

โอย!



タイ語

เผยแพร่โดยอุชิโนะมิยะชิโคกุไซไคริวทสึฮา (UIP)
เรียบเรียงโดย สมาคมนานาชาติอุชิโนะมิยะ NPO(UCIA)
Tel. 028-616-1563
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
อุชิโนะมิยะบะระโคริ4-1-1อุชิโนะมิยะ โอโมเดชัน โดสแควร์ ชั้น 5



สารบัญ หน้า 2 วิธีที่จะที่ “สามารถไร้เซลล์ได้” และ” ขณะที่เทศบาลไม่เก็บรวบรวม”

หน้า 3 เทศกาล Festa My Utsunomiya 2026, เทศกาลเด็กห้องสมุดมินามิ ครั้งที่ 14, งานแฟร์ซดคีและดอกไม้ เมืองอุชิโนะมิยะ ครั้งที่ 30

หน้า 4 บทสัมภาษณ์คุณเบตตี (Betty) จากประเทศเปรู, การบริการของสมาคมนานาชาติอุชิโนะมิยะ (UIP)

ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพ (การตรวจสุขภาพประจำปี) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

มีทั้งการตรวจสุขภาพแบบกลุ่มและการตรวจสุขภาพแบบรายบุคคล เมื่อได้รับบัตรเข้ารับการตรวจแล้ว ให้ทำการจองนัดหมาย

I การตรวจสุขภาพแบบกลุ่ม

(การตรวจสุขภาพที่เข้ารับบริการที่ศูนย์สาธารณสุข ศูนย์ประชาชนประจำเขต เป็นต้น)

① เลือกวันและสถานที่

ดูจาก “คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ” หรือเว็บไซต์ของเทศบาล แล้วเลือกวันและสถานที่ที่จะเข้ารับการตรวจสุขภาพ

② ทำการจองทางโทรศัพท์หรือทางอินเทอร์เน็ต

โทรศัพท์

โทรไปที่ศูนย์จองการตรวจสุขภาพแบบกลุ่ม

เวลารับจอง: วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 8:30~17:15

(วันหยุดนักขัตฤกษ์ วันหยุดปีใหม่ (ปลายปี-ต้นปี) ปิดทำการ)

☎ 028-611-1311

อินเทอร์เน็ต

สามารถจองได้ผ่านเว็บไซต์ของเทศบาล หรือผ่านระบบจองการตรวจสุขภาพแบบกลุ่ม

• สมาร์ทโฟน

สแกนรูปภาพทางด้านขวา ⇒

• คอมพิวเตอร์ (PC)



<https://www.mrso.jp/kenshin/092011/top>

③ เทศบาลจะส่งแบบสอบถามสุขภาพและเอกสารอื่น ๆ ทางไปรษณีย์ ก่อนวันที่จองไว้ 1 สัปดาห์

④ ในวันที่จองไว้ให้นำบัตรรับการตรวจสุขภาพ บัตรประกันสุขภาพ My Number หรือเอกสารยืนยันสิทธิ แบบสอบถามสุขภาพ เป็นต้น ไปยังสถานที่ที่ได้จองไว้

⑤ ประมาณ 1 เดือนหลังจากวันตรวจสุขภาพ ผลการตรวจจะถูกส่งไปยังบ้านทางไปรษณีย์

II การตรวจสุขภาพแบบรายบุคคล

(การตรวจสุขภาพที่เข้ารับบริการที่โรงพยาบาลตามที่ตนเองต้องการ)

① เลือกโรงพยาบาลที่ต้องการไป จาก “คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ” หรือเว็บไซต์ของเทศบาล

ทั้งนี้ รายการตรวจสุขภาพที่สามารถรับบริการได้จะแตกต่างกันไปตามโรงพยาบาลแต่ละแห่ง.

② โทรศัพท์เพื่อนัดหมายจองคิว

③ ในวันที่จองไว้ให้นำบัตรรับการตรวจสุขภาพ บัตรประกันสุขภาพ My Number หรือเอกสารยืนยันสิทธิ และแบบสอบถามสุขภาพ เป็นต้น ไปที่โรงพยาบาล

④ ฟังผลการตรวจที่โรงพยาบาล

คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ

มีวางไว้ที่ศาลากลางเมือง สำนักงานสาธารณสุขเมืองอุชิโนะมิยะ ศูนย์สุขภาพเมืองอุชิโนะมิยะ ศูนย์ประชาชนประจำเขตต่าง ๆ และสำนักงานสาขาต่าง ๆ เป็นต้น



แม้ว่าจะมีการตรวจสุขภาพของบริษัท แต่การตรวจบางรายการที่มีเนื้อหาแตกต่างกัน สามารถเข้ารับการตรวจได้ในการตรวจสุขภาพของเทศบาลนี้

ติดต่อสอบถาม ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ ☎ 028-626-1129

วิธีทิ้งขยะที่ “สามารถรีไซเคิลได้” และ “ขยะที่เทศบาลไม่เก็บรวบรวม”

การรีไซเคิลเครื่องใช้ไฟฟ้าขนาดเล็ก

เครื่องใช้ไฟฟ้าขนาดเล็กที่สามารถใส่ในกล่องรับคืนได้
(ขนาดกว้างไม่เกิน 50 ซม. × สูงไม่เกิน 15 ซม. × ลึกไม่เกิน 30 ซม.)



⇒ให้นำไปใส่ในกล่องรับคืนที่ตั้งอยู่ที่ศาลากลางเมือง ศูนย์ประชาชนประจำเขตต่าง ๆ และห้องสมุดต่าง ๆ เป็นต้น



ขยะที่เทศบาลไม่เก็บรวบรวม (มีค่าใช้จ่าย)

ขยะที่มีด้านใดด้านหนึ่ง (ความยาว ความกว้าง หรือความสูง) เกิน 2.5 เมตร หรือมีน้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม



⇒สอบถามร้านค้าที่ซื้อมา หรือบริษัทกำจัดขยะ (บริษัทที่ได้รับอนุญาตจากเมืองอูตึโนะมิยะให้เก็บขยะ)

กรุณาตรวจสอบที่เว็บไซต์เทศบาล



การรีไซเคิลน้ำมันที่ใช้ทำอาหารแล้ว เป็นต้น

น้ำมันที่ใช้ทำอาหารแล้ว หรือ น้ำมันที่หมดอายุแล้ว

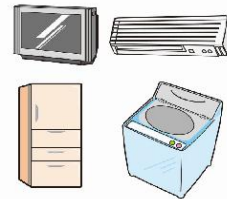


⇒ใส่น้ำมันลงในภาชนะที่มีฝาปิด เช่น ขวด PET แล้วนำไปใส่ในกล่องรับคืนที่ศาลากลางเมือง ศูนย์ประชาชนประจำเขตต่าง ๆ และซูเปอร์มาร์เก็ตบางแห่ง

กรุณาตรวจสอบที่เว็บไซต์เทศบาล→



วิธีทิ้งเครื่องปรับอากาศ โทรทัศน์ ตู้เย็น ตู้แช่แข็ง เครื่องซักผ้า และเครื่องอบผ้า (มีค่าใช้จ่าย)



▽วิธีทิ้งมีอยู่ 2 วิธี

⇒ขอให้ร้านค้าเป็นผู้ดำเนินการให้

สอบถามร้านค้าที่ซื้อมา หรือร้านค้าที่จะซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าใหม่

⇒นำไปยังสถานที่รับทิ้งด้วยตนเอง

เมื่อทราบชื่อผู้ผลิตและขนาด (รุ่น/ลิตร) แล้ว ให้โทรไปที่ศูนย์ตัวรีไซเคิลเครื่องใช้ไฟฟ้า (☎0120-319-640) เพื่อสอบถามค่ารีไซเคิล จากนั้นชำระเงินที่เคาน์เตอร์ของที่ทำกรุปรมณีย์และรับตัวรีไซเคิล นำตัวรีไซเคิลติดที่เครื่องใช้ไฟฟ้า แล้วนำไปยังสถานที่รับนำส่งด้วยตนเอง

สถานที่นำไปทิ้ง

▼บริษัทขนส่งสินค้า จังหวัด

โอคายามะ

สาขาอูซึโนะมิยะ

@ นิชิโอซากะเบะมาจิ2730

☎028-656-1981

▼คลังสินค้าโฮริเอะ โซเค็น

สาขายานาสะ

@ ยานาสะมาจิ1568

☎028-634-3367

▽วันหยุด

วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
8/13~16, 12/29~1/3

※วันเสาร์อาจมีการเปลี่ยนแปลง

วันหยุดได้ในบางกรณี

โคคุไซโคริวชาลอน 🎵

- 🕒 วันเสาร์สัปดาห์ที่ 4 ของทุกเดือน 16:00~18:00
วันเสาร์ที่ 23 พฤษภาคม
- 😊 กิจกรรมสานสัมพันธ์กับเพื่อนนานาชาติ
- 🆓 ฟรี
- @ สมาคมนานาชาติอุซึโนะมิยะ
(บาบาโดริ 4-1-1)
- ☎ 028-616-1563



เทศกาลเด็กห้องสมุดมินามิ ครั้งที่ 14

Come On Baby

- 🕒 วันเสาร์ ที่ 16 พฤษภาคม 9:30~15:00
- 😊 กิจกรรมแบบมีส่วนร่วมของห้องสมุด เช่น
กิจกรรมหนังสือแสนสนุก และกิจกรรมเล่านิทาน เป็นต้น
- 🆓 ฟรี
- กลุ่มเป้าหมาย เด็กอายุ 0 ปี- จนถึงก่อนเข้าเรียนชั้นประถมศึกษา
- @ ห้องสมุดมินามิ (สุซุเมะ โนะมิยะ โจ 56-1)
- ☎ 028-653-7609

เทศกาล Festa My Utsunomiya 2026

~ การจัด “ลานกิจกรรมแลกเปลี่ยนนานาชาติ” ~

- 🕒 วันอาทิตย์ ที่ 17 พฤษภาคม 10:00~15:00
- 😊 < บูธออกร้านในลานกิจกรรมแลกเปลี่ยนนานาชาติ >
นอกจากกิจกรรมทดลองพิธีชงชา อาหารบราซิล และอาหารได้วันแล้ว ยังมีบูธแนะนำองค์กรแลกเปลี่ยนนานาชาติของแต่ละประเทศอีกด้วย
< เวทีหลัก >
การแสดงดนตรีและการเต้นซูลาแดนซ์ เป็นต้น
- 🆓 ฟรี (บูธแนะนำ และเวทีการแสดง)
- @ สวนสาธารณะซากปราสาทอุซึโนะมิยะ(องมารุ โจ 1-15)
- ☎ สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติเมืองอุซึโนะมิยะ 028-616-1870



งานแฟร์ชดส์ติกและดอกไม้ เมืองอุซึโนะมิยะ ครั้งที่ 30

- 🕒 23 พฤษภาคม (วันเสาร์)–31 พฤษภาคม (วันอาทิตย์)
9:00~17:00
- 😊 การประกวดและจัดแสดงชดส์ติก การจัดแสดงดอกไม้
และบอนไซ รวมถึงการจำหน่ายสินค้า
- 🆓 เข้าชมฟรี
- @ สถานีริมทางอุซึโนะมิยะ โรมันติกมูระ
(นิชซาโตะมาจิเอ 254)
- ☎ ฝ่ายการผลิตและการกระจายสินค้า
เกษตรและป่าไม้
028-632-2457



โรงฉายภาพยนตร์คลาสสิกแห่งศตวรรษที่ 20

- 🕒 วันศุกร์ที่ 22 พฤษภาคม 14:00~
วันเสาร์ 23 พฤษภาคม 10:00~
- 😊 「เสียงเรียกจากแม่น้ำ」
- 🆓 ฟรี
- สมาชิก 50 ท่านแรก
- การสมัคร ไม่จำเป็น
- บัตรเข้าชมจะเริ่มแจก 30 นาทีก่อนเวลาเริ่มฉายในวันนั้น
- @ ห้องสมุดตะวันออก ห้องสี่บนเท็ง
(นาคาอิมามิ 3-5-1)
- ☎ 028-638-5704





เราได้สัมภาษณ์คุณเบตตี ซึ่งเป็นชาวเปรู เกี่ยวกับเมืองลิมา ประเทศเปรูที่ถูกเรียกว่า “ประเทศแห่งอาหารรสเลิศ” เหตุผลที่มาญี่ปุ่น ความแตกต่างทางวัฒนธรรม งานที่ทำอยู่ และสิ่งที่ยากทำในอนาคต เป็นต้น

โอลา อา โตโดส (สวัสดีทุกคน! ภาษาสเปน)

เบตตีมาอยู่ที่จังหวัดโทจิจิตอนอายุ 19 ปี

UCIA: บ้านเกิดที่เมืองลิมาเป็นสถานที่แบบไหนคะ

BETTY: ลิมาเป็นเมืองที่ไม่มีประวัติศาสตร์ และมีโบสถ์ขนาดใหญ่ ฉันมักจะไปโบสถ์กับครอบครัวและเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ บ่อย ๆ ที่ชายฝั่งคอสตา เวิร์เด มีผู้คนจำนวนมากที่มาสนุกกับการเล่นพาราไกลเดอร์

UCIA: ทำไมเปรูถึงถูกเรียกว่าเป็น “ประเทศแห่งอาหารรสเลิศ”

BETTY: มีมันฝรั่งมากถึง 3, 500 ชนิด รวมถึงเครื่องปรุงรสและอาหารทะเล ทำให้มีวัตถุดิบอาหารที่อุดมสมบูรณ์มาก อาหารพื้นเมืองดั้งเดิมอย่าง “เซวิเช” ใช้ปลาขาวปรุงรสด้วยมะนาว หัวหอม อะซิอามาริโอ และเกลือ จากนั้นนำไปแช่เย็นแล้วรับประทานรสชาติสดชื่นและอร่อยมาก

UCIA: มีเหตุผลหรือโอกาสอะไรที่ทำให้คุณมาญี่ปุ่น

BETTY: เมื่อ 35 ปีก่อน มีชาวเปรูจำนวนมากมาทำงานในญี่ปุ่น ฉันเองก็เลยอยากมาญี่ปุ่นเช่นกันตอนแรกตั้งใจว่าจะมาทำงานแค่ 1 ปีแล้วกลับประเทศ แต่ฉันได้พบกับสามี และสุดท้ายจึงตัดสินใจตั้งถิ่นฐานอยู่ถาวรที่เมืองอุซึโนมิยะ

UCIA: คุณรู้สึกถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมในเรื่องใดบ้าง

BETTY: ตอนแรกฉันรู้สึกถึงความแตกต่างของอาหาร และไม่สามารถกินอาหารญี่ปุ่นได้ ทำให้ลำบากมาก แต่คุณแม่สามีทำอาหารญี่ปุ่นด้วยความตั้งใจให้ฉัน จึงทำให้ฉันเริ่มกินได้ ตอนนี้ฉันสามารถกินได้ทุกอย่าง เช่น นัตโตะ และแกงกะหรี่ เป็นต้น

UCIA: คุณทำงานอะไรคะ

BETTY: ฉันทำงานล่ามและเป็นครูสอนภาษาสเปนแบบวีโมคจากที่บ้าน โดยให้บริการกับหน่วยงานราชการทั่วญี่ปุ่น รวมถึงตำรวจ และบริษัทประกันภัย ที่ฉันสามารถทำงานแบบนี้ได้ เป็นเพราะฉันได้รับโอกาสให้ทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาที่ *TIA ซึ่งทำให้ฉันได้เรียนรู้ภาษาญี่ปุ่นและชั้นตอนต่าง ๆ มากมาย ปัจจุบันฉันยังคงเดินทางไปโตเกียวเพื่อเข้าอบรมหลักสูตรการเป็นครูสอนภาษาสเปนอยู่ด้วย

UCIA: มีสิ่งที่ยากทำต่อจากนี้ไหม

BETTY: ฉันอยากสร้างชมรมสอนภาษาสเปนที่เป็นมิตรและสนุกสนานสำหรับเด็ก ๆ ในญี่ปุ่นค่ะ

UCIA: มุซาต กราซิอาส ขอบคุณมากค่ะ คุณเบตตี

* TIA (สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติจังหวัดโทจิจิ)

การบริการของสมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ (UIP)

การให้คำปรึกษานานาชาติ

※รองรับการแปลภาษาอื่นๆ โดยใช้แท็บเล็ตแปลภาษา



		ภาษาสเปน	ภาษาโปรตุเกส	ภาษาเวียดนาม	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 (เฉพาะวันทำการ)	9:00-12:00	พฤหัสบดี	—	—	—	—	พฤหัสบดี
	14:00-17:00	พฤหัสบดี	พฤหัสบดีที่ 2	พฤหัสบดีที่ 3	พฤหัสบดีที่ 1	—	—

ตกแต่งภาพประกอบ: คานาโตะ ชายะ, อุซุอิ ยูริกะ, เนโมโตะ นัทซึกิ

LINE UCIA อย่างเป็นทางการ

มาเพิ่มเพื่อนไลน์
เพื่อรับข่าวสาร ข้อมูลในการใช้ชีวิตประจำวัน และกิจกรรมสนุกสนานต่าง ๆ กันนะคะ



โอ้ย! มีการจัดพิมพ์เป็นภาษาญี่ปุ่นแบบง่ายๆ • อังกฤษ • จีน • โปรตุเกส • ไทย • เวียดนาม สามารถอ่านฉบับย้อนหลังได้จากโฮมเพจสมาคมนานาชาติอุซึโนมิยะ (UCIA)
<https://www.ucia.or.jp>

