



พิมพ์ที่ ที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ แผนกความสัมพันธ์ระหว่างประเทศและวัฒนธรรม แปล/เรียบเรียงโดย น.ส. กัทธกร จิตอนุตรโชติ และนายธนพัศ ระววยทรง 1979 Konda, Tsukuba- Shi, Ibaraki- Ken Japan 305-0018 Tel 029- 857- 3132 E-mail: ctz030@info.tsukuba.ibaraki.jp Website: http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp

สาระน่ารู้: การป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่



ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ระบาดมาได้เกือบ 2 เดือนแล้ว ถึงแม้ความรุนแรงของโรคจะไม่มาก และทั่วโลกก็เริ่มผ่อนคลายความเข้มงวดในการเฝ้าระวังลงบ้างแล้ว แต่ในญี่ปุ่นยังคงมีการรายงานว่าเกิดการแพร่เชื้อจากคนสู่คนอยู่เป็นจำนวนมาก จึงไม่ควรประมาทอย่างเด็ดขาด มาตรวจสอบจุดที่ต้องระวังเพื่อป้องกันการติดเชื้อ รวมถึงวิธีรับมือกับกรณีที่สงสัยว่าตัวเองอาจติดเชื้อกันอีกครั้งดีกว่า

อาการของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

มีอาการคล้ายกับไข้หวัดทั่วไป เช่น ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่า 38 องศาเซลเซียส มีอาการไอ เจ็บคอ ปวดตามข้อ ปวดศีรษะ และปวดเมื่อยตามตัว ยิ่งไปกว่านั้น การย่อยอาหารจะผิดปกติไปด้วย เช่น มีอาการท้องเสียและอาเจียน เป็นต้น ในกรณีที่ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ และเกิดอาการข้างต้นแล้ว ถือว่ามีความเสี่ยงในการทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นได้ ยิ่งไปกว่านั้น ในกรณีที่อาการของโรคยังไม่ปรากฏ ช่วงระยะเวลา 7 วันหลังจากติดเชื้อย่อมมีโอกาสแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ วิธีการรักษาหลักคือการรับประทานยาต้านไวรัสไข้หวัด (Tamiflu, Relenza) ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการรับรองจากแพทย์ในการรักษา ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนใดๆที่ใช้ได้ผล นอกจากนี้ การรับประทานเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์แปรรูปจากเนื้อหมูที่ปรุงสุกนั้น ไม่มีความเสี่ยงที่จะทำให้ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่แต่อย่างใด ถึงแม้ว่าในช่วงแรก โรคนี้จะถูกเรียกว่า “ไข้หวัดหมู” ก็ตาม

มาตรการการป้องกันการติดเชื้อในชีวิตประจำวัน

การติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่มี 2 รูปแบบ รูปแบบที่หนึ่งคือ การติดเชื้อจากการหายใจเอาไวรัสที่แพร่กระจายอยู่ในละอองฝอยของน้ำลายหรือการจามเข้าไป รูปแบบที่สองคือ การติดเชื้อจากการนำมือที่จับราวจับบนรถไฟ, ลูกบิดประตู, ราวบันได ฯลฯ ที่มีไวรัสแพร่กระจายอยู่ไปสัมผัสปากหรือตา มาตรการการป้องกันที่ได้ผล ได้แก่ การใส่หน้ากากอนามัย, การปฏิบัติตามมารยาทการไอ (อ่านรายละเอียดต่อต้านล่าง), การล้างมือและการกลั้วคอ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำในแก้วหรือขวดร่วมกับผู้อื่น และหากไม่มีความจำเป็น ควรหลีกเลี่ยงการออกไปอยู่ในสถานที่แออัด รวมถึงงดการเดินทางไปยังพื้นที่ที่ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่กำลังระบาดอยู่ด้วย เพราะฉะนั้น จึงควรเตรียมอาหารและสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นไว้จำนวนหนึ่งเพื่อลดความจำเป็นในการออกนอกบ้าน นอกจากนี้ ยังต้องดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

การกลั้วคอ

- ☞ ควรกลั้วคอหลังจากออกไปข้างนอก หรือเมื่อมีอาการอักเสบในลำคอ การกลั้วคอจะช่วยลดจำนวนต้นเหตุของอาการเจ็บป่วย และยังมีประสิทธิภาพในการช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคที่อยู่ในช่องปากเข้าสู่ร่างกายได้
- ☞ หลังจากออกไปข้างนอก ให้ล้างมือก่อนเป็นลำดับแรก จากนั้นให้กลั้วคอตามขั้นตอนดังต่อไปนี้
- ① อมน้ำจากแก้ว แล้วกลั้วช่องปากให้ทั่ว จากนั้นค่อยๆ ใช้น้ำออกมา ควรทำซ้ำ 2-3 ครั้ง
- ② อมน้ำอีกครั้ง แล้วเงยหน้าขึ้น อ้าปากให้กว้างแล้วกลั้วคอประมาณ 10 ครั้ง จากนั้นก้มหน้าลงแล้วค่อยๆ ใช้น้ำออกอย่างระมัดระวังไม่ให้กระเด็น ควรทำซ้ำ 2-3 ครั้ง *ควรใช้แก้วกระดาษหรือแก้วส่วนตัวในการกลั้วคอ

มารักษา “มารยาทการไอ” กันเถอะ

- ☞ เมื่อจะไอหรือจาม ควรปิดจมูกกับปากด้วยกระดาษทิชชู และปลีกตัวออกจากผู้อื่นตั้งแต่ 2-3 เมตรขึ้นไป หากไม่มีกระดาษทิชชู ควรปิดปากด้วยข้อ้อมมือเพื่อป้องกันไม่ให้ไวรัสแพร่กระจายสู่อากาศ จากนั้นให้รีบล้างมือลงไปถึงข้อศอกทันที
- ☞ เตรียมถังขยะแบบมีฝาปิดสำหรับทิ้งกระดาษทิชชูที่เปื้อนน้ำมูกหรือเสมหะ และรีบล้างมือทันทีหลังจากเช็ดน้ำมูก

การใส่หน้ากากอนามัย

- ผู้ป่วยที่มีไข้ มีเสมหะและอาการไอจำเป็นต้องใส่หน้ากากอนามัย ส่วนผู้ที่ไม่มีอาการดังกล่าวก็ควรใส่หน้ากากเพื่อป้องกันการติดเชื้อเวลาออกไปอยู่ในสถานที่แออัด สำหรับหน้ากากอนามัยที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันนั้น ได้แก่ หน้ากากอนามัยที่ผลิตด้วยผ้าไม่ทอ (Nonwoven fabric)
- ☞ การใส่หน้ากากอนามัยมีข้อควรระวังดังต่อไปนี้
- ① ใส่หน้ากากอนามัยปิดตั้งแต่จมูกลงไปถึงคาง ปรับให้โครงลวดของหน้ากากโค้งรับกับจมูก เพื่อไม่ให้เกิดช่องว่างระหว่างใบหน้ากับหน้ากาก
- ② เวลาถอดและทิ้งหน้ากากอนามัย ให้จับบริเวณส่วนที่รั้งไว้กับหู และหลีกเลี่ยงการสัมผัสด้านหน้าของหน้ากาก
- ③ หลีกเลี่ยงการใช้หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว (*ปัจจุบัน ร้านค้าและร้านขายยาส่วนใหญ่มี “หน้ากากอนามัยที่ผลิตด้วยผ้าไม่ทอ” ไม่เพียงพอต่อการจำหน่าย ซึ่งทางรัฐบาลได้ติดต่อให้บริษัทผู้ผลิตเพิ่มจำนวนการผลิตแล้ว โดยจะส่งหน้ากากอนามัยชนิดนี้ไปยังพื้นที่ที่เกิดการระบาดก่อน แล้วจึงส่งไปยังพื้นที่ที่ยังไม่เกิดการระบาดตามลำดับ จึงขอความร่วมมือให้ทุกท่านอยู่ในความสงบ)

การล้างมือ

- ☞ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ (*ควรเป็นสบู่เหลว) มากกว่า 15 วินาทีขึ้นไป และควรล้างให้สะอาดตามขั้นตอนดังต่อไปนี้
- ① ล้างคราบสกปรกออกด้วยการปล่อยให้ไหลผ่านมือ
- ② ฟอกด้วยสบู่ / สบู่สำหรับล้างมือ
- ③ ฟอกสบู่ทั้งฝ่ามือและหลังมือ รวมถึงนิ้วมือให้สะอาด
- ④ อยาลืมฟอกสบู่บริเวณที่หลายคนมักมองข้ามอย่างง่ามนิ้ว ร่องเล็บและนิ้วโป้ง
- ⑤ ฟอกสบู่ที่ข้อมือ
- ⑥ ล้างฟองสบู่และคราบสกปรกด้วยน้ำให้สะอาด และควรล้างทำความสะอาดก๊อกน้ำด้วย
- ⑦ เช็ดมือให้แห้ง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ผ้าเช็ดมือ ส่วนรวมด้วยการใช้กระดาษเช็ดมือหรือผ้าเช็ดมือส่วนตัว
- ☞ การใช้แอลกอฮอล์สำหรับฆ่าเชื้อ (มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ประมาณ 60-80%) สามารถกำจัดไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้ ซึ่งตามโรงพยาบาลและสถานที่สาธารณะส่วนใหญ่ได้จัดเตรียมน้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์แบบแห้งไว้แล้ว ท่านสามารถกดน้ำยาฆ่าเชื้อซึ่งมีทั้งรูปแบบสเปรย์และเจล แล้วนำมาถูฝ่ามือและนิ้วมือได้ทันทีโดยไม่ต้องเช็ดออกด้วยน้ำเนื่องจากน้ำยาฆ่าเชื้อจะระเหยอย่างรวดเร็ว ดังนั้น เมื่อเดินทางไปถึงที่หมายแล้ว มาเอาใจใส่กับการฆ่าเชื้อที่มือเพื่อรักษาอนามัยกันดีกว่า



ข้อมูลห้องสมุด

ห้องสมุดกลาง (คูโตะ:ไซงัง)

เวลาเปิด

อังคาร-ศุกร์ เวลา 9:30 - 19:00 น.

เสาร์, อาทิตย์และวันหยุดราชการ

เวลา 9:30 - 17:00 น.

วันหยุดของห้องสมุดกลาง

วันที่ 15, 22, 23, 24, 25, 26, 29 มิ.ย.

วันที่ 6, 13, 20, 21, 27 ก.ค.

☞ <http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/lib/>

☎ 029-856-4311

ห้องสมุดโคมินคังที่ยะทะเบะ, ทสึคุบะ, โอนะกาเว และคุคิสะกิ

เวลาเปิด: อังคาร - อาทิตย์ 10:00-18:00 น.

การยืมหนังสือหรือซีดี

จำเป็นต้องใช้ "บัตรสมาชิก" ผู้ที่อยู่อาศัยในทสึคุบะ และผู้ที่ไม่ได้อยู่อาศัยแต่ทำงานหรือเรียนอยู่ในทสึคุบะ สามารถสมัครสมาชิกได้ที่ห้องสมุดกลางหรือที่ห้องสมุดโคมินคัง

เอกสารที่ใช้ในการสมัคร: ใบต่างด้าว ใบขับขีหรือบัตรประกันสุขภาพ ในกรณีเรียนหรือทำงานในทสึคุบะ ใช้บัตรประจำตัวพนักงานหรือบัตรนักเรียน

ห้องเล่นนิทานสำหรับเด็ก

ที่ห้องสมุดกลาง มี "ห้องเล่นนิทาน (โอะซะนะชิ-ชิชิ)" ตรงมุมเด็ก ซึ่งจะมีอาสาสมัครมาอ่านนิทานให้เด็กๆ ฟังตลอดเดือนมิถุนายนและกรกฎาคม ทุก ๆ วันเสาร์ เวลา 15:00-15:30 น.

★เสาร์ที่ 27 มิ.ย. และเสาร์ที่ 25 ก.ค.

จัดเพิ่มอีกรอบ เวลา 15:30-16:00 น.

☞ <http://www.tsukuba-kosodate.jp>

สาระน่ารู้: การป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (ต่อ)

เมื่อสงสัยว่าตัวเองอาจติดเชื้อ...

หากมีอาการที่น่าสงสัยปรากฏ กรุณาติดต่อ "ศูนย์ให้คำปรึกษาด้านอาการไข้หวัดใหญ่" (สถานีอนามัยทสึคุบะ จังหวัดอิบารากิ) ทันที โดยเฉพาะผู้ที่เพิ่งเดินทางไปยังประเทศที่ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ระบาด (เช่น เม็กซิโก, อเมริกา, แคนาดา เป็นต้น) ผู้ที่เคยทำนกออยู่ในพื้นที่ที่เกิดการระบาด (จังหวัดเฮียวงะและบางส่วนของจังหวัดโอซาก้า) และผู้ที่มีอาการของไข้หวัดใหญ่ (เช่น อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 38 องศาเซลเซียส, มีอาการไอ, เจ็บคอ เป็นต้น) กรุณาโทรศัพท์มาที่ "ศูนย์ให้คำปรึกษาด้านอาการไข้หวัดใหญ่" เป็นลำดับแรกโดยไม่จำเป็นต้องรอรับการวินิจฉัยโรคจากแพทย์ โดยทางศูนย์จะแนะนำโรงพยาบาลให้ และในขณะที่เข้ารับการวินิจฉัยโรค กรุณาใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการให้บริการขนส่งมวลชนสาธารณะด้วยการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล สำหรับท่านที่ต้องการปรึกษาเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ก็สามารถติดต่อมาได้เช่นกันตามหมายเลขโทรศัพท์ดังต่อไปนี้

☎ "ศูนย์ให้คำปรึกษาด้านอาการไข้หวัดใหญ่" สถานีอนามัยทสึคุบะ

☎ 029-851-9287 (บริการเป็นภาษาญี่ปุ่น)

เวลาทำการ 09.00 - 17.00 น. (ไม่เว้นวันเสาร์อาทิตย์และวันหยุดราชการ)

☎ โทรศัพท์สายตรงแผนกรักษาสุขภาพและการป้องกัน ที่ว่าการจังหวัดอิบารากิ

☎ 029-301-4001 (บริการเป็นภาษาญี่ปุ่น) เวลาทำการ ตลอด 24 ชั่วโมง

* สำหรับท่านที่ต้องการปรึกษาเป็นภาษาต่างประเทศ กรุณาโทรศัพท์ไปที่ "ศูนย์ให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติ" ของสมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติประจำจังหวัดอิบารากิ โดยสามารถดูรายละเอียดวันที่ให้บริการเป็นภาษาต่างประเทศต่างๆได้ตามตารางด้านล่าง

โทรศัพท์ 029-244-3811

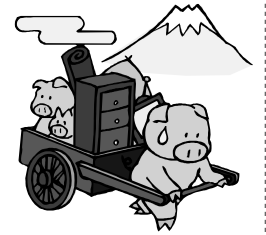
เวลาทำการ 8.30 - 17.15 น. (วันจันทร์ - ศุกร์)

วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
ภาษาอังกฤษและภาษาญี่ปุ่น				
ภาษาโปรตุเกส (เช้า)	ภาษาสเปน	ภาษาไทย	ภาษาตากาล็อก	ภาษาไทย
ภาษาจีน (บ่าย)	และภาษาเกาหลี	และภาษาจีน	และภาษาโปรตุเกส	

สำหรับผู้ที่มีความจำเป็นเร่งด่วน และผู้ที่ต้องการปรึกษาในวันเสาร์อาทิตย์หรือวันหยุดราชการ กรุณาโทรศัพท์มาที่ "ศูนย์ให้คำปรึกษาด้านอาการไข้หวัดใหญ่" ของสถานีอนามัยทสึคุบะด้วยภาษาญี่ปุ่นหรือภาษาอังกฤษอย่างง่าย พร้อมแจ้งภาษาต่างประเทศที่ท่านต้องการและหมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อได้ ทางศูนย์จะติดต่อให้ล่ามอาสาสมัครติดต่อกลับไปเพื่อให้คำปรึกษาเป็นภาษาของท่าน

มาเข้าใจโรคนี้ให้ถูกต้อง และรับมืออย่างมีสติกันเถอะ

การเตรียมการระดับประเทศ, จังหวัดและอำเภอนั้นย่อมมีข้อจำกัดในการป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ประชาชนทุกคนจำเป็นต้องมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคนี้ และเตรียมตัวรับมือให้พร้อมหากเกิดการติดเชื้อในท้องถิ่น ยิ่งไปกว่านั้น ในกรณีที่มีการติดเชื้อเกิดขึ้น ขอให้ทุกคนรับมือกันอย่างมีสติ



รับสมัครร้องประสานเสียงสำหรับ "ตอนเสิร์ตฤดูใบไม้ร่วง: โดกุ 2009"

เมื่อไม่กี่ปีมานี้ ญี่ปุ่นเริ่มกำหนดให้ในช่วงปลายปีมีการจัดแสดงคอนเสิร์ต "ซิมโฟนีหมายเลข 9" ซึ่งประพันธ์โดยบีโธเฟน หลายท่านคงเคยรับชมภาพการขับร้องประสานเสียงท่อนที่ 4 "Ode to Joy" ทางโทรทัศน์กันมาบ้างแล้ว

อำเภอทสึคุบะได้เริ่มจัดแสดงคอนเสิร์ต "คอนเสิร์ตหมายเลข 9" เป็นครั้งแรกในปี 2006 โดยกลุ่มนักร้องประสานเสียงอาสาสมัคร ซึ่งได้รับเสียงตอบรับอย่างดีทุกปีในด้านความมีส่วนร่วมของประชาชน และในปีนี้ได้เปิดรับสมัครนักร้องประสานเสียงอีกเช่นเคย โดยจะมีการฝึกสอนอย่างดีสำหรับท่านที่ไม่ใช่ประสบการณ์ มาร่วมยืนบนเวทีเคียงข้างไปกับกวาทกอร์, โซโลอิสต์ และวงออร์เคสตร้ามืออาชีพทันไหม?

วันและเวลาแสดงคอนเสิร์ต: วันอังคารที่ 29 ธันวาคม 2009 เวลา 15.00 น. ตาม

กำหนดการ **สถานที่แสดงคอนเสิร์ต:** โนวา ฮอลล์ (Tsukuba-shi, Azuma 1-10-1)

จำนวนรับสมัคร: 150 คน (ยึดตามลำดับของผู้สมัครก่อน) ปิดรับสมัครเมื่อครบจำนวน

ดังกล่าว ค่าใช้จ่าย: บุคคลทั่วไป 5,000 เยน / นักเรียน 2,500 เยน

วิธีการสมัคร: ส่งใบสมัครไปที่ Tsukuba Cultural Foundation (Tsukuba Toshi Shinko

Zaidan) ซึ่งตั้งอยู่ในอาคารทสึคุบะคาพิโอ สามารถดาวน์โหลดใบสมัครได้จากโฮมเพจอำเภอทสึคุบะ **ตารางฝึกซ้อม:** เริ่มเดือนกันยายน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ช่วงกลางคืนของวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ โดยมีกำหนดการฝึกซ้อมที่หอประชุมประชาชน (โคมินคัง) ภายในอำเภอ และจะมีการฝึกซ้อมสำหรับผู้ไม่มีพื้นฐานมาก่อนในเดือนกรกฎาคมและเดือนสิงหาคม รวม 5 ครั้ง *ไม่มีภารกิจภาระงานด้านการร้องเพลงประสานเสียงหรืออายุของผู้สมัครใด ๆ ทั้งสิ้น แต่มีเงื่อนไขว่าต้องสามารถมาร่วมฝึกซ้อมให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้

★รับสมัครโซโลอิสต์:

รับสมัครโซโลอิสต์ (นักร้องเดี่ยว) ทั้งระดับเสียงโซปราโนและระดับเสียงอัลโต ติดต่อบริษัท

รายละเอียดได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ด้านล่าง (**หมดเขตรับสมัคร** วันที่ 25 กรกฎาคมนี้)

ติดต่อสอบถาม: ที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ แผนกความสัมพันธ์ระหว่างประเทศและวัฒนธรรม

☎ 029-836-1111 (ต่อ 5415), Tsukuba Cultural Foundation ☎ 029-856-7007

เงินช่วยเหลือสำหรับครอบครัวที่ปราศจากพ่อ

① เงินด่าเลี้ยงดู

Jidofuyo-teate เป็นเงินที่ให้สำหรับผู้ปกครองที่ดูแลบุตรซึ่งไม่ได้ได้อยู่ร่วมกับพ่อ (ไม่สามารถรับเงินจำนวนนี้ได้หากผู้ปกครองได้รับเงินบำนาญประเภทอื่นๆที่ไม่ใช่เงินบำนาญสวัสดิการผู้สูงอายุอยู่)

◆ผู้มีสิทธิรับเงิน

ผู้ปกครองที่ดูแลบุตร (อายุ ≤ 18 ปี/บุตรที่พิการ ≤ 20 ปี) ที่อยู่ในเงื่อนไขต่อไปนี้อยู่และมีทะเบียนบ้านอยู่ในญี่ปุ่น
 ◇บุตรที่พ่อแม่หย่ากัน ◇บุตรที่พ่อเสียชีวิต ◇บุตรที่พ่อเป็นผู้พิการ ◇บุตรที่ไม่รู้ว่าพ่อยังมีชีวิตอยู่หรือไม่ ◇บุตรที่ไม่ได้รับการติดต่อและเลี้ยงดูจากพ่อมากกว่า 1 ปีขึ้นไป ◇บุตรที่เกิดจากมารดาที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส ◇เด็กกำพร้า

◆จำนวนเงินช่วยเหลือต่อเดือน

ผู้ปกครองที่มีรายได้สุทธิสูงกว่าเกณฑ์ อาจไม่มีสิทธิรับเงินหรืออาจรับได้ไม่เต็มจำนวน (ขึ้นอยู่กับรายได้)

จำนวนบุตร	เงินเต็มจำนวน	เงินไม่เต็มจำนวน
1 คน	41,720 เยน	9,850-41,710 เยน
2 คน	46,270 เยน	เพิ่มจากคนแรก 5,000 เยน
3 คนขึ้นไป	คนที่ 3 เป็นต้นไปเพิ่มคนละ 3,000 เยน	

② เงินสวัสดิการด่าเลี้ยงดู

Boshikatei-touji-fukushikin เป็นเงินที่ให้สำหรับผู้ปกครองที่ดูแลบุตร (ก่อนจบการศึกษาชั้นมัธยมต้น) ซึ่งไม่ได้ได้อยู่ร่วมกับพ่อแม่หรือพ่อแม่ไม่ได้เลี้ยงดูเนื่องจากเสียชีวิต, หย่าร้าง หรือพิการ

◆จำนวนเงินสวัสดิการด่าเลี้ยงดู

จ่ายให้ในเดือน มี.ค. ของทุกปี ปีละ 30,000 เยนต่อบุตร 1 คน สำหรับผู้ที่ยื่นคำร้องขอรับเงินในระหว่างปี จะคำนวณเป็นเงินให้เดือนละ 2,500 เยนและจ่ายให้ในเดือน มี.ค. เช่นกัน

การยื่นคำร้องขอรับเงิน ยื่นคำร้องได้ที่แผนกเด็ก ชั้น 2 ที่ว่าการอำเภอทสึคุเบะ เขตซาคุระ ☎ 029-836-1111

กรุณาติดต่อสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับเอกสารที่ต้องใช้ และถ้าหากไม่ยื่นคำร้องจะไม่ได้รับเงินเหล่านี้

เงินช่วยเหลือด่าเลี้ยงดูบุตร: ส่งใบแจ้งสถานภาพปัจจุบัน (Genkyo Todoke) ภายในมิถุนายนนี้!

กรุณายื่น ใบแจ้งสถานภาพปัจจุบัน (Genkyo Todoke) ภายในเดือนมิ.ย. นี้ ที่แผนกเด็ก ชั้น 2 ที่ว่าการอำเภอทสึคุเบะ เขตซาคุระ หรือที่เคาน์เตอร์กลางของที่ว่าการอำเภอทสึคุเบะทุกเขต (ยกเว้นเขตคะสึเกะ) การยื่นในครั้งนี้เจ้าหน้าที่จะทำการตรวจสอบว่าท่านยังมีสิทธิรับเงินตั้งแต่เดือนมิถุนายนเป็นต้นไปหรือไม่ ผู้ที่ไม่ยื่นใบแจ้งสถานภาพปัจจุบันภายในระยะเวลาที่กำหนดหรือมีเอกสารไม่ครบ และผู้ที่มีรายได้สุทธิสูงกว่าเกณฑ์จะไม่มีสิทธิรับเงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูบุตรของตั้งแต่เดือนมิ.ย. นี้เป็นต้นไป **ถ้าหากไม่ได้ส่งใบแจ้งสถานภาพปัจจุบันติดต่อกันเป็นเวลา 2 ปี ท่านจะหมดสิทธิในการรับเงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูบุตร** เมื่อมีการเปลี่ยนผู้ปกครองของบุตร หรือมีการเปลี่ยนแปลงระบบสมาชิกเงินบำนาญจากเงินบำนาญสาธารณะไปเป็นเงินบำนาญแห่งชาติ **กรุณาติดต่อได้ที่** ฝ่ายเด็ก แผนกเด็ก ชั้น 2 ที่ว่าการอำเภอทสึคุเบะ เขตซาคุระ ☎ 029-836-1111

โรงพยาบาลและคลินิกนอกเวลา		9:00-17:00 น. (ฉุกเฉิน TEL. 851-0119)
อาทิตย์ 21 มิ.ย.	① นารุชิมะคลินิก ② อะทสึชิคลินิก	☎ 839-2170 ☎ 850-7878
อาทิตย์ 28 มิ.ย.	① เนะโมโตะคลินิก ② ร.พ. โดกุระอิอิง	☎ 847-0550 ☎ 866-0108
อาทิตย์ 5 ก.ค.	① มาเอชิมะเค็ดึคิคลินิก ② ร.พ. ชิโมะอิอิง	☎ 859-0726 ☎ 867-0068
อาทิตย์ 12 ก.ค.	① ยาทาเบะชิงเรียวกะ ② ร.พ. ฮิโตะอิอิง	☎ 836-1606 ☎ 866-0025
อาทิตย์ 19 ก.ค.	① ร.พ. โยโกตะอิอิง ② คิมูระคลินิก	☎ 836-0025 ☎ 869-1211
จันทร์ 20 ก.ค.	① ร.พ. วาตานาเบะอิอิง ② ร.พ. ทสึคุเบะเปียวอิอิง	☎ 851-0550 ☎ 855-0777
อาทิตย์ 26 ก.ค.	① มิยาโมโตะโนคะคลินิก ② โอะตะโนคะคลินิก	☎ 855-6565 ☎ 867-2471

แก้ไขระบบเงินช่วยด่ารักษาพยาบาลสำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์ (มารฟูตุ)

ตั้งแต่เดือน ก.ค. 2009 เป็นต้นไป คุณแม่ที่ตั้งครรภ์จะได้รับเงินช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉพาะโรคที่ได้รับการรับรองจากแพทย์ว่าจำเป็นต้องรักษาเพื่อความปลอดภัยในการคลอด (ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคโลหิตจาง, โรคเลือดออกภายในช่องท้อง, โรคหัวใจ และการคลอดก่อนกำหนด เป็นต้น) ยกเลิกค่าทำฟันและค่ารักษาขนาดผลภายนอก **หนึ่ง สำหรับผู้ที่อยู่ในระบบอยู่แล้วตั้งแต่ก่อนวันที่ 30 มิ.ย. 2009 จะยังคงได้รับเงินช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลได้ตามปกติ ไปจนถึงวันสุดท้ายของเดือนถัดจากเดือนที่คลอดบุตร** ติดต่อ: แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญ ชั้น 3 ที่ว่าการอำเภอทสึคุเบะ เขตซาคุระ ☎ 029-836-1111



ตรวจสุขภาพเด็ก และฉีดวัคซีนป้องกันโรค

ตรวจสุขภาพเด็ก

★ ศูนย์ประกันสุขภาพของอำเภอให้บริการตรวจสุขภาพแก่เด็กที่มีอายุ 1 ปี 6 เดือน และ 3 ปีเต็ม

★ ไม่ว่าท่านจะอาศัยอยู่ในเขตใดสามารถพาบุตรไปตรวจสุขภาพได้ที่ทั้งที่ศูนย์ประกันสุขภาพเขตซาคุระ (☎029-857-3931) และที่เขตยาทาเบะ (☎029-838-1100)

◆ เด็กอายุ 1 ปี 6 เดือน

เกิด พ.ย. 2007

วันตรวจสุขภาพ	ศูนย์ประกันสุขภาพ
อังคารที่ 23 มิ.ย.	ซาคุระ
พุธที่ 24 มิ.ย.	ซาคุระ

◆ เด็กอายุ 3 ปีเต็ม

เกิด พ.ค. 2006

วันตรวจสุขภาพ	ศูนย์ประกันสุขภาพ
อังคารที่ 16 มิ.ย.	ซาคุระ

เกิด ธ.ค. 2007

วันตรวจสุขภาพ	ศูนย์ประกันสุขภาพ
พุธที่ 1 ก.ค.	ยาทาเบะ
พุธที่ 8 ก.ค.	ซาคุระ
พุธที่ 22 ก.ค.	ซาคุระ

เกิด มิ.ย. 2006

วันตรวจสุขภาพ	ศูนย์ประกันสุขภาพ
อังคารที่ 7 ก.ค.	ซาคุระ
พฤหัสบดีที่ 9 ก.ค.	ซาคุระ
พุธที่ 15 ก.ค.	ยาทาเบะ

★ ถ้าหากมาในวันที่กำหนดไม่ได้ สามารถพาเด็กมาตรวจในช่วงอื่นได้ก่อนเด็กจะอายุครบ 2 ปี

★ ถ้าหากมาในวันที่กำหนดไม่ได้ สามารถพาเด็กมาตรวจในช่วงอื่นได้ก่อนเด็กจะอายุครบ 4 ปี

ฉีดวัคซีนป้องกันโรค

★ การฉีดวัคซีนสำหรับเด็กที่เปิดให้บริการในทสึคุเบะจัดขึ้นตามช่วงเวลาการฉีดวัคซีนที่กฎหมายได้กำหนดไว้ เด็กที่อายุครบกำหนดสามารถเข้ารับการฉีดวัคซีนได้ทั้ง “แบบรายบุคคล” ตามสถานพยาบาลที่อยู่ในความร่วมมือของรัฐ และ “แบบกลุ่ม” ได้ที่ศูนย์ประกันสุขภาพโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

★ การฉีดวัคซีนแบบกลุ่มมีเฉพาะวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอเท่านั้นจะเป็นการฉีดวัคซีนแบบรายบุคคล

★ เด็กที่มีพี่น้อง (อายุตั้งแต่แรกเกิด 3 เดือน- 7 ขวบครึ่ง) ที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ควรพามาฉีดวัคซีนพร้อมกันเพื่อป้องกันโรคโปลิโอติดต่อในครอบครัว

★ เข้ารับการฉีดวัคซีนตามลำดับที่ลงทะเบียน (เวลาลงทะเบียน 13:00-14:20 น.) ไม่ต้องจองล่วงหน้า

★ เลือกฉีดวัคซีนในวันเวลาและสถานที่ที่สะดวก

★ เด็กที่มีอายุ 1 ปีขึ้นไปและยังไม่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันให้ไปรับวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันก่อน

วันฉีดวัคซีน	ศูนย์ประกันสุขภาพ
ศุกร์ที่ 19 มิ.ย.	ยาทาเบะ
จันทร์ที่ 22 มิ.ย.	ซาคุระ
พุธที่ 1 ก.ค.	ยาทาเบะ
ศุกร์ที่ 10 ก.ค.	โอโฮะ
อังคารที่ 14 ก.ค.	ยาทาเบะ
ศุกร์ที่ 17 ก.ค.	ซาคุระ



รับสมัครทีมผู้เข้าประกวด “การเต้นรำ:นะ:ปะ:โอะ:โอะ:โอะ” ในเทศกาลสึจิจิวะ:คิระ:ระ



“เทศกาลสึจิจิวะ:คิระ:ระ” เป็นงานใหญ่ที่สร้างขึ้นให้กับหน้าร้อนของอำเภอทสึจิจิวะ ซึ่งกิจกรรมหลักของงานในแต่ละปีก็คือ “การเต้นรำนะปะโอะโอะโอะ” ที่สวยงามตระการตา นั่นเอง เพลงที่ใช้ประกอบการเต้นรำคือ “ทสึจิจิวะมะทสึริจิวะ (คัปปะโอะโอะโอะ)” ส่วนท่าเต้นและรูปแบบเสื้อผ้านั้นขึ้นอยู่กับความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละทีม โดยปีนี้ได้เปิดรับสมัครเป็นจำนวนมาก และมีของรางวัลรอท่านอยู่มากมาย!

วันและเวลาประกวด: วันเสาร์ที่ 1 สิงหาคม เวลา 17.00 – 21.00 น. (ตาม

กำหนดการ) **สถานที่:** ถนนเส้นหลักของอำเภอทสึจิจิวะ

เพลงโจทย์ ทสึจิจิวะมะทสึริ (คัปปะโอะโอะโอะ)

เงินรางวัล: รางวัลชนะเลิศ ได้รับเงินรางวัล 3 แสนเยน, รางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่ง ได้รับเงินรางวัล 2 แสนเยน, รางวัลรองชนะเลิศอันดับสอง ได้รับเงินรางวัล 1 แสนเยน, รางวัลพิเศษ ได้รับเงินรางวัล 5 หมื่นเยน, รางวัลเนียร์ (สำหรับทีมที่ประกอบด้วยผู้เข้าประกวดตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาขึ้นไปมากกว่า 20 คน) ได้รับของรางวัลมูลค่าเทียบเท่าเงินรางวัล 2 หมื่นเยนพร้อมเงินรางวัลเข้าร่วมกิจกรรม 3 หมื่นเยน, สำหรับทีมที่ไม่ได้รับรางวัลข้างต้น จะได้รับเงินรางวัลเข้าร่วมกิจกรรมทีมละ 3 หมื่นเยน

คุณสมบัติการสมัคร: ทีมละ 30 คนขึ้นไป ไม่จำกัดเพศและวัย

วิธีการสมัคร: กรอกใบสมัครแล้วส่ง (หรือแฟกซ์) ไปที่ฝ่ายธุรการภายในวันอังคารที่ 30 มิถุนายนนี้ (ซองเอกสารต้องได้รับการประทับตราไม่เกินวันดังกล่าว) สามารถดาวน์โหลดใบสมัครได้จากเว็บไซต์ **รูปแบบการเต้นรำ:** นะปะโอะโอะโอะ (ผู้เข้าประกวดยืนเรียงกันเป็นแถว แล้วเต้นรำพร้อมกับเคลื่อนขบวนไปเรื่อยๆตามเส้นทาง) หลังจากหมดเขตรับสมัครแล้ว จะพูดคุยและกำหนดรูปแบบการเรียงแถวกับเส้นทางในการประชุมตัวแทนทีม (วันพุธที่ 15 กรกฎาคมนี้)

หลักการตัดสิน: พิจารณารวม 3 ด้าน ได้แก่ ความสนุกสนาน, ความเป็นเอกลักษณ์ และความร่วมมือภายในทีม มีรางวัลพิเศษเป็นรายบุคคลสำหรับผู้เข้าประกวดในทีมที่มีความโดดเด่นหรือมีความตั้งใจเป็นพิเศษ

อื่น ๆ: แต่ละทีมต้องเตรียมทำป้ายชื่อทีมมาเอง, มีบริการให้ยืมเทปเพลงโจทย์ “ทสึจิจิวะมะทสึริจิวะ” และวิดีโอบันทึกภาพวีดิทัศน์ร้านขึ้นพื้นฐาน

สมัคร – ติดต่อสอบถาม: แผนกธุรการการเต้นรำนะปะโอะโอะโอะ คณะกรรมการเทศกาลสึจิจิวะ:คิระ:ระ (ตั้งอยู่ในศูนย์ประชุมอุตสาหกรรมและการค้าทสึจิจิวะ) ☎ 029(822)0391, แฟกซ์ 029(822)8844

🌐 <http://tcci.jp/>

ข่าวสารกิจกรรมต่างๆ ฤดูกาล

❶ “เทศกาลดอกอะจิไซ อะมะบิกิคันนิน” วันพุธที่ 10 มิถุนายน - วันจันทร์ (วันหยุดราชการ) ที่ 20 กรกฎาคมนี้

ช่วงต้นเดือนมิถุนายนถึงกลางเดือนกรกฎาคมนี้ ดอกอะจิไซที่สวยงามกว่า 3,000 ต้น จะบานสะพรั่งภายในบริเวณวัดที่มีชื่อเสียงด้าน “เจ้าแม่กวนอิมผู้คุ้มครองดูแลเด็ก”

สถานที่, ติดต่อสอบถาม: Sakuragawa-shi, Motoki 1

☎ 0296-58-5009

ค่าเข้าชม: ฟรี

เวลา: 08.30 – 17.00 น. ไม่มีวันหยุด



❷ “ตลาดโอะโอะซุกิแห่งอาซากุสะ” วันพฤหัสบดีที่ 9 และวันศุกร์ที่ 10 ก.ค. นี้

งานนี้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปีที่วัดเซนโซจิ ย่านอาซากุสะ กรุงโตเกียว โดยสืบทอดกันมานานตั้งแต่สมัยเอโดะ และมีชื่อเสียงมากในฐานะงานประจำฤดูร้อนของย่านค้าขายแห่งนี้ กล่าวกันว่า หากมาไหว้พระที่วัดเซนโซจิในวันดังกล่าว จะมีค่าเท่ากับการเดินทางมาไหว้พระเป็นเวลา 46,000 วันเลยทีเดียว นอกจากนี้ ภายในบริเวณวัดยังมีร้านขาย “ต้นโอะโอะซุกิ” กว่า 450 ร้าน และแผงลอยกว่า 350 แผง ที่ดึงดูดผู้คนมาร่วมงานอย่างคึกคักจนถึงยามค่ำคืน “ต้นโอะโอะซุกิ” ส่วนใหญ่จะขายเป็นชุดพร้อมกับกระดิ่งลมที่ทำจากแก้ว ทำให้ได้ยินเสียงก้องกังวานแสนเย็นสบายของกระดิ่งลมได้จากทุกทิศทาง มาร่วมเดินชมบรรยากาศภายในวัดที่แตกต่างไปจากเคยกันเถละ **เวลา:** 10.00 - 22.00 น. โดยประมาณ **สถานที่:** ภายในวัดเซนโซจิ อาซากุสะ (ขึ้นรถไฟสายทสึคุบะเอ็กซ์เพรส ลงสถานี Asakusa)

ติดต่อสอบถาม: สมาพันธ์การท่องเที่ยวอาซากุสะ ☎ 03-3844-1221

❸ “เทศกาลดอกอะยะมะะ ชุยโกอิตะโกะ” วันเสาร์ที่ 23 พ.ค. - วันอาทิตย์ที่ 28 มิ.ย. นี้

ภายในสวนดอกอะยะมะะทั้ง 3 แห่ง ซึ่งรวมถึงสวน “มะอะกะวะ อะยะมะเอ็น” มีต้น

อายาเมะ

ประมาณ 500

สายพันธุ์กว่า

1 ล้านต้นที่

ออกดอก

หลากสี ไม่ว่าจะเป็นสีม่วง, สีขาวและสีเหลืองปะปนกันอย่างสวยงาม โดยในช่วงกลางเทศกาล จะมีบริการพายเรือท่องเที่ยวชมสวน นอกจากนี้ ในวันเสาร์อาทิตย์ ยังมีการแสดงอันหลากหลายไม่ว่าจะเป็นการแสดงพื้นบ้าน “อะยะชิ”, การเต้นรำอิตะโกะ และการแสดง “เจ้าสาวบนเรือ” ที่อบอวลไปด้วยกลิ่นอายแห่งอดีต เป็นต้น

สถานที่: สวนมะอะกะวะ อะยะมะเอ็น (Ibaraki-ken, Itako-shi, Ayame 1)

ติดต่อสอบถาม: แผนกอุตสาหกรรม การค้าและการท่องเที่ยว อำเภออิตะโกะ ☎ 0299-63-1111

ค่าเข้าชม: ฟรีและไม่มีวันหยุด

🌐 <http://www.city.itako.lg.jp/kanko/index.html>

❹ “ถึงฤดูเก็บบลูเบอร์รี่แล้วจ้า”

ท่านทราบหรือไม่ว่า บลูเบอร์รี่เป็นผลิตภัณฑ์ขึ้นชื่ออีกอย่างของอำเภอทสึคุบะ? ภายในอำเภอมีสวนหลายแห่งที่เปิดให้ท่านเข้าไปเก็บบลูเบอร์รี่ได้ ซึ่งเวลาเปิดสวน

ของแต่ละแห่งจะแตกต่างกันไป โดยอยู่ในช่วงตั้งแต่กลางเดือนมิถุนายน จนถึงปลายเดือนกรกฎาคมของทุกปี มาลิ้มรสบลูเบอร์รี่ประจำฤดูกาลที่เก็บสดๆจากต้นกันไหม?

เชิญตรวจสอบรายละเอียดของสวนบลูเบอร์รี่ในอำเภอทสึคุบะได้ที่โฮมเพจของอำเภอ (สวนที่ได้รับการแนะนำในโฮมเพจเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น)

🌐 http://www1.city.tsukuba.ibaraki.jp/dl/file/40_1.pdf

❺ “เทศกาลนาริตะกิอง” วันศุกร์ที่ 10, วันเสาร์ที่ 11 และวันอาทิตย์ที่ 12 ก.ค. นี้



เทศกาลสำคัญของอำเภอนาริตะ ที่ผู้คนกว่า 4 แสนคนเดินทางมาร่วมงานทุกปี ราวจำนวน 10 วันที่ได้รับการตกแต่งอย่างสวยงามด้วยงานแกะสลักและเครื่องประดับต่างๆ จะแห่ไปรอบตัวเมือง โดยยึดเส้นทางไปวัดนาริตะซังชินโซจิเป็นหลัก

สถานที่: วัดนาริตะซังชินโซจิ และบริเวณเส้นทางโดยรอบ (Chiba-ken, Narita-shi, Narita 1) เดินประมาณ 10 นาที จากสถานีรถไฟสาย JR Narita หรือสถานี Nyosei Narita

ติดต่อสอบถาม: สมาคมการท่องเที่ยวอำเภอนาริตะ ☎ 0476-22-2102

