

រក្សាទុកស្រាប់តែប្រើប្រាស់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

[illegible]

Chafuke

[illegible]

Shikakai

[illegible]

Shihua

[illegible]

કામિશીઓ: Kamishihana

[illegible]

1



សម័យ២០២១ ក្នុងពេលនេះសម័យ ៨-៧-១
 វិញប្រើប្រាស់
 ប្រើប្រាស់ប្រភេទសត្វល្អិតប្រភេទសត្វល្អិតប្រភេទសត្វល្អិត
 ប្រភេទសត្វល្អិតប្រភេទសត្វល្អិតប្រភេទសត្វល្អិត

5 Shika

หน้าที่สำคัญของมูลนิธิฯ คือการส่งเสริมให้คนไทยหันมาใส่ใจสุขภาพของตนเองและคนรอบข้าง ด้วยการรับประทานอาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับวิถีชีวิตคนไทย ซึ่งมูลนิธิฯ ได้จัดทำคู่มือ "อาหารปลอดภัย" ขึ้นมา เพื่อเป็นแนวทางในการเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับวิถีชีวิตคนไทย

6

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

នៅ លើក្រុមប្រឹក្សាប្រតិភូជាតិអាមេរិក
សមាជិកភាគច្រើន យល់ឃើញថា ទម្រង់ប្រកួតប្រជែង
ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា
អាចជួយដល់ការកើនឡើងនៃចំណូលរបស់ប្រជាជន។

[illegible]

เมื่อถูกไฟไหม้หรือจมน้ำ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
ที่สำคัญที่สุด คือการนำผู้ป่วยออกจากอันตราย
โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
คือการช่วยเหลือผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บหรือป่วย
ฉุกเฉิน เพื่อให้ผู้ป่วยรอดชีวิตและลดความเสียหาย
ของร่างกายให้น้อยที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
สามารถทำได้โดยทุกคนที่ไม่ใช่บุคลากรทางการแพทย์
หรือพยาบาล การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่สำคัญที่สุด
คือการประเมินสถานการณ์และผู้ป่วยอย่างรวดเร็ว
และถูกต้อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่สำคัญที่สุด
คือการประเมินสถานการณ์และผู้ป่วยอย่างรวดเร็ว
และถูกต้อง

ព្រលឹមប្រើប្រាស់ក្នុងការ
 បង្កើនចំណេះដឹងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់
 ក្នុងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធគណនេយ្យ
 ក្នុងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធគណនេយ្យ
 ក្នុងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធគណនេយ្យ

ព្រឹត្តិបត្រប្រជាជនកម្ពុជា





สวนริมทะเลสาบชิคาโอเบ็ตสึ

ที่นี่เป็นทะเลสาบที่อบอุ่นที่สุดที่ดูจากระดับน้ำทะเลของฮอกไกโด และได้รับการเรียกขานว่า "ทะเลสาบกลางเวหา" มีกิจกรรมให้เพลิดเพลินได้เต็มที เช่น การพายเรือแคนู และพายเรือคายัคในทะเลสาบที่งดงามและมีความกระฉับกระเฉงได้อย่างมาก คุณสามารถชมภูเขาไฟฟูจิได้ในช่วงฤดูใบไม้ร่วงและชมหมู่บ้านหลวงดาได้ในช่วงฤดูหนาว

ชานี้ทะเลสาบชิคาโอเบ็ตสึ ค. ชิคาโอ
TEL 0156-69-8181 (ศูนย์ธรรมชาติศึกษาทะเลสาบชิคาโอเบ็ตสึ)



สนามขี่ม้า ค. ชิคาโอ

ที่นี่เป็นสนามขี่ม้าที่มือใหม่ทั้งเด็กและผู้ใหญ่สามารถขี่ม้าได้สบายๆ ที่ได้มาเดินเล่นไปพร้อมกับม้าที่แสนน่ารักก็สนุกดีนะ และหากผู้ปกครองต้องการขี่ม้าแล้ว คุณยังสามารถพาม้าไปเดินที่เส้นทางสำหรับม้าหรือขี่ม้าเล่นได้อีกด้วย

3 โยเมะ อูริมาคุนิชิ ค. ชิคาโอ TEL 0156-67-2345
(เวลาทำการ) 9:00~17:00 น. (เดือนธันวาคม-เดือนมีนาคม: ปิดบริการ 16:00 น.)
(วันหยุดประจำ) วันหยุดช่วงปีใหม่
(วันหยุดอื่นๆ) สำหรับการแข่งขันและการฝึกอบรมในพื้นที่ของสนาม)



19

ศูนย์บริการนักท่องเที่ยวอุทยานธรณี (Geopark Visitor Center)

ค. ชิคาโอได้รับการรับรองให้เป็นอุทยานธรณี (จีโอพาร์ค) โดยคุณจะสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติและองค์ประกอบทางธรณีวิทยาของค. ชิคาโอใน 4 ชั้น ได้แก่ ธรณี ภูเขาไฟ ความหนาวเย็น และชีวิตอย่างสนุกสนาน หากคุณสามารถดูลักษณะเด่นของทะเลสาบชิคาโอเบ็ตสึแล้วก็จะทำให้มุมมองของภูเขาเปลี่ยนไปได้อย่างสิ้นเชิง

28 มิ.ย. 29 เช่น อูริมาคุนิชิ ค. ชิคาโอ
TEL 0156-67-2089
(เวลาทำการ) 9:00~17:00 น.
(วันหยุดประจำ) วันอังคารและวันถัดจากวันหยุดนักขัตฤกษ์
<http://www.shikaoi-story.jp>



18

จุดชมทิวทัศน์โองิฮาระ

จุดชมทิวทัศน์ที่จะทำให้คุณเห็นทัศนียภาพของทิวทัศน์โองิฮาระได้อย่างแท้จริง และทำให้คุณสัมผัสกับความกว้างขวางของพื้นที่ราบโองิฮาระได้อย่างแท้จริง ในช่วงใกล้สว่างถึงสามารถชมทะเลสาบโองิฮาระได้อย่างสวยงาม โดยคุณสามารถมองเห็นทะเลสาบโองิฮาระที่เต็มไปด้วยน้ำและจะเป็นวันที่สามารถเห็น "น้ำตกหมอก" ที่ทะเลสาบชิคาโอเบ็ตสึได้

TEL 0156-66-1135
(ศูนย์ข้อมูลประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวค. ชิคาโอ)



20



21

ทิวทัศน์เบิร์ชขาว (เนื้อไม้ขาว) ในไร่โทคาจิ ศูนย์ปรับปรุงพันธุ์สัตว์

ที่ไร่เกษตรโกลาจิมีสวนเบิร์ชขาวปลูกไว้เป็นแนวยาวประมาณ 1.3 กิโลเมตรอย่างสวยงาม ถือเป็นหนึ่งในทัศนียภาพที่มีชื่อเสียงของโกลาจิ ในไร่เกษตรยังมีจุดชมทิวทัศน์ที่จะทำให้คุณได้เห็นทัศนียภาพอันตระการตาของโกลาจิที่มองเห็นได้สุดสายตา

8-1 โกลาจิบานนิคิ ค. โอโตฟุเค TEL 0155-44-2131
<http://www.nlbc.go.jp/tokachi>
※ภาพในไร่เกษตรเป็นจุดที่ปลูกกลายแบบหนึ่ง ไม่ควรใช้รถกระบะวิ่ง



22

สวนโกลาจิเงาโอะกะ

ที่นี่มี "ฮานิกิ" นาฬิกาดอกไม้ขนาดใหญ่ที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 18 เมตรและใช้เวลา 10 นาที 10 เชนติเมตร โกลาจิกับสวนแห่งนี้มีจุดชมทิวทัศน์โกลาจิเงาโอะกะที่สามารถมองเห็นเมืองออนเซ็นและทิวทัศน์โกลาจิได้อย่างชัดเจน

14 โยเมะ โกลาจิเงาโอะกะ ค. โอโตฟุเค
TEL 0155-32-6633 (สมาคมการท่องเที่ยวโกลาจิเงาโอะกะออนเซ็นค. โอโตฟุเค)
<http://www.tokachigawa.net/>

ศูนย์ธรรมชาติศึกษาโกลาจิ

ที่นี่มีกิจกรรมที่คุณจะได้เพลิดเพลินกับธรรมชาติของโกลาจิอย่างเต็มที่และเป็นการเรียนรู้ที่ผู้ใหญ่วัยทำงานสามารถเข้าร่วมได้สบายๆ เช่น บอลลูนล่องเรือตอนเช้าหรือทัวร์ศึกษาธรรมชาติโกลาจิเงาโอะกะ

12-1 โกลาจิเงาโอะกะออนเซ็นมินามิ ค. โอโตฟุเค TEL 0155-32-6116
(เวลาทำการ) 9:00~18:00 น.
<http://www.nature-tokachi.co.jp>



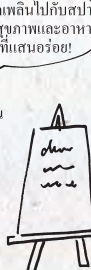
24



การเดินสปาโกลาจิเงาโอะกะออนเซ็น

นอกจากที่นี่จะมีสปา "น้ำพุร้อนซึเมียวอินทรี" ที่ช่วยให้สามารถแช่ตัวแล้วยังสามารถชมวิวทิวทัศน์ที่สวยงามได้เต็มที่ที่นี่ยังมีจุดชมทิวทัศน์โกลาจิเงาโอะกะและเพลิดเพลินกับการเล่นน้ำในอ่างอาบน้ำกลางแจ้ง มีร้านอาหารอีก 4 ร้านที่ให้คุณได้เพลิดเพลินกับธรรมชาติในแบบโกลาจิได้อย่างเต็มที่ และยังมีการรวมแปรรูปอาหารโกลาจิได้เพลิดเพลินอีกด้วย ซึ่งคุณสามารถเข้าร่วมชมการทำโกลาจิได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

14-1 โกลาจิเงาโอะกะออนเซ็นค. โอโตฟุเค TEL 0155-46-2447
(เวลาทำการ) วันจันทร์-วันพฤหัสบดี 9:00~19:00 น.
วันศุกร์-วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ 9:00~21:00 น.
(วันหยุดประจำของฤดูอากาศ) ทุกวันอังคารที่ 2 ของเดือน (หยุดสัปดาห์ที่ 3 เฉพาะเดือนสิงหาคม)
※วันหยุดประจำ และเวลาทำการของร้านอาหารและร้านค้า ไม่ควรใช้รถกระบะวิ่ง
<http://www.tokachigawa.jp>



ฟาร์มที่ราบสูงในโท

ที่นี่เป็นไร่เกษตรสาธารณะที่กว้างขวางที่สุดในญี่ปุ่นด้วยพื้นที่ 1,700 เฮกตาร์ (17 ตารางกิโลเมตร) คุณจะได้รับความเพลิดเพลินกว่า 2,000 ตัวที่ถูกเลี้ยงแบบปล่อยอยู่ในไร่สาธารณะธรรมชาติ จากยอดเนินสูงของไร่ฟาร์มฟอสส์ คุณจะได้รับความเพลิดเพลินที่ราบโกลาจิแบบรอบทิศทางและได้ลิ้มรสอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่น เช่น เนื้อวัวโกลาจิ ในโท เป็นต้น

85-2 คามิโตะฟุเค อาสะ ค. คามิชิโระ
TEL 090-3398-5049 (ไร่ฟาร์มฟอสส์)
(ช่วงเวลาทำการ) ปล่อยเลี้ยงแบบปล่อยเลี้ยงตลอดวัน
(วันหยุดประจำ) ไม่มีวันหยุดในช่วงจัดกิจกรรม
(เวลาทำการ) เปิดประตู: 7:00~18:00 น. (เดือนมิถุนายน-เดือนกันยายน เปิดจนถึง 19:00 น.)
ไร่ฟาร์มฟอสส์: 9:00~17:00 น. ※อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ



26

Kamishihoro

ช่องเขามิกุนิ

ช่องเขามิกุนิเป็นส่วนหนึ่งของทางหลวงฮอกไกโดและมีความสูงสูงสุดจากระดับน้ำทะเลอยู่ที่ 1,139 เมตร จากจุดนี้คุณสามารถเห็นทัศนียภาพของทะเลสาบและทะเลสาบโกลาจิได้อย่างชัดเจน ที่นี่เป็นจุดชมทิวทัศน์ที่ทำให้คุณสามารถมองเห็นเมืองออนเซ็นได้อย่างชัดเจน โดยคุณสามารถเห็นทิวทัศน์ทั้งในยามที่ใบไม้เปลี่ยนสีและในฤดูร้อน สีสันของใบไม้เปลี่ยนสีและเมืองที่ปกคลุมไปด้วยน้ำ

จุดชมทัศนียภาพที่พลาดไม่ได้!



28

เมืองออนเซ็นนุกาบิระ

ที่นี่เป็นเมืองออนเซ็นเล็กๆ ที่มีคาน้ำร้อนน้ำพุร้อนอันโดดเด่น คุณสมบัตินี้ของน้ำคือความเป็น "บ่อน้ำร้อนบารุจิฟุระ" ที่ช่วยดูแลสุขภาพของคุณได้อย่างดี และเป็น "บ่อน้ำร้อนรักษาความร้อน (เน็คส์โงะ)" ที่ช่วยรักษาโรคผิวหนัง อีกทั้งยังมีบ่อน้ำร้อนสำหรับดื่มและในบ่อน้ำร้อนมีทั้งร้านอาหารและร้านค้าต่างๆ ที่มีบ่อน้ำร้อนสำหรับดื่ม

TEL 01564-4-2224
(ศูนย์ประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวค. คามิชิโระ)



29

จุดพักรถ 21 ชิโระ

ที่นี่มี "คาเฟ่คานิชิ (CAFE KANICHI)" ที่ให้บริการกาแฟที่มี "ร้านอาหารญี่ปุ่นชิโระ" ที่ให้บริการอาหารญี่ปุ่นที่มี "PIA21SHOP" ที่รวบรวมสินค้าประจำท้องถิ่นและสินค้าจากอุตสาหกรรมต่างๆ

134-1 นิชิ 2 ชิโระ อาสะ ค. ชิโระ
TEL 01564-5-3940 (ร้านอาหาร) 01564-5-5111
(เวลาทำการ) เดือนเมษายน-เดือนตุลาคม 9:00~18:00 น., เดือนพฤศจิกายน-เดือนมีนาคม 9:00~17:00 น., วันอาทิตย์ 11:00~15:00 น.
(วันหยุดประจำ) วันหยุดช่วงปีใหม่
<http://shihoroinfo.com/>

บูโฮ (BuHo)

ร้านเฟอร์นิเจอร์และกาแฟ

ที่นี่เป็นคาเฟ่และร้านเฟอร์นิเจอร์ที่ตั้งอยู่ในบ้านเล็กๆ แบบญี่ปุ่นที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ "บูโฮ"

166-9 นิชิ 7 ชิโระ คามิโตะฟุเค อาสะ ค. ชิโระ
TEL 01564-5-5733
(เวลาทำการ) วันธรรมดา 11:00~16:00 น., คาเฟ่ (เครื่องดื่ม, ขนมหวาน), ร้านเฟอร์นิเจอร์และแกลลอรี่วันเสาร์ วันอาทิตย์ 11:00~18:00 น., คาเฟ่ (อาหาร), ร้านเฟอร์นิเจอร์และแกลลอรี่ (วันหยุดประจำ) วันจันทร์ วันอังคาร
<http://www.geocities.jp/buhoshihoro/>



30

ชิโระโคเก็นนุกะ โนะซาโตะ

ในช่วงกลางวันที่นี่เป็นจุดชมทัศนียภาพที่มองเห็นทิวทัศน์โกลาจิได้อย่างชัดเจนและในช่วงกลางคืนยังสามารถดูดาวได้เต็มที่ที่นี่มีพื้นที่สำหรับตั้งแคมป์และบ้านพักโกลาจิได้เพลิดเพลินกับธรรมชาติที่กว้างไกลในเวลาได้เต็มที่

21-173 คามิโตะฟุเค อาสะ ค. ชิโระ TEL 01564-5-4274
(เวลาทำการ) 10:00~16:00 น.
(วันหยุดประจำ) วันอังคาร (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) 29 เมษายน~5 พฤษภาคม, สัปดาห์ที่ 3 ของเดือนกรกฎาคม~เดือนสิงหาคม เดือนธันวาคม~เดือนมีนาคม
<http://www.nupuka.jp/>



32

ชิโระออนเซ็นพลาซ่าเรียคุฟุ (จุดพักรถชิโระออนเซ็น)

บ่อน้ำร้อนของที่นี่เป็นบ่อน้ำร้อนที่มีชื่อเสียงอันดับหนึ่ง อีกทั้งยังมีบ่อน้ำร้อนและสวนสาธารณะที่ให้บริการอีกด้วย สำหรับบ่อน้ำร้อนของที่นี่คือ "ฮัสปาร์ค" ที่ใช้วัตถุดิบเป็นฮัสปาร์ค (บอลลูนน้ำร้อน) ในท้องถิ่น

134 นิชิ 2 ชิโระ ชิโระ อาสะ ค. ชิโระ TEL 01564-5-3630
(เวลาทำการ) บ่อน้ำร้อนแบบไปเช้าเย็นกลับ 11:00~23:00 น. (ค่าเช่ารถจักรยาน 22:00 น.), วันอาทิตย์ 11:00~15:00 น. (ร้านอาหาร 14:30 น.), บ่อน้ำร้อน 11:00~21:00 น. (ร้านอาหาร 12:30-3:30), บ่อน้ำร้อน 11:00~17:00 น. (ร้านอาหารแบบไปเช้าเย็นกลับ)
(วันหยุดประจำ) ไม่มีวันหยุด (อาจมีการปิดให้บริการเป็นกรณีพิเศษ)
<http://www.shihoro-spa.co.jp/>



31