



รอย



タイ語
เผยแพร่โดยอุซึโนมิยะชิโกกุไซโคริวพลาซ่า (UIP)
เรียบเรียงโดย สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ NPO(UCIA)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
อุซึโนมิยะบะบะโคริ4-1-1อุซึโนมิยะโอโมเตะซันโดสแควร์ ชั้น 5



- สารบัญ หน้า 2 ตั้งแต่ วันที่ 1 พฤศจิกายน บทลงโทษสำหรับ 「เกี่ยวกับการขี้จู้จี้จกาน」 • 「การขับขี้ขณะเมาสุรา」 จะเข้มงวดยิ่งขึ้น ,การป้องกัน DV
หน้า 3 ห้องสมุด TIA 「หนังสือภาพทั่วโลก」 การฉายภาพยนตร์อะนิเมะ, คอนเสิร์ตเพลงคริสต์มาส ♪ อื่นๆ
หน้า 4 สัมภาษณ์คุณดานะ (DANELA) ชาวเยอรมัน, ให้การบริการของ UIP

ระวังอาหารเป็นพิษโนโรไวรัส

อาหารเป็นพิษโนโรไวรัส มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว

มาเรียนรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโนโรไวรัส และระวังอย่าให้อาหารเป็นพิษกัน

1 จะเกิดอะไรขึ้น? ถ้าได้รับเชื้ออาหารเป็นพิษโนโรไวรัส

มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย และปวดท้องได้
จะมีอาการอยู่ 1 ถึง 2 วัน



2 รูปแบบของการติดเชื้อ

▼ การติดเชื้อจากอาหาร

สามารถติดเชื้อได้จากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำหรือหอยที่ปนเปื้อนโนโรไวรัสโดยไม่ผ่านความร้อนเพียงพอ
โดยเฉพาะอาหารเป็นพิษโนโรไวรัสที่เกิดจากหอยนางรมดิบ เกิดขึ้นบ่อยครั้ง

▼ การติดเชื้อจากบุคคลที่เตรียมอาหาร

หากผู้ที่ติดเชื้อโนโรไวรัสปรุงอาหาร โนโรไวรัสก็จะติดอยู่กับอาหาร คนที่กินอาหารอาจได้รับเชื้ออาหารเป็นพิษ

▼ ติดเชื้อทางอุจจาระหรืออาเจียน

โนโรไวรัส อาจมีอยู่ในอุจจาระหรืออาเจียน

โนโรไวรัสอาจอยู่ที่ลูกบิดประตูห้องน้ำ ดังนั้นควรล้างมือให้สะอาดหลังใช้ห้องน้ำ

3 วิธีป้องกัน

▼ ล้างมือให้สะอาด

แอลกอฮอล์ไม่มีผลต่อโนโรไวรัส

ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่หลังเข้าห้องน้ำ ก่อนปรุงอาหาร และหลังกลับจากข้างนอก

▼ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง

เชื้อโนโรไวรัสถูกฆ่าด้วยความร้อนที่เพียงพอ

อุ่นอาหารให้ทั่วก่อนรับประทาน

โดยเฉพาะหอย เช่น หอยนางรม ควรปรุงให้สุกก่อนรับประทาน

【ติดต่อสอบถาม】 สำนักงานสุขาภิบาลการใช้ชีวิต ☎028-626-1110

การแก้ไขพระราชบัญญัติจราจรทางบกจะทำให้บทลงโทษสำหรับ «การข่มขืน» (การใช้โทรศัพท์มือถือขณะขี่จักรยาน) และ «การข่มขืนขณะมีเมา» (การขี่จักรยานขณะเมาสุรา) มีความรุนแรงมากขึ้น โปรดปฏิบัติตามกฎและขี่จักรยานอย่างปลอดภัย

■ การข่มขืนข่มขืน

▼ บทลงโทษ ① หากทำให้เกิดอุบัติเหตุจราจร จะต้องจำคุกสูงสุด 1 ปี (โทษจำคุก กักขัง และถูกบังคับให้ทำงานในเรือนจำ) หรือปรับสูงสุด 300,000 เยน (เงินค่าปรับที่ต้องจ่าย)

② ① นอกจากนี้หากพูดหรือดูโทรศัพท์มือถือในมือด้วยเหตุผลอื่นใด จะถูกตัดสินจำคุกสูงสุด 6 เดือนหรือปรับไม่เกิน 100,000 เยน

■ การขี่จักรยานขณะเมาสุรา

มีเพียง «เมาแล้วขับ» (สภาวะที่ไม่สามารถขับรถตามปกติได้เนื่องจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์) เท่านั้นที่มีโทษ แต่ «เมาแล้วขับ» คือสภาวะที่ร่างกายมีแอลกอฮอล์มากกว่า 0. 3 มก. ต่อมล. หรือ 0. 15 มก. หรือ มากขึ้นต่อลมหายใจ 1 ลิตร จะถูกลงโทษสำหรับการขี่ข่มขืนนั้น

▼ โทษ: จำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 เยน

■ ช่วยเหลือคนขี่จักรยานขณะขับรถขณะมีเมา (หากมีการช่วยเหลือ)

▼ ผู้จัดหาขี่จักรยาน: จำคุกสูงสุด 3 ปี หรือปรับสูงสุด 500,000 เยน

▼ ผู้เสิร์ฟเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต้องระวางโทษจำคุกสูงสุด 2 ปีหรือปรับสูงสุด 300,000 เยน

■ อื่นๆ

«เมาแล้วขับ» ของจักรยานมีโทษจำคุกสูงสุด 5 ปีหรือปรับสูงสุด 1 ล้านเยน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สถานีตำรวจแต่ละแห่ง

【ติดต่อสอบถาม】 สำนักงานความปลอดภัยในชีวิต ☎028-632-2264

การป้องกัน DV

DV ย่อมาจาก Domestic Violence หมายถึง ความรุนแรงที่กระทำโดยสามี ภรรยา คนรัก ฯลฯ นอกจาก «การทำร้ายร่างกาย» เช่น การทุบตี การเตะ การตะ «การโจมตีทางจิต» โกรธเสียงดัง เป็นต้น «แรงกดดันทางเศรษฐกิจ» เช่น การไม่ให้ค่าครองชีพมี «การล่วงละเมิดทางเพศ» เช่น การไม่ร่วมมือกับการคุมกำเนิด

อย่ากังวลเรื่องนี้คนเดียว คุยกับใครสักคนก่อน

ช่องทางปรึกษา	วัน เวลา ปรึกษา
ศูนย์ช่วยเหลือให้คำปรึกษาผู้ประสบปัญหาความรุนแรงจากคู่ครอง ในเมือง ☎028-635-7751	▼ โทรศัพท์, สัมภาษณ์ (ต้องจองสัมภาษณ์ล่วงหน้า) วันอังคาร ถึงวันเสาร์ 9:00~17:00 น. วันเสาร์สัปดาห์ที่ 4 ถึงเวลา 12:00
ศูนย์ความเสมอภาคทางเพศเมืองโทจิกิ (ศูนย์ช่วยเหลือให้คำปรึกษาผู้ประสบปัญหาความรุนแรงจากคู่ครอง) ☎028-662-8720	▼ โทรศัพท์ วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ 9:00~20:00 น. วันเสาร์ • วันอาทิตย์ 9:00~16:00 น. ▼ สัมภาษณ์ (ต้องจองล่วงหน้า) วันอังคาร ถึงวันอาทิตย์ 9:00~16:00 น.

【ติดต่อสอบถาม】 ศูนย์ช่วยเหลือให้คำปรึกษาผู้ประสบปัญหาความรุนแรงจากคู่ครอง ☎028-635-7751

กิจกรรมน่าสนใจ 🎵

โคคุไซโคริซาลอน ♪

🕒 ทุกวันเสาร์ที่ 4 ของเดือน 16:00~18:00 น.
วันเสาร์ที่ 21 ธันวาคม
(วันเสาร์สัปดาห์ที่ 3 ของเดือนธันวาคม)

😊 กิจกรรมสานสัมพันธ์สนุกสนานกับเพื่อนนานาชาติ

¥ ฟรี

@ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ
(บาบะโคริ 4-1-1)

☎ 028-616-1563



มุม ห้องสมุด TIA

「ห้องสมุดภาพทั่วโลก」!

🕒 8:30~17:15น. (วันหยุด วันอาทิตย์ วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์)

😊 มุม ห้องสมุด TIA 「ห้องสมุดภาพทั่วโลก」 ยังมี หนังสือภาพต่างๆ รวม 24 ภาษา รวมถึงภาษาอังกฤษ และภาษาเวียดนาม ที่สามารถไปดูได้ ผู้ที่มีบัตรห้องสมุด TIA อยู่แล้วสามารถยืมได้ ก็เป็นไปได้เช่นกัน

URL https://tia21.or.jp/contant/files/sekaino_ehon.pdf

รายชื่อหนังสือภาพ⇒



@ ศูนย์นานาชาติโทจิ
(ในศูนย์นานาชาติโทจิ ฮองโจ 9-14)

☎ 028-621-0777

โอฮานาซาลอน พิเศษในฤดูหนาว

🕒 วันเสาร์ที่ 21 ธันวาคม 14:00~15:00 น.

😊 เรื่องเล่าและงานฝีมือ เกี่ยวกับคริสต์มาสและฤดูหนาว

¥ ฟรี

จำนวน 20 ท่านแรก

การสมัคร ตั้งแต่วันที่ 7 ธันวาคม 9:30 น. ด้วยตัวเองหรือทางโทรศัพท์

@ ห้องสมุดคาวาจิ

(นากาโอกะโมโดโจ 3397)

☎ 028-673-6782



การฉายภาพยนตร์อะนิเมะ

🕒 วันอาทิตย์ที่ 15 ธันวาคม

① 10:30~ ② 14:00~

😊 「ภาพยนตร์นินจาไรนทาโร่」

จำนวน 50 ท่านแรก

ตั๋วหมายเลขที่นั่งจะถูกแจก 30 นาที ก่อนเริ่มการฉาย

@ หอสมุดกลาง หอสมุดโตเกียวโทจิ
(อาเคโบโนะโจ 7-57)

☎ 028-638-5704



มาทำถ่านแมลงกลางวันเถอะ

🕒 วันอาทิตย์ที่ 12 ธันวาคม 9:15~12:00 น.

😊 สัมผัสประสบการณ์ใบไม้ร่วงและเล่นในป่าหมู่บ้านฤดูหนาว

จำนวน 20 ท่านแรก

การสมัคร โดยโทรศัพท์ ตั้งแต่วันที่ 4 ธันวาคม

¥ 200 เยน

@ พื้นที่ป่านางาโอกะ (นางาโอกะโจ)

☎ สำนักงานเลขานุการ กรีนทรัสต์ อุซึโนมิยะ
028-632-2559

คอนเสิร์ตคริสต์มาส ♪

🕒 วันเสาร์ที่ 21 ธันวาคม

① 10:00~12:00 ② 13:30~15:30

😊 คริสต์มาสที่ทุกคนตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ที่สนุกสนานเพลิดเพลินได้♪

จำนวน 300 ท่านแรก

การสมัคร โดยโทรศัพท์ ตั้งแต่วันที่ 5 ธันวาคม 14:00

@ มินามิ โคโซงัง (ชูซุเมโนะมิยะโจ 56-1)

☎ 028-653-7609





เราถามคุณดาเนลา (Danela) เป็นชาวเยอรมัน ได้กล่าวถึงรัฐไบเอิร์น กิจกรรม 「ECO」 สิ่งที่ชาวเยอรมันชอบ สิ่งที่คุณคิดว่าเกี่ยวข้องกับญี่ปุ่น ประสบการณ์ที่แนะนำ และคำแนะนำในการใช้ชีวิตในญี่ปุ่น

Hallo! เป็นภาษาเยอรมัน

คุณดาเนลา มาญี่ปุ่นเมื่อสองปีที่แล้วเพื่อเรียนภาษาญี่ปุ่น

UCIA บ้านเกิดของคุณเป็นแบบไหน ?

DANELA ฉันมาจากรัฐไบเอิร์น (Bayern) ทางตอนใต้ของประเทศเยอรมนี มีเทือกเขาแอลป์ซึ่งใกล้กับประเทศออสเตรีย

ในฤดูหนาวอากาศจะหนาวได้ถึง -10°C และมีหิมะตก จึงมีห้องเขาวนมากมายน ในฤดูร้อนบางครั้งอุณหภูมิจะเกิน 30°C แต่ก็รู้สึกสบายตัว ฉันชอบภูเขา และฉันกำลังเรียนภาษาญี่ปุ่นที่เมืองโคฟุ

UCIA คุณคิดว่ากิจกรรม 「Eco」 กำลังจะก้าวหน้าในเยอรมนี
คุณมีกิจกรรมประเภทใดบ้าง

DANELA ที่เยอรมนี หากใส่กระป๋องหรือขวดเปล่า ใส่เครื่องอัดโนมิตที่ตลาด สามารถแลกเปลี่ยนรูปของที่คุณซื้อสินค้าในตลาดนั้นได้ จึงไม่มีการทิ้งขยะทั้งกระป๋องและขวด แต่ญี่ปุ่นก็สะอาดกว่าและทิ้งขายน้อยกว่า

UCIA คนเยอรมันชอบเบียร์จริงหรือเปล่า

DANELA ชาวเยอรมันชอบใส่กรอกและเบียร์ แต่ฉันชอบนัตโตะมากกว่า ใส่กรอกและไวน์มากกว่าเบียร์

UCIA ที่ญี่ปุ่นคิดว่ามีอะไรดี

DANELA ในญี่ปุ่น มีห้องน้ำอยู่ทุกที่ และห้องน้ำก็สะอาดและมีกระดาษชำระด้วย ไม่ใช่ประเทศเยอรมนี และไม่สามารถใช้ห้องน้ำได้เว้นแต่จะชำระเงิน

มีตู้จำหน่ายเครื่องดื่มอัตโนมัติทุกที่ ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับฉัน เพราะไม่ต้องพกเครื่องดื่มให้หนัก ในขณะที่เดินป่า

UCIA มีประสบการณ์อะไรที่แนะนำบ้าง เกี่ยวกับญี่ปุ่น

DANELA สามารถสวมเสื้อคลุมฮัปปิและสัมผัสประสบการณ์แบบมิโคชิในงานเทศกาลได้ การได้เข้าร่วมงานเทศกาลแบบดั้งเดิมของญี่ปุ่น และรู้สึกกระตือรือร้นของคนญี่ปุ่น เป็นที่สนุก

UCIA ต้องการจะให้คำแนะนำอะไรกับคนที่เพิ่งมาญี่ปุ่นบ้าง

DANELA เมื่อคุณขึ้นรถไฟหรือรถบัส ควรเงียบและไม่ส่งเสียงดังระวังเรื่องมารยาทของคุณ

UCIA ดาเนียลา, Danke! (ขอบคุณ)

บริการของอุซึโนมียะชิโคคุไซโคริวพลาซ่า (UIP)

การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ

※รองรับภาษาอื่นๆ โดยใช้แท็บเล็ตแปลภาษา



		ภาษาสเปน ภาษาโปรตุเกส	ภาษา เวียดนาม	ภาษาจีน	ภาษาไทย	ภาษา อังกฤษ
UIP ☎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	—	พฤหัสบดีที่ 2	—	พฤหัสบดีที่ 1
	14:00-17:00	พฤหัสบดี	พฤหัสบดีที่ 2	—	พฤหัสบดีที่ 1	พฤหัสบดีที่ 3

ตกแต่งภาพประกอบ: หน้า 1, 3 คิน ซาจิเอะ, หน้า 1, 4 อุซุอิ ยูริกะ, เนโมโตะ นัทซึคิ

UCIA LINE อย่างเป็นทางการ

มาเพิ่มเพื่อนไลน์
เพื่อรับข่าวสาร ข้อมูลในการใช้ชีวิตประจำวัน และกิจกรรมสนุกสนานต่างกั้นนะคะ



โอ้ย ! ภาษาญี่ปุ่นง่ายๆ
ทำภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาโปรตุเกส ภาษาไทย ภาษาเวียดนาม อ่านได้ทีโฮมเพจ
สมาคมนานาชาติอุซึโนมียะ (UCIA)
<http://www.ucia.or.jp>

