



ทสึดะบุ

กุมภาพันธ์ 2554

NO.89

ที่ตั้งที่ แผนกนานาชาติ ที่ว่าการอำเภอทสึดะบุ (International Affairs Division, Tsukuba City Hall) 〒305-8555 ทสึดะบุชิ, คะริมะะ 2530-2 (เคन्दิวะกุเอ็น D32 โทคุ 2 คะคุจิ)
โทรศัพท์: 029-883-1111 อีเมล: ctz031@info.tsukuba.ibaraki.jp เว็บไซต์: http://www.tsukubainfo.jp/ และ http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/005511.html

ร่วมกันสร้างนิยาย... ร่วมกับภาครัฐ

❖ นโยบายในการสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกันให้อำเภอทสึดะบุ

ทางอำเภอกำลังพัฒนานโยบายเพื่อสร้างความเป็นสากล โดยจะเปิดเผยข้อมูลสู่สาธารณะ จึงขอความร่วมมือประชาชนทุกท่านมาร่วมกันแสดงความคิดเห็น
ระยะเวลา วันพุธที่ 2 - วันจันทร์ที่ 28 กุมภาพันธ์

จุดที่สามารถอ่านรายละเอียดได้ เว็บไซต์ของที่ว่าการอำเภอ, มุมข้อมูลข่าวสาร ชั้น 1 และแผนกนานาชาติ ชั้น 2 ที่ว่าการอำเภอทสึดะบุ, เคาน์เตอร์สาขาย่อยทุกแห่ง, อาคารสาธารณะ "โคมิงคัง" ทุกแห่ง

วิธีแสดงความคิดเห็น นำกระดาษที่เขียนความคิดเห็นมายื่นได้โดยตรงที่จุดข้างต้น, ส่งไปรษณีย์ หรือแฟกซ์มายังแผนกนานาชาติ, ส่งอีเมลจากเว็บไซต์ที่ว่าการอำเภอ

ติดต่อสอบถาม แผนกนานาชาติ (Kokusai-ka) แฟกซ์ 029-868-7545

ที่ตั้ง 〒305-8555 Tsukuba-shi, Karima 2530-2

(Kenkyu-gakuen D-32 Gaiku 2 Kakuchi)

กำหนดชำระภาษีเทศบาล (Shiminzei) ประจำเดือน ก.พ.

หมดเขตชำระภาษี วันจันทร์ที่ 28 กุมภาพันธ์

☑ โปรดชำระภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติ ระยะที่ 8 ด้วย

ติดต่อสอบถาม แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญแห่งชาติ

(Kokuho Nenkin-ka) ที่ว่าการอำเภอทสึดะบุ ☎ 029-883-1111

☑ นอกจากนี้ ยังเป็นช่วงชำระภาษีซื้อหลักทรัพย์ และภาษีแผนผังเมือง ระยะที่ 4

ติดต่อสอบถาม แผนกภาษี (Nouzei-ka) ที่ว่าการอำเภอทสึดะบุ ☎ 029-883-1111



ทุนการศึกษา... สำหรับนักเรียนชั้น ม.ปลายในอำเภอ

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ที่มีเงื่อนไขดังต่อไปนี้ครบทั้ง 7 ข้อ ณ วันที่ 1 เมษายนที่จะถึงนี้

- ① กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือโรงเรียนสายอาชีวพระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (รวมถึงผู้ที่กำลังจะเข้าโรงเรียนดังกล่าวในปีการศึกษา 2011 (ปีเอเซที่ 23))
- ② กำลังศึกษาอยู่ โดยยังไม่ใช้เวลาก่อนจาก "ระยะเวลาการศึกษา" ที่กำหนด (สำหรับหลักสูตรภาคปกติ และหลักสูตรการศึกษาทางไกล คือ 4 ปี)
- ③ เจ้าตัวรวมถึงผู้ที่ยอดดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายมีทะเบียนบ้าน หรือลงทะเบียนชาวต่างชาติในอำเภอทสึดะบุ
- ④ ประสบปัญหาสมัครเข้าโรงเรียนได้ลำบาก อีกทั้งไม่ได้รับการคุ้มครองความเป็นอยู่ โดยสืบเนื่องมาจากเหตุผลด้านการเงิน
- ⑤ มีความประพฤติดี มีผลการเรียนดี และยึดมั่นในกฎเกณฑ์
- ⑥ มีแนวโน้มที่จะสำเร็จการศึกษา
- ⑦ ยังไม่ได้รับทุนการศึกษา หรือเงินกู้ยืมต่างๆ (และไม่มีการกำหนดการว่าจะได้รับ)

จำนวนรับสมัคร 25 คน จำนวนทุนการศึกษาต่อเดือน 6,000 เยน

ระยะเวลารับสมัคร เดือนเมษายนนี้ - เดือนมีนาคม ปี 2012 (รวม 1 ปี)

วิธีสมัคร โปรดนำเอกสารดังต่อไปนี้มายื่นด้วยตนเอง ภายในวันพฤหัสบดีที่ 28

- เมษายนนี้
- ① ใบสมัครขอรับทุนการศึกษา (Shougakukin Shikyuu Shinsei-sho)
 - ② เอกสารรับรองความประพฤติเพื่อขอรับทุนการศึกษา (Shougakusei Suisen-sho)
 - ③ สำเนาทะเบียนบ้าน หรือเอกสารรับรองการลงทะเบียนชาวต่างชาติ (ของทุกคนในครัวเรือน) ※ ผู้ที่ต้องการเอกสาร ① และ ② โปรดติดต่อสอบถาม

ติดต่อสอบถาม แผนกการศึกษาทั่วไป (Kyouiku Soumu-ka) ☎ 029-883-1111

ภาษาญี่ปุ่นที่ 10 !

สำหรับฉบับกุมภาพันธ์นี้ ขอเสนอคำว่า "ซุมิมะเซง" (Sumimasen / すみません) นอกจากคำนี้จะมีความหมายว่า "ขอโทษ" แล้ว ยังใช้ในความหมายว่า "ขอบคุณ" ได้อีกด้วย



❖ ตัวอย่างกล่าวขอโทษ: Sumimasen! Wasurete imashita. (ขอโทษค่ะ ฉันลืมไป)

❖ ตัวอย่างกล่าวขอโทษ ก่อนจะสอบถาม: Chotto sumimasen ga, yuubinkyoku

wa dochira desu ka? (ขอโทษนะครับ ที่ทำการไปรษณีย์อยู่ไหนครับ?)

❖ ตัวอย่างกล่าวขอบคุณ: Itsumo sumimasen. (ขอบคุณที่ช่วยเหลืออยู่เสมอครับ)

"ริชเดลหนังสือ"... แจกหนังสือก็ไม่เหลือ พร!

※ แจกหนังสือที่ไม่ใช้แล้วจากห้องสมุดกลาง โดยจะหยุดแจกทันทีที่หนังสือหมด

※ วันศุกร์ที่ 25, วันเสาร์ที่ 26 (ประเภทหนังสือทั่วไป), วันอาทิตย์ที่ 27 นี้ จำเป็นต้อง

รับบัตรคิวก่อน โดยจะหยุดแจกบัตรคิวเมื่อครบจำนวนคนแล้ว ❖ วันที่ 25 รับได้ที่

ทางเข้าอะรุส ฮอลล์ ตั้งแต่ 12.30 น. ❖ วันที่ 26 รับได้ที่ทางเข้าอะรุส ฮอลล์ ตั้งแต่

8.30 น. ❖ วันที่ 27 รับได้ที่ด้านหน้าห้องประชุมชั้น 2 ในห้องสมุด ตั้งแต่ 8.30 น.

ติดต่อสอบถาม ห้องสมุดกลาง "จูโอ โทะโชะคัง" ☎ 029-856-4311

บริการให้คำปรึกษา... เรื่องการยื่นใบคำนวณภาษี

ที่ว่าการอำเภอสาขาใหม่จะจัดการให้คำปรึกษาเรื่องการยื่นใบคำนวณภาษีใน ส่วนของปี 2010 (ปีเอเซที่ 22) ตามกำหนดการต่อไปนี้

วันและเวลา วันพุธที่ 16 กุมภาพันธ์ - วันอังคารที่ 15 มีนาคมนี้

(ยกเว้นวันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ) เวลา 9.00 - 16.00 น.

※ อาทิตย์ที่ 27 ก.พ. มีการให้คำปรึกษา เวลา 9.00-11.00 น. และ 13.30-15.00 น.

สถานที่ จุดให้คำปรึกษาเรื่องการยื่นใบคำนวณภาษี ชั้น 2 ที่ว่าการอำเภอทสึดะบุ

การให้บริการ ให้คำปรึกษาเรื่องการยื่นภาษีเงินได้, ภาษีพลเมืองและภาษีจังหวัด

※ สำหรับการยื่นภาษีเงินได้ต้องใช้การพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน ต้องไปรับ

คำปรึกษาที่สำนักงานภาษีท้องถิ่น

ขั้นตอนการรับบริการ ① ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการยื่นภาษีที่บริเวณทางเข้าด้านทิศใต้

ของที่ว่าการอำเภอสาขาใหม่ แล้วรับการ์ดสี ② นำการ์ดสีไปแลกเป็นบัตรคิวที่มีสี

เดียวกันที่จุดให้คำปรึกษา ซึ่งอยู่ชั้น 2 ③ รอรับบริการตามหมายเลขในบัตรคิว

วัน	เวลา	สถานที่	เป้าหมาย	ประเภทหนังสือ	จำนวน
25 ก.พ.	13.00 - 15.00	อะรุส ฮอลล์	คนในอำเภอ	หนังสือทั่วไป	รับได้ 30 เล่ม
26 ก.พ.	9.00 - 15.00	อะรุส ฮอลล์	คนในอำเภอ	หนังสือทั่วไป	รับได้ 30 เล่ม
	9.00 - 11.30	ลานจอดรถ ห้องสมุด	ไม่จำกัด	นิตยสาร (งานอดิเรก ฯลฯ)	ไม่จำกัด
	13.00 - 15.30	ลานจอดรถ ห้องสมุด	ไม่จำกัด	นิตยสาร (สังคม, วิทยาศาสตร์ ฯลฯ)	ไม่จำกัด
27 ก.พ.	9.00 - 15.00	ชั้น 2 ห้องสมุด	คนในอำเภอ	หนังสือเด็ก	รับได้ 10 เล่ม
1 มี.ค.	9.30 - 15.00	ชั้น 2 ห้องสมุด	ไม่จำกัด	หนังสือทั่วไป/เด็ก, นิตยสาร	ไม่จำกัด



ห้องสมุด

ちゅうおうとしょかん

中央図書館 (ห้องสมุดกลาง) ☎ (856) 4311

เวลาเปิดปิด

อังคาร-ศุกร์ 9:30 - 19:00 น.

เสาร์, อาทิตย์และวันหยุดราชการ 9:30 - 17:00 น.

วันหยุดทำการ

วันที่ 14, 21-25, 28 กุมภาพันธ์

วันที่ 7, 14, 11, 22, 28 มีนาคม

ระเบียบการยืมหนังสือ

การให้บริการยืมหนังสือหรือCDจากห้องสมุดนั้น ท่านจำเป็นต้องมี บัตรสมาชิกห้องสมุด ท่านที่อาศัยอยู่ในเมืองทสึคุบะ ท่านสามารถสมัครเป็นสมาชิกห้องสมุดได้โดย นำหลักฐานที่สามารถยืนยันตัวตนท่านเอง เช่น บัตรประจำตัวชาวต่างชาติ บัตรประกันสุขภาพ หรือใบขับขี่ มาแสดงในวันที่ยื่นสมัคร (ท่านสามารถยื่นสมัครได้ที่ห้องสมุดกลางและห้องสมุดประชาชนอื่นๆในเขตยาตาบะ, ทสึคุบะ, โอนะ, กาวา, คูชิซากิ) อนึ่ง ท่านที่มีได้อาศัยในเมืองทสึคุบะ แต่กำลังศึกษาหรือทำงานในเมืองทสึคุบะ หากท่านมีความประสงค์ต้องการใช้บริการห้องสมุด กรุณานำบัตรนักเรียนหรือ บัตรพนักงานมาแสดงในวันที่ยื่นสมัครด้วย

第38回筑波山梅まつり

งานทสึคุบะซังอูเมะมัทสึริ ครั้งที่ 38

วันเวลา วันที่ 19 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 21 มีนาคม

กิจกรรมหลักในวันงาน

บริการชาวิวย (ทุกวัน)

สาธิตการชงชากลางแจ้ง (ทุกวันอาทิตย์)

Stamp rally (ทุกวัน)

การจำหน่ายสินค้าพื้นเมืองของทสึคุบะ (ทุกวัน)

มีรถบริการเข้าชมงานโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

ในวันเสาร์ อาทิตย์และวันหยุดราชการ โดยให้บริการจาก ทสึคุบะซังโบริน (筑波山梅林) ถึงทสึทสึจิคาโอกะ (つづじヶ丘)

ติดต่อสอบถามได้ที่

ทสึคุบะซังโคบุทซันคะ (つくば観光物産課)

TEL: 029-883-1111

และทสึคุบะคังโคคอนเวนชันฮอลล์

(つくば観光コンベンション協会)

TEL: 029-869-8333

หรือ ค้นคำว่า 筑波山梅まつり ในโฮมเพจ

กิจกรรมแนะนำในเมืองทสึคุบะ

งานเทศกาลดอกไม้จังหวัดอิบารากิ 2011

วันเวลา วันเสาร์ที่ 19 และอาทิตย์ที่ 20 กุมภาพันธ์ เวลา 10:00- 16:00 (วันอาทิตย์ถึงบ่ายสามโมง)

สถานที่จัดงาน ทสึคุบะคิปปิโอะ ทะคะโอะโนะ 1-10-1

ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมงาน บัตรก่อนวันงาน 500 เยน บัตรขายหน้างาน 600 เยน (เด็กที่ต่ำกว่าชั้นมัธยมต้นไม่เสียค่าใช้จ่าย)

สถานที่จำหน่ายบัตร ร้านสะดวกซื้อทั่วไป เช่น เซเว่นอีเลฟเว่น โลว์สัน แฟมิลี่มาร์ท ทสึคุบะคิปปิโอะ

วิธีการสมัคร ดาวมิโหลคโบสมัครจากโฮมเพจจากนั้นให้แฟกซ์หรือส่งทางอีเมล

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คณะกรรมการจัดงานเทศกาลดอกไม้จังหวัดอิบารากิ

TEL. 029-301-3954 FAX . 029-301-3969 ท่านสามารถค้นรายละเอียดได้จากคีย์เวิร์ด いばらき花フェスタ2011



การสัมมนาในหัวข้อต่างๆ

หัวข้อที่ 1 : สภาพความเป็นจริงของการศึกษาระดับสูงในประเทศจีน

วันเวลา วันพฤหัสบดีที่ 17 กุมภาพันธ์ เวลา 10:00- 12:00

สถานที่จัดงาน ห้องประชุมการป้องกันสารเคมี ชั้น 2 ที่ว่าการอำเภอเมืองทสึคุบะ

ผู้บรรยาย คุณ โซโย (ชาวจีน) นักศึกษาปริญญาโทมหาวิทยาลัยทสึคุบะ

เนื้อหาการบรรยาย การศึกษาระดับสูงในประเทศจีน

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

つくば市男女共同参加室 TEL. 029-883-1111 ท่านสามารถเข้าร่วมงานได้โดยไม่ต้องลงทะเบียนก่อน

หัวข้อที่ 2 : เสน่ห์และพลังการศึกษาของประเทศฟินแลนด์

วันเวลา วันพฤหัสบดีที่ 17 กุมภาพันธ์ เวลา 10:00- 12:00

สถานที่จัดงาน ห้องประชุมการป้องกันสารเคมี ชั้น 2 ที่ว่าการอำเภอเมืองทสึคุบะ

ผู้บรรยาย คุณ วากาบายาชิ มิซึโกะ และ คุณ คาตายามะ ยูริโกะ

เนื้อหาการบรรยาย ข้อมูลเกี่ยวกับเคล็ดลับความสำเร็จในการศึกษาของประเทศฟินแลนด์

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

つくば市男女共同参加室 TEL. 029-883-1111 ท่านสามารถเข้าร่วมงานได้โดยไม่ต้องลงทะเบียนก่อน

การบรรยายเกี่ยวกับการปลูกผัก

วันเวลา วันเสาร์ที่ 26 กุมภาพันธ์ เวลา 13:30

สถานที่และเนื้อหาการบรรยาย

1. 市民研修センター (ชิมินเคนชูเซนเตอร์ ใกล้กับโฮโจอิเคะ)

บรรยายเกี่ยวกับ การปลูกผักฤดูใบไม้ผลิ (เช่น แอสปารากัส เห็ดตะกะโตะชิโนะชิโนะ ซึนซาย เป็นต้น)

2. 筑波ふるさと農園 (ทสึคุบะฟุรุซังโนะอิโน) บรรยายเกี่ยวกับ การเตรียมดินและการปลูกผักฤดูใบไม้ผลิ

จำนวนคนที่รับ 30 คน ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วม วิธีการสมัคร ทางแฟกซ์หรือส่งทางโทรศัพท์

ติดต่อสอบถามและสมัครได้ที่ 筑波ふるさと農園 TEL./FAX. 029-867-0688



เคล็ดลับการดูแลพืชน้ำหนาว

พูดถึงพืชน้ำหนาว ก็หมายความว่าผิวของเราจะแห้งได้ง่ายมาก เพราะฉะนั้นต้องเตรียมตัวให้ดี พยายามหลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนจัด เพราะจะทำให้ผิวแห้ง และมีอะไรอีกหลายๆ อย่างที่ “ควร” และ “ไม่ควร” ทำในพืชน้ำหนาว เช่น สิ่งที่เราทำได้แก่

ขัดผิว ไม่ควรจะเป็นการขัดสครับผิวหน้าหรือผิวกายเสียบ้าง การขัดผิวจะช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วพวกที่แห้งกร้านทั้งหลายให้หลุดลอกออกไป เหลือให้เห็นแต่ผิวใหม่ที่สดใสมากกว่า แถมยังมีความชุ่มชื้น ไม่แห้งแตกเป็นขุย การขัดผิวประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ในช่วงพืชน้ำหนาว นี่พอเอาผิวใหม่ที่สดใสมากและไม่แห้ง คราวนี้ก็สามารถเติมโลชั่นให้ชุ่มชื้นเข้าไปได้อย่างง่ายดาย

งดอาหารสำเร็จรูป อาหารสำเร็จรูปส่วนใหญ่จะเต็มไปด้วยความมัน แคลอรีสูง และหวานเกินไป ซึ่งทั้งหมดที่ว่ามานอกจากอาจจะทำให้อ้วนโดยไม่ไร้สาเหตุแล้ว นอกจากนี้ ควรเลือกอาหารที่โปรตีนสูง มีโอเมก้า 3 ที่จะช่วยบำรุงและฟื้นฟูผิวพรรณ ส่วนสิ่งที่ไม่ควรทำก็แค่ **เลียริมฝีปากบ่อยๆ** พอปากแห้งๆ ขึ้นมา หลายคนก็จัดการเพิ่มความชุ่มชื้นให้ด้วยการเลียริมฝีปาก แต่จริงๆ แล้ววิธีการนี้ ยิ่งจะทำให้เกิดความแห้งบริเวณริมฝีปากมากขึ้น ปากยิ่งจะแตกและแห้งเข้าไปอีก ทางที่ดีควรจะพินทุริมฝีปากแห้งๆ ด้วยบาล์มที่มีส่วนผสมหลักเป็นน้ำมัน โดยหากใครเป็นขุยไปเลียบ่อยๆ ก็ให้ใช้แปรงสีฟันเก่าๆ ขูดบาล์มตัวนั้น และแปรงให้หลุดออก แล้วทาลิปสติกอีกครั้ง นอกจากนี้ การอาบน้ำร้อนจัด เวลาอากาศหนาวๆ การได้อาบน้ำอุ่นก็อาจจะทำให้รู้สึกสบายตัว แต่นั่นคือการลดเอาความชุ่มชื้นออกไปจากผิวโดยตรง ที่มา หนังสือพิมพ์ โทสทูเดย์ วันที่ 20 มกราคม

กิจกรรมกีฬาแนะนำประจำเดือนนี้



- โปรแกรมออกกำลังกายในสตูดิโอและสระว่ายน้ำ** เช่น โยคะ แอโรบิก การว่ายน้ำเบื้องต้น
วันเวลา ทุกวัน(เว้นวันหยุดและวันอาทิตย์) ค่าใช้จ่าย 300 เยน ต่อหนึ่งครั้ง
- รับสมัครสมาชิกทีลคลับเคจโคคลับ(つくば健康倶楽部)**
โปรแกรมการดูแลสุขภาพสำหรับทุกท่าน เช่น การบริหารเพื่อชะลอความสูงวัย การออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน
วันเวลา ทุกวันอังคาร เวลา 10:30-12:00 ค่าใช้จ่าย 3000 เยน (ไม่รวมค่าใช้สถานที่)
- การบรรยายเกี่ยวกับการป้องกันกระดูกหักจากการหกล้ม**
รวมถึงสัมมนาเกี่ยวกับสุขภาพด้านอื่นๆ เช่น การออกกำลังกายหน้าห้อง ซึ่งจัดขึ้นเดือนละ 4 ครั้ง ค่าใช้จ่าย 3000 เยน
- การเดินสุขภาพแดนซ์ การตัดตัวยืดหยุ่น** ไม่เสียค่าใช้จ่าย

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.tsukubawellnesspark.com/index.html>
 อนึ่ง โปรแกรมในข้อหนึ่งและข้อสองนั้น จะมีค่าใช้จ่ายในการใช้สถานที่เพิ่มเติม (ผู้ใหญ่ 700 เยน , เด็ก 400 เยน)
 ท่านสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ つくばウェルネスパーク (ทีลคลับเวลเนสพาร์ค)
 300-4234 ทีลคลับ มาคิ 1562 TEL. 029-867-5210 FAX . 029-867-5230

สร้างจิตสำนึกป้องกันตั้งครกเมื่อไม่พร้อม

จากข่าวการพบทารก 2002 ศพเมื่อปลายปีที่ผ่านมานับเป็นข่าวที่สร้างความสะเทือนใจสะท้อนถึงปัญหาสังคมไทย ในหมู่วัยรุ่นที่น่าหวงเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะปัญหาการตั้งครกโดยไม่พร้อม จากสถิติพบว่าวัยรุ่นไทยตั้งท้องมากเป็นอันดับ 1 ในเอเชีย พบว่าอายุน้อยสุดมีวัยเพียง 10 ขวบ หลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเริ่มหันมาสนใจปัญหานี้อย่างจริงจัง ต้องมีการสร้างวิสัยทัศน์และป้องกันการตั้งครกในวัยรุ่นด้วยการสอนให้วัยรุ่นมีความตระหนักในคุณค่าของตัวเองให้มีเป้าหมายในชีวิต มีทักษะปฏิเสธ รู้จักวิธีหลีกเลี่ยงและป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ รู้จักวิธีการป้องกันการตั้งครกและอยู่ในครอบครัวที่เข้มแข็ง พ่อแม่ต้องเปลี่ยนแปลงวิถีการปฏิบัติต่อลูกตามวัยที่เปลี่ยนไปของลูก บางครอบครัวลูกเปลี่ยนไปแล้ว แต่พ่อแม่ไม่เคยเปลี่ยนวิถีการปฏิบัติต่อลูกเลย ซึ่งอาจทำให้ลูกวัยรุ่นอึดอัดได้ ต้องทำให้บ้านเป็นที่อบอุ่นที่สุด ให้เป็นที่ที่ลูกต้องการกลับมาเสมอ มาหาโอโซน กลับมาเยียวยาเมื่อผิดพลาดหรือเมื่อมีบาดแผลทางใจ ไม่ใช่ที่ที่จะถูกซ้ำเติม พร้อมทั้งเข้าใจและให้อภัย เมื่อลูกมีพ่อแม่อยู่ในใจ เขาจะไม่กล้าทำตัวไม่ดี แต่ถ้าเขาผิดพลาดไปอย่างไร ค่าสอนของพ่อแม่ ที่อยู่ในใจ จะทำให้เขากลับคืนสู่ความดีได้ในที่สุด ใช้การเฝ้าระวังอย่างไม่จริงจังจนการแทรกแซง เป็นเพื่อนเมื่อลูกต้องการ สูดหายใจได้ง่ายการมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ ก็อย่าลืมงูยงอนามัยและยาคุมฉุกเฉิน เพื่อป้องกันการตั้งครกและป้องกันโรคที่ไม่พึงปรารถนา

ที่มา หนังสือพิมพ์ โพลทูเดย์ วันที่ 25 มกราคม

โรงพยาบาลและคลินิกนอกเวลา เวลาทำการ 9:00 – 17:00 น. กรณีฉุกเฉินติดต่อที่ 851-0119 (สถานีดับเพลิงเมืองTSUKUBA)		
20 ก.พ. (อาทิตย์)	① โอกระ โนกะ (ฮิกาชิ) (HIGASHI 2-4-14) ② อาโอยากิ อิจิน (UENOMURO 887)	☎ 852-0777 ☎ 857-1522
27 ก.พ. (อาทิตย์)	① คัทสึระกิ คลินิก (KARIMA 196-1) ② อิโอะกะ อิจิน (SAKURA 3-20-2)	☎ 852-1105 ☎ 857-7526
6 มี.ค. (อาทิตย์)	① คุสึโนะเซะ อิจิน (OKUGI 509-1) ② คะชิมูระ โนกะ โชคะ คิเคะ คลินิก (SHIMO HIRO OKA 774-1)	☎ 876-2711 ☎ 863-0606
13 มี.ค. (อาทิตย์)	① ทะโค อิจิน (WAKAGURI 1283-6) ② คุราตะ โนกะ คลินิก (KURIHARA 3443)	☎ 876-3831 ☎ 857-8181
20 มี.ค. (เชษฐาวัน โนะฮิ)	① ทะคะซากิ คลินิก (TAKASAKI 772-12) ② ทสึคุเบะ เบียวอิจิน (SASAGI 1761)	☎ 873-3733 ☎ 855-0777
21 มี.ค. (วันหยุด ชดเชย)	① จิยูเกะ อิจิน (JIYUGAOKA 165-19) ② อิจิฮาระ เบียวอิจิน (OOZONE 3681)	☎ 876-0888 ☎ 864-0303
27 มี.ค. (อาทิตย์)	① อูคาวะ อิจิน (OOII 1622) ② ชิบุยา คิโนอิ (KONDA 2029-1)	☎ 874-1531 ☎ 863-5252

แผนกให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติในเมืองทีลคลับ
 (ที่ว่ากรมอำเภอทีลคลับ ตึกที่ว่ากรมใหม่ชั้น 2 แผนก国際)
วันและเวลาให้บริการ
 วันอังคารและวันพุธ เวลา 10:00-12:00, 13:00-16:45
 (ปิดให้บริการในวันหยุดนักขัตฤกษ์และวันหยุดสิ้นปี)
 ให้บริการเป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษในวันอังคาร
วิธีการขอรับบริการ ทางโทรศัพท์หรือมาปรึกษาด้วยตนเอง
เบอร์โทรศัพท์ 029-868-7700

การตรวจสุขภาพและการฉีดวัคซีนป้องกันโรคสำหรับเด็ก

การตรวจสุขภาพเด็ก ในช่วงปลายเดือนที่ผ่านมาท่านที่ได้รับแจ้งเกี่ยวกับเรื่องการตรวจสุขภาพเด็ก ไม่ว่าจะท่านจะอาศัยอยู่ในเขตใดก็ตาม ท่านสามารถนำเด็กมารับการตรวจสุขภาพได้ที่ ศูนย์ตรวจสุขภาพทั้งสองแห่ง รายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อได้ที่ ศูนย์ตรวจสุขภาพเขตซาคุระ(029-857-3931) และที่เขตยาทาเบะ (029-838-1100)
 เวลารับลงทะเบียน 12:45-13:30 และเริ่มเวลาตรวจตั้งแต่ 13:00 เป็นต้นไป

สำหรับเด็กอายุ 1ขวบครึ่ง		สำหรับเด็กอายุสามขวบ	
การตรวจในเดือนกุมภาพันธ์ (สำหรับเด็กที่เกิดเดือนกรกฎาคม 2009) วันพุธที่ 16 ศูนย์ตรวจสุขภาพเขตซาคุระ		การตรวจในเดือนกุมภาพันธ์ (สำหรับเด็กที่เกิดเดือนมกราคม 208) วันที่ 16และ17 ศูนย์ตรวจสุขภาพเขตซาคุระ วันที่ 23 ศูนย์ตรวจสุขภาพเขตยาทาเบะ	
การตรวจในเดือนมีนาคม (สำหรับเด็กที่เกิดเดือนสิงหาคม 2009)		การตรวจในเดือนมีนาคม (สำหรับเด็กที่เกิดเดือนกุมภาพันธ์ 2008)	
วันตรวจสุขภาพ	ศูนย์ตรวจสุขภาพ	วันตรวจสุขภาพ	ศูนย์ตรวจสุขภาพ
วันพุธที่ 9	เขตซาคุระ	วันพุธที่ 2	เขตยาทาเบะ
วันอังคารที่ 15	เขตยาทาเบะ	วันอังคารที่ 8	เขตซาคุระ
วันพุธที่ 16	เขตซาคุระ	วันพฤหัสบดี 10	เขตซาคุระ

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ
เวลาให้บริการ: ตั้งแต่วันนี้ไป โดยเปิดรับลงทะเบียนเวลา13:00 ถึง14:20
 (สามารถรับบริการฉีดวัคซีนได้โดยไม่ต้องมีการจองล่วงหน้า)
กลุ่มเป้าหมาย: เด็กที่อายุตั้งแต่ 3 เดือน - 7 ขวบครึ่ง เด็กอายุ 1 ขวบขึ้นไปแต่ยังไม่เกิน 2 ขวบ หรือเด็กที่ใกล้ครบ 1 ขวบที่ยังไม่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคนี้ให้นำมารับการฉีดวัคซีนโรคนี้โดย
สิ่งที่ต้องนำไปด้วย:
 สมุดสุขภาพแม่ลูก(母子健康手帳)และตารางบันทึกการฉีดวัคซีนโปลิโอ(ポリオ予防接種予診票)

เดือนกุมภาพันธ์	เดือนมีนาคม
วันที่ 24 : เขตซาคุระ	วันที่ 17 : เขตยาทาเบะ , วันที่ 23 : เขตซาคุระ , วันที่ 24: เขตโอโอะ

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด
 รอบที่ 1 : เด็กที่อายุมากกว่า 1 ขวบแต่ไม่ถึง 2 ขวบ
 รอบที่ 2: เด็กที่เกิดในช่วงวันที่ 2 เมษายน 2004 ถึง 1 เมษายน 2005
 รอบที่ 3: เด็กที่เกิดในช่วงวันที่ 2 เมษายน 1997 ถึง 1 เมษายน 1998
 รอบที่ 4: เด็กที่เกิดในช่วงวันที่ 2 เมษายน 1992 ถึง 1 เมษายน 1993

สำหรับเด็กที่เข้าเกณฑ์รอบ 2 ถึง 4 จะมีการแจ้งรายละเอียดช่วงเวลาที่ควรรับการฉีดวัคซีนก่อนวันที่ 31 มีนาคม 2011

สอบถามเพิ่มเติม ศูนย์ตรวจสุขภาพเขตซาคุระ(029-857-3931)

บริการให้คำปรึกษา... เรื่องการยื่นใบคำนวณภาษีรูปแบบต่างๆ

ผู้จัดงาน	ประเภท	ระยะเวลา	สถานที่	เวลารับลงทะเบียน	วิธีให้คำปรึกษา
แผนกภาษีพลเมือง (Shiminzei-ka) ☎ 883-1111	มุมสร้างแบบฟอร์มการยื่นใบ คำนวณภาษีจากคอมพิวเตอร์ ด้วยตนเอง	วันอังคารที่ 1ก.พ. – วันอังคารที่ 15 มี.ค. (ยกเว้นเสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการ)	ห้องอบรม 2 ที่ว่าการอำเภอ	9.00 – 16.00 น.	สร้างแบบฟอร์ม จากเว็บไซต์ของ สำนักงานภาษีแห่งชาติ
		※ สำหรับผู้ที่ต้องการใช้คอมพิวเตอร์ในการสร้างแบบฟอร์มการยื่นใบคำนวณภาษีด้วยตนเอง			
สมาคมนักภาษี อากรทสี่จู่ระ ☎ 824-5055	การให้คำปรึกษาฟรี เรื่องการยื่น เรื่องขอรับภาษีเงินได้คืน โดย สมาคมนักภาษีอากรทสี่จู่ระ	วันอังคารที่ 1 – วันอังคารที่ 22 ก.พ. (ยกเว้นเสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการ)	ห้องอบรม 1 ที่ว่าการอำเภอ	9.15 – 11.00 น. และ 13.30 – 15.00 น.	สร้างแบบฟอร์มจาก คอมพิวเตอร์ด้วยตนเอง
		※ สำหรับผู้ที่มีรายได้จากเงินเดือนหรือเงินบำนาญ และต้องการยื่นเรื่องขอรับภาษีเงินได้คืน			

สิ่งที่ต้องนำมา เมื่อขอรับคำปรึกษาเรื่องการยื่นใบคำนวณภาษี... ❖ ยื่นคำนวณภาษี (Shinkoku-sho / 申告書) ❖ ตราประทับบังคับ ❖ เครื่องคิดเลข และปากก
❖ เอกสารที่แสดงรายได้ในปี 2010 (ปีเฮเซที่ 22) เช่น สลิปเงินเดือน และใบแสดงภาษีหัก ณ ที่จ่ายของเงินรายได้ (Gensen Choushuu-hyou / 源泉徴収票), เอกสารบันทึก
การชำระเงิน ฯลฯ ❖ เอกสารรับรอง, ใบเสร็จรับเงินที่ได้ชำระไปในปี 2010 (ปีเฮเซที่ 22) เช่น ใบเสร็จของเงินประกันชีวิต, ภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติ, เงินประกันการ
รักษาพยาบาล, เงินประกันเงินบำนาญแห่งชาติ ฯลฯ ❖ สำหรับผู้ที่ประสงค์จะขอลดหย่อนค่ารักษาทางการแพทย์ โปรดนำใบเสร็จค่ารักษามาด้วย ❖ สำหรับผู้ที่ประสงค์จะขอ
ลดหย่อนประเภทผู้ทุพพลภาพ โปรดนำคู่มือผู้ทุพพลภาพมาด้วย ❖ บัตรประจำตัวชาวต่างชาติ ❖ เอกสารที่แสดงหมายเลขบัญชีธนาคารของผู้ที่ยื่นใบคำนวณภาษี

ผู้ที่ทำประกันสุขภาพแห่งชาติ ต้องยื่นใบคำนวณภาษี

ผู้ที่ไม่มียาได้ในช่วงปีที่ผ่านมา (ได้แก่ ผู้ที่ได้รับเงินบำนาญมรดก หรือเงินบำนาญ
ผู้ทุพพลภาพ, นักเรียนที่ไม่มีรายได้) จำเป็นต้องยื่นใบคำนวณภาษีพลเมือง (Shimin-
zei) และภาษีจังหวัด (Kenmin-zei) เช่นเดียวกัน

☑ หากครัวเรือนใดที่ทำประกันสุขภาพแห่งชาติ แต่ผู้ที่ทำประกันในครัวเรือน
ยื่นใบแจ้งภาษีไม่ครบทุกคน... ① จำนวนภาษีของประกันสุขภาพแห่งชาติจะ
คำนวณไม่ถูกต้อง ② จะไม่มีสิทธิ์ขอรับการลดหย่อนเป็นกรณีของผู้มีรายได้ต่ำ
③ หากได้รับการตัดสินว่าเป็น “ครัวเรือนที่มีรายได้ตามปกติ” อาจต้องเสียค่า
รักษาพยาบาล และค่าอาหารระหว่างรับการรักษากลับเป็นจำนวนเงินที่สูงกว่าเดิม

☑ วิธีคำนวณประกันสุขภาพแห่งชาติ

จำนวนภาษีของประกันสุขภาพมี 3 รูปแบบผสมผสานกัน ได้แก่ “เกณฑ์รายได้”
โดยคำนวณจากรายได้ในช่วงปีที่ผ่านมาของผู้ที่ทำประกันสุขภาพแห่งชาติ, “เกณฑ์
เฉลี่ย” โดยคำนวณจากจำนวนของผู้ที่ทำประกัน, “เกณฑ์เท่าเทียม” โดยเรียกเก็บ
ภาษีจากทุกครัวเรือน

❖ “เกณฑ์เฉลี่ย” และ “เกณฑ์เท่าเทียม” เป็นระบบลดภาษีสำหรับครัวเรือนที่มีรายได้
ต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด โดยจะลดเป็นจำนวนร้อยละ 70, ร้อยละ 50 หรือร้อยละ 20

ขอรับเอกสารการปฏิบัติที่ตามีแล้ว

จะมีการส่งเอกสารสำหรับผู้ที่ได้รับการประกันสุขภาพแห่งชาติประจำปี 2011 (ปี
เฮเซที่ 23) ตั้งแต่วันที่ 20 มีนาคมเป็นต้นไป อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ไม่สามารถรับเอกสาร
ได้ เนื่องจากมีกำหนดไม่อยู่บ้านในช่วงดังกล่าว สามารถขอรับเอกสารล่วงหน้าได้

วิธีดำเนินการ โปรดยื่นเอกสารรับการส่งทางไปรษณีย์ (Heisei 23 Nendo
Hihokensha-shou Tomeoki Shinsei-sho) (ขอรับได้ที่เคาน์เตอร์) ภายในวัน
พฤหัสบดีที่ 10 มีนาคมนี้ โดยยื่นได้ที่แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญแห่งชาติ
(※ส่งทางไปรษณีย์ได้) หรือที่เคาน์เตอร์สาขาย่อยทุกแห่ง

※ ต้องนำตราประทับบังคับและเอกสารยื่นยื่นตัวบุคคลมาด้วย
ระยะเวลารับเอกสาร ตั้งแต่วันพฤหัสบดีที่ 17 มีนาคมเป็นต้นไป
ติดต่อสอบถาม แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญแห่งชาติ
(Kokuho Nenkin-ka) ☎ 029-883-1111



เกร็ดความรู้

วันพฤหัสบดีที่ 3 มีนาคมนี้เป็นวันเทศกาลตุ๊กตาฮินะ (Hina Matsuri / ひな祭り)
หรือที่รู้จักกันว่า “วันเด็กผู้หญิง” นั่นเอง โดยครอบครัวที่มีลูกสาวอยู่ในวัยเด็กจะเฉลิม
ฉลองด้วยการนำตุ๊กตาจักรพรรดิและจักรพรรดินีออกมาจัดแสดงอย่างสวยงาม

การลดภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติ... สำหรับผู้มีรายได้ต่ำ

หากจำนวนรายได้ทั้งหมดหัวหน้าครัวเรือนและผู้ทำประกันสุขภาพทุกคนมีจำนวน
ต่ำกว่าที่ระบุไว้ในตารางด้านล่างนี้ จะได้รับการลดภาษีเกณฑ์เฉลี่ย และเกณฑ์เท่า
เทียม อย่างไรก็ตาม สำหรับครัวเรือนที่ได้รับการลดภาษีจนถึงปี 2010 (ปีเฮเซที่ 22)
หากหัวหน้าครัวเรือนและผู้ทำประกันสุขภาพทุกคนไม่ยื่นใบคำนวณภาษี จะไม่ได้รับ
การพิจารณาลดภาษีในปีต่อไปเพราะไม่สามารถคำนวณภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติ
ประจำปี 2011 (ปีเฮเซที่ 23) ได้ ด้วยเหตุนี้ จึงขอให้ผู้ที่ทำประกันสุขภาพแห่งชาติทุก
คนยื่น “ใบคำนวณภาษี” ภายในระยะเวลาที่กำหนด

ตารางมาตรฐานการตัดสินการลดภาษี

จำนวนผู้ ทำประกัน	ลดร้อยละ 20 (หน่วย: เยน)	ลดร้อยละ 50 (หน่วย: เยน)	ลดร้อยละ 70 (หน่วย: เยน)
1 คน	ต่ำกว่า 680,000	-	ต่ำกว่า 330,000
2 คน	ต่ำกว่า 1,030,000	ต่ำกว่า 575,000	ต่ำกว่า 330,000
3 คน	ต่ำกว่า 1,380,000	ต่ำกว่า 820,000	ต่ำกว่า 330,000
4 คน	ต่ำกว่า 1,730,000	ต่ำกว่า 1,065,000	ต่ำกว่า 330,000
เมื่อเพิ่มอีก ทุกๆ 1 คน	คำนวณเพิ่ม 350,000	คำนวณเพิ่ม 245,000	ไม่คำนวณเพิ่ม

อัตราส่วนการลด

อัตราส่วน การลด	คำอธิบายเกี่ยวกับรายได้ที่ใช้เป็นมาตรฐานตัดสิน
ครัวเรือนที่ไดลด ร้อยละ 70	รายได้ของทั้งครัวเรือนต่ำกว่า 330,000 เยน
ครัวเรือนที่ไดลด ร้อยละ 50	รายได้ของทั้งครัวเรือนสูงกว่า 330,000 เยน และต่ำกว่า [330,000 เยน + 245,000 เยน × (จำนวนผู้ทำประกัน + จำนวนผู้อาศัยในครัวเรือนประเภทพิเศษ - 1)]
ครัวเรือนที่ไดลด ร้อยละ 20	รายได้ของทั้งครัวเรือนต่ำกว่า 330,000 เยน และต่ำกว่า [330,000 เยน + 350,000 เยน × (จำนวนผู้ทำประกัน + จำนวนผู้อาศัยในครัวเรือนประเภทพิเศษ)]

※ “ผู้อาศัยในครัวเรือนประเภทพิเศษ” หมายถึง ผู้ที่ย้ายจากการประกันสุขภาพ
แห่งชาติมาเป็นระบบประกันการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุระยะหลัง (อายุ 75 ปีขึ้นไป)
และยังคงอาศัยอยู่ในครัวเรือนเดิม ซึ่งไม่มีการเปลี่ยนหัวหน้าครัวเรือน
ติดต่อสอบถาม ❖ เรื่องภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติ: แผนกประกันสุขภาพ
และเงินบำนาญแห่งชาติ (Kokuho Nenkin-ka) ☎ 029-883-1111