

อะยาเสะทุดะยัย あやせトウデー

タイ語 **ฉบับภาษาไทย**
อะยาเสะชิตะเกงโกะโจโฮชิริยา
อะยาเสะทุดะยัยซัคคิเซอิอินไก
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 **あやせトウデー作成委員会**

23

たげんごじょうほうしりょうこーなー 多言語情報資料コーナー

市役所窓口棟 2 階に、多言語情報資料コーナーを開設しました。
このコーナーは、多言語の情報資料や国際関係の刊行物があり、自由に利用することができます。
※利用時間は 8:30~17:00。祝日と 12 月 29 日から 1 月 3 日は利用できません。
多言語情報資料は自由に持ち帰ることができます。
下の表は、このコーナーにある主な資料です。
問い合わせ先は、市民協働課 (電話 0467-70-5640)



たげんごじょうほうしりょうこーなー
多言語情報資料コーナー
มุมเอกสารข่าวสารภาษาต่างประเทศ



※言語の説明

英: 英語 ポ: ポルトガル語 ス: สเปน語 タイ: タイ語 ラ: ラオス語
ベ: 베트남語 中: 中国語 ハ: ハンゲル タガ: タガログ語
カ: カンボジア語 イ: インドネシア語 ロ: ロシア語 フ: フランス語

มุมเอกสารข่าวสารภาษาต่างประเทศ

มีการจัดตั้งมุมเอกสารข่าวสารภาษาต่างประเทศไว้ที่ประชาสัมพันธ์ของที่ว่าการอำเภอ ชั้น 2 มุมนี้จะมียเอกสารข่าวสารภาษาต่างประเทศและเอกสารแผ่นปลิวต่างๆที่เกี่ยวข้องกับนานาชาติแจกให้ฟรี ※ เวลาให้บริการ ตั้งแต่ 8 : 30 ถึง 17 : 00 หยุดในวันช่วงวันหยุดตั้งแต่วันที่ 29 ธันวาคมถึงวันที่ 3 มกราคม ตารางข้างล่างนี้เป็นรายการแสดงรายชื่อเอกสารที่สามารถนำกลับได้ติดต่อสอบถามได้ที่แผนกชุมชนเคียวโดกะ(หมายเลขโทรศัพท์ 0467-70-5640) ภาษาต่างประเทศ: อังกฤษ โปรตุเกส สเปน ไทย ลาว เวียดนาม จีน เกาหลี ทากาล็อก กัมพูชา อินโดนีเซีย รัสเซีย ฝรั่งเศส

たげんごじょうほうしりょうめいしやう 多言語情報資料の名称 (内容)	げんご 言語 语言
あやせトウデー (日常生活に便利な情報や市からの情報など) อะยาเสะทุดะยัย (ข่าวสารจากที่ว่าการอำเภอ และข่าวสารที่อำนวยความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นต้น)	英・ポ・ス・タイ・ラ・ベ・中・ハ・タガ อังกฤษ โปรตุเกส สเปน ไทย ลาว เวียดนาม จีน เกาหลี ทากาล็อก
ようこそ綾瀬市へ! (日本の文化や習慣、マナーや市の窓口業務の内容、相談窓口など) โยโกะชิอะยะยาเสะชิ (ยินดีต้อนรับสู่เมืองอะยาเสะ) (วัฒนธรรมญี่ปุ่น ประเพณี กิริยามารยาท รายละเอียดเกี่ยวกับงานบริการของที่ว่าการอำเภอ สถานที่ที่สามารถไปศึกษาได้)	英・ポ・ス・中・ハ อังกฤษ โปรตุเกส สเปน จีน เกาหลี
しげんちいきつしゅうしゅうび 資源とごみの地域別収集日 (住んでいる地域の資源とごみの収集日) วันเก็บขยะ วัสดุที่สามารถนำกลับหมุนเวียนนำมาใช้ใหม่ได้ (ในเขตท้องถิ่นที่ตัวเองอาศัยอยู่)	英・ポ・ス・タイ・ラ・ベ・中・ハ・カ อังกฤษ โปรตุเกส สเปน ไทย ลาว เวียดนาม จีน เกาหลี กัมพูชา
しげんちわかつた 資源とごみの分け方・出し方 วิธีการแยกประเภทและวิธีการทิ้งขยะ	英・ポ・ス・タイ・ラ・ベ・中・ハ・カ อังกฤษ โปรตุเกส สเปน ไทย ลาว เวียดนาม จีน เกาหลี กัมพูชา
ぼうさいがいど 防災ガイド (火災や地震に備えて、通報のしかたや対応方法、消火器の使い方など) แนวแนวคู่มือการป้องกันภัยธรรมชาติ (การเตรียมพร้อมเมื่อเกิดไฟไหม้ แผ่นดินไหว วิธีการรับมือ วิธีการแจ้งข่าว และวิธีการใช้เครื่องดับเพลิง เป็นต้น)	英・ポ・ス・タイ・ラ・ベ・中・ハ・カ อังกฤษ โปรตุเกส สเปน ไทย ลาว เวียดนาม จีน เกาหลี กัมพูชา
こくめんねんきんせいど 国民年金制度のしくみ (社会保険庁作成。公的年金の説明や加入の方法、保険料、保険料の免除制度、年金の給付など) โครงสร้างระบบเงินบำนาญราชการ (ผลิตโดยคณะโกโซเคนโจ อธิบายเกี่ยวกับเงินบำนาญรัฐบาล วิธีการสมัคร ค่าประกัน ระบบการผ่อนผันค่าประกัน การให้เงินประกันเงินบำนาญ เป็นต้น)	英・ポ・ス・中・ハ・タガ・イ・ロ อังกฤษ โปรตุเกส สเปน จีน เกาหลี ทากาล็อก อินโดนีเซีย รัสเซีย
がいこくじんじゅうぎょういん 外国人従業員の方も社会保険の対象となります (社会保険庁作成。健康保険や厚生年金保険の給付内容について) พนักงานบริษัทต่างชาติสามารถเข้าใช้ระบบเงินประกันสังคมได้ (ผลิตโดยคณะโกโซเคนโจ อธิบายเกี่ยวกับรายละเอียดการให้เงินประกันสุขภาพ เงินบำนาญบริษัท เป็นต้น)	英・ポ・ス・ベ・中・ハ・イ อังกฤษ โปรตุเกส สเปน เวียดนาม จีน เกาหลี อินโดนีเซีย
こなにちは神奈川県 (神奈川県作成。県からの生活情報など) คอนนิจิวะ คานากาว่า (ผลิตโดยคานากาว่าเค็น ข่าวสารด้านการดำรงชีวิตประจำวันจากจังหวัดคานากาว่า)	英・ポ・ス・中・ハ อังกฤษ โปรตุเกส สเปน จีน เกาหลี
たげんごいりょうもんしんひょう 多言語医療問診票 ((財) 神奈川県国際交流協会ほか作成。病院へ行くときに病状やけがの症状を医師に説明する様式) บัตรตรวจสุขภาพภาษาต่างประเทศ(ผลิตโดยคานากาว่าโคคุไซโคริวเคียวไค (โชตัน))แบบฟอร์มการอธิบายอาการต่างๆจากแพทย์ ขณะป่วยไม่สบายเวลาไปหาหมอที่โรงพยาบาล	英・ポ・ス・タイ・ラ・ベ・中・ハ・タガ・イ・ロ・フ อังกฤษ โปรตุเกส สเปน ไทย ลาว เวียดนาม จีน เกาหลี ทากาล็อก อินโดนีเซีย รัสเซีย ฝรั่งเศส

多言語情報資料は、市のホームページ (www.city.ayase.kanagawa.jp) からダウンロードすることもできます。
สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้จากโฮมเพจของเมืองอะยาเสะ
เอกสารข่าวสารภาษาต่างประเทศ

お問い合わせしたい時に日本語がわからない方は、母国語で市民協働課 (E-Mail: su1140@city.ayase.kanagawa.jp) へお問い合わせください。母国語で回答 (メール) します。回答には、多少時間がかかります。
ติดต่อสอบถามรายละเอียด หากไม่เข้าใจภาษาญี่ปุ่นสามารถติดต่อเป็นภาษาไทยได้ กรุณาติดต่อโดยตรงได้ที่ ชิมินเคียวเรียวกุกะ (E-Mail: su1140@city.ayase.kanagawa.jp) อาจต้องใช้เวลาดำเนินการให้คำตอบเป็นภาษาไทย

普通救命講習会参加者募集
心肺蘇生法・AED使用方法など 応急手当の基本を学びます。
日時: 3月14日(日) 13:30~16:30
場所: 消防本部講堂 (綾瀬市深谷3850-2)
対象: 市内在住・在勤・在学の15歳以上の方
定員: 30人 (申込順)
その他: 参加費無料 通訳あり
申込み: 3月3日までに市民協働課
電話0467-70-5640へ

รับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมฝึกการช่วยชีวิต
เรียนรู้วิธีการปฏิบัติการช่วยชีวิต (การกู้ชีพ) การปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน วิธีการใช้ AED เป็นต้น
วัน/เวลา 14 มีนาคม (วันอาทิตย์) 13:30~16:30
สถานที่ ไซโบโฮมมูโคโด (อะยาเสะชิฟุกายะ 3850-2)
คุณสมบัติ บุคคลที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ เรียนหรือทำงานอยู่ในเมืองอะยาเสะ
จำนวนรับสมัคร 30คน (เรียงตามลำดับก่อนหลัง)
อื่นๆ ร่วมกิจกรรมฟรี มีสามแปลภาษาให้
วิธีการสมัคร สมัครได้ไปจนถึงวันที่3 มีนาคม
ที่แผนกชุมชนเคียวโดกะ
หมายเลขโทรศัพท์ 0467-70-5640

とらとし 2010年は寅年 ปี 2010 คือ ปีเสือ
12年に1回まわってくる! ในรอบ 12 ปี จะวนมาบรรจบ 1 ครั้ง!
年ごとに動物の名前がつけられています。日本では、子(ねずみ)・丑(うし)・寅(とら)・卯(うさぎ)・辰(たつ)・巳(へび)・午(うま)・未(ひつじ)・申(さる)・酉(とり)・戌(いぬ)・亥(いのしし)です。2010年は「とら年」なので、2011年は「うさぎ年」、2012年は「たつ年」です。それぞれの動物の年が12年に1回まわってきます。
ที่ประเทศญี่ปุ่นจะมีชื่อเรียกเป็นชื่อสัตว์ต่าง ๆ ในแต่ละปีดังต่อไปนี้ ปีชวด(หนู) ปีฉลู(วัว) ปีขาล(เสือ) ปีเถาะ(กระต่าย) ปีมะโรง(มังกร) ปีมะเส็ง(งูใหญ่) ปีมะเมีย(ม้า) ปีมะแม(แกะ) ปีวอก(ลิง) ปีระกา(ไก่) ปีจอ(สุนัข) ปีกล(หมูป่า) ปีนี้ ปี 2010 คือ ปีเสือ ปีหน้าปี 2011 ปีกระต่าย และปี 2012 จะเป็นปีมังกร เรียงตามลำดับ ในรอบ 12 ปี สัตว์ประจำปีต่างๆ จะวนมาบรรจบ 1 ครั้ง!

この情報資料は、市役所、市内公共施設のほか、綾瀬タウンヒルズ(1階受付の横)、ダイエー綾瀬店(3階市情報コーナー)、綾瀬郵便局(ATMの横)に置いてあります。
วารสารนี้นอกจากจะมีแจกตามที่ว่าการอำเภอ สถานสาธารณณะประโยชน์ภายในเมือง แล้วยังมีที่อะยาเสะทาวนฮิลล์ (อยู่ใกล้กับประชาสัมพันธ์ชั้น 1) ที่ไดเอะ สาขาอะยาเสะ (มุมวารสารชั้น 3) และที่ไปรษณีย์อะยาเสะ (ใกล้กับตู้เอทีเอ็ม)
この情報資料について、ご意見ご感想をお聞かせください。下の部分に記入し、切り取って提出してください。
提出先は、もよりの回収ボックス又は綾瀬市役所市民協働課自治協働担当 (〒252-1192 綾瀬市早川550 電話 70-5640 FAX 70-5701)
ขอความร่วมมือแสดงความคิดเห็น วารสารนี้ด้วย ไม่ว่าจะเป็นความคิดเห็นหรือความประทับใจ เรายินดีรับฟัง กรุณาตัดส่วนรอยไขปลา กรอกความคิดเห็น ส่งมายังกล่องเก็บความคิดเห็นหรือที่ว่าการอำเภออะยาเสะ คัดคัดคุณะ จิจิโคริวทันโด (〒252-1192 อะยาเสะชิ ะยะกะว่า 550 หมายเลขโทรศัพท์ 70-5640 แฟกซ์ 70-5701)

しみんかつどうふ えすた かいさい 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開催します。

◆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

มีการจัดงานเทศกาลกิจกรรมประชาชนชาวเมืองอะยาสะปี 2010

วันที่ 22 เดือนมีนาคม (วันจันทร์ · วันหยุด) เวลา 10:00~17:20

มีการจัดงานเทศกาลกิจกรรมประชาชนชาวเมืองอะยาสะปี 2010 ที่บุงกะโคคัง เริ่มจากการจัดบูทของกลุ่มกิจกรรมอาสาสมัครNPOกลุ่มองค์กร กิจกรรมมิได้หวังผลกำไร

ของประชาชนชาวเมืองอะยาสะ แนะนำกิจกรรมกลุ่ม

จำหน่ายสินค้าจากงานฝีมืออาสาสมัครเอง มีการถาม-ตอบ

มีการฉายภาพยนตร์เพื่อการกุศล เป็นต้น

ขอเชิญทุกท่านมาเที่ยวงานกับเพื่อนๆหรือสมาชิกครอบครัว

◆การฉายภาพยนตร์เพื่อการกุศล

โดราเอมอน (โนบิตะโนะนิงเงียวโดโคเซน)

เข้าใช้สถานที่ได้ตั้งแต่เวลา 15:00 น

เริ่มฉายภาพยนตร์ตั้งแต่เวลา 15:20 น ถึงเวลา 17:20 น

ค่าเข้าชม เด็ก (อายุตั้งแต่เด็กเล็กถึงชั้นประถม) 700 เยน

ผู้ใหญ่ (นักเรียนมัธยมขึ้นไป) 1000 เยน

ติดต่อสอบถามได้ที่ สำนักงานชุมชนคัตซึโดฟสเตอร์ 2010 จิคโคอิอินโค

(สำนักงานตั้งอยู่ข้างในแผนกชุมชนเคียวโดกะ) หมายเลขโทรศัพท์ 0467-70-5640

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。地域のみなさん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。

ที่ว่าการอำเภอเมือง เขตท้องถื่น (จังโจ, กลุ่มกิจกรรมประชาชน ฯลฯ) มีการจัดงานต่าง ๆ มากมาย ซึ่งเป็นโอกาสดีที่จะได้มีโอกาสได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตท้องถื่นเดียวกัน เชิญชวนเพื่อนและสมาชิกครอบครัวร่วมกิจกรรมด้วยกัน

知っているのと役に立つ日本語 ④ ภาษญี่ปุ่นรู้ไว้มีประโยชน์ ④

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。

เมื่ออาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่น ภาษาที่เรารู้จักจะได้เห็นหรือได้ยินบ่อยๆ หากเราเข้าใจความหมายเราสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์กับตัวเองได้

★「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) 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 (パスโม)・Suica (สุอิกะ)」

พาสโมคือบัตร IC ที่ใช้แทนตั๋ว กระเป๋าตังค์ บัตรพาสโม (สุอิกะ) 1 แผ่นสามารถใช้แทนตั๋วรถบัส ตั๋วรถไฟใต้ดิน นอกจากนี้ บัตรพาสโม (สุอิกะ) สามารถใช้ซื้อของได้ตามร้านค้าที่เข้าร่วมสัญญาขึ้นโดยการจ่ายผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ คุณสามารถหาซื้อบัตรพาสโม (สุอิกะ) ได้ตามสถานีรถไฟหรือในรถบัสที่รับขายบัตรนี้อยู่ เกี่ยวกับการเติมเงินลงในบัตรเมื่อเงินหมดคุณสามารถเติมเงินลงในบัตรเติมได้ที่ตู้ขายตั๋วที่สถานีรถไฟหรือในรถบัสที่รับขายบัตรนี้อยู่ และสามารถนำไปใช้ต่อได้เลย

ใช้ขณะขึ้นรถไฟ (รถเมล์) : ให้ใส่บัตร(จ่ายตามกำหนดระยะเวลา)ไปที่ช่องตรวจตั๋วก่อนเข้าสถานี เงินค่าตัวก็จะถูกหักออกไปตามระยะเวลา และคุณสามารถเดินเข้าช่องตรวจตั๋วผ่านไปที่ชานชลาได้โดยอัตโนมัติ

ใช้ขณะซื้อของ : ใช้ระบบสัมผัสโดยจ่ายเงินผ่านเครื่องที่แผนกคิดเงินที่ร้านค้านั้นๆ

※หากคุณทำบัตรพาสโม (สุอิกะ) หล่นหาย บุคคลอื่นสามารถนำเอาไปใช้ได้เลย เพราะฉะนั้นควรเก็บรักษาให้ดี

作ってみよう! 日本の家庭料理「肉じゃが」

มาลองทำอาหารญี่ปุ่นกันเถอะ! อาหารประจำบ้าน『肉じゃが』

- 【材料】(2~3人分) 豚肉または牛肉 150g, じゃがいも 大3コ, たまねぎ 中1コ, にんじん 小1本, しらたき 1玉, しょうゆ 大さじ4, 砂糖 大さじ3, 酒 大さじ2, みりん 大さじ2, 水 2カップ, 油 大さじ1
- 【เครื่องปรุง】(สำหรับ 2~3 คน) เนื้อหมูหรือเนื้อวัว 150 กรัม, มันสำปะหลัง ขนาดใหญ่3อัน, หอมใหญ่ ขนาดกลาง1หัว, แครอท ขนาดเล็ก1หัว, ชีราทากิ 1 ก้อน, โชยุ 4 ช้อนโต๊ะ, น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ, เหล้าสาเก 2 ช้อนโต๊ะ, มิริน 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำ 2 ถ้วย, น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ

【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。



【วิธีการทำ】

- 1 ปอกเปลือกมันสำปะหลังออกแล้วหั่นเป็นชิ้นโตขนาดคำปาก แยกสะเด็ดน้ำประมาณ 5 นาที หั่นหัวหอมใหญ่บางๆ และหั่นแครอทโดยไม่ต้องกะขนาดให้เข้ากัน
 - 2 ต้มชีราทากิ 3 นาที ตักเอาฟองออกแล้วหั่นตามขนาดที่เหมาะสม
 - 3 เอาน้ำมันใส่หม้อ 1 ช้อนโต๊ะ นำเนื้อลงผัดจนสีเปลี่ยนแล้วน้ำมันสำปะหลัง หอมหัวใหญ่ แครอทและชีราทากิใส่ลงผัดพร้อมกัน
 - 4 เติมน้ำแล้วเพิ่มความร้อนให้แรง คอยช้อนตักเอาฟองของน้ำต้มออกทิ้ง
 - 5 ลดไฟลงขนาดปานกลาง เติมน้ำตาล มิริน เหล้าสาเก โชยุ ลงไปพร้อมกับต้มต่อไปอีก
 - 6 ชั้บหม้อไปมาหลายๆครั้ง จนน้ำลดเหลือน้อยลงแล้วปิดไฟ พร้อมยกหม้อลง
- ※ การชั้บหม้อไปมาหลายๆครั้ง คือ การคนผสม เพื่อให้ได้รสชาติอาหาร ของผักและเนื้อเข้มข้นทั่วถึงกัน

しみんすぽーつせんたーたいいくかんにゅーある 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。

しみんすぽーつせんたーしせつむりようかいほう 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。

การปรับปรุงตึกซิมินสปอร์ตเซนเตอร์ ไทยอ๊กกั๊ง

มีการก่อสร้างปรับปรุงแก้ไขตึกทั้งหมดและได้เปิดให้ใช้บริการตั้งแต่วันที่ 3 เดือนมกราคมที่ผ่านมา ได้มีการติดตั้งแอร์เครื่องทำความเย็น และเครื่องทำความอุ่น (บางจุดอาจต้องเสียค่าใช้จ่าย) บริเวณที่ติดตั้งคือที่แผนกประชาสัมพันธ์ ห้องต้นหวัะชิตซึ ห้องโคหวัะชิตซึ และติดตั้งลิฟต์ใหม่

ตึกซิมินสปอร์ตเซนเตอร์ เปิดให้บริการฟรีพิเศษ

คุณสามารถมาใช้บริการต่างๆได้ที่ตึกซิมินสปอร์ตเซนเตอร์ ฟรี วันเวลา วันที่ 7 เดือนมีนาคม (วันอาทิตย์) เวลา 9:00~17:00 คุณสมบัติ บุคคลที่กำลังเรียน ทำงานหรืออาศัยอยู่ในเมืองอะยาสะ สิ่งของที่ต้องเตรียม ชุดออกกำลังกาย รองเท้าสวมออกกำลังกายได้ ไม่มีแบบเป็นต้น วิธีการสมัคร ในวันทำกิจกรรมจริง ตั้งแต่เวลา 8:30 น เป็นต้นไป ที่ ตึกซิมินสปอร์ตเซนเตอร์ หมายเลขโทรศัพท์ 0467-76-9292 สมัครทางโทรศัพท์หรือติดต่อสมัครโดยตรงได้เลย ※ ในวันทำกิจกรรมจริง คุณอาจไม่สามารถใช้สถานที่บางแห่งได้ฟรี



この情報紙は、外国籍住民の方が、地域の一人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。 วรรณนี้จัดทำขึ้นโดยได้รับความร่วมมือจากอาสาสมัครปีละ 4 ครั้ง เพื่อให้ชาวต่างชาติที่ได้อาศัยอยู่ในแต่ละเขตใช้ชีวิตความเป็นอยู่ได้อย่างสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น