

# ทีสุคุบะ

พฤษภาคม 2554

NO.91

พิมพ์ที่ แผนกโลกาภิวัตน์และวัฒนธรรม ที่ว่าการอำเภอทีสุคุบะ (Globalization and Culture Division, Tsukuba City Hall) 〒305-8555 ทีสุคุบะชิ, คะชิมะ 2530-2 (เคนครึกะคุเอ็น D32 ไทคุ 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

## ชาวต่างชาติที่กำลังจะเริ่มต้นชีวิตในญี่ปุ่น... โปรดอ่าน

**☑ สำหรับท่านที่มีวีซ่า “นักศึกษา” “ผู้ติดตาม” และต้องการจะทำงานพิเศษ**  
ผู้ที่มีวีซ่านักศึกษา (College Student), นักเรียน (Precollege Student), ผู้ติดตาม (Dependent) หากได้รับใบอนุญาตให้ทำงาน (Shikaku-gai Katsudou Kyoka) จากสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองแล้ว สามารถทำงานพิเศษและงานพาร์ทไทม์ได้ภายในเงื่อนไขที่กำหนดได้ การทำงานที่ได้รับค่าจ้างโดยไม่มีใบอนุญาตถือว่า **ผิดกฎหมาย**

### ☑ สำหรับท่านที่กำลังทำงาน

ผู้ที่ทำงานในญี่ปุ่นด้วยวีซ่าประเภททำงาน หรือผู้ที่ทำงานพิเศษ, งานพาร์ทไทม์ โปรดให้ความสนใจหัวข้อต่อไป นี้ เพื่อเตรียมรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในที่ทำงาน

#### ① หนังสือสัญญาจ้างงาน

② ค่าแรงขั้นต่ำ (Saitei Chingin) ค่าแรงขั้นต่ำของจังหวัดอิบารากิในปัจจุบัน (ณ เดือนพฤษภาคม ปี 2011) อยู่ที่ 690 เยนต่อ 1 ชั่วโมง

#### ③ ใบเสร็จรับเงินค่าจ้าง

#### ④ บัตรบันทึกเวลาทำงาน

⑤ ใบแสดงภาษีหัก ณ ที่จ่าย (Gensen Choushushu Hyou) หมายถึง เอกสารที่เป็นหลักฐานแสดงจำนวนรายได้ทั้งหมด รวมถึงจำนวนภาษีเงินได้ที่ชำระไป ตามปกติแล้ว จะมีการส่งใบแสดงภาษีหัก ณ ที่จ่ายส่วนของปีที่ผ่านมาทุกเดือนมกราคม

⑥ ประกันการจ้างงาน (Koyou Hoken) ผู้ใช้แรงงานที่ทำประกันการจ้างงานนั้น ในกรณีที่ตกงาน หากมีเงื่อนไขครบตามกำหนด จะได้รับเงินสนับสนุนเมื่อตกงาน **ติดต่อสอบถาม** หน่วยงานกำกับมาตรฐานแรงงานทีสุคุบะ (Tsuchiura Roudou Kijun Kantoku-sho) ☎ 029-821-5127

⑦ ประกันภัยพิบัติสำหรับผู้ใช้แรงงาน (Rousai Hoken) เป็นระบบที่จ่ายเงินค่าประกันให้กับผู้ใช้แรงงานและครอบครัว เมื่อประสบอุบัติเหตุระหว่างการทำงาน หรือระหว่างเดินทางไปยังที่ทำงาน เป็นต้น โปรดตรวจสอบรายละเอียดในหนังสือสัญญาจ้างเกี่ยวกับการรับประกันภัยพิบัติสำหรับผู้ใช้แรงงานด้วย

## ☑ สำหรับท่านที่มีบุตร

① เงินสนับสนุนสำหรับบุตร (Kodomo Teate) เป็นเงินสนับสนุนที่มอบให้กับผู้ดูแลเลี้ยงดูชาวต่างชาติในอำเภอทีสุคุบะ และกำลังเลี้ยงดูบุตรที่ยังศึกษาไม่จบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรณีที่บุตรอาศัยอยู่ต่างประเทศก็สามารถขอรับได้เช่นกัน โดยจะได้รับ 13,000 เยนต่อ 1 เดือน สำหรับบุตร 1 คน

② เงินสนับสนุนดูแลบุตร (Jidou Fuyou Teate) เป็นเงินสนับสนุนสำหรับผู้ที่กำลังเลี้ยงดูบุตร ซึ่งไม่ได้ยังชีพร่วมกับผู้ปกครองอีกคนหนึ่ง เนื่องจากการหย่า, เสียชีวิต

③ สถานรับเลี้ยงเด็ก เป็นสถานที่ที่รับดูแลบุตรแทนผู้ปกครองในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ในกรณีที่ผู้ปกครองไม่สามารถดูแลบุตรได้ในช่วงกลางวัน เนื่องจากต้องทำงาน, กำลังเจ็บป่วย ฯลฯ

สำหรับ ①②③ **ติดต่อสอบถามได้ที่** แผนกเด็ก (Kodomo-ka) ☎ 029-883-1111

#### ④ ระบบชำระค่ารักษาพยาบาลและสวัสดิการ “มารุฟูกุ” (Marufuku)

เป็นระบบช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลที่จ่ายด้วยเงินส่วนกลางสำหรับเด็กเล็ก, แม่ที่ต้องเลี้ยงดูลูกเพียงลำพัง, พ่อที่ต้องเลี้ยงดูลูกเพียงลำพัง, สตรีมีครรภ์ และผู้ทุพพลทางกาย - จัดขึ้นรุนแรง

**สมัคร - ติดต่อสอบถาม** แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญแห่งชาติ

(Kokuho Nenkin-ka) ☎ 029-883-1111

⑤ ระบบการศึกษาของประเทศญี่ปุ่น โดยส่วนใหญ่แล้วจะแบ่งเป็นหลักสูตรประถม 6 ปี, ม.ต้น 3 ปี, ม.ปลาย 3 ปี และมหาวิทยาลัย 4 ปี โดยมีหลักสูตรประถมถึง ม.ต้น เป็นหลักสูตรบังคับ นอกจากนี้ ตามปกติแล้วมักจะให้เด็กเข้าโรงเรียนอนุบาลหรือสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนที่จะเข้าชั้นประถม สำหรับเด็กที่ลงทะเบียนชาวต่างชาติในอำเภอทีสุคุบะ จะสามารถเข้าโรงเรียนอนุบาล, โรงเรียนประถม, โรงเรียน ม.ต้นที่ก่อตั้งโดยอำเภอได้ และจะเริ่มต้นภาคเรียนตั้งแต่วันที่ 1 เมษายนถึงวันที่ 31 มีนาคม **ติดต่อสอบถาม** แผนกงานการศึกษา (Gakumu-ka) ☎ 029-883-1111

## ภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติ เปลี่ยนอัตราแล้ว

ภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติ 3 รูปแบบ อันได้แก่ “เกณฑ์รายได้”, “เกณฑ์เฉลี่ย” และ “เกณฑ์เท่าเทียม” จะคำนวณรวมเป็นจำนวนภาษีในช่วง 1 ปี โดยอัตราภาษีของ “สัดส่วนเงินรักษาพยาบาล”, “สัดส่วนเงินสนับสนุน”, “สัดส่วนเงินดูแล” จะต่างกันไป

อายุ	รักษาพยาบาล	เงินสนับสนุน	เงินดูแล
	ผู้ทำประกันทุกคน	อายุ 40 - 64 ปี	
เกณฑ์เฉลี่ย (ต่อคน)	28,000 เยน	7,200 เยน	13,800 เยน
เกณฑ์เท่าเทียม (ต่อครัวเรือน)	25,000 เยน	6,000 เยน	-
เกณฑ์รายได้ (จำนวนภาษี × อัตราภาษี)	ร้อยละ 7.00	ร้อยละ 1.60	ร้อยละ 1.55
วงจำกัดการชำระภาษี	510,000 เยน	140,000 เยน	120,000 เยน

☑ สำหรับผู้ที่ชำระภาษีด้วยแบบฟอร์มชำระภาษี หรือโอนผ่านบัญชีธนาคาร จะแจ้งจำนวนภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติในช่วง 1 ปีให้ทราบในช่วงกลางเดือนกรกฎาคม โดยต้องชำระตั้งแต่เดือนกรกฎาคมนี้ ถึงเดือนมีนาคม ปี 2012 รวม 9 ครั้ง

### ☑ ผู้มีหน้าที่ชำระภาษีคือ หัวหน้าครอบครัว

ประกันสุขภาพแห่งชาติต้องทำทั้งครัวเรือน โดยผู้มีหน้าที่ชำระภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติ ได้แก่ หัวหน้าครอบครัว

## ☑ การลดภาษีสำหรับผู้มีรายได้น้อย

หากรายได้รวมของหัวหน้าครอบครัวและผู้ทำประกันภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติทุกคนต่ำกว่าจำนวนที่กำหนดไว้ จะได้รับการลดภาษี

※อย่างไรก็ตาม หากไม่ดำเนินการยื่นคำนวณภาษี จะไม่สามารถขอลดภาษีได้

### ◎ ถาม - ตอบ เรื่องภาษี ◎

ถาม: เงื่อนไขในการทำประกันสุขภาพแห่งชาติมีอะไรบ้าง?

ตอบ: เป็นชาวต่างชาติที่ลงทะเบียนชาวต่างชาติแล้ว

และจะพำนักอยู่ในประเทศญี่ปุ่นตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป

ถาม: จะชำระภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติได้อย่างไร?

ตอบ: ชำระด้วยแบบฟอร์มชำระภาษี (ที่ธนาคาร, ที่ทำการไปรษณีย์, ร้านสะดวกซื้อ ฯลฯ) หรือชำระด้วยการโอนผ่านบัญชีธนาคาร

ถาม: กรณีที่ต้องยกเลิกทำประกัน (เช่น กลับประเทศ, ย้ายที่อยู่ออกไป ฯลฯ)

ต้องดำเนินการอย่างไร?

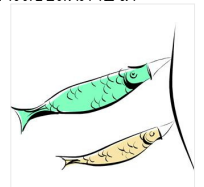
ตอบ: กรณีที่ทำประกันสุขภาพแห่งชาติเอาไว้ และต้องกลับประเทศ หรือย้ายที่อยู่

ออกไป โปรดดำเนินการที่แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญแห่งชาติ

ซึ่งตั้งอยู่ในที่ว่าการอำเภอทีสุคุบะให้เรียบร้อยก่อนออกเดินทาง

**ติดต่อสอบถาม** แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญแห่งชาติ

(Kokuho Nenkin-ka) ☎ 029-883-1111





# ห้องสมุด

中央図書館 (ห้องสมุดกลาง)

029 (856) 4311

เวลาเปิดปิด

อังคาร-พุธ, ศุกร์-อาทิตย์ 9:30 – 17:00 น.

พฤหัสบดี 9:30 – 19:00 น.

วันหยุดทำการ

วันที่ 16, 23, 30 พฤษภาคม

วันที่ 7, 8, 9, 13, 20, 27 มิถุนายน

ส่วนห้องสมุดที่ ยาทาเบะ, ทสึคุบะ, โอนะกาว่า, คุคิซากิ

เปิดให้บริการ อังคาร-อาทิตย์ 10:00-18:00

## ระเบียบการยืมหนังสือ

การใช้บริการยืมหนังสือหรือCDจากห้องสมุดนั้น ท่านจำเป็นต้องมี บัตรสมาชิกห้องสมุด ท่านที่อาศัยอยู่ในเมืองทสึคุบะ ท่านสามารถสมัครเป็นสมาชิกห้องสมุดได้ โดยนำหลักฐานที่สามารถยืนยันตัวตนท่านเอง เช่น บัตรประจำตัวชาวต่างชาติ บัตรประกันสุขภาพ หรือ ใบขับขี่ มาแสดงในวันที่ยื่นสมัคร (ท่านสามารถยื่นสมัครได้ที่ทั้งที่ห้องสมุดกลางและห้องสมุดประชาชนอื่นๆในเขตยาทาเบะ, ทสึคุบะ, โอนะกาว่า, คุคิซากิ) อนึ่ง ท่านที่ไม่ได้อาศัยในเมืองทสึคุบะ แต่กำลังศึกษาหรือทำงานในเมืองทสึคุบะ หากท่านมีความประสงค์ต้องการใช้บริการห้องสมุด กรุณานำบัตรนักเรียน หรือ บัตรพนักงานมาแสดงในวันที่ยื่นสมัครด้วย

## ภาษาญี่ปุ่นประจำเดือนนี้

もったいない  
MOTTAINAI (โมตไตโน)

คำว่า “โมตไตโน” โดยปกติแล้วเป็นคำที่ใช้พูดเพื่อแสดงถึงสภาพ การใช้งานสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างไม่คุ้มค่า หรือโดยสิ้นเปลือง หรือกล่าวเตือนการกระทำดังกล่าว

ประโยคตัวอย่าง

A:กินต่อไม่ไหว

B:もったいない(โมตไตโน) เสียหาย ฉันทกินแทนนะ

ประโยคตัวอย่าง

A:กว่ารถไฟจะมาอีกตั้ง 30 นาที

B:じかんですがもったいない (จิจัง งะ โมตไตโน)

เสียเวลา ไปแท็กซี่กันละ

มุมทักทายผู้อ่าน .....แนะนำตัวผู้แปลฉบับภาษาไทย

สวัสดิศรีครบ/สวัสดิศรีคะ

ตั้งแต่เดือนพ.ค.ปี 2011-มี.ค.ปี2012 ทางเรานักศึกษา

จากมหาวิทยาลัย Tsukuba จะมารับหน้าที่แปล

ข่าวสารจากทางที่ว่าการอำเภอ ทางเราหวังเป็นอย่าง

ยิ่งว่าข่าวสารที่ได้เลือกสรรตีพิมพ์จะเป็น

ประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่านนะครับ/ค่ะ



## กิจกรรมกีฬาของทสึคุบะ

คอร์สที่เปิด	เนื้อหา	กลุ่มเป้าหมาย	วันที่เปิดสอน	สถานที่
ซอฟท์บอลโรบิก และกายบริหาร โดยใช้อย่างยืด	เพิ่มความแข็งแรงด้วยซอฟท์บอลโรบิกและออกกำลังกายยืดออกกำลังกาย		ทุกวันเสาร์ (7 ครั้ง) เริ่ม 4 มิ.ย. <u>งดสอน</u> ในวันที่ 2 ก.ค.	โรงเรียนโอโฮ โอโฮไตอิคุกัน
กอล์ฟ	หลักสูตรสำหรับผู้เริ่มเรียนไปจนถึงผู้มีประสบการณ์ในการเล่นกอล์ฟ	ผู้ที่พำนักอาศัยหรือทำงานในอำเภอที่	ทุกวันอาทิตย์ (8 ครั้ง) เริ่ม 5 มิ.ย.	สนามฝึกหัดกอล์ฟ ในอำเภอ
โยคะแบบดั้งเดิม	โยคะเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงเพิ่มความยืดหยุ่นให้ร่างกาย	อายุเกิน 18 ปี (ยกเว้นนักเรียนมัธยมปลาย)	ทุกวันอังคาร (7 ครั้ง) เริ่ม 6 ก.ย.	โรงเรียนโอโฮ โอโฮไตอิคุกัน
แบดมินตัน	สอนวิธีการถือไม้จนถึงลงแข่ง		ยังไม่กำหนด	ยังไม่กำหนด
เทนนิส	สอนตั้งแต่วิธีการถือไม้จนถึงลงแข่ง(บอลแข็ง)		ทุกวันเสาร์ (5 ครั้ง) เริ่ม 15 ต.ค.	สนามเทนนิส Yatabe
วิ่งจ็อกกิ้ง	ยังไม่กำหนด		ยังไม่กำหนด	ภายในอำเภอ
ว่ายน้ำ	ยังไม่กำหนด		ยังไม่กำหนด	ยังไม่กำหนด
สกีสำหรับเด็ก	เรียนเล่นสกีอย่างสนุกสนาน พัฒนาเทคนิคสกี และสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้เล่นอื่นๆ	นักเรียนชั้นประถม 6 ของโรงเรียนในอำเภอ	ช่วงปลาย มี.ค. ปี 2012 (2วัน3คืน)	จังหวัดกุมมะ Gumma-ken

## งานแข่งกีฬาประจำปี

ชื่อการแข่งขัน	รายละเอียด	ผู้มีสิทธิ์ลงแข่ง	วันแข่ง	สถานที่ที่จัด
ทสึคุบะกะกุเซ็น วอค แรลลี่	ตอบปัญหาพร้อมกันเป็นทีมไปพร้อมๆ กับเดินในเส้นทางที่กำหนด	ไม่จำกัดผู้แข่งขัน (ต้องสมัครล่วงหน้า)	ยังไม่กำหนด	ยังไม่กำหนด
ทสึคุบะมาราธอน	มาราธอน ระยะ 10 กิโลเมตร	ผู้ที่สุขภาพแข็งแรง (นักเรียนมัธยมปลายขึ้นไป)	วันอาทิตย์ที่ 27 พ.ย. นี้	จุดเริ่มต้นและเส้นชัยที่ Nihon rikuren kounin ko-su มหาวิทยาลัยทสึคุบะ
ทสึคุบะมาราธอนเพื่อสุขภาพ	สำหรับครอบครัว ตั้งแต่เด็กเล็กถึงระดับผู้สูงอายุ 12 รายการ	ผู้ที่พักอาศัยหรือเรียนหรือทำงาน ในอำเภอ หรือใกล้เคียง	28 ม.ค.ปี 2012 สำรอง 29 ม.ค.	สนามกีฬาและถนนสายในมหาวิทยาลัยทสึคุบะ
ซอฟท์บอลลีเกิ้ลบอล	ใช้สนามแบดมินตัน ชายหญิงเล่นร่วมกัน ใช้กฎพิเศษในการแข่งขัน	ผู้ที่พักอาศัยหรือทำงานในอำเภอที่ไม่ใช่นักเรียน	12 ก.พ. ปี 2012	โรงเรียนยาทาเบะ Yatabe Sougoutaiikukan

## คอร์สเรียนที่ทสึคุบะ Toyosato yukari no mori

คอร์สที่เปิด	วันเรียน	เวลา	จำนวนที่เปิดรับ
ทำเครื่องปั้นดินเผา	วันอาทิตย์ที่ 2, 4 ของทุกเดือน	10:00-15:00	20 คน
ออกกำลังกายสร้างสมดุลย์	วันพุธที่ 2, 4 ของทุกเดือน	10:00-12:00	20 คน
ทำสวนดอกไม้	อาทิตย์ที่ 3 ของทุกเดือน	ตั้งแต่ 13:00	20 คน
งานทอผ้า (คอร์สเริ่มต้น)	วันพุธที่ 3 ของทุกเดือน	10:00-12:00	2-3 คน
ทำไชบะ (คอร์สเริ่มต้น)	วันเสาร์ที่ 1, 3 ของทุกเดือน	10:00-13:00	30 คน

หมายเหตุ ♦ ค่าเรียน (ทุกคอร์สไม่รวมค่าอุปกรณ์) สำหรับคนทสึคุบะ เรียนครั้งละ 510 เยน /ครั้ง

สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่นอกทสึคุบะ ค่าเรียน 1020 เยน/ครั้ง

♦ นอกจากนี้ ทุกวันอาทิตย์ เวลา 11:30-13:00 จะมีสาทิติวิธีทำไชบะและจำหน่ายในราคา 400 เยน

ติดต่อสอบถาม ☎ 029-847-5122 Toyosato yukari no mori

**แผนกเวชโรคไตสำหรับชาวต่างชาติ**  
 ที่ที่ว่าการอำเภอทสึคุบะตึกใหม่ ชั้น2  
 แผนกโคะคุไซกะ(国際課)

**วันและเวลาและภาษาที่ให้บริการ**

- วันอังคาร : ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ
- วันพุธ : ภาษาจีนและเกาหลี

ระหว่างเวลา 10:00-12:00, 13:00-16:45

(เปิดให้บริการในวันหยุดนักขัตฤกษ์และวันหยุดสิ้นปี)

**วิธีใช้บริการ** ทางโทรศัพท์ หรือ มาปรึกษาด้วยตนเอง โดยทางเราจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ (สำหรับท่านที่ต้องการมาปรึกษาด้วยตนเอง กรุณาโทรศัพท์ติดต่อทางเราอีกครั้งในวันนัดหมาย) ☎ 029-868-7700

**การประกวดสุนทรพจน์ชาวต่างชาติครั้งที่ 52**

จากการเกิดแผ่นดินไหวที่ผ่านมาการแข่งขันประกวดสุนทรพจน์ประจำปี 2011ซึ่งจะจัดขึ้นวันที่ 11 มิ.ย.นี้ ได้เปลี่ยนแปลงสถานที่จัดงานจากที่คุบะไปจัดที่มหาวิทยาลัยโอบิริน (Oubirin)

**ติดต่อสอบถาม** จันทร์-ศุกร์ 9:00-17:00 สมาคมสนับสนุนส่งเสริมการศึกษานานาชาติ (Zaidanhoujinkokusai kyoiiku shinkoukai)

**เว็บไซต์** <http://www.iec-nichibei.or.jp>

**ที่อยู่** 1-21 Yotsuya, Shinjuku, Tokyo, 160-0004

☎ 03-3359-9620 แฟกซ์ 03-3353-8908

**อีเมล** [benron@iec-nichibei.or.jp](mailto:benron@iec-nichibei.or.jp)

**ศูนย์ให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติ**  
 ที่ Ibarakiken kokusai kouryu kyokai สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติจังหวัดอิบารากิเซมิโตะ

**วันและเวลาและภาษาที่ให้บริการ**

ให้บริการเป็นภาษาไทย วันจันทร์ถึงวันศุกร์

เวลา 08:30-12:00, 13:00-17:00

(ปิดบริการในวันหยุดนักขัตฤกษ์และวันหยุดสิ้นปี)

**วิธีใช้บริการ** ทางโทรศัพท์ หรือ มาปรึกษาด้วย

ตนเอง โดยทางเราจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ

☎ 029-244-3811

**อีกไม่ถึง 100 วันจะยกเลิกระบบอนาล็อก**

ทางญี่ปุ่นจะยกเลิกการถ่ายทอด

โทรทัศน์ระบบอนาล็อกในวันที่ 27

กรกฎาคมนี้ ขอให้ทุกท่าน

เตรียมพร้อมเพื่อให้สามารถรับชม

รายการโทรทัศน์ได้ตามปกติ การถ่ายทอด BS

ระบบอนาล็อกก็จะสิ้นสุดลงด้วยเช่นกัน ซึ่งสำหรับ

ท่านที่ต้องการรับชมต่ออย่าลืมเปลี่ยนเป็น BS

ระบบดิจิทัล **ติดต่อสอบถามได้ที่**

• หน่วยงาน Dejisapo Ibaraki ☎ 029-307-0101

• ศูนย์ช่วยเหลือ Soumushou Dijijuner

☎ 0570-033840

• หน่วยงานช่วยเหลือ Shichousonmin

seihikazeisetai ☎ 0570-023724



**โรงพยาบาลและคลินิกนอกเวลา**

เวลาทำการ 9:00 – 17:00 น.

กรณีฉุกเฉินติดต่อที่ 029-851-0119

(สถานีดับเพลิงเมืองTSUKUBA)

(หมายเหตุ กด 029 ก่อนโทรออก)

15 พ.ค. (อาทิตย์)	① โยโคตะ อิจิอิง (Yatabe 2980) ② โอดะโนะคะ คลินิก (Oda 2951)	☎ 836-0025 ☎ 867-2471
22 พ.ค. (อาทิตย์)	① วะตะนะเบะ อิจิอิง (Onozaki 476) ② โองุระ อิจิอิง (Numata 181)	☎ 851-0550 ☎ 866-0108
29 พ.ค. (อาทิตย์)	① มิยะโมะโตะ โนคะ คลินิก (Karima1-4) ② ฮิโงะชิ คลินิก (Hojou 4326-2)	☎ 855-6565 ☎ 867-0068
5 มิ.ย. (อาทิตย์)	① ยาทะเบะ คลินิก (Yatabe 6107-14) ② คุมุระ คลินิก (Tsukuriya 1125)	☎ 839-3333 ☎ 869-1211
12 มิ.ย. (อาทิตย์)	① ทสึคุบะ ทสึจิ คลินิก (Kenkyugakuen C50gaiku1, iias Tsukuba) ② สะคะโยะริ อิจิอิง (Kunimatsu 855-2)	☎ 868-7170 ☎ 865-0106
19 มิ.ย. (อาทิตย์)	① สะคะเนะเอิม คลินิก (Matsunoki 162-7) ② ทสึคุบะ จูโอเบียวอิง (Hojou 5118)	☎ 836-6612 ☎ 867-1211
26 มิ.ย. (อาทิตย์)	① คุสุริโนะเตะ อิจิอิง (Oguki 509-1) ② ฮะยะชิ อิจิอิง (Hojou 19-2)	☎ 837-2711 ☎ 867-0114

**มาตรการไฟกั้นเกาะ**

การเกิดแผ่นดินไหวที่ผ่านมาทำให้การผลิตกระแสไฟฟ้าไม่เพียงพอความต้องการใช้งาน จึงขอให้ทุกท่านร่วมช่วยกันประหยัดไฟในช่วงเช้าและช่วงเย็นของของฤดูใบไม้ผลินี้ ซึ่งเป็น

ช่วงที่ไฟใช้มากเป็นพิเศษ **ติดต่อสอบถาม** ☎ 029-301-2939 หน่วยงานวางแผนด้าน

สิ่งแวดล้อมและด้านชีวิตความเป็นอยู่จังหวัดอิบารากิ (Ibarakiken sekatsu kankyoubu kankyo seisakuka)



**การตรวจสุขภาพและการฉีดวัคซีนป้องกันโรคสำหรับเด็ก**

**การตรวจสุขภาพเด็ก**

ในช่วงปลายเดือนที่ผ่านมามีการแจ้งเกี่ยวกับเรื่อง การตรวจสุขภาพเด็ก ไม่ว่าท่านจะอาศัยอยู่ในเขตใดก็ตาม ท่าน

สามารถนำเด็กมารับการตรวจสุขภาพได้ที่ ศูนย์ตรวจสุขภาพทั้งสองแห่ง รายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อได้ที่ ศูนย์ตรวจสุขภาพเขตซาการะ(029-857-3931) และที่เขตยาทาเบะ (029-838-1100) เวลาว่าง 12:45-13:30 และเริ่มเวลาตรวจตั้งแต่ 12:45 เป็นต้นไป

**สำหรับเด็กอายุ 1ขวบครึ่ง**

**การตรวจในเดือนพฤษภาคม**

(สำหรับเด็กที่เกิดเดือนตุลาคม 2009)

วันที่ 19 ศูนย์ตรวจสุขภาพเขตซาการะ

วันที่ 25 ศูนย์ตรวจสุขภาพเขตยาทาเบะ

**การตรวจในเดือนมิถุนายน**

(สำหรับเด็กที่เกิดเดือนพฤศจิกายน 2009)

วันตรวจสุขภาพ	ศูนย์ตรวจสุขภาพ
วันอังคารที่ 7	เขตซาการะ
วันพุธที่ 8	เขตซาการะ
วันพุธที่ 22	เขตยาทาเบะ

**สำหรับเด็กอายุสามขวบ**

**การตรวจในเดือนพฤษภาคม**

(สำหรับเด็กที่เกิดเดือนเมษายน 2008)

วันที่ 17 ศูนย์ตรวจสุขภาพเขตซาการะ

วันที่ 18 ศูนย์ตรวจสุขภาพเขตยาทาเบะ

วันที่ 31 ศูนย์ตรวจสุขภาพเขตซาการะ

**การตรวจในเดือนมิถุนายน**

(สำหรับเด็กที่เกิดเดือนพฤษภาคม 2008)

วันตรวจสุขภาพ	ศูนย์ตรวจสุขภาพ
วันพฤหัสบดีที่ 2	เขตซาการะ
วันอังคารที่ 14	เขตซาการะ
วันพุธที่ 29	เขตยาทาเบะ

**การฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ**

**เวลาให้บริการ** ตั้งแต่ 13:30

โดยเปิดรับลงทะเบียน เวลา13:00-14:20 (ไม่ต้องมีการจองล่วงหน้า)

**กลุ่มเป้าหมาย:**

- เด็กที่อายุตั้งแต่ 3 เดือน - 7 ขวบครึ่ง
- เด็กอายุ 1 ขวบขึ้นไปแต่ยังไม่เกิน 2 ขวบ
- หรือเด็กที่ใกล้ครบ 1 ขวบที่ยังไม่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดให้นำมารับการฉีด วัคซีนโรคหัดก่อน

**สิ่งที่ต้องนำไปด้วย:** สมุดสุขภาพแม่ลูก(母子健康手帳) และตารางบันทึกการฉีดวัคซีนโปลิโอ (ポリオ予防接種予診票)

**การฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด**

รอบที่ 1 : เด็กที่อายุมากกว่า 1 ขวบแต่ไม่ถึง 2 ขวบ

รอบที่ 2 : เด็กที่เกิดในช่วงวันที่ 2 เมษายน ปีเฮเซ17 ถึง 1 เมษายน ปีเฮเซ18

รอบที่ 3 : เด็กที่เกิดในช่วงวันที่ 2 เมษายน ปีเฮเซ4 ถึง 1 เมษายนปีเฮเซ 6

รอบที่ 4 : เด็กที่เกิดในช่วงวันที่ 2 เมษายน ปีเฮเซ10 ถึง 1 เมษายน ปีเฮเซ11

**เดือนพฤษภาคม**

วันที่ 16 : เขตยาทาเบะ

วันที่ 26 : เขตยาทาเบะ

วันที่ 27 : เขตซาการะ

**เดือนมิถุนายน**

วันที่ 1 : เขตยาทาเบะ

วันที่ 6 : เขตโอโตะ

วันที่ 9 : เขตซาการะ

วันที่ 20 : เขตซาการะ

วันที่ 27 : เขตยาทาเบะ

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน

หัวข้อ

「ライフプランすこやか」

สอบถามเพิ่มเติม ศูนย์ตรวจสุขภาพ

เขตซาการะ(029-857-3931)

**ตารางแหล่งข้อมูลข่าวสาร... จากที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ**

	ชื่อ	รายละเอียด	รูปแบบ	แหล่งข้อมูล	ภาษา อังกฤษ	ภาษา ไทย
ข่าวสาร	โฮมเพจ ที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ	บริการแปลภาษาอัตโนมัติ	เว็บไซต์	<a href="http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp">http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp</a>	●	
ข่าวสาร	ข้อมูลอำเภอทสึคุบะ	เว็บไซต์ภาษาอังกฤษของอำเภอ	เว็บไซต์	<a href="http://www.tsukubainfo.jp">http://www.tsukubainfo.jp</a>	●	
ปรึกษา	เคาน์เตอร์ให้คำปรึกษา ชาวต่างชาติในอำเภอทสึคุบะ	บริการให้คำปรึกษาเป็น ภาษาต่างประเทศ	ปรึกษาทาง โทรศัพท์ หรือ เคาน์เตอร์	โทรศัพท์ 029-868-7700	●	●
ข่าวสาร	เอกสารประชาสัมพันธ์หลากหลาย "ทสึคุบะ"	ข้อมูลข่าวสารด้านความเป็นอยู่ ตีพิมพ์วันที่ 15 ของทุกเดือน	แผ่นพับ	เคาน์เตอร์ในที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ, ห้องสมุดของอำเภอ, ศูนย์ไซเรนส์ อินฟอร์เมชั่น เซ็นเตอร์ ฯลฯ	●	●
ความเป็นอยู่	Living in Tsukuba (การครองชีพในทสึคุบะ)	คู่มือแนะนำเรื่องความเป็นอยู่ (เช่น ขั้นตอนดำเนินการต่างๆ, แนะนำสถานพยาบาล ฯลฯ)	คู่มือ	เคาน์เตอร์ในที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ	●	
แผนที่	My City Tsukuba (อำเภอทสึคุบะ ของเรา) ฉบับปรับปรุงใหม่	แผนที่ของอำเภอและเนื้อหา โดยสังเขป	แผนที่	เคาน์เตอร์ในที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ	●	
ชยะ	เอกสารเกี่ยวกับวิธีแยกและทิ้งชยะ	วิธีแยกชยะ	ใบปลิว	เคาน์เตอร์ในที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ	●	●
ชยะ	คู่มือแนะนำวิธีแยกและทิ้งชยะ	วิธีแยกและการนำไปวางทิ้งอย่าง ละเอียด	คู่มือ	เคาน์เตอร์ในที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ	●	
ชยะ	ปฏิทินทิ้งชยะของอำเภอทสึคุบะ	ปฏิทินทิ้งชยะ เริ่มตั้งแต่เดือน เมษายน - มีนาคม ปีถัดไป	ปฏิทิน	เคาน์เตอร์ในที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ	●	
เด็ก	แนะนำระบบของเงินสนับสนุน สำหรับบุตร	อธิบายโดยรวมเกี่ยวกับระบบ เงินสนับสนุนสำหรับบุตร	แผ่นพับ	เคาน์เตอร์แผนกเด็ก	●	
ท่องเที่ยว	มะรุโงะโตะ (ทุกมุมมอง) ทสึคุบะ	คู่มือท่องเที่ยว	แผ่นพับ	ศูนย์ให้ข้อมูลการท่องเที่ยว ฯลฯ	●	
ภาษา	คู่มือการยื่นคำขออนุมัติภาษา	แนะนำเกี่ยวกับการยื่นคำขออนุมัติ ภาษาเทศบาล ฯลฯ	แผ่นพับ	แผนกภาษาประชาชน (Shiminzei-ka)	●	
ข่าวสาร	Tsukuba Environmental Style (สไตล์สิ่งแวดล้อมของทสึคุบะ)	เนื้อหาโดยสังเขปเกี่ยวกับ สิ่งแวดล้อมในอำเภอทสึคุบะ	แผ่นพับ	มุมข่าวสาร ชั้น 1 ที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ, เคาน์เตอร์แผนกสนับสนุนเมืองสิ่งแวดล้อม (Kankyō Toshi Suishin-ka)	●	

**การตรวจสุขภาพพื้นฐาน (สำหรับผู้ที่อายุน้อยกว่า 39 ปี)**

เวลา 11.00 - 11.15 น. (ผู้ที่ไม่ได้จองล่วงหน้า สามารถมารับการตรวจได้ในวันที่  
สะดวก ตามวันที่กำหนดด้านล่างนี้)

สถานที่	วัน
ศูนย์ดูแลสุขภาพโอโฮะ (Oho Hoken Center) ☎ 029-864-7841	จันทร์ที่ 16 และอังคารที่ 17 พฤษภาคม
ศูนย์ดูแลสุขภาพซะกุระ (Sakura Hoken Center) ☎ 029-857-3931	อังคารที่ 28, พุธที่ 29, พฤหัสบดีที่ 30, ศุกร์ที่ 1, จันทร์ที่ 4 กรกฎาคม

**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้ที่มีอายุ 23-39 ปี ※จะมีใบแจ้งเรื่องการตรวจสุขภาพส่งให้ล่วงหน้า  
ผู้ที่ไม่ได้รับใบแจ้ง หรือไม่สามารถมาตรวจสุขภาพได้ โปรดสอบถามศูนย์ดูแลสุขภาพ  
ที่ต้องการ ※กลุ่มเป้าหมาย **ไม่รวม** ผู้ที่มีการตรวจสุขภาพที่ทำงาน และนักเรียน

**เกิดความรู้**

ที่ประเทศญี่ปุ่น เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคมที่ผ่านมา เป็นวันแม่ หรือ "ฮาฮา โนะ ฮิ" (母の日) ส่วนวันพ่อ หรือ "จิจิ โนะ ฮิ" (父の日) นั้น  
ตรงกับวันที่ 19 มิถุนายน โดยในวันดังกล่าว จะมีการส่งการ์ดหรือของขวัญให้กับพ่อ  
แม่ เพื่อแสดงความรู้สึกขอบคุณที่มีต่อพวกท่านนั่นเอง

**ข่าวสุขภาพ**

**❖ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคเมะเร็งปากมดลูก ❖**

ขณะนี้ จำนวนวัคซีนมีเหลืออยู่น้อย ทำให้ไม่สามารถเปิดรับสมัครการเข้ารับฉีด  
วัคซีนรอบแรกได้ โดยทางอำเภอจะดำเนินการดังต่อไปนี้

- ① ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ 2 เมษายน 1994 (ปีเฮเซที่ 6) - 1 เมษายน 1995 (ปีเฮเซที่  
10) และยังไม่ได้รับการฉีดวัคซีนจนกระทั่งถึงปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมา จะถือ  
เป็นกลุ่มเป้าหมายในการรับเงินช่วยเหลือค่าฉีดวัคซีน
- ② ผู้ที่ได้รับการฉีดวัคซีนรอบแรกไปแล้ว จะได้สิทธิ์รับการฉีดวัคซีนรอบที่ 2, 3 ก่อน  
ผู้ที่ต้องการจะฉีดวัคซีนรอบแรก โปรดรออีกสักระยะหนึ่ง

**❖ การฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อฮิบ, เชื้อแบคทีเรียโรคปอดอักเสบในเด็ก ❖**

มีการรายงานว่ามีบางรายเสียชีวิตหลังจากได้รับการฉีดวัคซีนข้างต้น อย่างไรก็ตาม  
ตาม จากการประชุมของผู้เชี่ยวชาญในวันที่ 24 มี.ค. พบว่า ไม่มีปัญหาเรื่องความ  
ปลอดภัยแต่อย่างใด จึงเริ่มการฉีดวัคซีนดังกล่าวขึ้นอีกครั้ง เมื่อวันที่ 1 เม.ย.ที่ผ่านมา  
ผู้ที่ประสงค์จะฉีดวัคซีน โปรดศึกษาถึงประสิทธิภาพและผลข้างเคียงของวัคซีนให้  
ดี แล้วค่อยติดต่อสถานพยาบาลเพื่อขอรับการฉีดวัคซีนต่อไป

**สถานที่ฉีดวัคซีน** สถานพยาบาลที่ทำสัญญากับที่ว่าการอำเภอ สามารถตรวจสอบ  
ได้ทางเว็บไซต์ <http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/204/000246.html>

※ หากเป็นสถานพยาบาลที่ไม่มีในกำหนดของอำเภอ จะต้องชำระค่าวัคซีนเอง  
**ติดต่อสอบถาม** ศูนย์ดูแลสุขภาพซะกุระ (Sakura Hoken Center) ☎029-857-3931