

市民活動フェスタ2010の開催

3月22日(月・祝) 10:00~17:20 文化会館で市民活動フェスタ2010を開催します。ボランティアやNPO法人をはじめとした市民活動団体をブースを設置し、活動紹介や自主製作品の販売、クイズラリー、チャリティー映画会などを行います。家族や友達と一緒に遊びに来て下さい。

ວັນທີ 22 ເດືອນ 3 (ວັນຈັນເປັນວັນແດງ) ແຕ່ 10໐໐ ໂມງ 00 ເຖິງ 17໐໐ ໂມງ 20, ຈະເປີດງານໃຫ້ປະຊາຊົນ ແລະ ກຸ່ມອາສາສະຫມັກ ໄປເປີດການສະແດງ, ເປີດຮ້ານຂາຍຂອງ, ໂຊ-ສະແດງໜັງ ແລະ ອື່ນໆ. ຂໍເຊີນຊັກຊວນອອນໄປເບິ່ງເດີ້, ມ່ວນໄດ້! ມີຂອງຂາຍ.

◆チャリティー映画会ドラえもん「のび太の人魚大海戦」を上映します。開場15:00 開演15:20 上映終了17:20
料金：子ども(小学生以下)700円、おとな(中学生以上)1,000円
問い合わせ先：市民活動フェスタ2010実行委員会事務局(市民協働課内) 電話 0467-70-5640

◆ຈະມີການສະແດງໜັງ ໂດລາເອມອງ ແລະ (ຫຸ່ນຕຸກກະຕາໃຫຍ່) ເປີດ 15:00 ໂມງເລີ່ມສະແດງແຕ່ 15໐໐ ໂມງ 20 ເຖິງ 17໐໐ ໂມງ 20 ປິດ. ຄ່າເຂົ້າຊົມ: ເດັກນ້ອຍ(ປະຖົມລົງມາ) 700 ເຢັນ, ຜູ້ໃຫຍ່ (ມັດທະຍົມຂຶ້ນໄປ) 1.000 ເຢັນ. ບ່ອນຕິດຕໍ່ : ກຳມະການຈັດງານປະຈຳປີ 2010 ຜະແໜກ (ຊີມິງຄຽວໂດກະ) ເບີໂທ 0 4 6 7 - 7 0 - 5 6 4 0

市や地域(自治会、市民活動団体など)では、さまざまなイベントを実施しています。地域の人々と交流するよい機会です。友だちや家族をさそって行ってみましょう。 ທາງເມືອງ-ກັບທ້ອງຖິ່ນ, ໄດ້ຈັດງານຕ່າງໆ, ເພື່ອຜູກມືດກັບປະຊາຊົນຢູ່ສະເໝີມາ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງຢາກໃຫ້ສະລະເວລາຫາໂອກາດຊັກຊວນອອນໄປເບິ່ງ ແຕ່ເນີ.

知っているに役立つ日本語 ④ 知らず知らずのうちに、知らず知らずのうちに、知らず知らずのうちに

日本で生活するとき、よく見かけたり、聞いたりする言葉です。意味を知って生活に役立ててください。 ອາດຈະເຄີຍໄດ້ຫຍິບ ຫລື ເຄີຍເຫັນມາແລ້ວ, ແຕ່ຖ້າວ່າ: ຮູ້ໄວ້ຈະໃຊ້ປະໂຫຍດສະດວກດີຫລາຍ.

★「PASMO (パスモ)・Suica (スイカ)」
PASMO (Suica) は、きっぷやお財布の代わりに使えるICカードです。1枚のPASMO (Suica) で、鉄道やバスのきっぷとして使うことができます。また、PASMO (Suica) で、電子マネー加盟店では、電子マネーとして買い物の支払いに使うこともできます。
PASMO (Suica) は、私鉄・地下鉄の駅やバス営業所で購入できます。
現金を入金することでくり返し使うことができます。
現金の入金は、PASMO を取り扱っている私鉄・地下鉄の駅やバス車内などでできます。
電車(バス)で使うとき、定期入れなどに入れたまま、PASMO (Suica) を改札機(乗降口)の読み取り部にタッチすると乗車料金が自動的に支払われます。
自動改札も通過できます。
買い物で使うとき、会計のときに読み取り部にタッチすると、支払いが完了します。
※ PASMO (Suica) は落としたり(置き忘れたり)してしまうと、他人に使われてしまうことがありますので、気をつけましょう。



★ PASMO (Suica) ຄາໂດສອງຢ່າງນີ້, ແມ່ນຄາໂດ ໄອຊີ IC ໃຊ້ຕາງປີລິດເມລິດໄຟໄດ້. ມີຄາໂດ PASMO (Suica) ແລ້ວ, ແຕ່ລະເທື່ອບໍ່ຕ້ອງຊື້ປີ້. ແລະບາງຮ້ານສະເວັນຕ່າງໆທີ່ມີເຄື່ອງ ໄອຊີ ຕິດຕັ້ງໄວ້, ບໍ່ຕ້ອງຈົກເງິນຈ່າຍ, ເອົາ PASMO (Suica) ຈ່າຍແທນເງິນໄດ້ເລີຍ. ຕ້ອງການ, ໄປຊື້ໄດ້ຕາມສະຖານີລິດໄຟ ຫລື ໃນ ລິດເມກມີ. ເວລາໃຊ້ເອົາ ແປປະ ໃສ່ເຄື່ອງ ໄອຊີ ເທົ່ານັ້ນ, ໄວ-ຫນໃຈ ແລະ ໃຊ້ງ່າຍ ທີ່ ສຸດ ເລີຍ. ລະວັງ! ຖ້າເຮັດເຮັຍ, ຄົນອື່ນເກັບໄດ້ ຈະເອົາໄປໃຊ້ໄດ້ຢ່າງສະບາຍ.

作ってみよう! 日本の家庭料理「肉じゃが」

【材料】(2~3人分)

豚肉または牛肉	150g	ເຄື່ອງປະກອບ:	(ສຳລັບ 3 ຄົນກິນ)
じゃがいも	大3コ	ຊີ້ນຫມຫລືຊີ້ນງົວ	150 ກອາມ
たまねぎ	中1コ	ມັນຝຣັ່ງ	3 ຫົວໃຫຍ່
にんじん	小1本	ຫົວຜັກບົວໃຫຍ່	1 ຫົວກາງ
しらたき	1玉	ນົມຍິງ	1 ຫົວນ້ອຍ
しょうゆ	大さじ4	ຄອນຍັກຂາວ	1 ຫໍ່
砂糖	大さじ3	ນ້ຳໂຂຢູ	4ບ່ວງໃຫຍ່
酒	大さじ2	ນ້ຳຕານ	3ບ່ວງໃຫຍ່
みりん	大さじ2	ເຫລົ້າໃສ່ອາຫານ	2ບ່ວງໃຫຍ່
水	2カップ	ມີລິງ	2ບ່ວງໃຫຍ່
油	大さじ1	ນ້ຳລ້ຳ	2 ຈອກ
		ນ້ຳມັນ	1ບ່ວງໃຍ່

- 【作り方】
1. じゃがいもは、皮をむいて1口大に切り、5分くらい水にさらす。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切りにする。
 2. しらたきは3分ゆでてアクをとり、ざく切りにする。
 3. 鍋に油を大さじ1入れて熱し、肉を炒め、肉の色が変わったら、じゃがいも、たまねぎ、にんじんしらたきを加えてさらに炒める。
 4. 水を加えて、強火で煮立てアクを取る。
 5. 中火にして砂糖、みりん、酒、醤油を加えて煮る。
 6. 途中何度か鍋返しをして、煮汁が少なくなるまでに煮つめたら出来上がり。
- ※鍋返し：木べらなどで具の上下を返して味がまんべんなく混ざるようにすること。



市民スポーツセンター 体育館リニューアル

全面改装工事を進めてきた体育館が1月3日にオープンしました。冷暖房設備(一部有料)を設置するほか、受付窓口、談話室、会議室の改修やエレベーターを新設しました。

ໂຮງຫລັ້ນກິລາ ເມືອງອາຢາເຊ ສ້ອມແປງໃຫມ່ແລ້ວໆ

ໄດ້ແປງໃຫມ່ຫມົດທຸກໆບ່ອນແລ້ວໆ, ເດືອນ 3 ວັນທີ 1 ໄດ້ເປີດແລ້ວ. ແອເຢັນ(ບາງບ່ອນໄດ້ເສັຍເງິນ) ທີ່ ຫ້ອງຕ້ອນຮັບ, ຫ້ອງລົມກັນ ແລະ ຫ້ອງປະຊຸມ. ແລະໄດ້ຕິດຕັ້ງ ເອເລເບຕ້າ ໃສ່ໃຫມ່ແລ້ວ.



市民スポーツセンター施設無料開放

市民スポーツセンターの施設を無料で利用することができます。日時：3月7日(日) 9:00~17:00 対象：市内在住・在勤・在学の方 持ち物：運動着・運動靴・ラケットなど 申込み：当日8:30から市民スポーツセンターに電話(0467-76-9292)で申し込むか、直接行って申し込む。 ※当日利用できない施設がある場合がありますので、確認してください。

ໂຮງຫລັ້ນກິລາ ເມືອງອາຢາເຊ ເປີດໃຫ້ຫລັ້ນລ້າງ

ໂຮງຫລັ້ນກິລາເມືອງອາຢາເຊ ບາງມື້ຫລັ້ນລ້າງກໍໄດ້. ວັນເວລາ : ເດືອນ 3 ທີ 7 (ວັນທີດ) ແຕ່ 9 ໂມງ 00 ເຖິງ 17 ໂມງ 00 ຜູ້ທີ່ຈະໃຊ້ໄດ້: ຕ້ອງແມ່ນຄົນຢູ່ໃນ ເມືອງອາຢາເຊ ນີ້ເທົ່ານັ້ນ. ເຄື່ອງຂອງໃຫ້ເອົາໄປ: ເຄື່ອງນຸ່ງຫລັ້ນກິລາ, ເກີບ ແລະ ລະແກດ. ໂມງຈັບຈອງ: ມື້ນັ້ນແຕ່ 8໐໐ ໓໐ ເປັນຕົ້ນໄປ. ເບີໂທ 0467-76-9292 ◆ ບາງຫ້ອງບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ ກະຮຸນາກວດກາສອບຖາມນຳພະນັກງານດ້ວຍ.

この情報は、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の協力で年4回作成しています。 ອ່າວນີ້, ຈັດອອກໃຫ້ຊາວຕ່າງຊາດ, ທີ່ໃຊ້ຊີວິດຢູ່ໃນເມືອງນີ້, ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບຄວາມສະດວກບາງຢ່າງ, ປີນຶ່ງ ຈັດອອກ 4 ເທື່ອ. ໂດຍ : ຫຼັກ ສິງທໍາຕັນ ຜູ້ແປ ແລະ ພິມ.