タイ語

โอ้ย！

เผยแพร่โดยอุซึโนมิยะชิโคคุไซโครีวพลาซ่า (UIP)
เรียบเรียงโดย สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ NPO(UCIA)
Tel. 028-616-1563
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
อุซึโนมิยะบะบะโดรี4-1-1อุซึโนมิยะโอโมเตซันโดสแควร์ ชั้น 5

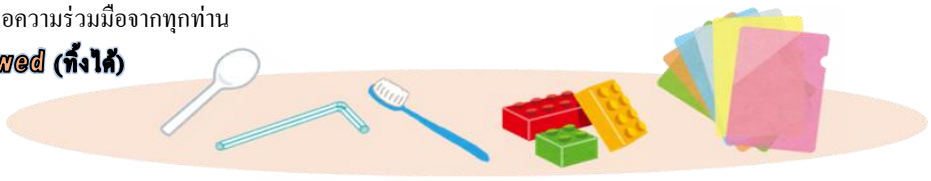
ฉบับที่ 229
พิมพ์
10 ตุลาคม 2569

สารบัญ หน้า 2 อาการไอเรื้อรังนั้น อาจเป็นวัณโรคก็ได้ ! ?
หน้า 3 มาร่วมฉลองเทศกาลชิจิโกะซังกันเถอะ ! , จุดชมใบไม้เปลี่ยนสีที่แนะนำในอุสึโนะมิยะ, เทศกาลส่งเสริมโภชนาการอุสึโนะมิยะ และอื่น ๆ
หน้า 4 บทสัมภาษณ์คุณ FURQON จากอินโดนีเซีย, การบริการของสมาคมนานาชาติ

ตั้งแต่เดือนเมษายน ปี 2027 เป็นต้นไป วิธีการคัดแยกขยะรีไซเคิลจะเปลี่ยนแปลง

การเก็บรวบรวมพลาสติกที่เมืองอุสึโนะมิยะ เดิมมีเฉพาะ “บรรจุภัณฑ์พลาสติก” เท่านั้น แต่ตั้งแต่เดือนเมษายน 2027 เป็นต้นไป จะเริ่มเก็บรวบรวม “ผลิตภัณฑ์พลาสติก” ด้วย เพื่อช่วยลดปริมาณขยะ จึงขอความร่วมมือจากทุกท่าน

Allowed (ทิ้งได้)



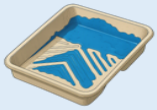
⇒สิ่งของที่สามารถนำมาทิ้งได้ใหม่ จะต้องเป็นสิ่งของที่ทำจากพลาสติก 100% เท่านั้น สิ่งของที่มีส่วนประกอบของโลหะหรือทำจากยาง ไม่สามารถนำมาทิ้งได้

⇒สิ่งของที่มีน้ำมันหรือดินติดอยู่ กรุณาล้างทำความสะอาดก่อนนำมาทิ้ง ไม่สามารถนำมาทิ้งทั้งที่ยังสกปรกอยู่ได้

Not Allowed (ทิ้งไม่ได้)

ของเล่นไฟฟ้า

ถุงมือยาง


ถาดรองสีทา

【ติดต่อสอบถาม】ฝ่ายลดปริมาณขยะ ☎028-632-2413

หากมีผู้เดินทางไปยื่นคำร้องที่สำนักงานเทศบาลมากกว่า 5 คน กรุณาจองล่วงหน้า

หากมีผู้เดินทางมาดำเนินการ “ย้ายเข้ามาอยู่” ที่เมืองอุสึโนะมิยะจากต่างประเทศมากกว่า 5 คน กรุณาจองล่วงหน้าผ่านเว็บไซต์ก่อนเดินทางมา โดยต้องจองล่วงหน้าอย่างน้อย 4 วันก่อนวันที่ต้องการไปสำนักงานเทศบาล หากไม่ได้จองล่วงหน้า อาจต้องรอที่เคาน์เตอร์เป็นเวลานาน

- วัน : วันจันทร์–วันศุกร์
  (วันถัดจากวันหยุด เช่น วันจันทร์ เคาน์เตอร์จะมีผู้มาใช้บริการจำนวนมาก)
- เวลา : 9:00–16:00
  (ระหว่างเวลา 12:00–13:00 ไม่สามารถจองได้)
- สถานที่ : เฉพาะที่กองประชาชน สำนักงานเมืองอุสึโนะมิยะเท่านั้น (ไม่สามารถดำเนินการที่ศูนย์ประชาชนประจำเขตหรือสำนักงานสาขาได้)

จองได้จากที่นี่

【ข้อควรระวัง】

- กรุณานำบัตรประจำตัวผู้พำนัก และหนังสือเดินทาง (หากไม่มีตราประทับวันที่เดินทางเข้าประเทศ กรุณานำตั๋วเครื่องบินหรือเอกสารอื่นที่สามารถยืนยันวันที่เดินทางเข้าประเทศมาแสดงด้วย) มาด้วย
- กรณีให้ผู้อื่นมาดำเนินการแทน กรุณานำเอกสารที่สามารถยืนยันชื่อและที่อยู่ของผู้มาดำเนินการแทน พร้อมหนังสือมอบอำนาจมาด้วย
- เมื่อมาถึงสำนักงานเทศบาลในวันที่จองไว้ กรุณากดปุ่ม “การรับเรื่องแบบกลุ่ม (จองล่วงหน้าแล้ว)” ที่เครื่องรับบัตรคิว แล้วรับบัตรหมายเลขคิว

【ติดต่อสอบถาม】ฝ่ายประชาชน กลุ่มงานทะเบียนราษฎร ☎028-632-2271

ข่าวสารในชีวิตประจำวัน

อาการไอเรื้อรังนั้น อาจเป็นวัณโรคก็ได้ ! ?

～สิ่งที่อยากให้คุณรู้ เพื่อใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีในประเทศญี่ปุ่น～

■วัณโรคเป็นโรคอะไร?

วัณโรคเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อวัณโรค โดยส่วนใหญ่ทำให้เกิดการอักเสบในปอด ระยะแรกมักเริ่มด้วยอาการคล้ายไข้หวัด

■วัณโรคแพร่เชื้อผ่านทางอากาศ

เมื่อผู้ป่วยวัณโรคปอดที่แพร่เชื้อ ไอหรือจาม เชื้อวัณโรคจะฟุ้งกระจายในอากาศ และเมื่อผู้อื่นสูดหายใจเอาเชื้อเข้าไป ก็อาจติดเชื้อได้

■เมื่อมีอาการเช่นนี้ ควรไปโรงพยาบาล

หากมีอาการไอ มีเสมหะ ไข้ต่ำ ๆ หรือรู้สึกอ่อนเพลียต่อเนื่องนานกว่า 2 สัปดาห์ ควรไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจว่าเป็นวัณโรคหรือไม่ หากวัณโรคมีอาการรุนแรงขึ้น อาจจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน ก่อนที่วัณโรคจะรุนแรงขึ้นและแพร่เชื้อไปสู่ครอบครัวหรือเพื่อน ๆ ได้ง่าย การไปโรงพยาบาลโดยเร็วเป็นสิ่งสำคัญมาก

■รักษาอย่างไร?

วัณโรคสามารถรักษาให้หายได้ด้วยการรับประทานยาหลายชนิดร่วมกันอย่างต่อเนื่องทุกวันเป็นเวลาประมาณ 6 เดือน (มีระบบช่วยเหลือค่าใช้จ่ายที่จำเป็นสำหรับการรักษาวัณโรคที่โรงพยาบาลด้วย)

■หากมีปัญหาหรือข้อสงสัย สามารถปรึกษาสำนักงานสาธารณสุขได้

ที่สำนักงานสาธารณสุขในประเทศญี่ปุ่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ผู้เชี่ยวชาญ) จะไปเยี่ยมบ้านและให้คำปรึกษา รวมถึงให้ความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถรักษาอย่างถูกต้องและหายจากวัณโรคได้

“หากมีความกังวล สามารถปรึกษาได้ ! ”

รองรับการให้บริการในหลายภาษา

※ภาษาที่รองรับการให้บริการ (14 ภาษา)

แหล่งข้อมูล: มูลนิธิป้องกันวัณโรคแห่งประเทศญี่ปุ่น

【ติดต่อสอบถาม】 สำนักงานสาธารณสุขเมืองอุสึโนะมิยะ ฝ่ายป้องกันสุขภาพ กลุ่มงานป้องกันโรคติดเชื้อ ☎ : 028-626-1115

กิจกรรมน่าสนใจ ♫ ♪

โคคุไซโคริวซาลอน ♪

🕒 วันเสาร์ ที่ 24 ตุลาคม 16:00～18:00
ทุกวันเสาร์ ที่ 4 ของเดือน

☺ กิจกรรมสานสัมพันธ์กับเพื่อนนานาชาติ

¥ ฟรี

@ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ
(บาบาโดริ 4-1-1-5F)

☎ 028-616-1563

มาร่วมฉลองเทศกาลชิจิโกะซังกันเถอะ !

🕒 วันอาทิตย์ ที่ 8 พฤศจิกายน 13:30～16:30

☺ มาร่วมสัมผัสประเพณีของญี่ปุ่น เพื่อเฉลิมฉลองการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 3, 5 และ 7 ขวบกันเถอะ!

¥ คุณแม่ 1,000 เยน・เด็ก 300 เยน (ค่าบริการแต่งชุด)

สมาชิก 15 คน

@ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ
(บาบาโดริ 4-1-1-5F)

การสมัคร สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ
☎028-616-1870
Email: ucia@ucia.or.jp

จุดชมใบไม้เปลี่ยนสีที่แนะนำในอุสึโนะมิยะ

	สวนสาธารณะจังหวัดโทจิงิ	วัดโอยะจิ	พิพิธภัณฑ์ศิลปะอุสึโนะมิยะ
จุดน่าสนใจ	ชมใบไม้เปลี่ยนสีของต้นไม้หลากหลายชนิด พร้อมสระน้ำสวยงามทั้งแบบญี่ปุ่นและตะวันตก	สะพานสีแดงตัดกับใบไม้เปลี่ยนสีอย่างสวยงาม♪ จุดเด่นคือรูปปั้นเจ้าแม่กวนอิมขนาดใหญ่และรูปปั้นหินต่าง ๆ	เพลิดเพลินกับศิลปวัฒนธรรมและใบไม้เปลี่ยนสีสวยงามได้พร้อมกันในสวนกว้างใหญ่
ช่วงเวลาที่เหมาะ	พ.ย. กลางเดือน – ธ.ค. ต้นเดือน	ต้น – กลาง พ.ย.	ต้น – ปลาย พ.ย.
ที่อยู่	มุสึมิ-โจ 2-50	โอยะมาจิ 1198	นะงะโอะกะโจ 1077
ที่จอดรถ	มีที่จอดรถฟรี	มีที่จอดรถแบบเสียค่าบริการ (ผู้มาสักการะจอดรถฟรี)	มีที่จอดรถฟรี

เทศกาลส่งเสริมโภชนาการอุสึโนะมิยะ

🕒 25 ต.ค. (อา.) 10:00～15:00

☺ ・กิจกรรมบนเวที
การแข่งขันทำอาหารจากมะเขือเทศ และกิจกรรมอื่น ๆ
・บูธจัดแสดง
บูธกิจกรรมทดลองทำและจำหน่ายอาหาร
・กิจกรรมสะสมแสตมป์ ♪

@ ไลท์คิวบ์อุสึโนะมิยะ มิยะมิไร ไลท์ฮิลล์

☎ สำนักงานคณะกรรมการจัดงานเทศกาลอาหารอุสึโนะมิยะ
028-626-1128

เทศกาลวัฒนธรรมศูนย์การเรียนรู้ตลอด

🕒 24 ต.ค. (ส.) 11:30～16:00

☺ ・นิทรรศการผลงานของกลุ่มการเรียนรู้ตลอดชีวิต
・ร้านจำลอง / ร้านจำหน่ายอาหารในงาน
・การแสดงบนเวที และกิจกรรมอื่น ๆ

@ ศูนย์สวัสดิการโทจิงิ (วากาคุสะ 1-10-6)

☎ ศูนย์การเรียนรู้ตลอดชีวิตคิตะ
028-621-7745

บทสัมภาษณ์

คุณ FURQON จากอินโดนีเซีย

เราได้พูดคุยกับคุณฟุลคอน ซึ่งมาจากอินโดนีเซีย เกี่ยวกับเหตุผลที่มาใช้ชีวิตในญี่ปุ่น ชีวิตหลังจากมาถึงญี่ปุ่น ลักษณะเด่นของประเทศอินโดนีเซียและเมืองมาลัง สิ่งที่ให้ความสำคัญ และสิ่งที่อยากทำในอนาคต

Halo, Rek! ฮาโล เร็ก! (ภาษาชวา หมายถึง “สวัสดีทุกคน”)

UCIA: **คุณฟุลคอน มาอยู่ประเทศญี่ปุ่นตั้งแต่เมื่อไหร่?**

FURQON: มาอยู่ญี่ปุ่นเมื่อ 4 ปีก่อน เพราะคิดว่ารถยนต์ 90% ในอินโดนีเซียเป็นรถญี่ปุ่น และรถญี่ปุ่นมีเทคโนโลยีที่ดี นอกจากนี้ยังได้ยินว่าคนญี่ปุ่นปฏิบัติตามกฎระเบียบและให้ความสำคัญกับผู้อื่น จึงอยากมาทำงานที่ญี่ปุ่น

UCIA: **มาอยู่ญี่ปุ่นแล้วเป็นอย่างไรบ้าง?**

FURQON: หลังจากมาอยู่ญี่ปุ่น 6 เดือน ได้เรียนภาษาญี่ปุ่นและเข้ารับการฝึกอบรมด้านเทคนิค จากนั้นได้งานเป็นวิศวกรออกแบบเครื่องจักร ปัจจุบันทำงานเป็นวิศวกรออกแบบระบบควบคุม ในช่วงที่ยังใช้ภาษาญี่ปุ่นได้ไม่ดี หัวหน้าคอยสอนงานอย่างใจดี ทำให้ได้ทำงานในสภาพแวดล้อมที่ดี

UCIA: **มีปฏิสัมพันธ์กับคนในละแวกบ้านบ้างไหม?**

FURQON: อาศัยอยู่กับครอบครัวในอพาร์ตเมนต์ พูดคุยกับคนที่อาศัยอยู่ในอพาร์ตเมนต์เดียวกัน และ “คุณป้า” ที่อาศัยอยู่ใกล้ ๆ ก็ใจดีและคอยดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี

UCIA: **อินโดนีเซียเป็นประเทศแบบไหน?**

FURQON: อินโดนีเซียมีเกาะประมาณ 17, 000 เกาะ มีผู้คนหลายชาติพันธุ์อาศัยอยู่ และมีภาษาถิ่นประมาณ 700 ภาษา ภาษากลางคือภาษาอินโดนีเซีย แต่ในบ้านเกิดของผม ผู้คนพูดภาษาชวา

UCIA: **คุณฟุลคอนมาจากที่ไหน?**

FURQON: ผมมาจากเมืองมาลัง บนเกาะชวา เมืองมาลังเป็นเมืองที่มีอากาศเย็นสบาย มีอาคารเก่าแก่ทางประวัติศาสตร์ที่สร้างขึ้นในสมัยอาณานิคมดัตช์ รวมถึงทะเลและภูเขาที่สวยงาม และมีมหาวิทยาลัยจำนวนมาก

UCIA: **มีสิ่งที่ให้ความสำคัญเป็นพิเศษไหม?**

FURQON: ตั้งแต่มาญี่ปุ่น ผมใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้น และให้ความสำคัญกับการมีน้ำใจและความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น

UCIA: **ต่อจากนี้อยากทำอะไร?**

FURQON: อยากมีส่วนร่วมกับเทคโนโลยีใหม่ ๆ และสร้างประโยชน์ให้กับโลก อยากไปเที่ยวฮอกไกโด ทตโตริ และเกียวโตด้วย

UCIA: คุณฟุลคอน Suwun! ซุวัน ! (ขอบคุณค่ะ)

การบริการของสมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ (UIP)

การให้คำปรึกษานานาชาติ

※รองรับการแปลภาษาอื่นๆ โดยใช้แทบเล็ตแปลภาษา

		ภาษาสเปน	ภาษาโปรตุเกส	ภาษาเวียดนาม	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

LINE UCIA อย่างเป็นทางการ

มาเพิ่มเพื่อนไลน์
เพื่อรับข่าวสาร ข้อมูลในการใช้ชีวิตประจำวัน และกิจกรรมสนุกสนานต่างๆกันนะคะ

โอ้ย ! มีการจัดพิมพ์เป็น ภาษาญี่ปุ่นแบบง่ายๆ ・ อังกฤษ ・ จีน ・ โปรตุเกส ・ ไทย ・ เวียดนาม
สามารถอ่านฉบับย้อนหลังได้จากโฮมเพจสมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ (UCIA)
https://www.ucia.or.jp