

อะยะเซะ ทูเดย์ あやせ トウデイ

เอกสารหลายภาษาอำเภออะยะเซะ
จัดทำโดยคณะกรรมการอะยะเซะทูเดย์

タイ語

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

とうでいさくせいいんかい
あやせトウデイ作成委員会

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

พ่อแม่ลูกไม่มาเที่ยวพร้อมกันหรือ? ถ้าท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก

กรุณาติดต่อ

ศูนย์กลางการดูแลเด็กอะยะเซะ

☆ 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、遊びや会話を楽しみ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。

ศูนย์กลางการดูแลเด็ก

คือสถานที่เพื่อผู้ปกครองที่กำลังเลี้ยงทารกหรือเด็กหัดเดินให้เติบโตขึ้นที่บ้าน

เพื่อมีเวลาผ่อนคลายกับเด็กๆของท่าน

ทำให้ได้เล่นและพื่อใจกับพวกเขาหรือคุยกับผู้ปกครองคนอื่นๆ.

ด้วยสถานที่นี้ทำให้มีโอกาสได้คุ้นเคยกับผู้ปกครองคนอื่นที่มีเด็กของกลุ่มอายุที่เหมือนกันแ
กับผู้ปกครอง. ถ้าคุณกังวลหรือไม่แน่ใจเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กของคุณอาทิเช่น

เด็กไม่ค่อยดีนม เชื้อปรีกษาศูนย์กลางการดูแลเด็ก. คุณสามารถปรึกษาได้ในหลายเรื่อง

◎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 どれでも可。

◎ ការព្រឹក្សា

ให้การปรึกษาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็ก.

(ให้การปรึกษาในภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น) จันทร์-ศุกร์ ๙.๐๐-๑๖.๐๐ เสาร์
๙.๐๐-๑๑.๓๐

คุณสามารถ โทร,แฟกซ์ หรือ มาด้วยตนเองได้

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。)

ติดต่อสอบถามได้ที่ ศูนย์กลางการดูแลเด็กอะยะเซะ

อะยะเซะ ชิ, คาบิสิจิดานา มินามิ ๑-๔-๑๗ (ชั้น๒ชริสิริเวียโนงโฮอิคิเอง
โทร.๐๔๖๗-๗๙-๖๙๒๕,แฟกซ์ ๐๔๖๗-๗๙-๖๙๓๖(เฉพาะภาษาญี่ปุ่น)

◎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。)

◎ ห้องดูแลเด็ก

สถานที่นี้เป็นที่ซึ่งผู้ปกครองใช้แลกเปลี่ยนข้อมูลและมีเวลาผ่อนคลาย
ให้กับเด็กๆของพวกเขา.กิจกรรมต่างๆเช่นกายบริหาร,ละครนิ้ว,เพ
ล่ง,ฟังนิทานและอื่นๆถูกจัดให้ในแต่ละวันของสัปดาห์.

จันทร์-ศุกร์ ๙.๓๐-๑๒.๐๐, ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐
(๑๒.๐๐-๑๓.๐๐)พักเที่ยงทานอาหารกรุณานำเครื่องดื่มของคุณมาเอง
อย่างเช่นน้ำชา.(น้ำร้อนเพื่อชงนมมีเตรียมไว้ให้)

《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)

(การหมุนเวียนห้องดูแลเด็ก)

พนักงานของศูนย์กลางการดูแลเด็กจะไปที่ศูนย์ต่างๆตามที่อยู่ข้างล่างเพื่อเปิดให้บริการหมุนเร
ียนสลับกันไป. คุณและเด็กของคุณสามารถเล่น

ด้วยของเล่นที่ทำด้วยมือ,มีเวลาผ่อนคลายและสนุกกับกายบริหาร,ละครนิ้ว,เพลง,และฟังนิทาน

กับพนักงาน ** (โทรมาสอบถามรายละเอียดในช่วงเวลา ๑๐.๐๐-๑๑.๓๐ น.
ก่อนมาใช้บริการนะคะ)

*เรียวโฮกิ ฮิกิชิ โคกัง (๑-๓-๒๒ เทราโอนากะ อะยะเซะ) อังครที่ ๑ และ ๓

*คิตะโน ไคจิ คิ เซ็นเตอร์ (๒-๑-๑๒ ทะตะคาวา, อะยะเซะ) อังครที่ ๒ และ ๔

*โซเองจิ คิ เซ็นเตอร์ (อะยะเซะ ชิ ฮะยะกาวา ๒๙๓๔) พฤหัสบดีที่ ๒

◎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お持ちください。)

◎ ระเบียบการใช้ ศูนย์กลางการดูแลเด็ก

- *ผู้ที่สามารถใช้บริการศูนย์กลางการดูแลเด็กได้คือผู้ปกครองและเด็กที่มีอายุเกิน ๓
เดือนขึ้นไปแต่ยังไม่เข้าโรงเรียนอนุบาลหรือชั้นประถม
- *ไม่เสียค่าบริการใดๆ
- *ไม่นำอาหารมาทานในศูนย์
- เพื่อผลทางสุขภาพ(และให้นำเครื่องดื่มมาเองเช่นน้ำชา)

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

ผลผลิตพิเศษ

ลักษณะเฉพาะของ บล็อกโกรี แห่งเมือง อะยะเซะ

◎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、ゆで上がったならざる等にあげて、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。



◎ เกี่ยวกับบล็อกโกรี

บล็อกโกรีนี้อยู่ในกลุ่มเดียวกันกับกะหล่ำปลี มีถิ่นกำเนิดจากทางภูมิภาคตะวันออกเฉียงเหนือของทะเลเมดิเตอร์เรเนียน

เราได้รับประทานกลุ่มของดอกที่ยังตูมและก้านดอก

◎เลือกบล็อกโกรีที่ดูอย่างไร..ที่แข็งและหนาสด

รับประทานให้เร็วที่สุดหลังจากซื้อมา

เพราะมันจะเปลี่ยนสภาพเร็วมาก ดอกจะเริ่มบานและ

รสชาติจะเปลี่ยนตามเวลาที่ผ่านไป

เวลาเก็บรักษาต้องไม่ชะล้างและห่อหุ้มด้วยกระดาษห่อแร็ป

หรือใส่ในถุงพลาสติกและรักษาไว้ในตู้เย็น

◎ปรุงอย่างไรคุณสามารถทานสดได้ แต่จะมีรสหวานอร่อยกว่าเมื่อต้ม

เวลาต้มให้ใส่เกลือเล็กน้อยและต้มด้วยเวลาที่สั้น

เมื่อต้มเสร็จใช้ตะแกรงรองให้สะเด็ดน้ำและเป่าให้เย็นด้วยพัดลม

อย่าแช่ด้วยน้ำเย็นเพราะจะอมน้ำและแฉะ

◎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。



คุณค่าทางอาหาร

บล็อกโกรีอุดมด้วยวิตามิน ซี ในสภาพสตรีหากทาน ๔-๕ ดอกจะได้รับวิตามิน ซี อย่างเพียงพอต่อ ๑ วันและยังอุดมด้วย แคโรทีน ซึ่งจะแปลเป็นวิตามิน เอ เข้าสู่ร่างกายเพื่อป้องกันผิวหนังและพังผืด ดังนั้นบล็อกโกรีคือผักที่ดีและเหมาะสมสำหรับทานในฤดูหนาวเป็นอย่างมาก

◎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ヨンを作ります。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。

◎ ตัวอย่างสูตรอาหาร (บล็อกโกรีไรส)

● ส่วนประกอบ(สำหรับ ๔ คน)

บล็อกโกรี (๑ ดอกเล็ก), ข้าว (๒ ถ้วย), หอมหัวใหญ่ (๑/๒ หัว), กระเทียม (๑ กลีบ)
คอนซอมนิวคิม (๑), น้ำ (๑ ถ้วย), พริกไทยดำ, ซีอิ๊วขาว, น้ำมันโอลีฟ (ปริมาณพอเหมาะ)

● วิธีปรุง

๑. หั่นบล็อกโกรีให้เป็นชิ้นเล็กสับหัวหอมและกระเทียม
๒. ใส่ น้ำมันโอลีฟในกระทะใส่หัวหอมและกระเทียมรวนให้ได้ที่
๓. ใส่ข้าวและบล็อกโกรีลงไปรวนให้ได้ที่ ๔. แล้วนำลงหม้อเติมน้ำและก้อนซูป เติมเกลือ ๑/๒ ช้อนชา คนเบาๆแล้วปิดฝา เปิดไฟแรง ๕ นาทีแล้วลดไฟลงตั้งไว้ ๑๒-๑๕ นาที ปิดไฟแล้วปล่อยไว้ ๑๐ นาที ๕. ก่อนเสิร์ฟโรยด้วยซีอิ๊วขาวและพริกไทยดำแล้วเสิร์ฟพร้อมทาน

きょうしつ ことばの教室 [ห้องสนทนา]

日本語 : ภาษาญี่ปุ่น ⇄ タイ語 : ภาษาไทย

| | | | |
|--------------------------------|---|-------------------------------|---|
| にほん もじ 日本の文字 : อักษรญี่ปุ่น | にほんご はつおん 日本語の発音 : ออกเสียงภาษาญี่ปุ่น | ご もじ タイ語の文字 : อักษรภาษาไทย | にほんご はつおん 日本語の発音 : ออกเสียงภาษาญี่ปุ่น |
| たいへん 大変おいしいです。 | Taihen oishii desu. | อร่อยมากๆ ค่ะ/ครับ | ไทเฮง โออิชิ เดสึ |
| おかわりをください。 | Okawario kudasai. | ขอเพิ่มใหม่อีกครั้ง | โอคาวาริ โอ คุดาไซ |

วารสารฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในเมืองอะยะเซะ

เพื่อให้รับทราบข้อมูลข่าวสารและเพื่อเป็นการสร้างบำรุงรักษาส่งแวดล้อมให้ง่ายต่อการดำรงอาศัยและน่าอยู่ยิ่งขึ้น วารสารนี้จัดทำโดย อาสาสมัคร นำเสนอ ปีละ ๔ ฉบับ

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毎年4回作成しています。