



โอย!



タイ語

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



สารบัญ หน้า 2 โปรดดำเนินการตามลำดับขั้นของระดับการเตือนภัย เพื่อความพร้อมในการรับมือกับภัยธรรมชาติ
หน้า 3 การฉายภาพยนตร์อนิเมะ, กิจกรรมเก็บเกาต์, ร่วมแต่งเมืองด้วยตะกร้าดอกไม้, มิยะ ชันเซ็คแจ๊ส ฯลฯ
หน้า 4 บทสัมภาษณ์คุณเท็ต, การบริการของสมาคมนานาชาติ

คลายร้อนในฤดูร้อนด้วยภูมิปัญญาของญี่ปุ่น

ร้อนอบอ้าวทุกวันเลยนะครับ ยังไม่ชินกับ
ความร้อนอบอ้าวของฤดูร้อนในญี่ปุ่นเลย



ไม่รู้ว่าคุณญี่ปุ่นทำชีวิตอย่างไรในฤดู
ร้อนครับ



ฉันทึ่งเลย ไม่รู้ว่ามีวิธีไหนที่จะทำให้รู้สึก
สบายขึ้นบ้างไหมนะ



น่าจะมีเคล็ดลับในการใช้ชีวิตในญี่ปุ่นนะคะ ลอง
มาทำตามดูกัน



~เคล็ดลับคลายร้อนแบบญี่ปุ่น~

【การดำเนินชีวิต】

การรดน้ำ...การรดน้ำบริเวณหน้าบ้านควรทำในที่ร่มตอนเช้า หรือช่วงเย็นจะดีที่สุด
พัดกระดาษ และพัดแบบพับ...พัดเล็กๆ สำหรับพัด พัดแบบพับสามารถพับเก็บได้ จึงสะดวกต่อการพกพา
กระดิ่งลม...เมื่อมีลมพัดจะมีเสียง "ริง ริง" ที่ให้ความรู้สึกเย็นสบาย แว่นไว้นบริเวณที่ลมพัดผ่านภายใน
บ้านจะดี
ม่านไม้ไผ่และแผงไม้ไผ่...สิ่งของสร้างร่มเงา โดยการแขวนม่านไม้ไผ่ หรือแผงไม้ไผ่ตั้งพิงหรือพิงกับผนัง

【อาหาร】

น้ำแข็งใส...น้ำแข็งใสเนื้อละเอียดราดด้วยไซรัป โดยเฉพาะน้ำแข็งธรรมชาติจากเมือง
นิกโกที่มีชื่อเสียง สามารถหาทานได้ตามร้านค้าในตัวเมือง
โซเมน...คือหมี่เส้นเล็กที่ต้มสุกแล้วนำไปแช่เย็นด้วยน้ำแข็งก่อนรับประทาน



【เสื้อผ้า】

จินเบย์...คือชุดกิโมโนแบบญี่ปุ่นที่ใส่อยู่บ้านช่วงฤดู
ร้อน ผู้ชายและเด็กนิยมใส่กัน
ยูคาตะ...ชุดกิโมโนแบบญี่ปุ่นสำหรับใส่ในฤดูร้อน
ผู้หญิงใส่ในงานเทศกาลดอกไม้ไฟ เพื่อร่วม
สนุกสนานกับวัฒนธรรมญี่ปุ่น

เมื่อเกิดภัยพิบัติ เช่น ฝนตกหนัก ควรเรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันภัย เพื่อจะได้รู้ว่าการปกป้องชีวิตของตัวเองอย่างไร และเตรียมพร้อมรับมือกับภัยธรรมชาติไว้ล่วงหน้า

ข้อมูลการอพยพที่ออกโดยเทศบาลหรือกรมอุตุนิยมวิทยา จะมีการแจ้งเตือนตามระดับการเฝ้าระวัง 5 ระดับ เราควรตรวจสอบและปฏิบัติตามการกระทำที่เหมาะสมตามแต่ละระดับการเฝ้าระวังนั้น

ผู้ที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงอันตรายจะต้องอพยพ (หลบหนี) เมื่อมีระดับการเฝ้าระวังระดับ 4 อย่างแน่นอน

สภาพอากาศ	ข้อมูลจากกรมอุตุนิยมวิทยา และหน่วยงานอื่น ๆ		ระดับ การเฝ้า ระวังภัย	ข้อมูลการอพยพ (คำสั่งจากเมืองอุซึโนมิยะ)	การปฏิบัติที่ควรทำ (เมื่อไหร่ควรอพยพ)
ฝนตกหนักที่ เกิดขึ้นเพียง หนึ่งครั้งใน รอบหลายสิบ ปี	โออะเมโตกุเบสึเกอิโ (เตือนภัยพิเศษเนื่องจากฝน ตกหนัก)	ฮังรัง ฮัซเซอิโ (ข้อมูลแจ้งเตือนการ เกิดน้ำท่วม)	5	คินคิว อันเซน คะคุโอะ (การปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยอย่างเร่งด่วน)	▼ชีวิตอยู่ในอันตราย ▼ให้ไปยังสถานที่ปลอดภัยภายในอาคาร ที่อยู่ในปัจจุบัน หรือไปยังอาคารที่ ปลอดภัยใกล้เคียงโดยทันที
	จำเป็นต้องอพยพก่อนระดับเตือนภัย 4 !				
	โดชะไซไกเคอิโ (ข้อมูลแจ้งเตือนภัยดิน ถล่ม)	อันรัน ทิเคน โ (ข้อมูลแจ้งเตือน อันตรายจากน้ำท่วม)	4	อินัน จิ (คำสั่งให้อพยพ)	▼อพยพออกจากบริเวณที่มีอันตรายโดย ทันที ▼ไปยังสถานที่ที่ปลอดภัย
ช่วงเวลาก่อน ฝนตกหนัก ประมาณ 2 ชั่วโมงหรือ นานกว่านั้น	โออะมะ เคอิโ (ประกาศเตือนฝนตกหนัก) โคซุชิ เคอิโ (ประกาศเตือนน้ำท่วม)	อันรัน เคอิโคอิ โ (ข้อมูลเฝ้าระวังน้ำขึ้น ถล่ม)	3	โคระะ โท อินัน (การอพยพสำหรับผู้สูงอายุ และกลุ่มเปราะบาง)	▼ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้ที่ใช้เวลานาน ในการหลบหนี ควรรีบอพยพออกไป ▼บุคคลอื่น ๆ ให้เตรียมตัวเพื่อหลบหนี
ช่วงเวลา ประมาณครึ่ง วันถึงไม่กี่ ชั่วโมงก่อน เกิดฝนตก หนัก	โออะมะ จูอิโ (แจ้งเตือนฝนตกหนัก) โคซุชิ จูอิโ (แจ้งเตือนน้ำท่วม)	อันรัน จูอิ โ (ข้อมูลแจ้งเตือนน้ำขึ้น ถล่ม)	2	-	▼แผนที่ความเสี่ยง (วางแผนเส้นทางและ จุดหลบหนีโดยใช้แผนที่ความเสี่ยง)
ตั้งแต่สองสาม วันจนถึง ประมาณหนึ่ง วันก่อนเกิด ฝนตกหนัก	โซกิ จูอิ โ (ข้อมูลแจ้งเตือนล่วงหน้า)	-	1	-	▼ตรวจสอบข้อมูลแจ้งเตือนและข้อมูล อื่น ๆ ที่ประกาศโดยสำนักงาน อุตุนิยมวิทยา

◆「แผนที่ความเสี่ยงภัยพิบัติของเมืองอุซึโนมิยะ」

กรุณาตรวจสอบล่วงหน้าเกี่ยวกับสถานที่หลบภัย (จุดอพยพ) และพื้นที่เสี่ยงภัย โดยอ้างอิงจากเว็บไซต์

http://www3.city.utsunomiya.lg.jp/utsunomiya/hazardmap/book/#target/page_no=1

เพื่อให้สามารถอพยพได้อย่างปลอดภัยเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน⇒



โคคุไซโครีวชาลอน 🎵

- 🕒 วันเสาร์ ที่ 23 สิงหาคม 16:00~18:00
ทุกวันเสาร์ ที่ 4 ของเดือน
- 😊 กิจกรรมสานสัมพันธ์กับเพื่อนนานาชาติ
- ¥ ฟรี
- @ สมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ
(บาบาโดริ 4-1-1)
- ☎ 028-616-1563



การฉายภาพยนตร์อนิเมะ

- 🕒 วันอาทิตย์ ที่ 24 สิงหาคม ①10:30~ ②14:00~
- 😊 ภาพยนตร์ "นินทามะ รันทาโร่"
- ¥ ฟรี
- สมาชิก 50 ท่านแรก
- การสมัคร ไม่ต้องการ
- @ แจกบัตรคิวก่อนเวลาเริ่มฉายภาพยนตร์ 30 นาทีในวันงาน
ห้องสมุดตะวันออก ห้องโสตทัศน
(นาคาอิมามิซุมิ 3 โจเมะ)
- ☎ 028-638-5704



กิจกรรมเก็บเกาลัด 🍂

- 🕒 วันอาทิตย์ ที่ 14, 21 กันยายน 9:00~12:00
- 😊 มาเก็บเกาลัดที่ฟาร์มเกาลัดในทะรุทานุมะกัน
- ¥ 300 เยน
- สมาชิก 30 ท่านแรก
- การสมัคร โทรศัพท์สมัครได้ตั้งแต่วันที่ 4 สิงหาคม
- @ ชีรุทานุมาริยัคคิจิ (ชีรุทานะมาจิ)
- ☎ สำนักงานกรีนทรสต์อุซึโนมิยะ
028-632-2559

ร่วมแต่งเมืองด้วยตะกร้าดอกไม้! 🌸

- 🕒 วันเสาร์ ที่ 6 กันยายน 9:30~12:00
- 😊 ทำตะกร้าแขวน แล้วนำไปประดับโคมไฟถนนในเขต
ตัวเมือง พร้อมแจกต้นกล้าดอกไม้เป็นของขวัญ 🌸
- กลุ่มเป้าหมาย ผู้อาศัยในตัวเมือง และผู้ที่ทำงานหรือศึกษาในเมือง
- สมาชิก 50 ท่านแรก
- การสมัคร โทรศัพท์ มาก่อนวันที่ 20 สิงหาคม
- @ โอริองสแควร์ (ภายในถนนโอริองโทริ)
- ☎ คณะกรรมการส่งเสริมการสร้างเมืองด้วยดอกไม้และพื้นที่สีเขียว
028-632-2597

มิยะ ชันเซ็ตแจ๊ส 🎷

- 🕒 วันเสาร์ ที่ 23 สิงหาคม 16:20~18:50
- 😊 การจัดการแสดงดนตรีแจ๊สสดเพื่อสร้างเมือง
แห่งเสียงเพลง 🎵
- ¥ ฟรี
- การสมัคร ไม่จำเป็น
- @ โอริองสแควร์ (ภายในถนนโอริองโทริ)
- ☎ คณะกรรมการจัดงานแจ๊สอุซึโนมิยะ
028-632-2456



ทำทาย! แนวคิดมืตไต้ใน 2025 🎨

- 🕒 วันเสาร์ ที่ 13 กันยายน 9:00~14:00
- 😊
 - การประดิษฐ์งานฝีมือ
 - กิจกรรมจับสลากหมุน
 - จำหน่ายขนมปังแอนด์เมด
- ¥ ฟรี
- การสมัคร ไม่จำเป็น
- @ ศูนย์การเรียนรู้ด้านสิ่งแวดล้อมเมืองอุซึโนมิยะ
(โมบาระมาจิ 777-1)
- ☎ 028-655-6030





บทสัมภาษณ์คุณ Htet Htet Aurg (เท็ต เท็ต อ่อง) จากเมียนมาเกี่ยวกับบ้านเกิดของเธอที่ย่างกุ้ง, แหล่งโบราณคดีพุกาม, และผ้าชิ้นแบบพับที่เรียกว่า “ลองจี”

မင်္ဂလာပါ ! (Mingalar Par) (มิงกาลาปา) แปลว่า สวัสดีในภาษาเมียนมา
คุณเท็ตที่เข้ามาอยู่ญี่ปุ่นเมื่อหนึ่งปีครึ่งที่แล้ว

UCIA เมืองย่างกุ้ง ซึ่งเป็นบ้านเกิดของคุณ เป็นสถานที่แบบไหนคะ

HTET ย่างกุ้งเป็นเมืองธุรกิจที่ใหญ่ที่สุดในเมียนมาร์ มีวัยรุ่นจากทั่วทุกที่มารวมตัวกันเพื่อศึกษาและทำงาน มีบริษัทจากต่างประเทศเข้ามาลงทุนมากมาย รวมถึงบริษัทอาหารจากญี่ปุ่น เช่น ยาคูลท์ และยังมีรถไฟมือสองจากญี่ปุ่นวิ่งให้บริการอยู่ด้วย

UCIA แหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงของเมียนมามีที่ไหนบ้างคะ

HTET แหล่งโบราณพุกามซึ่งเป็นมรดกโลกตั้งอยู่ใจกลางเมืองเมียนมา มีสถาปัตยกรรมทางพุทธศาสนาที่สร้างขึ้น 1,000 ถึง 1,200 ปีก่อนคริสต์ศักราช ประมาณ 2,200 แห่งเรียงรายกันอยู่ มีผู้คนมากมายเดินทางมาสักการะ และเป็นทัศนียภาพที่ฉันชอบมาก

UCIA ผ้าชิ้นแบบพับ ลองจี ดูสวยดีนะคะ ปกติจะได้ในโอกาสแบบไหนคะ

HTET โสร่งลองจีทำจากผ้าไหมหรือผ้าฝ้าย และสวมใส่ได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงเครื่องแบบนักเรียนจะกำหนดให้ใส่เสื้อเชิ้ตสีขาวกับโสร่งสีเขียว นักศึกษามหาวิทยาลัยและคนวัยทำงานสามารถเลือกใส่โสร่งแบบที่ชอบได้อย่างอิสระในชีวิตประจำวัน ปกติฉันจะใส่กางเกง แต่เวลาจะไปวัดหรือออกไปข้างนอกกับครอบครัว ฉันจะใส่โสร่งค่ะ

UCIA สถานที่ที่คุณชอบในอุซึโนมิยะคือที่ไหนคะ

HTET ประตูดุริอิจิของศาลเจ้าฟูตะอาระยามะมีขนาดใหญ่และงดงามมาก เมื่อขึ้นบันไดหินที่ยาวของทางเข้าศาลเจ้า จากชั้นบนสุดจะเห็นวิวทิวทัศน์ที่สวยงาม แม้จะมีอาคารสมัยใหม่จำนวนมากอยู่รอบ ๆ แต่ก็ยังมีอาคารแบบดั้งเดิมที่ให้ความรู้สึกถึงประวัติศาสตร์ ถูกเก็บรักษาไว้อย่างดี อุซึโนมิยะเป็นเมืองที่เงียบสงบและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจ

UCIA ตอนนี้คุณกำลังทำอะไรอยู่คะ

HTET ฉันกำลังเรียนภาษาญี่ปุ่นอย่างสนุกสนานกับอาจารย์อาสาสมัครใจดีที่โรงเรียนสอนภาษาญี่ปุ่นของ UCIA และฉันชอบพบปะผู้คนหลากหลาย จึงทำงานที่ร้านสะดวกซื้อและร้านอาหาร

UCIA สิ่งที่ยากลองทำในญี่ปุ่นคืออะไรคะ

HTET เนื่องจากอยากเรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมต่าง ๆ ของญี่ปุ่น จึงอยากไปปราสาทและศาลเจ้าที่มีชื่อเสียง และลองพูดคุยกับคนที่ท้องถิ่น ฉันหวังว่าจะมีลูกในญี่ปุ่น และอยากใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับครอบครัวค่ะ

UCIA คุณเท็ต เท็ต ကျေးဇူးတင်ပါသည် ! (Kyay Zuu Tin Par Ti)
(เจ ชู ติ้น บ่า แด่ ชั่น) (ขอบคุณมากค่ะ)

การบริการของสมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ (UIP)

การให้คำปรึกษาหลากหลายภาษา

※รองรับการแปลภาษาอื่นๆ โดยใช้แท็บเล็ตแปลภาษา

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

ตกแต่งภาพประกอบ: หน้า 1, 3 คินซา จิเอะ, หน้า 1 อุซุอิ ชูริกะ, เนโมโตะ นัทซึกิ

UCIA LINE อย่างเป็นทางการ

มาเพิ่มเพื่อนไลน์
เพื่อรับข่าวสาร ข้อมูลในการใช้ชีวิตประจำวัน และกิจกรรมสนุกสนานต่าง ๆ กันนะคะ



โอ้ย ! มีการจัดพิมพ์เป็น ภาษาญี่ปุ่นแบบง่ายๆ ・ อังกฤษ ・ จีน ・ โปรตุเกส ・ ไทย ・ เวียดนาม

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

