอน♪

🕒 วันเสาร์ ที่ 25 ตุลาคม 16:00～18:00
ทุกวันเสาร์ ที่ 4 ของเดือน

☺ กิจกรรมสานสัมพันธ์กับเพื่อนนานาชาติ

¥ ฟรี

@ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ
(บาบาโดริ 4-1-1)

☎ 028-616-1563

งานส่งเสริมการเรียนรู้ด้านอาหาร เมืองอุซึโนมิยะ ครั้งที่ 20

🕒 วันอาทิตย์ ที่19 ตุลาคม 10:00～15:00

☺ ・การแสดงบนเวที การประกวดทำอาหารจากมะเขือเทศ และกิจกรรมอื่น ๆ
・บูธแสดงสินค้า
บูธเชิงกิจกรรมให้ทดลองและการจำหน่ายอาหารต่าง ๆ
・การสะสมตราประทับ♪

@ ไลท์คิวบ์, มิยามิไร ไลท์ฮิล, สำนักงานคณะกรรมการจัดงาน

☎ ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านอาหาร เมืองอุซึโนมิยะ
028-626-1128

การนำเสนอผลงานการเรียนภาษาญี่ปุ่นโดยชาวต่างชาติ

🕒 วันอาทิตย์ ที่ 9 พฤศจิกายน 13:30～16:00 (การเข้าชม 13:00～)

☺ ชาวต่างชาติทุกท่านที่กำลังเรียนภาษาญี่ปุ่นในชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่นของ สมาคมแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศเมืองอุตสึโนะมิยะ และที่อื่น ๆ นำเสนอเกี่ยวกับประสบการณ์ สิ่งที่ได้ลองทำ และความรู้สึกต่าง ๆ ที่ได้พบเจอเมื่อมาอยู่ญี่ปุ่น อย่าลืมมาชมกันนะคะ ！ ！

¥ ฟรี

การสมัคร ผู้ที่สนใจชม สามารถมาที่สถานที่จัดงานโดยตรงในวันงานได้เลย

@ ห้องสนทนา สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติอุซึโนมิยะ (บาบะโดริ 4-1-1 ถนนบาบะ, ชั้น 5 อาคาร Utsunomiya Omote Sando Square)

☎ สมาคมกเปลี่ยนนานาชาติอุซึโนมิยะ TEL:028-616-1870 FAX：028-616-1871 ✉ucia@ucia.or.jp

ทัวร์รถบัสชมใบไม้เปลี่ยนสี “100 วิวเมืองอุซึโนมิยะ”

🕒 วันศุกร์ที่14 พฤศจิกายน 9:00～15:10

☺ ชมสถานที่ที่มีชื่อเสียงเรื่องใบไม้เปลี่ยนสีที่ “100 สถานที่ชมวิวเมืองอุตสึโนะมิยะ” และอื่น ๆ

¥ ฟรี

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ที่อาศัยอยู่ในเมือง หรือผู้ที่เดินทางมาเมืองเพื่อทำงานหรือเรียน

สมาชิก จับฉลาก 25 คน

การสมัคร ภายในวันที่ 15 ตุลาคม ผ่านทางเว็บไซต์ของเมืองหรือทางไปรษณีย์บัตรตอบกลับ

@ สวนสาธารณะปราสาทอุตสึโนะมิยะ (จุดนัดพบและแยกตัว), สวนสาธารณะกลางจังหวัดโทจิกิ, ศาลเจ้าฮากุโระ, อาคารประชุมเก่าโอยะ, เบลเทอราซเช่โอยะ (รับประทานกลางวัน), กลุ่มโกดังอิชิคุระ เป็นต้น

☎ ฝ่ายทิวทัศน์และพื้นที่สีเขียว 028-632-2558

บทสัมภาษณ์

คุณเสาวลักษณ์ จากประเทศไทย

บทสัมภาษณ์คุณเสาวลักษณ์ จากประเทศไทยเกี่ยวกับเหตุผลที่ประเทศไทยถูกเรียกว่า “ดินแดนแห่งรอยยิ้ม” บ้านเกิดที่พิษณุโลก งานที่ทำ และสิ่งที่ให้ความสำคัญในชีวิต

สวัสดีค่ะ! เป็นคำทักทายของไทย ที่นอกจากจะแปลว่า “สวัสดี” แล้วยังใช้ในความหมายของ “สวัสดีตอนเช้า”, “ราตรีสวัสดิ์” หรือ “ลาก่อน” ด้วย โดยเวลาทักทายจะประสานมือเข้าหากันขณะไหว้

UCIA ทำไมคุณคิดว่าประเทศไทยถูกเรียกว่า “ดินแดนแห่งรอยยิ้ม”

SAOWALAK สำหรับคนไทย รอยยิ้มมีความหมายหลากหลาย เช่น การแสดงความเคารพและมารยาทต่อผู้อื่น รวมถึงความสงบสุขภายในจิตใจ ฉันคิดว่าประเทศไทยถูกเรียกว่า “ดินแดนแห่งรอยยิ้ม” เพราะแม้กับนักท่องเที่ยวที่ไม่สามารถสื่อสารด้วยภาษาได้ แต่รอยยิ้มก็ทำให้เกิดการสื่อสารด้วยใจและความเข้าใจกันได้

UCIA บ้านเกิดของคุณเสาวลักษณ์ คือ พิษณุโลกเป็นเมืองที่มีลักษณะอย่างไรคะ

SAOWALAK พิษณุโลกมีชื่อเสียงเรื่องกล้วยตาก และเป็นเมืองที่เกษตรกรรมเจริญรุ่งเรืองมาก พ่อของคุณเสาวลักษณ์ก็เป็นผู้ปลูกข้าว มะพร้าว และมะม่วง เมืองนี้เคยเป็นเมืองหลวงเก่าของราชอาณาจักรอยุธยาเชิงประวัติศาสตร์ และยังมีพระพุทธชินราชที่ถือกันว่าสวยที่สุดในประเทศไทยอีกด้วย

UCIA คุณมีปัญหาอะไรบ้างเมื่ออยู่ที่ญี่ปุ่น

SAOWALAK เมื่อมาถึงญี่ปุ่น เนื่องจากยังไม่สามารถพูดภาษาญี่ปุ่นได้ จึงเรียนที่โรงเรียนสอนภาษาญี่ปุ่นเป็นเวลา 1 ปี หลังจากนั้นก็เรียนต่อในชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่น แต่ในชีวิตประจำวัน รู้สึกสับสนเพราะไม่เข้าใจสำเนียงท้องถิ่นของจังหวัดโทจิกิ ที่ไม่ได้สอนในห้องเรียน

UCIA คุณทำงานประเภทไหนคะ

SAOWALAK เมื่อประมาณ 10 ปีก่อน ได้เรียนด้านสวัสดิการผู้สูงอายุที่สถาบัน TBC และทำงานที่บ้านพักคนชรา โดยเธอมักคิดถึงพ่อแม่และปู่ย่าตายายที่อยู่ในประเทศไทยขณะดูแลผู้เข้าพักที่บ้านพักคนชรา นอกจากนี้ยังทำงานอย่างสนุกสนานกับพนักงานจากอินโดนีเซีย เวียดนาม และบราซิล และยังมีงานสอนภาษาไทยและการใช้คอมพิวเตอร์อีกด้วย

UCIA “เด็กไทยกรุ๊ป” เป็นองค์กรแบบไหนคะ

SAOWALAK เป็น NPO (องค์กรไม่แสวงหากำไร) ที่ตั้งอยู่ในเมืองอุซึโนมิยะ โดยทำกิจกรรมต่างๆ เช่น สอนภาษาญี่ปุ่นและภาษาไทย ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับชีวิตประจำวันของคนไทย ช่วยเหลือเรื่องการทำเอกสารหรือขั้นตอนทางราชการ และแนะนำวัฒนธรรมไทย เป็นต้น

UCIA ให้ความสำคัญกับเรื่องอะไรบ้าง

SAOWALAK ชาวญี่ปุ่นแม้ในเวลายุ่งก็ยังสอนอย่างสุภาพ มีใจคำนึงถึงผู้อื่น เมื่อเกิดแผ่นดินไหว ชาวญี่ปุ่นจะไม่ตื่นตระหนก แต่จะปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างใจเย็น ในไทย เราได้นำชาวญี่ปุ่นมาเป็นแบบอย่างในการรับมือภัยพิบัติ ส่วนตัวฉันก็เคารพและอยากเรียนรู้จากชาวญี่ปุ่นเช่นกัน

UCIA ขอบคุณ ค่ะ คุณเสาวลักษณ์

การบริการของสมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ (UIP)

การให้คำปรึกษาหลากหลาย

※รองรับการแปลภาษาอื่นๆ โดยใช้แทบเล็ตแปลภาษา

		ภาษาสเปน	ภาษาโปรตุเกส	เวียดนาม	ภาษาจีน	ภาษาไทย	ภาษาอังกฤษ
U I P ☎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
	14:00-17:00	พฤหัสบดี		พฤหัสที่ 2	พฤหัสที่ 3	พฤหัสที่ 1	—

ตกแต่งภาพประกอบ: คิน ซาจิเอะ, อุซุอิ ยูริกะ, เนโมโตะ นัทซึคิ

UCIA LINE อย่างเป็นทางการ

มาเพิ่มเพื่อนไลน์
เพื่อรับข่าวสาร ข้อมูลในการใช้ชีวิตประจำวัน และกิจกรรมสนุกสนานต่างๆกันนะคะ

โอ้ย ! มีการจัดพิมพ์เป็น ภาษาญี่ปุ่น แบบง่ายๆ ・ อังกฤษ ・ จีน ・ โปรตุเกส ・ ไทย ・ เวียดนาม สามารถอ่านฉบับย้อนหลังได้จาก โฮมเพจสมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ (UCIA) https://www.ucia.or.jp