

TSUKUBA

จดหมายข่าวตามฤดูกาล

ฤดูใบไม้ผลิ 2023

ภาษาไทย

ตีพิมพ์โดย:
แผนกแลกเปลี่ยนนานาชาติ
อ.ทสึคุบะ
ตีพิมพ์ 15 มิถุนายน 2023

เปิดงานเทศกาลทสึคุบะ (Tsukuba Matsuri) ปี 2023 !

เทศกาลทสึคุบะ จัดขึ้นใหม่เป็นครั้งแรกในรอบ 4 ปี ในตัวเมืองทสึคุบะ โดยมีการวางแผนจัดกิจกรรมมากมาย เช่น ขบวนพาเหรดอันยิ่งใหญ่ของ ขบวนแห่ศาลเจ้ามิโคชิและเนบุตะ ภายในงานยังเต็มไปด้วยอาหารเลิศรส ขอเชิญมาร่วมงานและสร้างความทรงจำที่ดีกับช่วงวันหยุดสุดท้ายของฤดูร้อน

วันจัดงาน: วันเสาร์ที่ 26 และวันอาทิตย์ที่ 27 สิงหาคม ปีนี้

สถานที่: บริเวณสถานีรถไฟ TSUKUBA EXPRESS

รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.matsuri-tsukuba.com/>



ข้อมูลการท่องเที่ยวอำเภอทสึคุบะ ให้บริการหลากหลายภาษาผ่านเว็บไซต์สื่อการท่องเที่ยว MATCHA สำหรับนักท่องเที่ยวที่มาจากญี่ปุ่น โปรดลองใช้ดูเพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับฤดูกาลท่องเที่ยวที่กำลังจะมาถึง
<http://matcha-jp.com/jp/tsukuba> (ฉบับภาษาญี่ปุ่น)
<http://matcha-jp.com/th/tsukuba> (ฉบับภาษาไทย)

ปีนี้ เริ่มจัดกิจกรรมดอกเตอร์จิ๋ว "Chibikko Doctor" !

สามารถเข้าร่วมกิจกรรมและชมนิทรรศการที่จัดขึ้นตามสถาบันวิจัยต่าง ๆ ประมาณ 35 แห่ง

ในเมืองทสึคุบะ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมให้ตรวจสอบว่า

จำเป็นต้องจองล่วงหน้าหรือไม่และนำพาสปอร์ตติดตัวมาด้วย

พาสปอร์ตดังกล่าว จะมีแจกที่โรงเรียนประถมและมัธยมต้นภายในอำเภอทสึคุบะ

หรือสามารถขอรับได้ที่ตึกที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ

ช่วงเวลากิจกรรม : ตั้งแต่วันเสาร์ที่ 22 กรกฎาคม - วันพฤหัสบดีที่ 31 สิงหาคม ปีนี้



มอบเงินช่วยเหลือให้กับผู้ที่ซื้อจักรยานใหม่เพื่อซ่อนเด็กเล็ก 2 คน



และหมวกกันน็อคสำหรับเด็ก

ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน ปี 2023 เป็นต้นไป ออกกฎบังคับต้องสวมหมวกกันน็อคเวลาขี่จักรยาน
ควรสวมหมวกกันน็อคป้องกันศีรษะอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยในการขี่จักรยาน

- มีเงินช่วยเหลือเพื่อซื้อหมวกกันน็อคสำหรับเด็กอายุไม่เกิน 18 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอทสึคุบะ โดยจำเป็นต้องสมัครก่อนซื้อ จำนวนเงินช่วยเหลือ: ทางอำเภอทสึคุบะช่วยเหลือ 1/2 ของราคาซื้อ (วงเงินสูงสุด: 2,000 เยน) และจะต้องเป็นหมวกกันน็อคที่มีเครื่องหมายเหล่านี้ติดอยู่
※ เมื่อครบประมาณหมด เงินช่วยเหลือเหล่านี้ก็จะหมดด้วย



- จักรยานสำหรับเด็กเล็ก 2 คนนั่งซ้อน

เพื่อช่วยลดภาระทางการเงินของครอบครัวในการเลี้ยงดูเด็กเล็ก ทางอำเภอ จะช่วยเหลือเงินส่วนหนึ่งของค่าใช้จ่ายในการซื้อจักรยานสำหรับเด็กเล็ก 2 คนขึ้นไป
คุณสมบัติ: ผู้ที่เข้าข่ายเงื่อนไขทั้ง 3 ข้อต่อไปนี้: (1) อาศัยอยู่ในอำเภอทสึคุบะ (2) มีลูกเด็กเล็ก 2 คนขึ้นไป ช่วงก่อนเข้าโรงเรียนประถม และ (3) ได้รับการยกเว้นการเสียภาษี, จำนวนเงินช่วยเหลือ: 1/2 ของต้นทุนการซื้อ (สูงสุด 20,000 เยน)
ติดต่อ: แผนกส่งเสริมชุมชนปั่นจักรยาน (Cycle-communitysuishin ka)



รับสมัครจองที่อยู่อาศัยบริหารโดยอำเภอ / จังหวัด เดือนกรกฎาคม

ระยะเวลาการสมัคร: วันอังคารที่ 4 ถึง วันศุกร์ที่ 14 กรกฎาคม ปีนี้

สามารถเข้าอยู่ได้ในเดือนตุลาคม กรณีผู้สมัครมีเยอะมาก จะใช้วิธีจับฉลาก

รายละเอียดเพิ่มเติม: กรุณาติดต่อ ศูนย์บริหารที่อยู่อาศัยจังหวัดอิบารากิ (Ibaraki-ken Jyutakukanri center)(3-18-3 Takezono, Tsukubashi, ภายในตึก Takezono Shopping Center Tel: 029-853-1369)

ระบบจ่ายภาษีพิเศษของนักศึกษาสำหรับชำระเบี้ยประกันบ้านอายุแห่งชาติ

หากรายได้ของนักเรียนต่ำกว่าจำนวนเงินที่กำหนดไว้

จึงไม่สามารถจะชำระเงินเบี้ยประกันบ้านอายุของประเทศ

มีระบบพิเศษที่อนุญาตให้เลื่อนการชำระเบี้ยประกันออกไปก่อนได้ แต่ต้องสมัครทุกปี

※วิธีการสมัคร: ยื่นแบบฟอร์มใบสมัคร สำหรับบัตรประจำตัวนักเรียนหรือใบรับรองว่ากำลังศึกษาอยู่

โดยส่งทางไปรษณีย์หรือยื่นโดยตรง ไปที่แผนกเงินบ้านอายุคารึกษาพยาบาล (Iryounenkin ka) ณ

ที่ว่าการอำเภอทสึคุบะ ※ ผู้ที่ได้รับของจดหมายจากหน่วยงานเงินประกันบ้านอายุ (Japan Pension

Service) ภายในซองจะมีไปรษณียบัตรตอบกลับ หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงข้อมูลการสมัครจากปีที่แล้ว

ควรแนบส่งไปรษณียบัตร "ใบสมัคร" ดังกล่าวมาด้วย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูที่เว็บไซต์ Japan Pension Service

(ภาษาญี่ปุ่นและอังกฤษ) : <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

ต้องชำระภาษีพลเมืองและเบี้ยประกันภายในเวลาที่กำหนด !

ภาษีพลเมืองและเบี้ยประกันจะคำนวณจากรายได้ของปีที่ผ่านมา

เมื่อได้รับแจ้งเกี่ยวกับภาษีสามารถชำระเงินภาษีได้ที่ร้านสะดวกซื้อ ฯลฯ

แล้วแนบส่งสลิปการชำระเงินมาด้วย

กำหนดเวลาในการชำระเงินภาษีจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับประเภทภาษีและเบี้ยประกัน

ช่วงเวลาชำระภาษีที่กำหนดไว้ สำหรับปี 2023 เช็คได้จากเว็บไซต์ดังต่อไปนี้

ภาษาญี่ปุ่นง่ายๆ: <https://www.city.tsukuba.lg.jp/plainjapanese/1016178/14035.html>

ภาษาอังกฤษ: <https://www.city.tsukuba.lg.jp/english/1015282/13992.html>

เปิดให้บริการลานกว้างและพื้นที่สำหรับเด็ก ณ ชั้น 1

อาคารชุมชนของที่ว่าการอำเภอ !

คุณเคยไปที่ตึกอาคารชุมชน (Community Building) ช่างที่ว่าการอำเภอหึหึหึหรือไม ? อาคารแห่งนี้ได้ปิดบริการมาประมาณ 2 ปี เนื่องจากผลกระทบจากไวรัสโควิด-19 แต่ตั้งแต่เดือนเมษายน ปีนี้ จะเปิดให้บริการใหม่อีกครั้ง ! ที่ชั้น 1 ของอาคารชุมชน จะมีห้องประชุมที่สามารถจองล่วงหน้าก่อนใช้งานได้นอกจากนี้ ยังมีสถานที่เปิดโล่งเข้าออกได้สะดวก และสถานที่สำหรับเด็กเพื่อใช้ทำกิจกรรมร่วมกันได้ โดยไม่ต้องจองล่วงหน้า

เปิดให้บริการ: 8.30-22.00 น.

วันหยุด: ตั้งแต่วันที่ 29 ธันวาคม ถึง 3 มกราคม ปิดบริการชั่วคราว
ลานจอดรถเป็นที่เดียวกับที่ว่าการอำเภอ จอดฟรีสูงสุด 2 ชั่วโมง
และอนุญาตให้รับประทานอาหารและเครื่องดื่มในพื้นที่ลานกว้างเท่านั้น
อย่างไรก็ตาม โปรดงดกินซูป เช่น บะหมี่ถ้วย เป็นต้น



ช่วงฤดูร้อนระวังโรคลมแดดหรือฮีตสโตรก



ฤดูร้อนในญี่ปุ่น จุดเด่นคือ มีความชื้นสูงมาก เมื่อความชื้นสูง ความร้อนส่วนเกินไม่สามารถระเหยออกจากร่างกายได้ ทำให้เกิดความร้อนสะสมในร่างกายได้ง่าย เสี่ยงต่อการเกิดโรคลมแดด (Heatstroke) แม้ว่าอุณหภูมิจะไม่สูงมากก็ตาม และในสภาพแวดล้อมที่ร้อนชื้นสูงมาก โรคลมแดดมักจะมีอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ชัก คลื่นไส้ หรือเป็นลมวูบชั่วคราว ดังนั้น ก่อนที่ฤดูร้อนจะเริ่มต้นขึ้น เราควรเตรียมพร้อมร่างกายให้ทนต่อ "โรคลมแดด" ให้ได้ โดยการเพิ่มการขับเหงื่อตามธรรมชาติ ทำให้การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายผ่านเหงื่อทำได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำบ่อยๆ และจิบน้ำที่ละนิด ในวันที่อากาศร้อนขึ้น ควรระบายนภาศ ลดความชื้น เปิดแอร์หรือใช้พัดลมเพื่อให้เหงื่อระเหยได้ดียิ่งขึ้น

ในช่วงฤดูฝนจะมีฝนตกเป็นเวลายาวนาน ดังนั้น การตากผ้าในที่ร่มจะเพิ่มความชื้น ทำให้เชื้อราเติบโตได้ง่ายขึ้น สำหรับตุ่มของต่างๆ มักจะกักเก็บความชื้นง่าย ให้เปิดบานประตู แล้วใช้พัดลมเป่าลมไล่ความชื้นออกไป



ระวังอาหารเป็นพิษ

ระวังอาหารเป็นพิษในช่วงฤดูฝน ควรทำความสะอาดภาชนะและห้องครัวอยู่เสมอ ก่อนทำอาหารควรล้างมือและฆ่าเชื้อทุกครั้ง เก็บวัตถุดิบทำอาหารไว้ที่อุณหภูมิต่ำ และใช้ความร้อนให้ทั่วถึงขณะปรุงอาหาร น้ำส้มสายชูมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียสูง ดังนั้น ก่อนที่จะบรรจุอาหารลงไปควรเช็ดฆ่าเชื้อในกล่องเบนโตะด้วยน้ำส้มสายชู

มากินบัว (Ume) กันเถอะ !

บัว ได้ชื่อว่าเป็นอาหารที่เหมาะกับหน้าร้อน เพราะอุดมไปด้วยกรดซิตริก จึงมีฤทธิ์สูงในการต้านแบคทีเรียและมีประสิทธิภาพช่วยฟื้นฟูร่างกาย จากความเหนื่อยล้า

เหล้าบัว (Umeshu) และบัวดอง (Umeboshi) เป็นการถนอมอาหาร ด้วยการหมักดองมาตั้งแต่สมัยโบราณ นอกจากนี้ ผลบัว ยังนิยมถูกนำมา ทำเป็นน้ำเชื่อมหรือแยม และนำมาดองในน้ำผึ้งหรือน้ำตาลกรวด เป็นต้น



สูตรอาหารง่าย ๆ ที่แนะนำสำหรับฤดูร้อน !

ส่วนผสม: สาหร่ายทะเลรสเค็ม 2 ซ่อนโตะ

(สาหร่ายทะเลปรุงรสและสับละเอียด), แดงกวา 2 ลูก, น้ำมันงา 1 ซ่อนโตะ
วิธีทำ: โดยหั่นแดงกวาเป็นชิ้น ๆ ขนาดพอกำ ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในถุง ใส่สาหร่ายทะเลและน้ำมันงาอย่างละ 1 ซ่อนโตะ แล้วคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน สามารถเพิ่มความอร่อยด้วยการเติมบัวดองสับ ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ !

แดงกวา เป็นผักที่มีฤทธิ์ทำให้ร่างกายเย็นลง
ดังนั้น ในวันที่อากาศร้อนควรกินแดงกวา



คุณรู้จักตลาดรีไซเคิล Tsukuba Recycle Market หรือไม่ ?

ตลาดรีไซเคิล จัดขึ้นปีละหลายครั้ง โดยกลุ่มอาสาสมัครในอำเภอทสึคุบะ จะมีการจัดแสดงสินค้าต่างๆ เช่น เสื้อผ้า สินค้าเบ็ดเตล็ด เครื่องใช้ไฟฟ้า เป็นต้น ค่าเข้าชมฟรี สถานที่จัดงาน คือ สวนสาธารณะจูงอโยยูติดกับสถานี Tsukuba Express จัดขึ้นในเดือนมีนาคม พฤษภาคม กันยายน และพฤศจิกายนของทุกปี

สำหรับการออกงานจำเป็นต้องลงทะเบียนล่วงหน้าบนเว็บไซต์ และเปิดรับสมัครเจ้าหน้าที่จัดงานอีกด้วย <http://t-recyclemarket.main.jp> (มีภาษาอังกฤษบางส่วน) ตลาดรีไซเคิลแห่งนี้ยังได้รับรางวัลดีเด่น Tsukuba SDGs Award สาขา Tsukuba SDGs (ความพยายามที่นำไปสู่การแก้ไขปัญหาในชุมชน) !



โฮมเพจของอำเภอได้รับการปรับปรุงใหม่แล้ว

ในเดือนมีนาคม ปีนี้ เว็บไซต์ของอำเภอ ได้รับการปรับปรุงใหม่ทั้งหมด

สามารถเข้าไปดูเว็บไซต์ของอำเภอได้ถึง 9 ภาษาผ่าน Google Translate (อังกฤษ, จีนตัวย่อ, จีนดั้งเดิม, เกาหลี, สเปน, โปรตุเกส, เวียดนาม, อินโดนีเซีย และไทย) ↓ เลือกภาษาไทยที่ด้านขวาบนของหน้าจอนี้ แล้วคลิก “**翻訳**” ↓ หน้านี้จะถูกแปลตามภาพที่เห็นอยู่



แผนพับประชาสัมพันธ์นี้แปลโดยนักศึกษาต่างชาติของมหาวิทยาลัย เจ้าหน้าที่แลกเปลี่ยนนักศึกษาต่างชาติมีหน้าที่แปลแผนพับประชาสัมพันธ์ภาษาต่างประเทศและแนะนำประเทศบ้านเกิดของตน ในวิชา "ความเข้าใจระหว่างประเทศ" ที่โรงเรียนประถมและมัธยมต้นของอำเภอ ขณะนี้มีการเปิดรับสมัครเจ้าหน้าที่แลกเปลี่ยนนักศึกษาต่างชาติ สำหรับภาษาอังกฤษ เกาหลี ไทย โปรตุเกส สเปน และอินโดนีเซีย อีกด้วย ! หากใครสนใจ ติดต่อได้ที่แผนกส่งเสริมเมืองนานาชาติ (Kousaitoushisuishin ka) (☎029-883-1313)

ที่ทำการอำเภอทสึคุบะ
ของให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติ
วันธรรมดา 8:30 น. - 17:15 น.
ตึกที่ทำการอำเภอ ชั้น 5
โทรศัพท์ 029-883-1313
บริการภาษาอังกฤษ จีน และญี่ปุ่น

◇ เว็บไซต์หลากหลายภาษาของอำเภอทสึคุบะ สามารถดูเป็นภาษาอังกฤษ ภาษาญี่ปุ่นอย่างง่าย และภาษาเกาหลีใต้ <https://www.city.tsukuba.lg.jp/english/index.html>

◇ แผนพับประชาสัมพันธ์ภาษาต่างประเทศ ตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษ จีน เกาหลี ไทย โปรตุเกส ภาษาสเปน อินโดนีเซีย และเวียดนาม <https://www.city.tsukuba.lg.jp/english/1015289>

