

ຂ່າວສານເມືອງອາຢາເຊ

あやせしたげんごじょうほうしりょう
綾瀬市多言語情報資料

ラオス語

ຂ່າວສານ ຫລາຍພາສາ

あやせ トウデイ

とうでいさくせいいいんかい
あやせトウデイ作成委員会

ຈັດພິມອອກໂດຍ ເມືອງອາຢາເຊ

10

『親子で・家族で遊びに来ませんか』『子育てに悩んだら・困ったら』
あやせしこそだ しえん
綾瀬市子育て支援センター

ພໍ່-ແມ່ ! ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກອຸກອັງລ້ຽງລູກ, ພາລູກໄປເບິ່ງ, ໄປຫລິ້ນ ທີ່
ສູນຊ່ວຍເຫລືອລ້ຽງເດັກຂອງເມືອງອາຢາເຊ ແດ່ເນີ.....
ຊື່ ສູນ : ອາຢາເຊ-ຊີ ໂຄະ ໂຊ ດະ ຕະ ຊິ ເອັງ ແຊນ ຕ້າ

☆ 子育て支援センターは、家庭で乳幼児の育児をしている保護者の
方とお子さんが、遊びや会話をしながら安心して過ごせる場所
です。同年代の子どもを持つ保護者同士、友だち作りのチャンスの
場でもあります。気軽に遊びに来てください。
また、「子どもがミルクを飲まなくて・・・」「子育てにちょっと
不安が・・・」など、どんなことでも相談できる施設です。

ສູນລ້ຽງເດັກບ່ອນນີ້, ເປັນບ່ອນລ້ຽງເດັກນ້ອຍຍັງກິນນົມຢູ່, ແມ່ພາລູກ
ໄປລວມກັນແລ້ວ, ພາລູກຫລິ້ນລົມກັນຢູ່ທີ່ນີ້ປອດໄພດີ. ແລະເປັນບ່ອນໃຫ້
ພໍ່-ແມ່ ໄດ້ພົບກັນ. ຈົ່ງລອງໄປຫລິ້ນເບິ່ງຈັກເທື່ອແດ່ເນີ. ລູກເຊົາກິນນົມ
ແລ້ວ, ຖ້າມີບັນຫາ ພາໄປປຶກສາກໍໄດ້.

◎ 相談
子育て等に関する不安や悩みなど、何でもお受けします。
(日本語での対応になります。)
月～金曜日 9:00～16:30 土曜日 9:00～11:30
●電話・FAX・来所いつでも可。

◎ รับปรึกษา
รับปรึกษาทุกอย่างบนทหา ภารวภารงานลั้รงลູກນ້ອຍ.
วันจัน เ็จจ วันสຸກ 9:00 โมงเ็จจ 16:30 โมง.
วันเสีจ 9:00 โมงเ็จจ 11:30 โมง.
เว็ชเ็ช-เว็ชแผลก : เเบ็ดรວກັນ. (ປຶກສາດ້ວຍພາສາ ຍີ່ ປຸ່ນ)

問い合わせ先 綾瀬市子育て支援センター
住所 綾瀬市上土棚南 1-4-17 (市立綾南保育園2階)
電話 0467-79-6925 FAX 0467-79-6936
(日本語での対応になります。)

ບ່ອນຕິດຕໍ່ : ສູນຊ່ວຍ ເຫລືອລ້ຽງເດັກຂອງເມືອງອາຢາເຊ.
ທີ່ ຢູ່ : ອາຢາເຊ-ຊີ ຄາມີສີຈິດະນະ ມີນາມີ 1 - 4 - 17
(ໂຮງລ້ຽງເດັກລຽວເຊ ຂອງ ເມືອງອາຢາເຊ ຊັ້ນ 2)
TEL 0467-79-6925 FAX 0467-79-6936 (ປຶກສາໃຊ້ພາສາຍີ່ປຸ່ນ)

◎ 子育てサロン
保護者同士の情報交換、親子でリラックスして過ごせる
場所です。曜日によって体操や、手遊び、うた、お話等
が楽しめます。月～金曜日 9:30～12:00、13:00～16:00
(12:00～13:00まではお昼休みですので利用できません。)
●水分補給用のお茶等をお持ちください。(ミルク用の
お湯はあります。)

◎ ຊາລິ່ງ ລ້ຽງເດັກນ້ອຍ
ເປັນຫ້ອງປ່ອຍລູກໄວ້ແລ້ວ, ພໍ່-ແມ່ ກໍລົມກັນໄປຢ່າງສະ
ບາຍໃຈ. ແຕ່ລະວັນຈະຕ່າງກັນ, ມີ: ຫັດກາຍ, ມີເຄື່ອງຫລິ້ນ, ມີ
ຮ້ອງເພັງ, ແລະອື່ນໆ. ວັນຈັນ ເຖິງ ວັນສຸກ ເຊົ້າ 9:00
ໂມງເຖິງ
12:00 ໂມງ. ບ່າຍ 13:00 ໂມງເຖິງ 16:00 ໂມງປິດ.
(ພັກທຽງແຕ່ 12:00 ໂມງເຖິງ 13:00 ໃຊ້ ບໍ່ ໄດ້) ນ້ຳດື່ມ,
ນ້ຳຊາເອົາໄປນຳໄດ້. (ນ້ຳຮ້ອນຊົງມີມີຕຽມໄວ້ໃຫ້).

《 移動サロン 》
・次の施設へは子育て支援センターのスタッフが出張してサロンを開設します。
親子で、手作りおもちゃや玩具で遊び、ゆっくり過ごしたあと、スタッフと一緒に
体操・手遊び・うた・絵本などの読み聞かせを楽しみましょう。
☆ 綾北福祉会館 (住所 綾瀬市寺尾中1-3-22)・・・毎月第1・3火曜日
☆ 北の台地区センター (住所 綾瀬市蓼川2-1-12)・・・毎月第2・4月曜日
☆ 早園地区センター (住所 綾瀬市早川2934)・・・毎月第2 木曜日
※ それぞれ午前10時から11時30分まで
※ 変更・お休みがありますので、確認のうえご参加ください。(上記の電話番号へ)

◎ ຊາລິ່ງ ເຄື່ອນທີ່
ພະນັກງານເມືອງຈະລົງໄປແຕ່ລະບ່ອນ. ຈະພາຜູ້ປຶກສາຂອງແລະລູກໆຮຽນ
ເຮັດເຄື່ອງຫລິ້ນຕ່າງໆ. ພາຫັດກາຍ, ຮ້ອງເພັງ ອ່ານປຶ້ມເລື່ອງຕ່າງໆໃຫ້ເດັກ
ນ້ອຍຟັງແລະອື່ນໆ. ບ່ອນທີ່ຈະລົງໄປ ຄື :
☆ ລຽວຮົກຟິກິຊີໂກກັງ ຢູ່ທີ່ : ຕຣາອາໂອນາກະ 1 - 3 - 22 ຄານທີ-1 ຄານທີ-3
ຂອງທຸກໆເດືອນ. ☆ ກິຕະໂນະໄດ ຈິກິແຊນຕ້າ ຢູ່ທີ່ : ຕາຕາຄາວະ 2 - 1 -
12 ຈັນທີ-2 ຈັນທີ-4 ຂອງທຸກໆເດືອນ. ☆ ໂຮຢາກະວາຈິກິແຊນຕ້າ ຢູ່ທີ່ : ໂຮ
ຢາກະວາ 2934 ພະຫັດທີ-2 ຂອງທຸກໆເດືອນ. ※ ແຕ່ລະບ່ອນເປີດ 10:00
ໂມງເຖິງ 11:30 ໂມງ. ※ ບາງທີ, ມີການປ່ຽນແປງ, ໂທຖາມກ່ອນຈະໄປ,
ເບີໂທ : 0467-79-6925

◎ 子育て支援センターを利用するときの約束
・利用できる人：生後3ヶ月から保育園・幼稚園・小学校に
行っていない子とその保護者。
・料金は無料。予約の必要もありません。
・飲食はできません。衛生上、持ち込みもできません。
(水分補給用のお茶等は持ちください。)

◎ ເງື່ອນໄຂຂອງການໃຊ້ສູນລ້ຽງເດັກນ້ອຍ.
= ຜູ້ຈະໃຊ້ໄດ້ : ລູກເກີດໄດ້ 3 ເດືອນອ້ອມໄປ, ທີ່ບໍ່ໄດ້ ເອົາບ່ອນຝາກເດັກ, ບໍ່ໄດ້
ເອົາອະນຸບານ ແລະ ບໍ່ທັນໄດ້ເອົາປະຖົມ.
= ຄ່າຫ້ອງ ບໍ່ເສັຍເງິນ, ແລະ ບໍ່ຕ້ອງໂທຈັບຈອງ.
= ບໍ່ມີເອົາໃຫ້ກິນ, ເພື່ອຮັກສາ ອານາໄມ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາອາຫານກິນເອົາໄປກິນ.
(ນ້ຳລ້ຳ-ນ້ຳຊາ ເອົາເອົາໄປດື່ມໄດ້.

あやせ とくさんひん
綾瀬の特産品

とくしゅう ブロッコリー特集

ບິລິກໂກລີ ຜັກພິເສດ

ຜັກຜະຫລິດຢູ່ໃນ ເມືອງອາຢາເຊ

◎ブロッコリーについて

キャベツや白菜の仲間であブラナ科の野菜です。原産地は地中海東部地域で、つぼみの集まりと茎を食べます。



◎選び方

固く締まっています、すき間の無いものが新鮮です。鮮度が落ちるのが早いので、できるだけ早く食べましょう。時間がたつと花を咲かそうとしてつぼみが成長し、味が変わってしまいます。保存は、水洗いせずラップやビニール袋で包み、冷蔵庫に立てて保存します。

◎調理方法

なまでも食べられますが、ゆでた方が甘みが増しておいしいです。ゆでる時は塩を加えてできるだけ短時間でゆで、ゆで上がったたらざる等にあげて、うちわ等であおいでさませましょう。水で冷やすと水っぽくなってしまいます。

◎ ບິລິກໂກລີ ແມ່ນດອກຜັກ,

ຢູ່ໃນຈຳພວກ ກະລຳປີ, ຜັກກາດຂາວ ເປັນຜັກທີ່ ອົ້ວໃສ່ນ້ຳມັນ. ບ່ອນທີ່ປູກໄດ້ເປັນບ່ອນດິນຕ່ຳຊຸ່ມຊື່ນ, ຈະງາມດີ. ກ້ານແລະໃບກໍກິນໄດ້.

◎ ວິທີເລືອກດອກຜັກ

ຈັບເບິ່ງ, ດອກຜັກແກ່ນແລ້ວ, ບໍ່ຫ່າງເປັນປຸ້ມດີແລ້ວ, ຖືວ່າເປັນດອກທີ່ກຳລັງພໍດີ. ຄວາມສົດຊື່ນຂອງດອກຜັກນີ້, ຈະແທ້ໄວ. ໃຫ້ຝ້າວກິນ. ປະປ່ອຍໄວ້ດິນຈະເປັນດອກອອກມາ, ຖ້າເອົາມາກິນລົດຊາດກໍຈະປ່ຽນແປງ. ວິທີເກັບມ້ຽນບໍ່ຕ້ອງລ້າງ, ເອົາແຜ່ນຢາງ (ຊາລັນລັບ) ຫໍ່ຢາງດີແລ້ວ, ເອົາໃສ່ຖູ້ເຢັນໄວ້.

◎ ຖ້າຈະເຮັດກິນ

ຈະກິນດີບໍ່ໄດ້, ຖ້າລວກກິນຈະຫວານແຂບ. ເວລາລວກໃຫ້ເອົາເກືອໃສ່ນ້ຳຮ້ອນ, ລວກແລ້ວໆ, ເອົາໃສ່ກະເຊາະຕານ່າງໄວ້ໃຫ້ນ້ຳສະເດັດແລ້ວຈຶ່ງກິນ.

◎ こんな効果があります

ビタミンCを多く含んでいて、4~5房を食べると成人女性の1日の必要量を摂ることができます。

また、カロテンも豊富で、体の中でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を保護しますので、風邪等の引きやすい時期には最適です。



◎ ມີປະສິດຕິພາບດີດັ່ງນີ້, ມີ ວິຕະມິນຊີ

ຖ້າວ່າຜູ້ຍິງເຕັມກະສຽນ ກິນໄດ້4-5 ງືນ, ຈະມີກຳລັງກຸ້ມໄດ້ 1 ມື້. ມີຄາໂລລີສູງອຸຕົມສົມບູນດີ. ເມື່ອຮ່າງກາຍຜັກຜ່ອນ, ຈະປ່ຽນເປັນ ວິຕາມິນ ເອ, ບຳລຸງຜິວໜັງ ແລະ ຕ້ານທານໄຂ້ຫວັດໄດ້ດີອີກດ້ວຍ.

◎料理の例 《ブロッコリーライス》

●材料(4人分)

ブロッコリー…1株(小)、米…2合、玉ねぎ…1/2個、にんにく…1かけ、コンソメ…1個、水…1カップ、黒こしょう、粉チーズ、オリーブオイル…各適量

●作り方

ブロッコリーは茎をみじん切りにし、つぼみの部分を細かくほぐします。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。フライパンにオリーブオイルを引き、玉ねぎとにんにくを炒めます。透き通ってきたら、米、ブロッコリーを入れてよく炒めます。鍋に炒めたものを全て入れ、水とコンソメでチキンブイオンを作ります。塩小さじ 1/2 を入れて軽く混ぜ、蓋をして強火で5分、とろ火で12~15分炊いて、10分間蒸らします。ご飯が炊き上がったら、粉チーズと黒こしょうをたっぷりかけて出来上がりです。

◎ ອາຫານຕົວຢ່າງ (ເຂົ້າລາດໜ້າ ບິລິກໂກລີ)

● ປຸງແຕ່ງ (ສຳລັບກິນ 4 ຄົນ)

ບິລິກໂກລີ 1 ຫົວ(ນ້ອຍ) ເຂົ້າສານ 1 ຖ້ວຍ, ຫົວຜັກບົວໃຫຍ່ ເຄິ່ງຫົວ, ກະທຽມ 1 ງືນ, ຄົງຊິມເມ 1 ອັນ, ນ້ຳລ້ຳ 1 ຈອກ, ຜັກໄທດຳ, ເນີຍຝຸ່ນ, ນ້ຳມັນໂອລິບ, ຂອງທີ່ບໍ່ບອກປະລິມານ ໃຫ້ກະໃສ່ຕາມໃຈມັກ.

● ວິທີປຸງແຕ່ງ : ບິລິກໂກລີ, ຫົວຜັກບົວໃຫຍ່, ກະທຽມ ຊອຍເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ. ເອົາກະທະຄ້າງໄຟ, ເອົານ້ຳມັນໂອລິບໃສ່, ຫມ້ຮ້ອນແລ້ວ, ເອົາຫົວຜັກບົວ ແລະ ກະທຽມໃສ່, ອົ້ວໃຫ້ເຂົ້າກັນແລ້ວ, ເອົາ ບິລິກໂກລີ ລົງໃສ່. ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນດີໆ, ແລ້ວເອົານ້ຳກັບ ຄົງຊິມເມ ແລະ ເກືອໃສ່, ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນແລ້ວ, ປິດຝາຫມ້ໄວ້ 5 ນາທີ, ແລ້ວອອນໄຟປະໄວ້ 12 ຫາ 15 ນາທີ, ແລ້ວມອດໄຟປະໄວ້ 10 ນາທີ. ແລ້ວຕັກເຂົ້າຫຼຸງໃສ່ຈານມາ, ຕັກເອົາອາຫານທີ່ປຸງໄວ້ລາດໃສ່ເຂົ້າ, ແລ້ວເອົາ ເນີຍຝຸ່ນ ໂຮຍໜ້າ, ແລ້ວຮັບປະທານໄດ້.

ことばの教室 [ໂຮງຮຽນເອົາຄຳເວົ້າ] 日本語 : ພາສາຍີ່ປຸ່ນ ⇄ ラオス語 : ແປເປັນພາສາລາວ

にほんご もじ 日本語の文字 : ໂຕ ຍີ່ ປຸ່ນ	にほんご はつおん 日本語の発音 : ໂຕ ໂຣ ມາ ຍີ	ラオス語の文字 : ໂຕ ລາວ	にほんご はつおん 日本語の発音 : ສຳນຽງ ຍີ່ ປຸ່ນ
たいへん 大変おいしいです。	Taihen oishii desu.	ແຂບ ຫລາຍ	セーブ ラーイ。
おかわりをください。	Okawari o kudasai.	ຂໍ ອີກ ແຕ່	コー イーク デー。

ຂ່າວສານ ຈັດອອກແກ່ຊາວຕ່າງດ້າວທີ່ອາໄສຢູ່ໃນເມືອງອາຢາເຊ ເພື່ອໃຊ້ຊີວິດໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ປີນີ້ງພິມອອກ 4 ເທື່ອ. ໂດຍມີອາສາສະຫມັກຊ່ວຍກັນ.

この情報紙は、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年4回作成しています。