

# ຂ່າວສານເມືອງ ອາຢາເຊ あやせ トウデイ

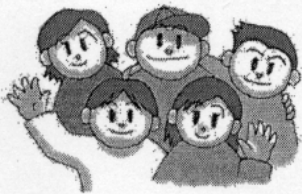
あやせトウデイ作成委員会  
ຈັດອອກໂດຍ ເມືອງອາຢາເຊ

ラオス語

6

あやせしたげんごじょうほうじりょう  
綾瀬市多言語情報資料  
ເຮັດເປັນຫລາຍໆ ພາສາ

ຂ່າວສານນີ້, ພິມອອກເພື່ອຊີວິດການເປັນຢູ່ ແລະ ເປັນປະຕູໄຂໃຫ້ ແກ່ຊາວຕ່າງດ້າວປົກສາ  
よりよい生活のために・・・～外国語による相談窓口について～



ຕາມທຳມະດາ ໃຊ້ຊີວິດປະຈຳວັນ ຢູ່ນັ້ນ, ອາດຈະພົບເລື່ອງຕ່າງໆ. ເວລານັ້ນ ບໍ່ເອົາໃຈພາສາ  
ບໍ່ຮູ້ຈັກຈະແກ້ໄຂ ມີຫລາຍໆຢ່າງແມ່ນບໍ່? ເມື່ອພົບເຊັ່ນນັ້ນ ຫາງແຂວງຄານາກະວາ ແລະ ກິນ  
ກອງຕ່າງໆ ໄດ້ຈັດບ່ອນປຶກສາໄວ້ ສຳລັບຊາວຕ່າງດ້າວ. ເວລາມີບັນຫາໄປປຶກສາໄດ້.

ふだんの生活の中では、さまざまな場面に出会うことがあります。そんなとき、日本語がわからなくて  
困ってしまうことがあることも多いでしょう。神奈川県やそのほかの機関では、外国籍の方のための  
相談窓口を設けています。生活の中での相談や疑問があるときには是非ご利用ください。

ບ່ອນປຶກສາ : ເລັງໂອ ຈີກິ ໂຊໂງ ແຊນຕ້າ ສຳລັບຄົນຕ່າງດ້າວ 045-221-5771 (ພາສາສະເປນ . ປອກຕຸຍການ)  
ຄານາກະວາເກັງ ຄິກໂຊ ໂຄລິວ ກຽວໂກ (ມີຫລາຍໆພາສາ) ເບິ່ງຕາມ ອິນເຕແນດ ກໍມີ.  
ດຽວນີ້ ເຈັບປ່ວຍແລ້ວ, ບໍ່ຮູ້ຈັກຈະໄປປິ່ນປົວຢູ່ໃສ? ເວລານັ້ນ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 045-210-3748  
(ເວລາກວດພະຍາດ, ມີຫລາຍໆພາສາ ແປໃຫ້) ເບິ່ງຕາມ ອິນເຕແນດ ກໍມີ.  
ປຶກສາກ່ຽວກັບເຮືອນຢູ່ : ໂທໄປ ທີ່ ຄານາກະວາ ກາຍກິກກິຢິງ ສິນາຍ ສັບປອດ ແຊນຕ້າ 045-228-1752

- ・総合的な窓口・・・関東地域県政総合センター外国籍相談窓口 045-221-5771 (スペイン語・ポルトガル語)
- ・・・神奈川県国際交流協会(多言語情報リンク集があります) <http://www.k-i-a.or.jp/tagengo/link/index.html>
- ・病気になるってしまったけど、どこにかかればいいのかわからない! そんな時には・・・
- 神奈川県医療部国際課まで 045-210-3748
- (いろいろな言葉で診察が受けられる病院のリストがあります。) <http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/kokusai/tagengo.htm>
- ・すまいに關する相談は・・・「かながわ外国犬すまいサポートセンター」まで 045-228-1752



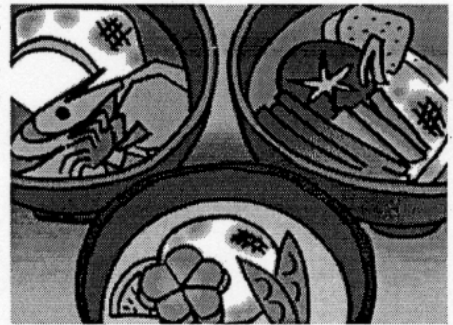
ຢູ່ໃນຄຸ້ມຂອງທ່ານມີ ມິນເຊອິງ- ຢີໂດອິງ ແປວ່າ ຜູ້ຮັບຜິດຊອບຊີວິດການເປັນຢູ່ ຂອງປະຊາຊົນ. ເປັນຄົນອາສາສະຫມັກເພື່ອປະຊາຊົນ  
ມີໜ້າທີ່ຕິດຕໍ່ພົວພັນກ່ຽວກັບການຄອງຊັບ ກັບໂຮງການເມືອງໃຫ້. ເວລາຈະໄປປຶກສາ ກັບມິນເຊອິງ ໃຫ້ເອົາຜູ້ໄດ້ພາສາ ຍີ່ປຸ່ນ ໄປນຳ.  
ບ່ອນຕິດຕໍ່ ທີ່ ໂຮງການເມືອງ ຜະແໜກ ຟິກິຊິໂຊມມິກະ ເບີໂທ : 0467-70-5613

また、みなさんのお住まいの地域には民生委員児童委員がいます。ボランティアでみなさんと行政とのパイプ役や、生活の相談などのお手伝いをしています。

お近くの民生委員児童委員を訪ねるときは、日本語のわかる人と一緒に行きましょう。問い合わせは 市役所福祉総務課 70-5613まで。

日本のお正月を食べてみよう!  
ລອງກິນອາຫານ ບຸນປີໃໝ່ ຍີ່ປຸ່ນ ເບິ່ງດູ

ບຸນປີໃໝ່ຂອງທ່ານ ເຮັດຫຍັງກິນກັນນໍ? ບຸນປີໃໝ່ ຍີ່ປຸ່ນ, ໜຶ່ງເອົາໜຽວຕຳແຕຫລາແລ້ວ,  
ເຮັດເອົາໝິກກິນກັນ. ທີ່ ເຂດຄົນໂຕ (ໂຕກຽວ) ເອົາຈຳນ້ຳສະອິວກິນ ຫລື ເອົາໃສ່ແກງ ມີໂຊະ  
ແລະ ເອົາຜັກຕ່າງໆໃສ່ນຳກໍມີ. ທີ່ ເຂດຄົນໂຊ (ໂອຊາກະ) ເຮັດເປັນກ້ອນມັນໆແລ້ວ,  
ເອົາໃສ່ແກງ ມີໂຊະ ກິນກັນ. ທົ່ວປະເທດຍີ່ປຸ່ນ, ອາຫານບຸນປີໃໝ່ ຈະແຕກຕ່າງກັນ.  
ເວລາມີບຸນປີໃໝ່ ທຸກໆທ່ານ ຈົ່ງເຮັດອາຫານແບບຍີ່ປຸ່ນ ກິນກັນລອງເບິ່ງແດ່ເນີ.



みなさんの国では新しい年を迎えるときに何を食べますか? 日本では、お正月にはお雑煮  
(たくさんの具と餅を入れた汁物)を食べるのが一般的になっています。  
お雑煮は関東ではお醤油の汁の中に四角いお餅と大根・にんじんなどの野菜を入れます。関西では、  
味噌仕立ての汁の中に、丸いお餅をいれるのが普通です。日本全国各地、様々なお雑煮があります。  
みなさんも、是非「わか家のお雑煮」を手作りして、お正月に食べてみてはいかがでしょうか?

ວິທີເຮັດແກງມີໂຊະ : ເອົານ້ຳສະອິວ, ປາແຫ້ງຄັດສີໂອະ  
ຫົວໂດກອງ, ນິນຢິງ, ຕັດເປັນຕ່ອນ, ມີໂຊະ ແລະ ນ້ຳລ້ຳ  
ລົງໃສ່ໃນໝັ້ຕົ້ນ. ປຸງດ້ວຍລົດຊາດຕາມໃຈມັກ. ງ່າຍໆ  
ສະບາຍ, ຫັນໃຈ, ໄດ້ກິນໄວ ແລະ ແຊບ ອີກດ້ວຍ.  
(作り方)  
お醤油と鰯節のだしで作った汁の中に大根・にんじんなどを切  
って入れましょう。火が通ったら焼いたお餅を入れてできあがり!

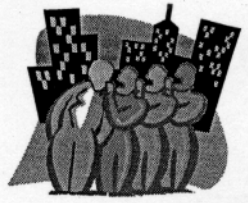
# ໂລກເອດ---ເຈົ້າ ຄິດວ່າ ບໍ່ມີຫຍັງກ່ຽວຂ້ອງ ຊັ້ນບໍ່ ? エイズ・・・あなたは「関係ない」と思っていますか？

ເຮເຊຍີ 17 ເປັນປີແຫ່ງທົ່ວໂລກຕ້ານຫາມ ໂລກເອດ (平成17年度世界エイズデーキャンペーンテーマより)

ເຊື້ອໂລກ HIV ເປັນໂລກທີ່ ຍັງປົນປົວບໍ່ທັນໄດ້. ເປັນໂລກຕິດຕໍ່ເຖິງອັນຕາຍ. ຈະຄິດວ່າ ຢູ່ກິນຕາມທຳມະດາແລ້ວ, ຈະບໍ່ມີການຕິດເຊື້ອນັ້ນ, ຢ່າຄິດແບບໃຈເບົາ. ຢູ່ໃນທົ່ວໂລກນີ້ ມີຜູ້ຕິດເຊື້ອ ໂລກເອດ ເພີ່ມຂຶ້ນເລີຍໆ.

エイズ (HIVウイルス) まだ完全に治すことは出来ず、死に至ることもある感染症です。ふだんの生活の中では性行為以外で感染することはまずありません。しかし、世界中で感染者は確実に増えているのが現実です。

- ເວລາຮ່ວມເພດ ຕ້ອງໃຫ້ໃສ່ ຖົງອານາໄມ. 性交渉時にはかならずコンドームをつけること
- ບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດ ນຳຫລາຍໆຄົນ. 不特定多数の人と性交渉を持たないこと。
- ດັ່ງນັ້ນ ການປ້ອງກັນໃຫ້ຖືເປັນກ້າວທີນຶ່ງ. それが 予防 の 第一歩 です。



ແຂວງຄານາກະວາ ໄດ້ຕັ້ງໜ່ວຍປ້ອງກັນ ກວດເບິ່ງເຊື້ອ HIV ໄວ້ໃຫ້ປະຊາຊົນພາຍໃນແຂວງ. ກວດໃຫ້ລ້າໆ ບໍ່ເສັຍເງິນ.

神奈川県では外国籍県民を対象にした HIV 即日検査を実施しています。検査は無料です。

もし・・・「感染しているのではないか」という不安があったら、ただ悩むではなく、まずは検査を受けましょう。  
ຖ້າວ່າ--- ເປັນຫ່ວງຄິດຢ້ານໆ ແລະ ສົງໃສນັ້ນ, ບໍ່ຕ້ອງມິດ, ບໍ່ຕ້ອງອິດ, ບໍ່ຕ້ອງອາຍ, ໃຫ້ຕັດສິນໃຈໄປກວດເບິ່ງ.

ບ່ອນຕິດຕໍ່ : ຄານາກະວາເກັງ ກາຍກົກກີ ເຄັມມິງ ໂຊຕັງ ເບີໂທ 0462-21-5774 ຫລື ຢາມາໂຕ ໂຮເກັງ ຟິກິຊິ ຍິມິໂຊ່ 0462-61-2948

(問合わせ) 神奈川県外国籍県民相談窓口 046-221-5774 または大和保健福祉事務所 046-261-2948

・多言語情報…エイズリーフレット エイズ情報ネット <http://api-netjap.or.jp> 24時間エイズ相談受付 JFAP サポートライン 03-5521-1177  
ເບິ່ງຂ່າວ ໂລກເອດ ຕາມອິນເຕີແນດໄດ້. ຫລື ໂທໄປເບີ 03-5521-1177 ບໍລິການ 24 ຊົ່ວໂມງ. ເອີ້ນຫຍັງວ່າ JFAP ສັບປອດ ລ່າຍ.



レッドリボン ~HIVに苦しむ方々への理解と支援の象徴~ ໂບສີແດງ ເປັນສັນຍາລັກ ໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍ  
ເຫລືອແກ່ຜູ້ຕິດເຊື້ອ ໂລກເອດ HIV ~

ທົ່ວໂລກ ມີຄົນຈຳນວນຫລວງຫລາຍຕິດເຊື້ອ HIV ຢູ່. ສິ່ງທີ່ຕ້ອງການແມ່ນ : ໃຫ້ຮູ້ຈັກເຂົ້າໃຈຢ່າງຖືກຕ້ອງ-  
ໃຫ້ຮູ້ຈັກໃຈແຍກ - ບໍ່ໃຫ້ມີຄວາມລຳອຽງກັນ. ໂບສີແດງ ເປັນເຄື່ອງໝາຍ ບໍ່ໃຫ້ດູໝາ-ອິດສາແກ່ຜູ້ ເປັນເອດ.  
ເດືອນ 12 ທີ 1 ເປັນວັນ ໂລກເອດ ຂອງໂລກໜ່ວຍນີ້.

世界では多くの人々が、HIVによる病で苦しんでいます。必要なのは、正しい知識。そして差別・偏見を持たないこと。  
レッドリボンには、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージがこめられています。  
12月1日は「世界エイズデー」です。

ことばの教室 : ຫ້ອງຮຽນພາສາ		日本語 : ພາສາຍີ່ປຸ່ນ		↔	ພາສາລາວ : ລາອສ ສູ
日本の文字 : ໂຕ ໜັງສືຍີ່ປຸ່ນ	日本語の発音 : ໂຕ ໂຮມາຍີ	語の文字 : ໂຕ ໜັງສືລາວ			日本語の発音 : ໂຕ ຄາຕາຄານາ
1 こんにちは	KONBAN WA	ສະປາຍດີ ( ຕອນສວຍ )			サバイディー ( トンスアイ )
2 おげんきですか	OGENKI DESU KA	ສະປາຍດີ ບໍ່ ?			サバイディー ポー ?
3 いただきます	ITADAKI MASU	ຍິນດີຮັບ ປະທານ			ニンディー ハツパター

ຂ່າວສາມ ເມືອງອາຢາເຊະ ຈັດອອກເພື່ອໃຫ້ຊາວຕ່າງດ້າວທີ່ອາໄສຢູ່ໃນເມືອງອາຢາເຊະນີ້, ໃຊ້ຊີວິດຢູ່ກັບສິ່ງແວດລ້ອມໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

「あやせトゥデイ」は、外国籍住民の方が、地域の一員として暮らしやすい環境をつくるための情報資料として、ボランティアの方々が作成しています。