

เทศกาลสึคุบะ

พฤศจิกายน 2552

NO.74

พิมพ์ที่ ที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ แผนกความสัมพันธ์ระหว่างประเทศและวัฒนธรรม แปล/เรียบเรียงโดย ภัทรรพ จิตอนุตรโชติ และธนพัศ ระรวยทรง
1979 Konda, Tsukuba-shi, Ibaraki-ken Japan 305-0018 Tel. 029-857-3132 E-mail: ctz2030@info.tsukuba.ibaraki.jp Website: http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp

เปิดรับสมัครเด็กเข้าเนอร์สเซอร์รี่ ประจำปี ค.ศ. 2010

เปิดรับสมัครเด็กที่จะเข้าเนอร์สเซอร์รี่ และเด็กที่จะเปลี่ยนเนอร์สเซอร์รี่ตั้งแต่เดือนเมษายน ปี ค.ศ. 2010 ตามกำหนดการด้านล่างนี้

หลังจากหมดเขตรับสมัครรอบที่ 1 แล้ว จะทำการคัดเลือกและกำหนดเด็กที่มีสิทธิ์เข้าเนอร์สเซอร์รี่รอบที่ 1 จากนั้นจึงเริ่มการคัดเลือกรอบที่ 2 อีกครั้ง

※ กรุณาส่งบัตรที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ แม้จะเป็นเนอร์สเซอร์รี่ของภาคเอกชนก็ตาม ไม่สามารถสมัครที่เนอร์สเซอร์รี่ได้โดยตรง

※ สามารถตรวจสอบรายชื่อเนอร์สเซอร์รี่ของภาครัฐบาลและเอกชนได้จาก

ข่าวประชาสัมพันธ์ "ทสึคุบะ" ฉบับเดือนตุลาคม

☑ วันและเวลา / สถานที่รับสมัครรอบที่ 1

วันเปิดรับสมัคร	พื้นที่รับสมัคร	สถานที่/เวลา
จันทร์ที่ 30 พ.ย.	คึกิซะกิ (荃崎)	ห้องประชุม 2 ชั้น 2
อังคารที่ 1 - พุธที่ 2 ธ.ค.	ยะตะเบะ (谷田部)	ที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ สาขาชะกะระ
พฤหัสที่ 3 - ศุกร์ที่ 4 ธ.ค.	ชะกะระ (桜)	เวลา: 9.00-11.30 น. และ 13.00-16.00 น.
อาทิตย์ที่ 6 ธ.ค.	ทุกเขตพื้นที่	
จันทร์ที่ 7 ธ.ค.	โอโตะ (大穂)	※วันสำรอง:
อังคารที่ 8 ธ.ค.	โทะโยะซะโดะ (豊里)	พฤหัสที่ 10- ศุกร์ที่ 11 ธันวาคม
พุธที่ 9 ธ.ค.	ทสึคุบะ (筑波)	

※ "พื้นที่รับสมัคร" หมายถึง เขตของที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน กรณีที่ไม่สามารถสมัครในวันที่กำหนดตาม "พื้นที่รับสมัคร" ของตนเองได้ กรุณาเลือกสมัครในวันอื่นตามตารางข้างต้น

☑ วันและเวลา / สถานที่รับสมัครรอบที่ 2

วันเปิดรับสมัคร	สถานที่	เวลา
จันทร์ที่ 14 ธ.ค. - พุธที่ 10 ก.พ. ปี 2010 (ยกเว้นวันเสาร์ - อาทิตย์, วันหยุดราชการ, วันสิ้นปีและวันปีใหม่)	แผนกเด็ก ชั้น 2 ที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ	8.30 - 17.15 น.

กลุ่มเป้าหมาย: เด็กที่มีที่อยู่อาศัยในอำเภอทสึคุบะโดยทางครอบครัวไม่มีเวลาดูแลมากนัก และสามารถเข้ารับการดูแลร่วมกับเด็กคนอื่นได้

ข้อควรระวัง ① รับใบสมัครได้ที่ แผนกเด็ก (こども課)

ชั้น 2 ที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ เขตชะกะระ, เคาน์เตอร์ของที่ว่าการอำเภอทุกเขต, สำนักงานสาขาคิโยะชิมูระ และเนอร์สเซอร์รี่ทุกแห่ง

② ไม่รับสมัครหากเอกสารไม่ครบ

③ เด็กที่เข้าเนอร์สเซอร์รี่อยู่แล้วในปัจจุบันจำเป็นต้องยื่นใบสมัครอีกครั้ง หากต้องการเปลี่ยนเนอร์สเซอร์รี่ในปี ค.ศ. 2010

④ กรณีเนอร์สเซอร์รี่รับเด็กได้ไม่หมด เด็กจะอยู่ในรายชื่อสำรองเพื่อรับการพิจารณาเข้าเนอร์สเซอร์รี่ในเดือนถัดไป (ดำเนินการถึงเดือนมีนาคม)

⑤ ผู้ที่ประสงค์ให้เด็กเข้าเนอร์สเซอร์รี่หลังเดือนพฤษภาคมเป็นต้นไป โปรดยื่นใบสมัครล่วงหน้าภายในวันที่ 10 ของเดือนก่อนเดือนนั้น

โดยจะได้รับการพิจารณาพร้อมกับเด็กที่อยู่ในรายชื่อสำรอง

ติดต่อสอบถาม แผนกเด็ก ที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ เขตชะกะระ ☎ 029-836-1111



ประกาศจากโรงพยาบาลประจำอำเภอ... "เมื่อเด็กเป็นไข้"

โปรดอ่านและปฏิบัติตามเนื้อหาด้านล่างเมื่อเด็กเป็นไข้ ※กรณีติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ จะตรวจพบเชื้อภายใน 12 - 24 ชั่วโมงหลังจากเป็นไข้

✗ อาการไข้ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อร่างกายเท่านั้น หากยังมีผลต่อการทำงานของเม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่กำจัดเชื้อแบคทีเรียอีกด้วย

✗ อุณหภูมิร่างกายไม่ได้นิ่งชี้ถึงความรุนแรงของไข้ โปรดระวังหากเด็กมีอาการไม่ยอมดื่มน้ำ, ไม่ตอบรับเสียงเรียก, ไม่ปัสสาวะ แม้เวลาจะผ่านไปนาน (เช่น ครึ่งวัน), หน้าซีด ฯลฯ ซึ่งล้วนเป็นสัญญาณอันตรายทั้งสิ้น ผู้ปกครองบางท่านรีบพาเด็กที่มีอาการไข้ในช่วงกลางวันไปโรงพยาบาล แต่การพาเด็กออกมาข้างนอกในช่วงกลางวันที่มีอากาศเย็น รวมถึงการให้เด็กนั่งรถเป็นเวลานานนั้นกลับส่งผลเสียต่ออาการของเด็กกว่าเดิม วิธีที่ดีที่สุดคือการดูแลอาการเบื้องต้น และให้เด็กนอนที่บ้านไปก่อน

✗ ควรหลีกเลี่ยงยาแก้ไข้หากเป็นไปได้ เนื่องจากไม่ใช่การรักษาโรคที่ถูกต้อง กรณีที่เด็กนอนไม่หลับ, ไม่อยากอาหาร, มีอาการเจ็บปวด ฯลฯ ให้ใช้ยาแก้ไข้ได้ หากเวลาผ่านไป 6 - 8 ชั่วโมงแล้ว แต่เด็กยังมีอาการดังกล่าวก็สามารถให้ยาอีกได้

✗ ยาแก้ไข้เป็นการรับมือชั่วคราวเท่านั้น จึงจำเป็นต้องพาเด็กไปโรงพยาบาลในวันถัดไป

✗ เมื่อเด็กเป็นไข้ กรุณาให้ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ เช็ดตัวด้วยผ้าที่เย็นพอเหมาะ บริเวณหน้าผาก, ใต้รักแร้, ข้อพับของข้อศอกและหัวเข่า ฯลฯ หากผ้าเย็นมากเกินไป อาจทำให้หลอดเลือดหดตัวและเส้นประสาทขาได้ กรณีที่อุณหภูมิร่างกายเพิ่มอย่างฉับพลัน เด็กอาจมีอาการตัวสั่น ให้รีบเพิ่มความอบอุ่นโดยเน้นแขนและขาเป็นหลัก

พาเด็กไปเล่นที่ไหนดี?

♥ ศูนย์สนับสนุนการเล่นของเด็ก "เคะยะกิ อิโรยะบะ"

อยู่ในที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ สาขาชะกะระ สามารถขอคำปรึกษาด้านการเล่นของเด็กได้ เวลาทำการ: วันจันทร์ - วันศุกร์ และวันเสาร์ สัปดาห์ที่ 1 และ 3 ของเดือน เวลา 9.00 - 12.00, 13.00 - 16.00 น. (เข้าออกได้อย่างอิสระในช่วงเวลาดังกล่าว)

บริการให้คำปรึกษาด้านการเล่นของเด็ก: วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 9.00 - 16.00 น.

ติดต่อสอบถาม: แผนกเด็ก ที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ ☎ 029-857-9075

ศูนย์สนับสนุนการเล่นของเด็กอำเภอทสึคุบะ "เคะยะกิ อิโรยะบะ" ☎ 029-857-9037

♥ "ซุทโจ โคะโตะตะเตะ อิโรยะบะ" ในอาคารสาธารณะ (โคมิงกัง)

มีของเล่นแสนสนุกสำหรับเด็กมากมาย เตรียมโดยทีมงานที่มีประสบการณ์

เวลา: 10.00 - 11.30 น.

อาคารสาธารณะ (โคมิงกัง) ที่ให้บริการ: วันอังคาร: คะซึเงะ โคมิงกัง,

วันพุธ: ซิมะนะ โคมิงกัง, วันพฤหัสบดี: โอโตะ โคมิงกัง, วันศุกร์: นิโนะมิยะ โคมิงกัง

♥ อาคารเด็ก "โอโตะนะะ จิโดกัง" (อาคารนะกะโยะชิกัน)

พบกับเกมสนุกๆทุกสัปดาห์ ยินดีต้อนรับคุณแม่ - ลูกชาวต่างชาติทุกท่าน

วันและเวลา: ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 10.30 - 12.00 น.

สถานที่, ติดต่อสอบถาม: อาคารเด็ก "โอโตะนะะ จิโดกัง"

(Tsukuba-shi, Oosone 447) ☎ 029-864-0181

เว็บไซต์: http://nakayoshikan.com/index.php





ห้องสมุด

ห้องสมุดกลาง (ยูโตะไซทัง)

เวลาเปิด

อังคาร-ศุกร์ เวลา 9:30 - 19:00 น.

เสาร์, อาทิตย์และวันหยุดราชการ

เวลา 9:30 - 17:00 น.

วันหยุดของห้องสมุดกลาง

วันที่ 16, 23, 24, 27, 30 พฤศจิกายน

วันที่ 7, 14, 21, 23, 28 - 31 ธันวาคม

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

☎ 029-856-4311

ห้องสมุดโตมิตังที่เบตะกะเบะ, ทสึคุบะ, โอนะทาวะ และตุตสึกิ

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

การยืมหนังสือหรือวีซีดีของห้องสมุด

จำเป็นต้องใช้ "บัตรสมาชิก" ผู้ที่อยู่อาศัยในทสึ

คุบะและผู้ที่ไม่ได้อยู่แต่ทำงานหรือเรียนอยู่ในทสึ

คุบะสามารถสมัครสมาชิกได้ที่ห้องสมุดกลางหรือที่ห้องสมุดโคมิเนคังทุกเขต

เอกสารที่ใช้ในการสมัคร: บัตรประจำตัวคน

ต่างชาติ ใบขับขี่ หรือบัตรประกันสุขภาพ ในกรณี

เรียนหรือทำงานในทสึคุบะ ใช้บัตรประจำตัว

พนักงานหรือบัตรนักเรียน

ห้องเล่นนิทานสำหรับเด็ก

"ห้องเล่นนิทาน (โอะอะนะชิ-ชิชิ)" ตรงมุมเด็กของ

ห้องสมุดกลาง จะมีอาสาสมัครมาอ่านนิทานให้

เด็กๆ ฟัง ตลอดทุกเดือน

จัดทุก ๆ วันเสาร์ เวลา 15:00-15:30 น.

★เสาร์ที่ 28 พ.ย. และ 26 ธ.ค. จัดเพิ่มอีก

รอบ เวลา 15:30-16:00 น.

☎ <http://www.tsukuba-kosodate.jp>

เยี่ยมเด็กแรกเกิด

เริ่มตั้งแต่ เดือนเมษายน ปี 2009

โดยนางพยาบาล, ผู้เชี่ยวชาญด้าน

สุขภาพ และผู้ช่วยทำคลอด

บ้านที่ไปเยี่ยม:

บ้านที่มีเด็กทารกอายุตั้งแต่แรกเกิด - 4 เดือน

รายละเอียด: ชั่งน้ำหนักของเด็กทารก ผลิตวัคซีน ให้

คำปรึกษาและตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพของแม่และ

เด็ก (เช่น เมื่อลูกคนที่ 2 เกิดมาจะปรับวิธีการเลี้ยงดูลูก

คนแรกอย่างไร)

ติดต่อ/สมัคร:

ศูนย์ประกันสุขภาพเขตซางุระ ☎029-857-3931,

ศูนย์ประกันสุขภาพเขตยาทาบะ ☎ 029-838-1100

และ ศูนย์ประกันสุขภาพเขตโอโตะ ☎029-864-7841

30 พ.ย. วันสำหรับชาวเมืองในอำเภอทสึคุบะ: (つくば市民の日)



อำเภอทสึคุบะก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 1987 ด้วยเหตุนี้จึงถือวันที่ 30 พ.ย. ของทุกปี

เป็นวันพิเศษสำหรับชาวเมืองในอำเภอทสึคุบะ เพื่อเป็นการรำลึกถึงความสำคัญของวันก่อตั้งอำเภอ

สถานที่บริการดังต่อไปนี้ จะเปิดให้ประชาชนเข้าใช้บริการได้ฟรี เป็นระยะเวลา 2 วัน

คือ วันเสาร์ที่ 28 พ.ย. - วันอาทิตย์ที่ 29 พ.ย. นี้

สถานที่บริการที่ใช้ได้ฟรี

① คอร์ตเทนนิสของอำเภอ (เก็บค่าสปอตไลท์ในสนาม ถ้าใช้ในตอนกลางคืน)

สวนสาธารณะนิโนะมิยะ (二ノ宮公園), สวนสาธารณะเทชิโระกิ (手代木公園), สวนออกกำลังกายซุระวะ (さくら運動公園), Science World Fair Memorial Park (科学万博記念公園), สวนสาธารณะคัทสึระกิ (かつらぎ公園), สวนสาธารณะโคะโคะวะสปอร์ต (小貝川スポーツ公園), สวนสาธารณะฮะนะเร (羽成公園), สวนออกกำลังกายโทโคโด (東光台運動公園), สวนสาธารณะโองันสปอร์ต (桜南スポーツ公園), สวนสาธารณะทสึคุบะโตะกุ (つくば北部公園), สวนสาธารณะตะเคอิโนะอิซางิ (竹園東公園), สวนสาธารณะไคยามะ (高山公園), สวนสาธารณะโออิโคะ (大池公園), สวนสาธารณะซางุระ (さくら公園), คอร์ตเทนนิสยะมะยะ (谷田部テニスコート), คอร์ตเทนนิสโตะยะชะโตะ (豊里テニスコート), คอร์ตเทนนิสยะชิโนะโมริ (ゆかりの森テニスコート), สวนสาธารณะแฟมิลีสปอร์ต (ファミリースポーツ公園) ※คอร์ตเทนนิสที่โตโยเค็งเป็นสถานที่ของจังหวัด จึงไม่รวมอยู่รายการ ※ในการใช้บริการสถานที่จำเป็นต้องจองล่วงหน้าที่สำนักงานของสถานที่นั้นโดยตรงหรือจองผ่านอินเทอร์เน็ต

② สวนสาธารณะซางุระโคชิโอะ (さくら交通公園) มีรถจักรยานแบบคันเร่งและรถจักรยานให้ยืมฟรี

☎029-851-6323 เวลาเปิด-ปิด 10:00-16:30 น.

③ หอนิทรรศการแมลง สวนยูคาริโนะโมริ (ゆかりの森 昆虫館) มีตัวอย่างแมลงจากทั่วโลกกว่า 5,000 ชนิดให้ชม

☎029-847-5061 เวลาเปิด-ปิด 9:00-17:00 น. (เปิดให้เข้าชมถึง 16:30 น.)

④ หอคอยส่องทางไกล สวนสาธารณะมัทสึมิ (松見公園 展望塔) มองเห็นตัวเมืองเค็งคิกุกุเออนโทชิ

จนถึงภูเขาทสึคุบะซังได้จาก หอส่องทางไกลซึ่งสูง 45 เมตร ☎029-851-5705 เวลาเปิด-ปิด 9:00-17:00 น.

สถานที่บริการที่มีส่วนลด ทสึคุบะเอ็งกัโชไซเนเตอร์ ☎029-858-1100 เวลาเปิด-ปิด 9:50-16:00 น.

※ค่าบัตรชมนิทรรศการ : ผู้ใหญ่ 300 เยน ลดเหลือ 150 เยน, เด็ก 150 เยน ลดเหลือ 80 เยน

※ท้องฟ้าจำลอง: ผู้ใหญ่ 700 เยน ลดเหลือ 550 เยน, เด็ก 350 เยน ลดเหลือ 380 เยน

※ท้องฟ้าจำลองรายการพิเศษ: ผู้ใหญ่ 800 เยน ลดเหลือ 650 เยน, เด็ก 400 เยน ลดเหลือ 330 เยน



แนะนำการเข้าเรียน ประจำปีการศึกษา 2010

◆ กรรมการฝ่ายบริหารการศึกษา

ของอำเภอจะเป็นผู้กำหนดโรงเรียนประถมและ

มัธยมต้น กรรมการฝ่ายบริหารการศึกษาเป็นผู้กำหนด

เขตพื้นที่ของแต่ละโรงเรียนในอำเภอทสึคุบะ โรงเรียนที่เข้า

จะถูกกำหนดจากที่อยู่ระบุในบัตรประจำตัวคนต่างชาติ

บ้านที่มีเด็กที่อายุถึงเกณฑ์เข้าเรียนในระดับประถมศึกษา

เดือนเมษายน 2010 นี้ จะได้รับไปรษณียบัตร "ใบแจ้งการ

เข้าเรียน (就学通知)" จากอำเภอ ปลายเดือน พ.ย. นี้

◆ ยื่นทำเรื่องถ้าไม่สามารถเข้า ร.ร. ที่กำหนดได้

① ผู้ที่มีกำหนดจะย้ายไปต่างอำเภอหรือต่างประเทศก่อน

ปลายเดือน มี.ค. 2010

② ผู้ที่มีกำหนดจะย้ายโรงเรียนก่อนปลายเดือน มี.ค. 2010

③ ผู้ที่ขอเปลี่ยนโรงเรียนที่กำหนดในเขตพื้นที่อนุญาต

④ ผู้ที่สมัครเข้าเรียนในโรงเรียนนอกเขตพื้นที่

วิธีทำเรื่อง: นำไปรษณียบัตร "ใบแจ้งการเข้าเรียน" มาทำ

เรื่องที่อำเภอภายในวันที่ 17 ธ.ค. ตั้งแต่เวลา 8:30-17:15

น. ยกเว้นวันเสาร์อาทิตย์และวันหยุดราชการ

◆ ป้องกันการเข้าเรียนในเขตนอกเขตพื้นที่ที่ผิดกฎ

หลังการสอบเข้า ถ้าหากพบว่ามีการย้ายที่อยู่ในทะเบียน

บ้านเพียงอย่างเดียว แต่ไม่ได้ย้ายเข้าไปอยู่ในเขตพื้นที่นั้น

จริงๆ เด็กจะต้องถูกย้ายโรงเรียนเข้าไปอยู่ในโรงเรียนในเขต

พื้นที่ที่ตนอาศัยอยู่

◆ สถานที่: แผนกวิชาการ ฝ่ายบริหารการศึกษา อ.ทสึคุบะ

(ที่ว่าการ อ. ทสึคุบะ เขตโตะยะชะโตะ 1F) ที่อยู่: 〒300-

2642 Tsukuba-shi, Kouya 1197-20 ☎029-836-1111

การเข้าเรียนในโรงเรียนประถมที่กำหนด

เกณฑ์อายุ ผู้ที่เกิด 2 เม.ย. 2003—1 เม.ย. 2004

วิธีสมัคร กรอกข้อมูลใน 就学届 ด้านหลังไปรษณียบัตรที่

ได้รับ พร้อมประทับอังก และนำไปยื่นที่ โรงเรียนประถม

ที่กำหนด ภายในวันพฤหัสบดีที่ 10 ธ.ค.

การเข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมต้นที่กำหนด

เกณฑ์อายุ ผู้ที่เกิด 2 เม.ย. 1997—1 เม.ย. 1998

วิธีสมัคร กรอกข้อมูลใน 就学届 ด้านหลังไปรษณียบัตร พร้อม

ประทับอังก และนำไปยื่นที่ โรงเรียนประถมที่ตน

เรียนอยู่ภายในวันพฤหัสบดีที่ 10 ธ.ค.

การเข้าโรงเรียนเอกชนและโรงเรียนประจำจังหวัด

เกณฑ์อายุ ผู้ที่มีอายุอยู่ในเกณฑ์เข้าเรียนที่ระบุไว้ข้างต้น และมีความ

ประสงค์จะเข้าเรียนใน ร.ร. เอกชน หรือ ร.ร. ประจำจังหวัด

วิธีสมัคร ด้านหลังไปรษณียบัตร โปรดเลือกข้อที่ต้องการ แล้ว

นำไปยื่นที่ ร.ร. ประถมที่กำหนดตามเขตพื้นที่ (สำหรับ

การเข้าเรียนในระดับประถม) หรือที่ ร.ร. ประถมที่ตน

เรียนอยู่ (สำหรับการเข้าเรียนในระดับมัธยม) ภายใน

วันที่ 17 ธ.ค. และหลังจากสอบผ่านแล้ว โปรดนำ

สำเนาใบแจ้งผลการสอบพร้อมทั้งนำอังกมาทำเรื่อง

"การเข้าเรียนในโรงเรียนนอกเขตพื้นที่ (区域外

就学)" ที่แผนกธุรการ กรรมการฝ่ายบริหาร

การศึกษาของอำเภอ หรือที่ ร.ร. ประถมที่ตนเรียนอยู่

มาป้องกันลูกจากรอคการตายเฉียบพลันกันเถ:



สาเหตุการตายจากโรคนี้ไม่ได้เกิดจากการที่เด็กประสบอุบัติเหตุหรือหายใจไม่ออก แต่เกิดจากการตายไปขณะนอนหลับอยู่ถึงแม้ว่าจะเป็นเด็กที่แข็งแรงก็ตาม แนวโน้มการเกิดโรคนี้ที่ญี่ปุ่น ในเด็กทารก 4,000 คน จะเป็นโรคนี้ 1 คน และโรคนี้พบมากในช่วงที่เด็กทารกอายุระหว่าง 2 เดือน - 6 เดือน ปีที่แล้วมีเด็กที่ตายด้วยโรคนี้จำนวนทั้งสิ้น 158 คน สาเหตุของโรคนี้ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่การปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการเลี้ยงลูกดังต่อไปนี้จะช่วยลดอัตราการเกิดโรคนี้ได้

- 1 พยายามให้ลูกนอนหงาย แต่ถ้าในกรณีที่แพทย์แนะนำให้นอนคว่ำ ให้ทำตามคำแนะนำของแพทย์
- 2 ไม่สูบบุหรี่ในบริเวณที่มีเด็กทารกหรือสตรีมีครรภ์อยู่ และหญิงตั้งครรภ์ไม่ควรสูบบุหรี่
- 3 ถ้าหากน้ำหนักของแม่ยังคงผลติดอยู่ ควรเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมจากแม่ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

เพียงปฏิบัติตามข้อแนะนำข้างบนนี้ ก็จะสามารถช่วยให้คุณแม่คลายความกังวลใจในเรื่องการเลี้ยงลูกได้อย่างปลอดภัยค่ะ ☺ มีข้อสงสัยติดต่อศูนย์ประกันสุขภาพเขตซางุระ (桜保健センター) ☎029-857-3931

วันเดียวเท่านั้น! บริการนายฟรี ที่อำเภอจิกุซ



- **วันและเวลา** วันอาทิตย์ที่ 29 พ.ย. นี้ เวลา 11.00 - 16.00 น. (เข้างานได้ถึง 15.30 น.)
- **สถานที่** ศูนย์แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมชิโมะตะเดะ "อะรุเทริโอะ" (Chikusei-shi, Hei 372 / दिनจากสถานีรถไฟสาย JR "Shimodate" ไป 10 นาที) ☎090-2645-6448 (หมายเลขนี้ใช้ได้เฉพาะวันที่ 29 พ.ย.)

- **เนื้อหา** หัวข้อต่างๆเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เช่น วีซ่า, การทำงาน, การฝึกอบรม, การแต่งงาน, ภาษีอากร, ประกัน เป็นต้น
- **ภาษาที่ใช้สื่อสาร** ภาษาไทย, ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาตากาล็อก, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาสเปน
- **ผู้จัดงานหลัก** สมาคมนานาชาติจังหวัดชิบารากิ, สมาคมทนายจังหวัดชิบารากิ, สมาพันธ์ทนายภูมิภาคคันโต
- **ติดต่อสอบถาม** ศูนย์ให้คำปรึกษาชาวต่างชาติ สมาคมนานาชาติ จ. ชิบารากิ ☎029-244-3811

ศูนย์ให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติ (ไม่เสียค่าใช้จ่ายและเก็บเป็นความลับ)



- 1 **ที่ว่าการอำเภอทสึบุ:**
✳️ วันอังคารและวันพุธ เวลา เวลา 10:00-12:00 น. และ 13:00 - 16.45 น. (ยกเว้นวันหยุดราชการ, วันหยุดปีใหม่) ภาษาอังกฤษ, ภาษาไทย: วันอังคาร ☎029-857-1870
- 2 **ที่สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติ จ. มิโตะ:**
✳️ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 8:30 - 12:00 น. และ 13:00 - 17.15 น. (ยกเว้นวันหยุดราชการ, วันหยุดปีใหม่) ภาษาไทย: วันพุธและวันศุกร์, ภาษาอังกฤษ และภาษาญี่ปุ่น: จันทร์ - ศุกร์ ☎029-244-3811

●● รับปรึกษาทางโทรศัพท์หรือตัวต่อตัว (หากต้องการปรึกษาแบบตัวต่อตัว กรุณาโทรยืนยันในวันที่จะมา) ●●



ตรวจสุขภาพเด็ก และฉีดวัคซีนป้องกันโรค

ตรวจสุขภาพเด็ก

ศูนย์ประกันสุขภาพของอำเภอให้บริการตรวจสุขภาพแก่เด็กที่มีอายุ 1 ปี 6 เดือน และ 3 ปีเต็ม ไม่ว่าท่านจะอาศัยอยู่ในเขตใดสามารถพาบุตรไปตรวจสุขภาพได้ที่ศูนย์ประกันสุขภาพเขตซางุระ (☎029-857-3931) และที่เขตยาทาเบะ (☎029-838-1100)

▶ **เด็กอายุ 1 ปี 6 เดือน**
เกิด เมษายน 2008

วันตรวจสุขภาพ	ศูนย์ประกันสุขภาพ
พุธที่ 25 พ.ย.	ซางุระ

▶ **เด็กอายุ 3 ปีเต็ม**
เกิด ตุลาคม 2006

วันตรวจสุขภาพ	ศูนย์ประกันสุขภาพ
พุธที่ 18 พ.ย.	ยาทาเบะ

เกิด พฤษภาคม 2008

วันตรวจสุขภาพ	ศูนย์ประกันสุขภาพ
อังคารที่ 1 ธ.ค.	ซางุระ
พุธที่ 2 ธ.ค.	ยาทาเบะ
พุธที่ 9 ธ.ค.	ยาทาเบะ

เกิด พฤศจิกายน 2006

วันตรวจสุขภาพ	ศูนย์ประกันสุขภาพ
พฤหัสบดีที่ 3 ธ.ค.	ยาทาเบะ
อังคารที่ 8 ธ.ค.	ซางุระ
พฤหัสบดีที่ 10 ธ.ค.	ซางุระ

※ถ้าหากมาในวันที่กำหนดไม่ได้ สามารถพาเด็กมาตรวจในช่วงอื่นได้ก่อนเด็กจะอายุครบ 2 ปี

※ถ้าหากมาในวันที่กำหนดไม่ได้ สามารถพาเด็กมาตรวจในช่วงอื่นได้ก่อนเด็กจะอายุครบ 4 ปี

ฉีดวัคซีนป้องกันโรค



การฉีดวัคซีนสำหรับเด็กที่เปิดให้บริการในทสึบุจะจัดขึ้นตามช่วงเวลาการจัด

วัคซีนที่กฎหมายได้กำหนดไว้ เด็กที่อายุครบกำหนดสามารถเข้ารับการฉีดวัคซีนได้ทั้ง

"แบบรายบุคคล" ตามสถานพยาบาลที่อยู่ในความร่วมมือของรัฐ และ "แบบกลุ่ม" ได้ที่

ศูนย์ประกันสุขภาพโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ *การฉีดวัคซีนแบบกลุ่มมีเฉพาะวัคซีน

ป้องกันโรคโปลิโอเท่านั้นจะเป็นการฉีดวัคซีนแบบรายบุคคล *เด็กที่มีพี่น้อง (อายุ

ตั้งแต่ 3 เดือน - 7 ปีครึ่ง) ที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ควรพามาฉีดวัคซีน

พร้อมกันเพื่อป้องกันโรคโปลิโอติดต่อในครอบครัว *เข้ารับการฉีดวัคซีนตามลำดับ

ที่ลงทะเบียน (เวลาลงทะเบียน 13:00-14:20 น.) ไม่ต้องจองล่วงหน้า *เลือกฉีดวัคซีนในวันเวลาและสถานที่ที่สะดวก *เด็กที่มีอายุ 1 ปีขึ้นไปและยังไม่ได้รับการฉีด

วัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน ให้ไปรับวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันก่อน

โรงพยาบาลและคลินิกนอกเวลา

9:00-17:00 น. (ฉุกเฉิน TEL. 851-0119)

อาทิตย์ 15 พ.ย.	1 โคะมัทสึโนะคะ คลินิก 2 เทะวะสะกิ คลินิก	☎ 838-2400 ☎ 865-0034
อาทิตย์ 22 พ.ย.	1 ร.พ. โชจิซังฟุจิโนะคะชิวจิ 2 ร.พ. นะคะกะวะชิวจิ	☎ 836-0405 ☎ 864-7760
จันทร์ 23 พ.ย. วันหยุดราชการ	1 สายาชิ คลินิก 2 ร.พ. ทสึบุะชิโอเบียวอิง	☎ 859-0550 ☎ 867-1211
อาทิตย์ 29 พ.ย.	1 ทสึบุะสะคะะ คลินิก 2 ร.พ. โฮโจชิวจิ	☎ 837-0208 ☎ 864-0006
อาทิตย์ 6 ธ.ค.	1 ร.พ. โตโจ ชิวจิ 2 มินาโมะชิโนะคะ ชิวจิ	☎ 837-1785 ☎ 850-4159
อาทิตย์ 13 ธ.ค.	1 ร.พ. จิงโอบโนะคะ ชิวจิ 2 ฮิลท์โฮป คลินิก	☎ 855-4577 ☎ 877-3130
อาทิตย์ 20 ธ.ค.	1 ร.พ. ฮิงาชิโนะคะคะะ ชิวจิ 2 อะชิชิ คลินิก	☎ 856-7070 ☎ 850-7878
พุธ 23 ธ.ค. วันหยุดราชการ	1 นาบุชิมะ คลินิก 2 ร.พ. ฮิโตะ ชิวจิ	☎ 839-2170 ☎ 866-0025
อาทิตย์ 27 ธ.ค.	1 เนะโมโตะ คลินิก 2 ร.พ. โอะกุระ ชิวจิ	☎ 847-0550 ☎ 866-0108
อังคาร 29 ธ.ค. วันหยุดปีใหม่	1 ร.พ. ทสึบุะชิโอเบียวอิง 2 ร.พ. ทสึบุะเบียวอิง 3 ร.พ. ฮิชิฮาระเบียวอิง	☎ 874-3321 ☎ 855-0777 ☎ 864-0303
พุธ 30 ธ.ค. วันหยุดปีใหม่	1 ร.พ. ทสึบุะชิโอเบียวอิง 2 ร.พ. ทสึบุะกักุเง็งเบียวอิง 3 ร.พ. ทสึบุะชิโอเบียวอิง	☎ 874-3321 ☎ 836-1355 ☎ 867-1211
พฤหัสบดี 31 ธ.ค. วันหยุดปีใหม่	1 ร.พ. ทสึบุะเบียวอิง 2 ร.พ. ทสึบุะคินิงเบียวอิง 3 ร.พ. ทสึบุะชิริทสึเบียวอิง	☎ 855-0777 ☎ 864-1212 ☎ 867-1196

กิจกรรมน่าสนใจ... ช่วงไปไม้เปลี่ยนสี



① ตลาดฤดูใบไม้ร่วง ครั้งที่ 72

มีสินค้าหลากหลายไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า, ของใช้เบ็ดเตล็ด, เครื่องใช้ไฟฟ้า เป็นต้น
ห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณงาน

วันและเวลา: วันอาทิตย์ที่ 29 พ.ย. นี้ เวลา 10.00 – 14.00 น. *ยกเลิกกรณีฝนตก

สถานที่: ลานมิสึ โนะ อิโรบะ สวนสาธารณะจูโอโคเอ็ง อำเภอทสึคุบะ
(Tsukuba-shi, Azuma 2-7-5 / ด้านหน้า “ซูโจ เรสต์เฮ้าส์”)

ที่จอดรถ: ที่ใกล้ที่สุดคือ ลานจอดรถที่ 2 ด้านทิศเหนือ (* ชั่วโมงละ 220 เยน)

ติดต่อสอบถาม: สมาคมส่งเสริมทสึคุบะริโซเค็ตสึ ☎ 029-851-7086 (คุณทะกะโนะ)

② มหกรรมรถแข่งเด็ก “ทสึคุบะ ไซเบอร์เรคคอง 2009”

งานประจำปีสำหรับพ่อแม่ที่กังวลถึงลูกในวัยแรกเกิดจนถึงก่อนเข้าอนุบาล

พบกับการแนะนำเนอร์สเซอรี่, การปรึกษาด้านสุขภาพ, การสอนวิธีปฐมพยาบาล,
การประดิษฐ์ของเล่น เป็นต้น กรุณาสวมเครื่องกันน้ำทางโทรศัพท์

วันและเวลา: วันเสาร์ที่ 21 พฤศจิกายนนี้ เวลา 9.30 – 12.00 น.

สถานที่: โรงพลศึกษาชะกะระ (อยู่ใกล้ที่ว่าการอำเภอ สาขาชะกะระ)

สมัคร / ติดต่อสอบถาม: ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงดูเด็กอำเภอทสึคุบะ
“เคะยะกิ อิโรบะ” ☎ 029-857-9037

③ การแข่งขันหุ่นยนต์ “ไมโครมัส โทโก 2009”

การแข่งขันหุ่นยนต์ขนาดเล็กด้วยการปล่อยให้ทางออกจากเขาวงกต

งานนี้ตัดสินกันจากความเร็วและวิธีแก้ปัญหา เข้าชมได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

วันและเวลา: วันเสาร์ที่ 21 – วันจันทร์ (วันหยุดราชการ) ที่ 23 พฤศจิกายนนี้



☎ วันที่ 21 เวลา 14.30 – 18.00 น.

(รอบทดลองสนาม)

☎ วันที่ 22 เวลา 10.00 – 17.00 น.

☎ วันที่ 23 เวลา 9.00 – 17.00 น.

*อาจมีการเปลี่ยนแปลงเวลาได้

สถานที่: ทสึคุบะ เคะชิโอะ (Tsukuba-shi, Takezono 1-10-1)

ติดต่อสอบถาม: มูลนิธิสนับสนุนนิเวศเทคโนโลยี ☎ 03-3756-8564

เว็บไซต์: <http://www.robomedia.org/micromouse2009/index.html>

④ การแข่งขันหุ่นยนต์ “ทสึคุบะ แบลค 2009”

การแข่งขันหุ่นยนต์โดยให้วิ่งกลางแจ้งเป็นระยะทางกว่า 1 กิโลเมตร

โดยปราศจากการช่วยเหลือและการควบคุมโดยมนุษย์

วันและเวลา: วันศุกร์ที่ 20 พฤศจิกายน (รอบคัดเลือก), วันเสาร์ที่ 21 พฤศจิกายน

(รอบชิงชนะเลิศ) *ตรวจสอบเวลาและรายละเอียดอื่น ๆ ได้ทางเว็บไซต์

สถานที่: สวนสาธารณะจูโอโคเอ็ง และเส้นทางโดยรอบ

ติดต่อสอบถาม: มูลนิธิสนับสนุนนิเวศเทคโนโลยี ☎ 03-3756-8564

เว็บไซต์: <http://www.robomedia.org/challenge09/index.html>

⑤ เทศกาลไม้ใบแดง “ทสึคุบะ ไซเบอร์มิส”

ใบไม้ที่ภูเขาทสึคุบะซึ่งจะเริ่มเปลี่ยนสีจากบริเวณยอดเขา

ในปลายเดือนตุลาคม จากนั้นจึงค่อยๆ ไล่ลงมาจนถึงตีนเขา

ซึ่งช่วงที่ใบไม้แดงสวยที่สุดก็คือเดือนพฤศจิกายน

ในวันเสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการระหว่างเทศกาลนี้ เคบิลด์คาร์จะเปิด

ให้บริการรอบค่ำ (เวลา 17.00 – 20.00 น. / ออกเดินทางทุก 20 นาที)

พร้อมจัดแสงไฟให้ชมความงามของใบไม้แดงยามค่ำคืนอีกด้วย

กำหนดการ: ถึงวันจันทร์ที่ 30 พฤศจิกายนนี้

ติดต่อสอบถาม: สมาคมการท่องเที่ยวอำเภอทสึคุบะ ☎ 029-869-8333

เว็บไซต์: <http://www.kanko-tkb.net/hp/momiji/>

⑥ ชมกบที่ถ้ำยามราตรี ณ ภูเขาทสึคุบะ

“ทสึคุบะ ไซเบอร์มิส” พร้อมเปิดให้บริการรอบค่ำ เตรียมพบกับท้องฟ้าที่ระยิบระยับไป

ด้วยแสงดาว และทัศนียภาพยามค่ำที่ทอดยาวสุดลูกหูลูกตาไปถึงกรุงโตเกียว

วันทำการ: ทุกวันเสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ถึงวันอาทิตย์ที่ 31 มกราคม

ปี 2010 *ยกเว้นวันอาทิตย์ที่ 27 ธันวาคม – วันอาทิตย์ที่ 3 มกราคม

*งดให้บริการกรณีฝนฟ้าคะนอง

เวลาทำการ: 17.00 – 21.00 น. (ออกเดินทางทุก 20 นาที)

ค่าบริการ: รวมขาไปและขากลับ ผู้ใหญ่ 1,000 เยน,

นักเรียนระดับต่ำกว่าชั้นประถมศึกษา ไม่เสียค่าใช้จ่าย

ติดต่อสอบถาม: สมาคมการท่องเที่ยวอำเภอทสึคุบะ ☎ 029-869-8333

⑦ วันสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ “ทสึคุบะ เด็กกีฬารอบ ครั้งที่ 17”

วันและเวลา: วันเสาร์ที่ 6 กุมภาพันธ์ ปี 2010

เวลาลงทะเบียน 8.00 – 8.50 น. (พิธีเปิด 8.50 น., เริ่มออกวิ่ง 9.30 น.)

*กรณีฝนฟ้าคะนอง จะเลื่อนไปจัดวันอาทิตย์ที่ 7 กุมภาพันธ์

สถานที่: เส้นทางรอบมหาวิทยาลัยทสึคุบะ

กลุ่มเป้าหมาย: ผู้ที่อยู่อาศัย, ทำงาน หรือศึกษาอยู่ใน อ. ทสึคุบะและพื้นที่ใกล้เคียง

(*นักเรียนระดับชั้นประถมและ ม.ต้นต้องได้รับการเซ็นรับรองจากผู้ปกครอง)

ค่าใช้จ่าย: ♥นักเรียนระดับชั้นประถม (2-3 ก.ม.) / ม.ต้น (5 ก.ม.) 300 เยน,

♥นักเรียนระดับชั้น ม.ปลาย / บุคคลทั่วไป / ผู้สูงอายุ (5 ก.ม.) 500 เยน,

♥รุ่นครอบครัว (2 ก.ม.) 500 เยน (ผู้ปกครองและบุตร รวม 2 คน)

วิธีสมัคร: ใบสมัครต้องมาถึงภายในวันพฤหัสบดีที่ 17 ธันวาคมนี้ หรือยื่นได้ที่

อาคารสาธารณะ (โคมิงกิง) ภายในอำเภอ, โรงพลศึกษาของอำเภอ, โรงเรียนประถม

และม.ต้นภายในวันดังกล่าว หลังจากสมัครแล้ว สามารถมาร่วมงานในวันงานได้เลย

สมัคร / ติดต่อสอบถาม: แผนกส่งเสริมการกีฬา ที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ

〒300-2642 Tsukuba-shi, Kouya 1197-20 ☎ 029-847-0951

รับสมัครผู้ช่วยสอนภาษาอังกฤษของว่ากทสึคุบะ ประจำปี 2010

ระยะเวลาจ้างงาน: วันที่ 1 เมษายน ปี 2010 – วันที่ 31 มีนาคม ปี 2011

ที่ทำงาน: โรงเรียนประถมและมัธยมศึกษาตอนต้นภายในอำเภอทสึคุบะ

เนื้อหางาน: ช่วยสอนภาษาอังกฤษ

คุณสมบัติ: ① ไม่ถือสัญชาติญี่ปุ่น สามารถสอนภาษาอังกฤษในโรงเรียนประถม

และมัธยมศึกษาตอนต้นได้ (*ไม่จำเป็นต้องใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่)

② จบการศึกษาระดับปริญญาตรี หรือสูงกว่า

③ มีความสามารถด้านภาษาญี่ปุ่นเทียบเท่ากับผู้สอบผ่านการสอบวัดระดับ

ภาษาญี่ปุ่นระดับ 3 หรือสูงกว่า

④ มีใบขับขี่ที่ออกในญี่ปุ่น

⑤ มีบัตรประจำตัวคนต่างชาติ และวีซ่าการทำงาน

จำนวน: รับสมัครจำนวนจำกัด (*มีสอบสัมภาษณ์ช่วงต้นเดือนกุมภาพันธ์)

รายได้: จำนวนเงินตามอัตรามาตรฐานอำเภอทสึคุบะ

วิธีสมัคร: กรอกใบสมัคร (ดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์ของอำเภอ)

หรือเขียนเอกสารประวัติส่วนตัวด้วยภาษาญี่ปุ่น

แล้วส่งทางไปรษณีย์ หรือนำมายื่นด้วยตนเองตามที่อยู่ด้านล่าง

ติดต่อสอบถาม: แผนกการศึกษาทั่วไป คณะกรรมการการศึกษาอำเภอทสึคุบะ

〒300-2642 Tsukuba-shi, Kouya 1197-20

☎ 029-836-1111 (ต่อ 4215)

กรุณาสอบถามด้วยภาษาญี่ปุ่น

เว็บไซต์: <http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/>

