

# AOMORI, JAPAN

คู่มือการแลกเปลี่ยนกับหมู่บ้านเกษตรกรรม



© Yukio Yama

修学旅行生農業体験ガイドブック タイ語版

制作

学校法人 青森田中学園

〒030-0132 青森県青森市横内字神田12-1

電話: 017(728)0121

青森県 アジアと結ぶ国際グリーン・ツーリズム協力員配置事業 刊行物

Aomori Tanaka Gakuen Educational Foundation

สำนักงาน Aomori Tanaka ของเอเชีย ร่วมกับสำนักงานจังหวัด และ International Green Tourism Corporation

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ในอาโอโมริ

คู่มือการแลกเปลี่ยนกับหมู่บ้าน

เกษตรกรรม

สถาบันอาโอโมริ ทานะกะ

มีนาคม 2554



# INDEX

I . ข้อพึงปฏิบัติในการท่องเที่ยวญี่ปุ่น.....	5
1.ข้อจำกัด * กฎระเบียบเกี่ยวกับสัมภาระติดตัวในสนามบิน.....	5
2. สกุลเงินและค่าครองชีพ(ไทย).....	9
3. แบบแผนการใช้ชีวิตในประเทศญี่ปุ่น.....	12
II . แนะนำประเทศญี่ปุ่น.....	18
1. ข้อมูลโดยสังเขป.....	18
(1)สภาพอากาศ.....	20
(2)วัฒนธรรมญี่ปุ่น.....	22
2. รายละเอียดจังหวัดอาโอโมริ.....	23
(1)ภูมิประเทศ * ภูมิอากาศ.....	23
(2)ข้อมูลการท่องเที่ยว.....	25
◎เขตเมืองอาโอโมริ.....	25
◎เขต Tsugaru.....	35
◎เขตภาคใต้.....	39
◎คาบสมุทร Shimokita.....	43
III . แนะนำการท่องเที่ยวเชิงเกษตร (Argiculture Experience).....	47

◎ตัวอย่างการทำเกษตร.....	48
◎อื่นๆ.....	48
<b>IV. รายการสิ่งของในการท่องเที่ยว.....</b>	<b>50</b>
<b>V. คำศัพท์ต่างๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน.....</b>	<b>54</b>
การทักทาย(あいさつ).....	55
คำที่ใช้บ่อย(よく使う表現).....	57
ห้องน้ำ(トイレ).....	61
ห้องอาบน้ำ(お風呂).....	62
ส่วนต่างๆ ของร่างกาย(体の部位).....	63
ในบ้าน(家の中).....	65
สวนไร่นา(農作業).....	68
อาหาร(食事).....	73
สภาพร่างกาย(体調に関する表現).....	76
แลกเปลี่ยนเงินตรา(両替).....	79
ของหาย(盗難・紛失).....	80
<b>VI. เมื่อกลายเป็นเด็กหลงทาง.....</b>	<b>83</b>

## I . ข้อกำหนดในการท่องเที่ยวญี่ปุ่น

1. ข้อกำหนดเกี่ยวกับสัมภาระติดตัวในสนามบิน

สัมภาระฝาก(กรณีเดินทางไปยังประเทศอื่นยกเว้นอเมริกาผ่านทางสนามบินอินชอนด้วยเที่ยวบิน โคเรียนแอร์ชั้นประหยัดจากสนามบินอาโอโมริ)

จำนวน	ไม่จำกัดเป็นพิเศษ
ขนาด	ขนาดกระเป๋า 1 ใบ (รวมความกว้าง ความยาว ความสูงแล้ว) ต้องไม่เกิน 158 เซนติเมตร
น้ำหนัก	น้ำหนักรวมต้องไม่เกิน 20 กิโลกรัม (ถ้าน้ำหนักเกิน 20 กิโลกรัมจะต้องเสียค่าน้ำหนักเกิน แม้ในกรณีที่ย้ายเงินค่าน้ำหนักเกินแล้วก็ตาม น้ำหนักสัมภาระ 1 ใบ สูงสุดก็ได้ไม่เกิน 32 กิโลกรัม)

ข้อกำหนดจะแตกต่างกันไปตามบริษัทสายการบินหรือชั้นที่นั่ง ถ้ามีความจุเกินกว่าที่กำหนดก็อาจจะต้องเสียค่าน้ำหนักเกินหรือมีการขนถ่ายสัมภาระก็ได้ ดังนั้นจึงแนะนำให้ตรวจสอบกับทางบริษัทสายการบินที่ใช้บริการไว้ล่วงหน้า

### สัมภาระติดตัว (กรณีของประเทศญี่ปุ่น)

จำนวน	2 ใบ ... ความจุที่ระบุไว้ในนอกจากสัมภาระติดตัวอย่างอื่น (เช่นกระเป๋าถือ , ถุงซื้อป้าง)
ขนาด	นอกจากกระเป๋าถือ , ถุงซื้อป้างแล้ว สัมภาระอย่างอื่นก็ต้องมีความกว้าง ความยาว ความสูง โดยรวมไม่เกิน 115 เซนติเมตร
น้ำหนัก	รวมกัน 2 ชิ้นต้องไม่เกิน 10 กิโลกรัม

ข้อจำกัดจะแตกต่างกันไปตามบริษัทสายการบินหรือชั้นที่นั่ง ในบางกรณีอาจจะมีเจ้าหน้าที่ของสายการบินแต่ละสายการบินมาตรวจสอบสัมภาระติดตัวด้วย

ข้อจำกัดเกี่ยวกับสัมภาระติดตัวบนเครื่องบิน

ของเหลว
<p>ของเหลวที่นำติดตัวได้ต้องมีปริมาณไม่เกิน 100 มิลลิลิตรและของเหลวที่บรรจุในภาชนะก็ต้องไม่เกิน 100 มิลลิลิตร โดยภาชนะเหล่านั้นต้องบรรจุไว้ในซองพลาสติกโปร่งใสมีซิปรูดขนาดบรรจุ 1 ลิตรซึ่งสามารถรูดซิปปิดได้อีกรอบ (เช่น เครื่องดื่ม มิโอะ เครื่องปรุงรสอย่างเช่นซอสถั่วเหลือง ครีมกันแดด ครีมบำรุงผิว ผลิตภัณฑ์จัดแต่งทรงผม เครื่องสำอางค์ประเภทของเหลวหรือเจล สเปรย์จัดแต่งทรงผม เป็นต้น)</p> <p>ของเหลวที่มีปริมาณเกิน 100 มิลลิลิตร กรุณาบรรจุไว้ในสัมภาระฝาก ทว่าของเหลวและสเปรย์แต่ละประเภทจะมีข้อจำกัดต่างกัน ไป</p>

<p>ดังนั้นจึงขอให้ตรวจสอบไว้ล่วงหน้า          ของยกเว้นที่น่าคิดตัวได้ ไม่เกี่ยวกับความจุ อาหารเด็กทารก ประ          เกทนม เวชภัณฑ์ประเภทของเหลวที่มีใบสั่งยา (ไม่เกิน 120 มิลลิ          ลิตร / รวมถึงยาหยอดตา * น้ำยาล้างคอนแทคเลนส์) และอื่นๆ</p>
<p>ประเภทของมีคม</p>
<p>ของที่น่าคิดตัวได้ – มีด โคน กรรไกรตัดเล็บ แหวน          ของที่ห้ามนำติดตัว – มีด กรรไกร อุปกรณ์เย็บผ้า สิว คานไม้          ของที่ห้ามนำติดตัวกรุณาบรรจุไว้ในสัมภาระฝาก</p>
<p>ไฟแช็คสำหรับจุดบุหรี่</p>
<p>ของที่น่าคิดตัวได้ – ไฟแช็คแบบใช้แล้วทิ้ง ไฟแช็คน้ำมัน          ทว่า 1 คนได้แค่ 1 ชิ้น และไม่อนุญาตให้ใส่ไว้ในสัมภาระฝาก</p>

✘ แต่ละสายการบินก็มีเงื่อนไขแตกต่างกันไป ดังนั้นกรุณาตรวจ  
 สอบก่อนล่วงหน้าด้วย

<p>ของต้องห้ามจากญี่ปุ่น (กรณีไปไทย)</p>
<p>• เนื้อวัว • เนื้อไก่ ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์          การนำสินค้าปศุสัตว์จำพวกเนื้อจากญี่ปุ่นไปยังต่างประเทศต้องได้รับ          การตรวจสอบสินค้าส่งออกที่ด่านกักกันสัตว์ก่อน ถึงแม้จะเป็นของ          ฝากหรือสินค้าบริโภคนส่วนตัว ถ้าไม่ได้รับการตรวจสอบสินค้าส่งออก          ก่อนจะไม่สามารถนำออกจากญี่ปุ่นได้</p>



- ผัก, ผลไม้บางส่วนอาจจะขยี้ให้หน้าออกได้
- เช่นประเภทพืช ต้นอ่อน
- ดอกไม้ตัด ต้นบอน ไซก็มีเงื่อนไขเช่นกัน จึงจำเป็นต้องตรวจสอบกับทางด้านกักกันพืชด้วย

• ของอันตราย

แก๊สแรงดันสูง (แก๊สสำหรับจุดไฟ แก๊สสำหรับจุดเตาแก๊ส ระเบิดองศาปรอท เป็นต้น)

สารติดไฟ (ถ่านหิน ไม้ขีดไฟ)

ของเหลวไวไฟ (น้ำมันสำหรับจุดไฟ สารเคลือบเงา ระเบิดสี เป็นต้น)

สารกัมมันตรังสี (สีเรืองแสง)

วัตถุระเบิด (ดอกไม้ไฟ พลุ สารทำระเบิด)

สารเกิดปฏิกิริยา (สารเกิดออกซิเจนขนาดเล็ก สารฟอกสี เป็นต้น)

สารก่ออันตราย (เครื่องยนต์ ลิเทรียม (ไอออน) แบตเตอรี่ เป็นต้น)

สารกัดกร่อน (แบตเตอรี่เหลว ปะอวดวัตถุหมุ่มีส่วนตัว)

✘ รายละเอียดเพิ่มเติมดูได้ที่เว็บไซต์ด้านกักกันหรือสอบถามการใช้งานได้ภายในสนามบิน

ด่านกักกันสัตว์ <http://www.maff.go.jp/aqs/english/index.html>

ด่านกักกันพืช <http://www.pps.go.jp/english/index.html>

ศุลกากร <http://www.customs.go.jp/english/index.html>

## 2. สกุลเงินและค่าครองชีพ(ไทย)

(1) สกุลเงิน ※อัตราแลกเปลี่ยน ณ วันที่ 1 ธันวาคม 2011

1.00 บาท (THB) = 2.5 เยน (JPY)

(2) ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับค่าครองชีพ

<p>สินค้าบริโภค</p>	<p>เมื่อเปรียบเทียบกับไทยแล้วสินค้าบริโภคของผู้ป็นอยู่ที่ประมาณ 3 ถึง 7 เท่า</p> <p>ตัวอย่าง) ขวดพลาสติก 500 มล. ไทย → 5~15 บาท (ประมาณ 13.5~40.5 เยน) ผู้ป็น → 140 เยน</p> <p>ตัวอย่าง) ขนมปังร้านสะดวกซื้อ ไทย → 7~12 บาท(ประมาณ 18.9 เยน~32.4 เยน) ผู้ป็น → 100 เยน~200 เยน</p>
<p>อาหารในแต่ละมื้อ</p>	<p>ผู้ป็นมากกว่าประมาณ 2 - 3 เท่าของไทย</p> <p>ตัวอย่าง) อาหารฟาสต์ฟู้ด (แฮมเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น) ไทย→50 บาท (ประมาณ 135 เยน) ผู้ป็น → 100 เยน~200 เยน</p> <p>ตัวอย่าง) ร้านอาหาร ไทย → 150~500 บาท (ประมาณ 405 เยน ~1350 เยน)</p> <p>ผู้ป็น → 1000 เยน ~3000 เยน</p> <p>※เพียงแต่เครื่องคั้ที่สั่งในร้านกาแฟไม่ต่างกับผู้ป็นมากนัก</p> <p>ตัวอย่าง) กาแฟ ไทย → กาแฟของสตาร์บัค 100 บาท (ประมาณ 280 เยน)</p>

	<p>เซน)</p> <p>ญี่ปุ่น → กานเฟของสคาร์บักไซส์ S 300 เซน</p>
การคมนาคม	<p>แท็กซี่</p> <p>ไทย → ราคาเริ่มต้น 35บาท (ประมาณ 95 เซน) 2 กิโลเมตรหลังจาก ขึ้นรถราคาจะขึ้นทีละ 2 บาท (5.4 เซน) ทุกๆ 440 เมตร</p> <p>ญี่ปุ่น → ค่าโดยสารแรกเริ่มอยู่ที่ 710 เซน ทุกๆประมาณ 300 เมตรจะ ขึ้นทีละ 90 เซน</p> <p>รถเมล์</p> <p>ไทย → 7บาท ~ (ประมาณ 20 เซน ~)</p> <p>ญี่ปุ่น → ประมาณ 200 เซน ~</p> <p>รถไฟใต้ดิน</p> <p>ไทย → 14~36 บาท (ประมาณ 40 เซน ~ 100) ~ ญี่ปุ่น → 160 เซน ~</p>
โทรศัพท์	<p>โทรภายในประเทศไทย → พื้นที่เดียวกันครั้งละ 3 บาท (ประมาณ 8.1 เซน )</p> <p>โทรภายในประเทศญี่ปุ่น → นาทีละ 10 เซน (โทร จากโทรศัพท์สาธารณะ)</p> <p>โทรระหว่างประเทศจากประเทศญี่ปุ่น → 175 เซน/1 นาที</p> <p>(※กรณีโทรจากโทรศัพท์มือถือของ KDDI)</p>

(3) ข้อมูลเรื่องค่าครองชีพอื่นๆ

เครื่องใช้ไฟฟ้า	พจนานุกรมอิเล็กทรอนิกส์ → 19000 เยน ~ 45000 เยน กล้องดิจิทัล → 13000 เยน ~ 50000 เยน
เกี่ยวกับอาหาร การกิน	แอปเปิ้ล → 1 ผล 120 เยน~ มิโอะชะ → 350 เยน~ โซยุ → 300 เยน ~ 900 เยน มาม่ากัทพ์ → 100 เยน ~ 400 เยน หอยเชลล์ → 1000 เยน ~ 1500 เยน
เวชภัณฑ์	ยาระบาย → 800 เยน ~ 1000 เยน ยาแก้หวัดทั่วไป → 800 เยน ~ 1500 เยน ยาแก้ปวด → 800 เยน ~ 1500 เยน

※ที่ญี่ปุ่นไม่มีธรรมเนียมการต่อรองราคา ดังนั้นจึงไม่สามารถต่อรองราคาคตาม

ร้านค้าทั่วไปได้ ทว่าอาจจะมีตลาดหรือร้านเครื่องใช้ไฟฟ้าปลีกบาง

แห่งที่สามารถต่อรองราคาได้เช่นกัน

### 3. แบบแผนการใช้ชีวิตในประเทศญี่ปุ่น

#### (1) ในบ้าน

เวลาจะเข้าบ้านญี่ปุ่นต้องถอดรองเท้าไว้บริเวณหน้าบ้านก่อน อาจจะแล้วแต่บางบ้าน แต่ถ้าในกรณีที่พื้นเป็นพื้นไม้ ก็ให้ใส่สลิปเปอร์ด้วย แล้วเวลาเหยียบลงบนพรมหรือเข้าห้องที่มีเสื่อคาตามิจึงถอดสลิปเปอร์ออก ในแต่ละที่ก็อาจจะแตกต่างกันออกไปอย่างเมืองใหญ่เช่น โตเกียว จะไม่ค้ำน้ำจากก๊อกโดยตรง แต่จะติดเครื่องกรองน้ำหรือไม้ค้ำน้ำแร่ค้ำ ส่วนในบริเวณที่น้ำสะอาดอย่างอาโอโมริสามารถค้ำน้ำจากก๊อกได้โดยตรง

#### (2) การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารในญี่ปุ่นจะกินข้าวสวยเป็นหลัก โดยทั่วไปจะเป็นสไตส์การกินแบบมีข้าวสวย, ชูปมิโซะ พร้อมกับอีกหลายอย่างใช้ตะเกียบในการรับประทานอาหาร และจะใช้มีดกับส้อมด้วยขึ้นอยู่กับอาหารแต่ละชนิด การยกภาชนะรับประทานอาหารถือเป็นวิธีการกินที่ถูกต้อง การใช้มือหยิบจับอาหารหรือการใช้ตะเกียบรับส่งอาหารต่อกันถือเป็นมารยาทที่ไม่เหมาะสม ส่วนเวลาทานอาหารประเภทเส้นให้ทานแบบมีเสียงดัง เพียงแต่การชดชูปมิโซะหรือแกงให้มีเสียงดังถือว่าไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง การพูดคุยเสียงดังระหว่างรับประทานอาหารหรือการพูดคุยในขณะที่ยังมีอาหารอยู่ในปากก็ถือว่าไม่เหมาะสมอย่างยิ่งเช่นกันแต่

ละประเทศ การรับประทานโดยเรียงลำดับอาหารที่ละอย่างอาจจะถือเป็นมารยาทที่ดี แต่ในกรณีของอาหารญี่ปุ่นจะเป็นขนบธรรมเนียมการดื่อกับข้าวหลายอย่างที่ละชนิดแทนที่ญี่ปุ่นการรับประทานอาหารเหลือทิ้งไว้เป็น

การเสียมารยาทอย่างมากและเวลารับประทานอาหารนอกบ้านการสั่งอาหารจำนวนมากขนาดทานไม่หมดก็อาจจะทำให้ทางร้านรู้สึกไม่พอใจได้เช่นกัน

### (3) ศาสนา

ศาสนาประจำประเทศญี่ปุ่นคือศาสนาชินโตและพุทธ แต่ปกติจะรวมศาสนาชินโตและพุทธเข้าด้วยกัน ดังนั้นจึงมีหลายบ้านที่มีหิ้งพระของศาสนาชินโตวางไว้ข้างๆหิ้งพระศาสนาพุทธพิธีสำคัญ 4 พิธีของญี่ปุ่น ได้แก่ พิธีการฉลองการย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว พิธีแต่งงาน พิธีศพและพิธีเช่นไหว้บรรพบุรุษแต่ละบ้านก็จะจัดตามแบบศาสนาชินโต

ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ต่างกันออกไป ชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะมีความเอาใจต่อศาสนาค่อนข้างน้อย ถึงจะเข้าร่วมตามงานพิธีทางศาสนาต่างๆอย่างจริงจังแต่ก็ยังไม่รู้ลึกว่าตัวเอง

เอง “ไม่มีศาสนา” อยู่ดีผู้คนส่วนมากยังคงรู้สึกว่าการเทศกาลคริสมาส วาเลนไทน์ พิธีแต่งงานในโบสถ์อัลโลวินเองก็ไม่ได้เป็นพิธีกรรมทางศาสนาแต่จัดเป็นงานอีเว้นท์แค่นั้น

### (4) การให้ทิป

ในญี่ปุ่นไม่มีระบบการให้ทิป ดังนั้นแม้แต่ตามโรงแรมหรือร้านอาหารก็ไม่จำเป็นต้องให้ทิป เพราะร้านอาหารหรือโรงแรมในญี่ปุ่นส่วนมากรวมค่าบริการลงไปในการค่าอาหารแล้ว

#### (5) ห้องน้ำ

ช่วงหลังจะนิยมใช้ห้องน้ำแบบตะวันตก แต่ว่าก็อาจจะมีบางแห่งอย่างตามบ้านเรือนผู้คนหรือสิ่งก่อสร้างเก่าแก่ที่ยังคงใช้ห้องน้ำแบบญี่ปุ่นอยู่ ห้องน้ำแบบญี่ปุ่นนั้นเป็นแบบย่อตัวลงไปทำธุระโดยที่ญี่ปุ่นหลังจากทำธุระเสร็จแล้วสามารถกดน้ำทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในชักโครกได้จึงไม่ต้องทิ้งลงในถังขยะแต่กรุณาทิ้งลงในชักโครกแทน

#### (6) การแช่อ่างอาบน้ำ

การอาบน้ำในญี่ปุ่นนิยมใส่น้ำร้อนให้เต็มในอ่างอาบน้ำแล้วแช่น้ำอาบตามสถานที่แช่อ่างอาบน้ำก็จะมีฝักบัวให้ด้วยโดยหลังจากที่ชำระล้างศีรษะหรือร่างกายเสร็จแล้ว จึงลงไปแช่ในอ่างและทำให้ร่างกายอุ่นที่ญี่ปุ่นการแช่อ่างอาบน้ำอุ่นถือเป็นธรรมเนียมปกติไม่เกี่ยวกับฤดูกาล ซึ่งถ้าไม่มีธรรมเนียมการแช่อ่างอาบน้ำก็อาบแค่ฝักบัวอย่างเดียวได้เช่นกัน ไม่มีปัญหาอะไรแต่ถ้าอยากลองแช่อ่างอาบน้ำก็อยากจะให้ลองแชดูให้ได้เช่นกัน

#### (7) บ่อน้ำร้อน

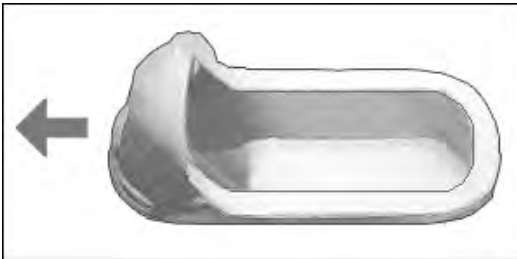
ที่ญี่ปุ่นการที่น้ำจากธรรมชาติซึ่งแตกต่างกับน้ำธรรมดาทั่วไป(น้ำแร่) หรือไอน้ำพวยพุ่งจากพื้นดินคือค่านิยมของบ่อน้ำร้อน บ่อน้ำร้อนให้ประสิทธิผลที่แตกต่างกันออกไป ชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่นิยมใช้บริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพหรือเพื่อบำบัด

รักษา แร่ธาตุอย่างซัลเฟอร์ที่อยู่ในบ่อน้ำร้อนมีฤทธิ์เปลี่ยนสีได้ ดังนั้นจึงควรถอดพวกเครื่องประดับออกก่อนลงแช่ อุณหภูมิในบ่อน้ำร้อนเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ40องศาโดยบ่อน้ำร้อนจะแยกชายและหญิงและแช่รวมกันกับลูกค้าที่ใช้บริการท่านอื่นไม่สามารถ

สวมชุดว่ายน้ำเข้าไปได้ โดยพอเข้าทางเข้าญี่ปุ่นก็จะมีห้องถอดเสื้อ แล้วก็วางผ้าเช็ดตัวหรือเครื่องแต่งกายไว้ที่นั่นของมีค่าสามารถเก็บไว้ในตู้ล็อกเกอร์ที่ห้องถอดเสื้อหรือฝากไว้ที่เคาท์เตอร์ด้านหน้าได้ บ่อน้ำร้อนในแต่ละที่จะมีแชมพูหรือสบู่เหลววางไว้ให้แต่ก็สามารถพกอุปกรณ์อาบน้ำของตัวเองไปได้เช่นกันตอนเข้าบ่อน้ำร้อนก็ให้ชำระล้างศีรษะหรือร่างกายเป็นอันดับแรกก่อนเช่นเดียวกับการแช่อ่างอาบน้ำ และห้ามใส่ผ้าเช็ดตัวเข้าไปในบ่อน้ำร้อน บ่อน้ำร้อนที่อยู่ด้านนอกเรียกว่าบ่อน้ำร้อนกลางแจ้ง



- ◎ วิธีการใช้ห้องน้ำแบบญี่ปุ่น
- ① ยื่นคร่อมชักโครกและย่อตัวลง
  - ② เมื่อทำธุระเสร็จแล้วก็ให้ทิ้งกระดาษที่ใช้แล้วลงในชักโครกให้ไหลไปกับน้ำ
  - ③ เมื่อจะกดย้ำให้กดคันโยกสีเงินที่อยู่ด้านหน้าลง
  - ④ ส่วนใหญ่จะเป็นแบบคันโยก แต่ก็อาจจะมีบางแห่งที่เป็นแบบปุ่มกดด้วย





## II . แนะนำประเทศญี่ปุ่น

### 1 . ข้อมูลโดยสังเขป

ประชากร	126,359,000 คน (ค่าคำนวณเมื่อเดือนเมษายน 2011)
พื้นที่	377,865 ตารางกิโลเมตร
เมืองหลวง	โตเกียว
ภาษาราชการ	ภาษาญี่ปุ่น
ค่าเงิน	เยน(JPY) *ณ วันที่ 12 พฤษภาคม 2011 ไทย → 1 บาท(THB)= 2.5 เยน(JPY)
เขตแบ่งเวลา	2 ชั่วโมง (เวลารุงเทพ + 2 = เวลาญี่ปุ่น)
รหัสประเทศ ญี่ปุ่น	81 *โทรจากต่างประเทศมาญี่ปุ่น ตัวอย่าง) เวลาโทรมาที่เบอร์ 017-123-4567 81-17-123-4567 *โทรจากญี่ปุ่นไปต่างประเทศ 001-010- รหัสประเทศ – เบอร์โทรศัพท์
แรงดันไฟฟ้า	แรงดันไฟฟ้าไทยอยู่ที่ 220 V ตัวปลั๊กมีรูปแบบเดียวกับ กับญี่ปุ่นเป็นส่วนมาก ส่วนแรงดันไฟฟ้าญี่ปุ่นอยู่ที่ 100 V ดังนั้นท่านที่ต้องการจะใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่นำมา จากประเทศของท่านจำเป็นต้องใช้ตัวแปลงไฟฟ้าด้วย *ตัวแปลงไฟฟ้าสามารถหาซื้อได้เช่นในสนามบินหรือ

	ศูนย์เครื่องใช้ภายในบ้าน
การใช้ ATM	<p>เครื่องที่สามารถถอนเงินโดยใช้บัตรเครดิตได้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ATM ของธนาคาร Yucho</li> </ul> <p>เครื่อง ATM ของธนาคาร Yucho ที่มีป้ายติดไว้ว่า “International ATM Service” สามารถถอนเงินโดยใช้บัตรเครดิตที่ออก ณ ต่างประเทศได้</p>
การคมนาคม	<p>ไทย (กรุงเทพ) - โตเกียว (นาริตะ) ใช้เวลาบินประมาณ 6 ชั่วโมงครึ่ง</p> <p>ไทย (กรุงเทพ) - โตเกียว (ฮาเนดะ) ใช้เวลาบินประมาณ 6 ชั่วโมงครึ่ง</p> <p>ไทย (กรุงเทพ) - เกาหลี (โซล) ใช้เวลาบินประมาณ 7 ชั่วโมงครึ่ง</p> <p>เกาหลี (โซล) - โตเกียว (ฮาเนดะ) ใช้เวลาบินประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่ง</p> <p>เกาหลี (โซล) - อาโอโมริ ใช้เวลาบินประมาณ 3 ชั่วโมง</p> <p>จากสนามบินนาริตะถึงสนามบินฮาเนดะ → ลิμουซีน บัส 75 นาที</p> <p>จากสนามบินนาริตะถึงสถานีรถไฟโตเกียว → นาริตะเอกซ์เพรสประมาณ 1 ชั่วโมง</p> <p>จากสนามบินฮาเนดะถึงสถานีรถไฟโตเกียว → ประมาณ 30 นาที</p>

## (1) สภาพอากาศ

### ฤดูใบไม้ผลิ

เดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคมของญี่ปุ่นจะเป็นช่วงฤดูใบไม้ผลิ ช่วงต้นฤดูใบไม้ผลิอาจจะยังมีวันที่หนาวถึงขั้นยังจำเป็นต้องใส่เสื้อโค้ทตัวหนาอยู่ แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงเดือนเดือนพฤษภาคมที่ต้นไม้ออกดอกแล้วอากาศก็จะอุ่นขึ้น สามารถใส่เสื้อแขนสั้นในช่วงกลางวันได้ ความหนาวเย็นในช่วงเช้าและเย็นอาจจะมีบ้างแต่วันที่อากาศอบอุ่นก็มีมาก สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ ดังนั้นวันที่ท้องฟ้าใสความชื้นต่ำ จะเป็นวันที่อากาศดีเหมาะกับการออกไปเที่ยวข้างนอกมาก ตามสถานที่ท่องเที่ยวจึงคราคร่ำไปด้วยผู้คนจำนวนมาก

### ฤดูร้อน

เดือนมิถุนายนถึงสิงหาคมของญี่ปุ่นจะเป็นฤดูที่ร้อนที่สุดใน 1 ปี โดยเฉพาะสภาพอากาศในช่วงเริ่มเข้าหน้าฝนเดือนกรกฎาคมถึงสิงหาคมจะเป็นวันที่อุณหภูมิเกิน 30 องศาเป็นส่วนใหญ่ เป็นช่วงของวันอากาศร้อนชื้นซึ่งมีความชื้นสูงอย่างต่อเนื่อง เดือนสิงหาคมแม้จะเป็นตอนกลางคืนก็ยังเป็นคืนที่ร้อนอบอ้าวอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 25 องศาเป็นส่วนใหญ่ ถ้าไม่มีเครื่องทำความเย็นก็คงจะเป็นคืนที่นอนลำบากมากทีเดียว เดือนมิถุนายนอยู่ในช่วงหน้าร้อน ดังนั้นจึงเป็นช่วงที่ 1 วันจะยาวนานที่สุดใน 1 ปี

## ฤดูใบไม้ร่วง

เดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายนของญี่ปุ่นจะเป็นช่วงฤดูใบไม้ร่วง แม้แต่ในเดือนกันยายนก็ยังมีวันที่อากาศร้อนที่ทำให้คิดว่ายังอยู่ในช่วงกลางฤดูร้อนที่อุณหภูมิเกิน 30 องศา และในเดือนตุลาคมเองก็ยังมีพายุไต้ฝุ่นมาเยือนบ้างก็มี แม้กระนั้นอุณหภูมิกับความชื้นก็จะค่อยๆ ลดลง วันที่อากาศสดใสสามารถใช้ชีวิตได้สบายก็มีมาก เพราะว่าที่ญี่ปุ่นจะแยกเป็น 4 ฤดูอย่างชัดเจน ดังนั้นจึงสามารถเพลิดเพลินกับใบไม้เปลี่ยนสีช่วงฤดูใบไม้ร่วงตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ได้ แถบตะวันออกเฉียงเหนือสามารถดูได้ในช่วงกลางเดือนถึงปลายเดือนตุลาคม แถบคันโตจะอยู่ในช่วงปลายเดือนตุลาคมถึงต้นเดือนพฤศจิกายน ส่วนแถบกัมไซจะอยู่ในช่วงต้นเดือนถึงปลายเดือนพฤศจิกายน

## ฤดูหนาว

เดือนธันวาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ของญี่ปุ่นจะอยู่ในช่วงฤดูหนาว วันที่อุณหภูมิต่ำจะยาวนานอย่างต่อเนื่อง ใจกลางเมืองอาจจะไม่ถึงกับกองหิมะกันแต่ก็มีวันที่หิมะตกบางช่วงเช่นกัน วันหนึ่งวันจะสั้น พระอาทิตย์ตกดินในช่วงประมาณ 4 โมงครึ่งถึง 5 โมงครึ่ง แต่อีกด้านตามหมู่เกาะเช่น Ogasawara ในช่วงหน้าหนาวก็ยังมีอุณหภูมิเกิน 20 องศา ส่วนในเขตพื้นที่ Okutama หิมะจะมากน้อยต่างกันไปตามแต่ละพื้นที่

## (2) วัฒนธรรมญี่ปุ่น

เสื่อตาคามิ (tatami): ระยะเวลาที่บ้านสไตล์ตะวันตกมีมากมาย แต่ในแต่ละบ้านส่วนใหญ่ก็ยังมีห้องเสื่อตาคามิอยู่ ห้องเสื่อตาคามิจะใช้เป็นห้องสำหรับวางหิ้งพระบ้าง หรือเอาไว้รับแขกบ้าง

ฟูตง (futon): ที่ญี่ปุ่นบางที่จะมีการปูฟูตงนอนแทนเตียง เช่นเวลาไปพักตามเรียวกังในญี่ปุ่นการปูฟูตงนอนบนเสื่อตาคามิถือเป็นเรื่องปกติ

ซูชิ (sushi): เป็นอาหารที่มีชื่อเสียงของญี่ปุ่นอย่างหนึ่ง เป็นการวางพวกเนื้อปลาสดลงบนข้าวที่ผสมเครื่องปรุงร่วน

เทมปุระ (tempura): นี่ก็เป็นอาหารที่มีชื่อของญี่ปุ่นอย่างหนึ่งเช่นกัน เป็นอาหารที่คลุกพวกเนื้อปลาหรือผักกับแป้งเทมปุระแล้วทอดในน้ำมัน

เครื่องแต่งกายหรือชุดดั้งเดิม (Kimono)

ตั้งแต่สมัยเอโดะเมื่อช่วงศตวรรษที่ 16 ถึง 18 ก็ได้ผลิตแบบชุดกิโมโนในปัจจุบันสำเร็จออกมา ผู้คนสมัยปัจจุบันไม่ค่อยมีโอกาสได้สวมใส่สักเท่าไร แต่เมื่อมีงานหรือพิธีสำคัญ (เช่นพิธีบรรลุนิติภาวะต้อนรับอายุ 20 ปีเป็นต้น) ก็จะสวมใส่กัน

## 2. รายละเอียดจังหวัดอาโอโมริ



### (1) ภูมิประเทศ · ภูมิอากาศ

จังหวัดอาโอโมริตั้งอยู่บนอยู่ทางตอนเหนือของฮอนชูประเทศญี่ปุ่น เนื่องจากได้ถูกล้อมรอบไปด้วยทะเลญี่ปุ่นและมหาสมุทรแปซิฟิกจึงมีอากาศเย็นและคุณลักษณะฤดูร้อนสั้นและมีฤดูหนาวที่ยาวนานอย่างไรก็ตาม เนื่องจากเทือกเขา,คาบสมุทรที่มีลักษณะที่ซับซ้อนและความซับซ้อนของภูมิประเทศบริเวณใกล้เคียงทำให้ถึงแม้จะเป็นสถานที่ในจังหวัดเดียวกันแต่คนละเมืองอย่างเช่น (เมืองAomori, เมือง Hirosaki, เมืองTsugaru, เมือง Goshogawara, เมืองKuroishi, เมือง Hirakawa) และ ภูมิภาค(เมือง Hachinohe, เมืองTowada,เมือง Misawa,

เมือง Sannohe, Kamikita) มีความแตกต่างกันค่อนข้างมากในฤดูหนาวเนื่องจากรับอิทธิพลจากแรงกดอากาศของทวีปจะมีลมที่โศดเด่นในทางตะวันตกเฉียงเหนือ, แต่ในส่วนของทซึการ์ุ จะมีหิมะตกใน



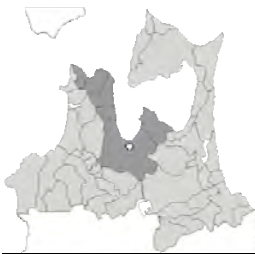
สภาพอากาศเลวร้าย แต่ในส่วนภาคใต้ก็จะมีอากาศที่เย็นขึ้นเป็นอย่างมาก ซึ่งมีเมื่อเทียบกับทซึการุแล้ว ก็ยังถือว่ามีอากาศที่อบอุ่นกว่า หิมะก็น้อยกว่า ในช่วงฤดูร้อนเนื่องจากความกดอากาศที่เกิดขึ้นในภาคเหนือ มหาสมุทรแปซิฟิกในตอนปลายของช่วงฤดูใบไม้ผลิ ถึงตอนต้นของฤดูร้อน จะมีวันที่อุณหภูมิลดต่ำลงเป็นจำนวนมากทำให้หลายคนจะเจ็บป่วยได้ง่ายและร่างกายแย่ไปก็มีมาก แต่ในส่วนของทซึการุแล้ว จะมีอุณหภูมิเฉลี่ยสูงกว่า และมีอากาศที่ดีกว่ามาก ดังนั้น ภูมิภาคทซึการุจึงเป็นนภูมิภาคที่อากาศดีที่สุดรวมไปถึงแอปเปิ้ลที่ขึ้นชื่อที่สุดของอาโอโมรินอกจากนี้ยังเป็นแหล่งที่ผลิตพืชผักที่เจริญรุ่งเรืองในท้องถิ่นและปศุสัตว์ในฤดูร้อนด้วย

ประชากร	1,365,753 คน (ปี 2011 เดือน 4)
พื้นที่	9,644.21 ตารางกิโลเมตร
อำเภอเมือง	เมืองอาโอโมริ
เกษตรกรรม	แอปเปิ้ล กระเทียม มัน Nagaimo ข้าว โกโบ เซอร์รี่ ลูกเกด
การทำปศุสัตว์	ไก่ Shamorokku วัว
การประมง อุตสาหกรรม ประมง	หอยเชลล์ ปลาหมึก เห็ดชิเมจิ (Shijimi) ปลาฮิราเมะ (Hirame) ปลิงทะเล ปลาชิราอุโอะ
อาหารพื้นบ้าน	ซูปหอยย่าง ซูปทาราโนะ ซูปน้ำใส ซูปหอยเม่น

	ซุปเซมเบ้ Hittsumi (Suiton) โชบะ โมจิย่าง น้ำ ผลไม้หัวมัน Nagaimo
--	--

(2) ข้อมูลการท่องเที่ยว

◎เขตเมืองอาโอโมริ



สถานแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมและการท่องเที่ยวอาโอโมริ Nebuta

Warasse

สถานแลกเปลี่ยนฯ นี้จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 5 มกราคม 2011 โดยภายในมีการ  
 จัดนิทรรศการNebutaขนาดใหญ่โดยผู้ชมสามารถ  
 ทราบประวัติของ Nebuta นอกจากนี้ยังมีมุมประวัติศาสตร์ รูปในสมัย  
 โบราณต่างๆ รวมไปถึงชั้นเรียนเช่นการวาดภาพจากประสบการณ์จริง  
 โดยเทศกาลNebutaเป็นเทศกาลที่มีชื่อเสียงในระดับประเทศเป็น  
 อันดับหนึ่งใสามมีสถานที่ท่องเที่ยวที่ท่านสามารถเพลิดเพลินได้ตลอดทั้ง

ปีโดยสถานที่ๆ เป็นที่นิยมมากจะใช้เวลาเดินเท้าจากสถานี JR อาโอโมริ เพียงแค่ 1 นาที

#### A-FACTORY

A-FACTORY เปิดให้บริการเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2010 ที่หน้าสถานี JR อาโอโมริพร้อมๆ กับสถานีรถไฟ Shin Aomori จุดที่น่าสนใจของที่นี่คือ เราสามารถชมการทำน้ำแอปเปิ้ลซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์อันเลื่องชื่อของจังหวัด โดยผ่านกระจกกันและสามารถซื้อผลิตภัณฑ์ได้ที่โรงงานเลย นอกจากนี้ น้ำแอปเปิ้ลที่ผลิตนั้นมีทั้งแบบมีแอลกอฮอล์และแบบที่ไม่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งครอบครัวที่มีเด็กหรือท่านที่ต้องขับรถก็สามารถดื่มได้ นอกจากนี้ ภายในร้านยังมี ซูชิ ผักเนื้อวัวและผัก ชุป และขนมหวานปั่นต้น

ซึ่งมีร้านอาหารที่คุณสามารถเพลิดเพลินกับรสชาติประเภทต่างๆ ที่มี ส่วนผสมต่างๆ ตามฤดูกาลของอาโอโมริได้

#### Aomori Shun Mi Kan

Aomori Shun Mi Kan จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2010 พร้อมๆ กับ สถานีรถไฟ Shin Aomori โดยอยู่ในอาคารของสถานีรถไฟ เป็น สถานที่ซึ่งสังกัดอุทิศโดยตรงจากชาวประมงในท้องถิ่นเช่น “ปลาหนุ่มาจากเมือง Oma” “ราเมงหอย Shijimi” และ Tsuyu Yaki soba ซึ่งรสชาติของน้ำซุปรุ่นนั้นเหมือนกับ B-1 Grand Prix ซึ่งสามารถสัมผัสและลิ้มรสกับ

รสชาติของอาหารต่างๆ ของโอโมริได้ในสถานที่นี้ นอกจากนี้ยังสามารถซื้อพืชที่ปลูกในท้องถิ่นและสามารถซื้อของหวานต่างๆ ได้เช่นเดียวกัน

#### ศูนย์ปลาและผัก

ศูนย์ปลาและผักของจังหวัดอาโอโมริเป็นที่โจษจันเป็นอย่างมากในเรื่องของ Nokke Don, Nokke Don คืออะไร คำตอบคือ ข้าวหน้าอาหารทะเลที่คุณสามารถสั่งและเลือกชนิดของอาหารที่จะราดได้ตามที่ชื่นชอบทุกๆ ท่านเวลาที่มารับประทานข้าวหน้าทะเล คงเคยมีประสบการณ์ที่อยากรับประทานสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ ในศูนย์ปลาและผักของจังหวัดอาโอโมรินั้นมีอาหารทะเลจำนวนมากที่เรียงรายกันอย่างที่คุณจะต้องตื่นตาตื่นใจซึ่งสามารถเลือกสิ่งที่ชอบมารับประทานได้ ความสุขของการรับประทานอะไรสักคำมันมีมากกว่าสิ่งอื่นใด ถ้าหากมาที่นี่คุณจะไม่ผิดหวัง

#### Hakkoda Ropeway

Hakkoda Ropeway ตั้งอยู่ในส่วนเหนือของอุทยานแห่งชาติ Hachimantai และ Towada จากตัวเมืองอาโอโมริใช้เวลาประมาณ 40 นาทีโดยรถยนต์ จุดเด่นของสถานที่นี้คือมีที่รบน้ำแข็งที่สูงตระหง่านจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีดอกไม้บานาพรรณและทะเลสาบที่สวยงามเป็นจำนวนมากในช่วงปลายเดือนกันยายนจะเข้าสู่ช่วงใบไม้เปลี่ยนสีที่เริ่มจากบริเวณสถานีสวนสาธารณะบนยอดเขาพอเข้าสู่เดือนตุลาคมใบไม้จะเปลี่ยนสีเต็มที่ซึ่งเป็นที่ผลิตเพลินสำหรับนักท่องเที่ยวจำนวนมาก และ

พอกกลางเดือนตุลาคมหิมะแรกของฤดูก็จะเริ่มตกลงมาซึ่งฤดูแห่งการเล่น สกีจะมีขึ้นตั้งแต่ต้นเดือนธันวาคม ไปจนถึงกลางเดือนพฤษภาคมซึ่งเป็น ลานสกีโดยธรรมชาติที่สามารถเล่นได้ราวครึ่งปีเลยทีเดียว นอกจากนี้ยังเป็น จุดที่เป็นที่นิยมเป็นอย่างมากของญี่ปุ่นในเรื่องของน้ำค้างแข็งที่ปก คลุมไปทั่วในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนกุมภาพันธ์

### Sannai Maruyama Iseki

Sannai Maruyama เป็นสถานที่ที่แสดงถึงประวัติศาสตร์และเป็นร่อง รอยซากโบราณสถานของชาวญี่ปุ่นในสมัยโบราณในยุค Jomon ที่มีมา ยาวนานถึง 4,000 ~ 5,500 ปีในปัจจุบันสถานที่แห่งนี้ได้เปิดเป็นสถานที่ สาธารณะ สามารถเดินทางมาทัศนศึกษาได้โดยอิสระ ตอนเข้ามาจะมี ไกด์อาสาสมัครนำเที่ยวให้ฟรี โดยเริ่มมีการขุดสำรวจตั้งแต่ปีเฮย์เซย์ที่ 4 ของญี่ปุ่น (1992) โดยขุดพบร่องรอยที่อยู่อาศัย หลุม สุสานหลุมฝังศพ ของคนที่ใช้ชีวิตในหมู่บ้าน มีการค้นพบร่องรอยสิ่งปลูกสร้างกล่าวคือ การแข่งตัวของเสาโดยการจรมลงไปที่พื้น ซึ่งสภาพโดยรวมของหมู่บ้าน และสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติของยุคนั้นเป็นข้อพิสูจน์ที่เด่นชัด นอกจากนี้ยังมีเครื่องปั้นดินเผาสมัย Jomon เครื่องมือเครื่องใช้ที่ทำจาก หิน ตุ๊กตาที่ทำจากดิน ดิน เครื่องประดับ งานช่างไม้ (แท่งไม้สำหรับขุด กระเป๋าสาน ฝาถักและเครื่องเงิน) ชิ้นส่วน โครงกระดูก หยกที่นำมาจากที่ อื่น รวมทั้งการขุดพบหินละลายจากภูเขาไฟ นอกจากนี้ยังขุดพบร่องรอย การปลูกพืชชนิดต่างๆ คือ น้ำเต้า โกโบ ถั่ว และเกาลัดโดยการวิเคราะห์ดี

เอ็นเอทีชัดเจน อีกทั้งยังมีการค้นพบใหม่ๆ ของวัฒนธรรม Jomon อีกจำนวนมากและในเดือนพฤศจิกายน ปีเฮย์เซย์ที่ 11 (1999) ก็ได้รับการประกาศให้เป็นโบราณสถานแห่งชาติ

#### พิพิธภัณฑ์ศิลปะอาโอโมริ

พิพิธภัณฑ์ศิลปะอาโอโมริตั้งอยู่ติดกับโบราณสถาน Sannai Maruya Ma เป็นสถานที่ๆ มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศิลปะและวัฒนธรรมของจังหวัดอาโอโมริ รวมทั้งศิลปะภาพยนตร์ ละคร และการเผยแพร่ความหลากหลายของกิจกรรมทางวัฒนธรรม ศิลปะ และดนตรี ซึ่งจัดแสดงภาพพิมพ์ที่มีชื่อเสียงของศิลปิน Shiko Munakata และผลงานของศิลปินหนุ่มชาวอาโอโมริ Tomo Narayoshi นอกจากนี้พลเมืองในจังหวัดยังสามารถเข้าร่วมในกิจกรรมของพิพิธภัณฑ์โดยการเป็นเจ้าหน้าที่อาสาสมัคร หรือสามารถเข้าไปฝึกงานได้ด้วยอีกทั้งแม้กระทั่งผู้พิการหรือทุพพลภาพก็มีโอกาสลิ้มรสและซาบซึ้งในศิลปะที่นี่ได้เช่นกัน เช่น ผลงานศิลปะของของยามาโตะ ภาพสีน้ำมัน ฯลฯ ที่มีการจัดแสดงเป็นลายลักษณ์อักษร ความตั้งใจของศิลปินที่ต้องการทำงานของตนเองเพียงไม่กี่ชิ้นให้สำเร็จ และความปรารถนาในการผลิตผลงานแต่ละชิ้นออกมา โดยจะมีการจัดนิทรรศการแสดงผลงานทางศิลปะสี่ครั้งต่อปีและได้นำผลงานมาโชว์เป็นจำนวนมาก

### พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ Munakata Shiko

พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ Shiko Munakata เป็นพิพิธภัณฑที่จัดแสดงผลงานของศิลปิน Shiko Munakata ซึ่งเป็นศิลปินภาพพิมพ์ที่เป็นชาวจังหวัดอาโอโมริ และเพื่อเป็นการรำลึกถึงวัฒนธรรมของ Munakata ที่ถูกจัดแสดงในเดือนพฤศจิกายนปี 1975 ด้วยความร่วมมือของ สาขาต่างๆในอาโอโมริรวมทั้งสิ่งต่างๆที่จะบอกความสำเร็จของพวกเขาโดยจะมีอาสาสมัครทำงานเป็นตัวแทนของ ShikoMunakata "สิบสาวกของพระพุทธเจ้า" การจัดแสดงอื่น ๆ

### Shiko Munakata คือ

Shiko Munakata (5กันยายน 1903-13กันยายน1975)เป็นจิตรกรที่เกิดในอาโอโมรินอกนอกเหนือจากการเป็นจิตรกรแล้วยังเชี่ยวชาญในด้านภาพพิมพ์ ภาพวาด ภาพสีน้ำมันและการแต่งเพลงอีกเป็นจำนวนมาก ตั้งแต่ปี 1942 เขาได้นำภาพพิมพ์มาทำเป็นงานเขียนบนแผ่นไม้ โดยใช้ความพิเศษของไม้มาทำซึ่งผลงานดังกล่าวเป็นหนึ่งในผลงาน ชิ้นเอกของโลกของศิลปะศตวรรษที่20และในเดือนพฤศจิกายน 1970ได้รับรางวัลนักออกแบบวัฒนธรรมเด่นยอดเยี่ยมของจังหวัดอาโอโมริเป็นคนแรก

### Aspam (Aomori Prefecture Tourist Center)

Aspam เป็นแหล่งแนะนำครบวงจรเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ทั้งหมดของจังหวัดอาโอโมริ ของที่ระลึก ตลอดจนสินค้าพื้นเมืองต่างๆ ซึ่งผลิตภัณฑ์ทุกชนิดจะถูกสนับสนุนให้นำมารวมกันไว้ที่นี่ ถ้าหากมาที่นี่ ก็จะทำให้เข้าใจจังหวัดอาโอโมริมากขึ้น ซึ่งสถานที่นี้เปิดขึ้นเมื่อปี 1986 โดยมีลักษณะพิเศษเป็นรูปสามเหลี่ยม ตัวอักษร "A" ซึ่งเป็นอักษรตัวแรกของชื่อจังหวัดอาโอโมริ และได้กลายเป็นสัญลักษณ์การ

ท่องเที่ยว (Land Mark) ของเมืองอาโอโมริ และเป็นสถานที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์ต่างๆ จุดชมวิว ร้านอาหาร และห้องจัดนิทรรศการต่างๆ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมต่างๆ เช่น การแสดงดนตรี Tsugaru Shamisen อีกด้วย

### เทศกาล Nebuta

ในช่วงวัน 2-7 สิงหาคมของทุกปีจะมีการจัดเทศกาล Nebuta ขึ้น ซึ่งในแต่ละปีจะมีนักท่องเที่ยวราว 3 ล้านคนเดินทางมาท่องเที่ยวที่นี่ โดย Nebuta เป็นการแต่งรูปร่างของโคมไฟซึ่งแต่เดิมทำจากนำไม้ไผ่มาขึ้นโครง และวาดภาพบนกระดาษสาแบบญี่ปุ่น และในช่วงปีโชวะ 30 (1955) ได้ประยุกต์มาเป็นรูปแบบโครงร่างของลวดซึ่งได้ทำการปรับปรุงรูปแบบขึ้น ในปี 1955 ขนาดของเนบутаที่วางอยู่บนรถเข็นสำหรับขับเคลื่อนคือ 5m×9m×7m (ความสูง×ความกว้าง × ความยาว) ซึ่งเป็น Nebuta ขนาดใหญ่มาก ซึ่งขนาดที่ใหญ่ประมาณนี้จะมีทั้งหมด



ประมาณ 20 ตัว ซึ่งจะเดินแห่ขบวนในตัวเมืองอาโอโมริ ในช่วงวันที่ 2-6 สิงหาคม มีการประดับหลอดไฟภายในตัวหุ่น โคมไฟ Nebuta และเคลื่อนขบวนในยามค่ำคืนในลักษณะ โคมลอยซึ่งมีสีสันตระการตา กลุ่มคนที่ลากรถเข็นจะใช้แขนในการลากหรือเข็นรถทางด้านหลังของ Nebuta จะมีผู้นำขบวนคอยเดินตามขบวนซึ่งคอยดูแลควบคุมนักแสดงที่ติดลง เป้าขลุ่ย และลากฆ้อง ส่วนผู้ร่วมขบวนจะสวมใส่ชุดยูกะตะ และสวมหมวกที่ประดับด้วยดอกไม้ พร้อมกับตะโกนคำว่า “ลัตเซลา ลัตเซลา” พร้อมกับกระโดดโลดเต้นไปด้วย ซึ่งคนที่เต้นนั้นจะเรียกว่า “นักเต้น” ซึ่งเสน่ห์อย่างหนึ่งของงานคือใครๆ ก็สามารถเข้าร่วมขบวนเพื่อเข้าไปเต้นด้วยได้ เพียงแต่ใส่ชุดยูกะตะตามรูปแบบของงานเท่านั้น และในช่วงวันที่ 7 วันสุดท้ายจะมีการแห่ขบวนในช่วงกลางวัน และช่วงกลางคืนจะมีเทศกาล Hanabi (ดอกไม้ไฟ) พร้อมๆ กับการแห่ Nebuta ทางเรืออีกด้วย

### หมู่บ้านเนบูตะสวนสาธารณะทางธรรมชาติของอาโอโมริ

หมู่บ้านเนบูตะสวนสาธารณะทางธรรมชาติของอาโอโมริ เป็นสถานที่ที่มีพื้นที่กว้างขวางที่สามารถจัดแสดงเทศกาลเนบูตะและเด็กๆ สามารถวิ่งเล่นได้ ภายในอาคารจะมีรูปเนบูตะขนาดใหญ่ถึง 8 ตัว และเนบูตะของอิโรซากิ อีก 1 ตัว จัดแสดงอยู่ และจะมีการแสดงโชว์การลากหุ่นโคมไฟเนบูตะ การมีส่วนร่วมในการเดิน และทดลองเป่าขลุ่ยได้ด้วย

### Sukayu ออนเซน

น้ำพุร้อนออนเซ็น Sukayu มีประวัติยาวนานมาถึง 300 ปี โดยสถานที่นี้จะอยู่ใกล้เขา Hakkoda เป็นออนเซนที่มีชื่อเสียงในเรื่องของ “บ่อแช่รวม” ซึ่งทำด้วยต้น “Hiba” ซึ่งเป็นบ่อแช่รวมระหว่างชายหญิงลักษณะของน้ำพุร้อนจะเป็นกำมะถันสีขาวนวมที่เป็นกรดเข้มข้นและได้กลิ่นกำมะถันรุนแรงจากบ่อน้ำพุร้อนที่อยู่ใกล้ๆ ในห้องอาบน้ำขนาด 160 เตียงทามิจะมีอ่างอาบน้ำ 5 ที่ด้วยกัน อย่างไรก็ตาม สำหรับคนที่ไม่ชอบอาบน้ำรวมช่วงเช้า 08.00-9.00 และ ช่วงเย็น 20.00-21.00 จะอาบน้ำได้เฉพาะแต่ผู้หญิง แต่สำหรับคนที่อยากสัมผัสการอาบน้ำรวมกันสามารถใช้ได้ตั้งแต่เวลา 07:00-17.00 น.

### สะพาน Jyogakura

สะพานJyogakuraเป็นสะพานใหญ่ที่สร้างขึ้นเพื่อข้ามช่องเขาที่เชื่อมต่อระหว่างเมือง Tsugaru กับ Nambu เปิดใช้เมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 1995 เป็นสะพานบนพื้นถนนที่มีความยาวถึง 360 เมตร ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจเพราะถือว่าเป็นความยาวที่ยาวที่สุดในญี่ปุ่น และมีความสูงจากก้นหุบเขา 122 เมตร ซึ่งถือเป็นสะพานโค้งที่ยาวเป็นอันดับหนึ่งในญี่ปุ่น นอกจากนี้ยังสามารถเพลิดเพลินกับทัศนียภาพที่ทอดเนาวยาวไปบนภูเขา Hakkoda ได้ทั้งสี่ฤดู

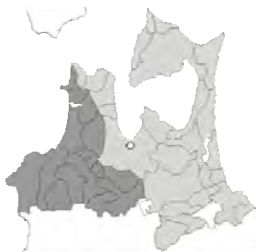
### พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ Asamushi

พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ Asamushi เป็นพิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำเพียงแห่งเดียวในจังหวัดอาโอโมริโดยจะแบ่งเป็นโซนสัตว์ทะเลในน้ำอุ่นและโซนสัตว์ทะเลในน้ำเย็น ซึ่งมีปลากลามและปลากระเบนแหวกว่ายน้ำอยู่ในอุโมงค์เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีนกทะเล สิงโตทะเล แมวน้ำ ปลาโลมา รวมทั้งยังมีสัตว์ที่เป็นที่นิยมเช่นนกเพนกวินอยู่ด้วย อีกทั้งยังมีการแสดงโชว์ของปลาโลมา เพนกวินและนาคด้วย

### ย่านช้อปปิ้ง Hamada

ย่าน Hamada เป็นย่านช้อปปิ้งในจังหวัดโอโมริที่เป็นจุดศูนย์กลางของการช้อปปิ้ง เนื่องจากรวมห้างต่างๆ ไว้ด้วยกันมากมาย เช่น ศูนย์การค้า Ito-Yokado ที่ภายในห้างมีสินค้าต่างๆ อาทิ อาหาร เครื่องสำอางค์ เสื้อผ้า หนังสือ CD เป็นต้น ซึ่งเป็นการครอบคลุมและมีสินค้าที่หลากหลายตามที่ต้องการ ฝั่งตรงข้ามจะมีอาคารที่เรียกว่า ALI ที่รวมแหล่งช้อปปิ้งมากมายเช่น ร้านเสื้อผ้า ร้านค้าทั่วไป ร้านเครื่องประดับ ร้าน 100 เยน คาเฟ่ บาร์ ร้านเสริมสวย และลานโบว์ลิ่ง นอกจากนี้ยังมีร้านค้าอิเล็กทรอนิกส์ที่เดินเท้าไปประมาณ 400 เมตรจากย่านช้อปปิ้ง Hamada โดยพจนานุกรมอิเล็กทรอนิกส์ กอล์ฟถ้วยรูปดิจิทัล และกล้องวิดีโอสามารถหาซื้อได้ที่นี่

## ◎เขต Tsugaru



### ภูเขา Shirakami

ภูเขา Shirakami ขึ้นชื่อว่าเป็นเทือกเขาที่กว้างใหญ่ โดยมีพื้นที่ครอบคลุมถึง 130,000 เฮกเตอร์ ในเดือนธันวาคม 1993 ได้ถูกจดทะเบียนเป็นพื้นที่มรดกโลกซึ่งเป็นเขตพื้นที่ที่ครอบคลุมต้นบีชที่มีมายาวนาน ลักษณะเด่นของเทือกเขา Shirakami คือการเป็นศูนย์รวมของต้นบีชที่ขึ้นโดยธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุดของโลกโดยที่ไม่ได้รับผลกระทบจากการตัดไม้ทำลายป่าของมนุษย์เลย

### หอย Nebuta แบบยีน

หอย Nebuta แบบยีนแห่งนี้เป็นหอยที่เก็บ Nebuta แบบยีนที่สามารถเข้าชมได้ โดยมี 3 ตัวขนาดใหญ่ และจะนำออกเดินแห่ขบวนในช่วงเทศกาล Nebuta โดย Nebuta แบบยีนนี้มีความสูง 22 เมตร น้ำหนัก 17 ตัน ซึ่งจะใช้รถที่ตกแต่งอย่างสวยงามขนาดใหญ่ในการขับเคลื่อนแห่ไปรอบๆ

เมือง Gosyogawara ในช่วงต้นเดือนสิงหาคมของทุกปี อีกทั้งยังสามารถทดลองทำเนบุดะและการผลิตหัตถกรรมพื้นเมืองของเขต Tsugaru ได้ด้วย นอกจากนี้ที่ชั้นหนึ่งยังมีมุมขายของที่ระลึกรวมไปถึงขนมที่มีชื่อเสียงของจังหวัดอาโอโมริที่คุณสามารถซื้อได้จากที่นี่ทั้งหมด

### หมู่บ้านTsugaru Neputa

หมู่บ้านทซึการุเนปุดะตั้งอยู่ใกล้กับ Hirosaki Castle Park โดยสามารถฟังดนตรีและการแสดงดนตรี (ขลุ่ย กลอง) ที่ใช้แสดงในช่วงเทศกาล และเนบุดะรูปพัดที่อิโรซากิได้ นอกจากนี้ยังมีเครื่องมือนดนตรีแบบ ดั้งเดิมของอาโอโมริที่เรียกว่า Tsugaru shamisen โดยจะมีแสดงทุกวัน วันละ 30 นาทีถึงหนึ่งชั่วโมง นอกจากนี้ยังสามารถทดลองผลิต หัตถกรรมภาวาศของชาวชนบท เช่นรูปสีน้ำมันปลาทองรูปสีน้ำมัน ที่ใช้ความร้อนซึ่งถ้าต้องการมีประสบการณ์ในการทดลองทำก็จะต้องเสียค่าธรรมเนียมแรกเข้า 500 เยน

### สวนสาธารณะอิโรซากิ

สวนสาธารณะอิโรซากิ เป็นสถานที่ที่มีชื่อเสียงมากในเรื่องการชมดอกซากุระที่สวยงามที่สุดในประเทศญี่ปุ่น ในช่วงเทศกาลชมดอกซากุระจะมีนักท่องเที่ยวจากต่างประเทศรวมถึงนักท่องเที่ยวภายในประเทศญี่ปุ่น เองเดินทางมาท่องเที่ยวเป็นจำนวนมาก ภายในสวนสาธารณะฯ มีต้น ซากุระที่ปลูกขึ้นจำนวน 2,600 ต้น และภายในยังมีปราสาท อิโรซากิ ที่เป็น

ปราสาทโบราณตั้งอยู่สวยงามตระหง่านซึ่งเป็นปราสาทได้รับ การเปิดให้  
ประชาชนเข้าดูได้และถูกกำหนดให้เป็นสถานที่ทางประวัติศาสตร์  
แห่งชาติและเป็นสถานที่ให้บริการทางวัฒนธรรมที่สำคัญของ  
ญี่ปุ่น

### ศิลปะบนนาข้าวที่ Inakadate

หมู่บ้าน Inakadate ตั้งอยู่ในส่วนใต้ของเขต Tsugaru มีชื่อเสียงในเรื่อง  
ศิลปะบนนาข้าวโดยทำที่นาข้าวด้านหลังของที่วาระการส่วนท้องถิ่น  
ของหมู่บ้าน Inakadate ในฐานะที่เป็นมหาวิทยาลัยนาข้าวจะใช้ข้าวพันธุ์  
เก่ามาเพาะปลูกซึ่งสีจะแตกต่างจากข้าวพันธุ์ใหม่ในปัจจุบัน โดยจะ  
ออกแบบภาพวาดขนาดใหญ่บนพื้นผิวนาข้าว และปลูกข้าวไปตาม  
ภาพวาดที่ออกแบบไว้ ซึ่งศิลปะบนข้าวที่วาระการส่วนท้องถิ่น  
Inakadate นี้เปิดบริการให้เข้าชมฟรีในช่วงต้นเดือนกรกฎาคมถึงปลาย  
เดือนกันยายน อีกทั้งช่วงปลายเดือนกันยายนเป็นต้น ไปยังจัดกิจกรรมให้  
ผู้สนใจเข้าไปมีประสบการณ์ในการเกี่ยวข้าวที่นาข้าวที่วาดรูปอีกด้วย

### สถาบันวิจัยแอปเปิล

ที่สถาบันวิจัยแอปเปิล แบ่งเป็น 4 ส่วนด้วยกันคือ ส่วนการเพาะปลูก  
ส่วนการผสมพันธุ์ ส่วน โรคและแมลง และส่วน ไม้ผล ซึ่งหน่วยงานทั้งสี่  
นี้มีหน้าที่ในการป้องกันการเกิดปัญหาในผลไม้ การวิจัยสายพันธุ์ใหม่  
การป้องกันและแก้ปัญหาเรื่อง โรคและแมลงที่เกิดกับแอปเปิลและ

การศึกษาพันธุ์ใหม่ๆ ของผลไม้อื่นๆ เช่น องุ่น และเชอร์รี่ ซึ่งในพื้นที่เพาะปลูกมีการเพาะปลูกแอปเปิ้ลหลายสายพันธุ์ด้วยกัน สามารถเข้าไปเยี่ยมชมได้ นอกจากนี้ยังมีอาคารประวัติศาสตร์แอปเปิ้ลซึ่งอยู่ในสถาบันวิจัยฯ เช่นเดียวกัน ที่อาคารนี้จะมีการแนะนำประวัติศาสตร์แอปเปิ้ลในจังหวัดอาโอโมริและสายพันธุ์ต่างๆ และสามารถเข้าไปดูหัวข้อปัญหาต่างๆได้ที่สถาบันวิจัยแอปเปิ้ลแห่งนี้

#### สถานีคัดแอปเปิ้ล Kawahigashi

สถานีคัดแอปเปิ้ลนี้มีพื้นที่กว้างขวางถึง 1,500 ตารางเมตร สามารถรองรับแอปเปิ้ลได้ทั้งหมดแม้ในช่วงสูงสุดของฤดูการเก็บเกี่ยวแอปเปิ้ลก็ตามมีห้องแช่เย็น 12 ห้อง มีโกดังที่สามารถจัดเก็บแอปเปิ้ลได้ถึง 5,000 ตัน (250,000 กล่อง) ด้วยเหตุนี้จึงทำให้สามารถสนับสนุนการส่งแอปเปิ้ลคุณภาพสูงออกสู่ตลาดได้ตลอดโดยไม่ได้รับผลกระทบจากฤดูกาลที่ผันผวน นอกจากนี้ยังมีเครื่องคัดผลไม้ควบคุมด้วยระบบคอมพิวเตอร์และมีตัวเซ็นเซอร์ที่เครื่องซึ่งสามารถคัดแยกขนาดรูปร่าง รอยขีดข่วน สี ปริมาณน้ำตาล และความเป็นกรดได้ด้วย โดยในหนึ่งวันสามารถคัดแยกได้ถึงวันละ 80 ตัน (4,000 กล่อง)

## ◎เขตภาคใต้



### ทะเลสาบ Towada

ทะเลสาบ Towada เป็นทะเลสาบที่เป็นแอ่งตรงยอดภูเขาไฟที่เกิดจากลาวาที่พุ่งออกมาจากภูเขาไฟ Towada ซึ่งปัจจุบันยังนับว่าเป็นภูเขาไฟที่ยังคุอยู่ โดยมีระดับความลึกสูงสุด 327 เมตร ถือเป็นอันดับที่สามของญี่ปุ่น น้ำในทะเลสาบสีน้ำเงิน หน้าผา “Senjyomaku” ที่สูงชันถึง 220 เมตร สิ่งที่เป็นเสน่ห์ดึงดูดใจมากที่สุดของ Towada คือ สามารถล่องเรือชมทิวทัศน์ของทะเลสาบแห่งนี้ได้ ซึ่งสามารถชมเสน่ห์ความที่ละเอียดอ่อนของทะเลสาบ Towada ในเวลา 50 นาทีของการล่องเรือในแต่ละครั้ง และแต่ละฤดูกาล

### ลำธาร Oirase

ลำธาร Oirase เป็นลำธารที่มาจากแม่น้ำที่ชื่อ Oirasegawa โดยได้รับการกำหนดให้เป็นอุทยานแห่งชาติและเป็นแหล่งที่มีทัศนียภาพทางธรรมชาติที่ขึ้นชื่อ ระยะทางจากทะเลสาบโทวาดะประมาณ 14 กิโลเมตร



ซึ่งเป็นลำธารทอดยาวตลอดแนว มีทิวทัศน์และทัศนียภาพที่งดงามหลายจุดและน้ำตกที่ขึ้นชื่อหลายแห่งด้วยกัน อีกทั้งสามารถผลิตพลังงานกับต้นไม้สีเขียวจิ๋นช่วงฤดูร้อนและใบไม้เปลี่ยนสีในฤดูใบไม้ร่วง

### พิพิธภัณฑ์ศิลปะสมัยใหม่ Towada

พิพิธภัณฑ์ศิลปะสมัยใหม่ Towada เป็นโครงการส่งเสริมการพัฒนาเมืองโดยเมือง Towada จังหวัดอาโอโมริ เปิดให้บริการเมื่อวันที่ 26 เมษายน 2008 โดยถือเป็นพิพิธภัณฑ์ที่สำคัญของเมือง (Arts Towada)

พิพิธภัณฑ์แห่งนี้รวมผลงานของศิลปินที่ขึ้นชื่อ 22 ชิ้น จากศิลปินเลื่องชื่อทั้งระดับประเทศและระดับสากลจำนวน 21 ท่าน ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่จัดในห้องจัดแสดงเท่านั้น แต่ยังมีการจัดแสดงสถานที่ต่างๆที่สำคัญภายในตัวอาคารอีกด้วย โดยหลังจากที่เปิดให้บริการเพียง 4 วัน มีประชากรในเมือง Towada เข้ามาเยี่ยมชมมากถึง 10,000 คน จากประชากรในเมืองโทวะดะทั้งหมด 66,000 คน

### ศูนย์การบินและพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ Misawa

ศูนย์การบินและพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ Misawa เป็นพิพิธภัณฑ์สถานซึ่งเปิดในเดือนสิงหาคม 2003 โดยเน้นรูปแบบเกี่ยวกับ “สวรรค์” และ “การบินในท้องฟ้า” เป็นพิพิธภัณฑ์ที่จัดทำขึ้นเพื่อเป็นการพัฒนาเมือง ให้เป็นเมืองการบิน โดยการส่งเสริมการสร้างชุมชนในท้องฟ้าที่เรียกว่า “Misawaozorahiroba” นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างแหล่งศึกษาให้กับเด็ก ๆ

ให้เกิดความรู้สึกท้าทาย ประทับใจ และสนใจในวิทยาศาสตร์ เพื่อเป็นการปลูกฝังให้กับเด็กๆ มีการจัดแสดงผลงานแบบจำลอง ของเครื่องบินของเครื่องบิน Miss Veedol ที่บินเหนือมหาสมุทรแปซิฟิก ในด้านนอกของอาคารจะมีเครื่องบินของกองทัพอเมริกาที่จัดแสดงโชว์ อยู่ เช่น F16 และ T-2 “Blue Impulse” ซึ่งเป็นเครื่องบินของกองทัพ อากาศสหรัฐอเมริกาที่จัดแสดงอยู่ด้วย

### Hassyoku Center

Hassyoku Center ตั้งอยู่ที่บริเวณท่าเรือ เป็นแหล่งศูนย์รวมผลิตภัณฑ์จากการประมงและเป็นตลาดขายอาหารและสินค้าบริโภคที่กว้างขวาง มีทั้งผักผลไม้ เนื้อ ขนม สินค้าบริโภคต่างๆ ไป เปิดให้บริการตั้งแต่ปี 1980 ปัจจุบัน เป็นถนนขนาดใหญ่มีความยาวถึง 170 เมตร เป็นตลาดใหญ่และกำลังเจริญเติบโตโดยมีร้านค้ามากกว่า 60 ร้าน ซึ่งอาหารในตลาดไม่ได้มีแต่เพียงแก่ของสด อาหารทะเลเท่านั้น แต่จะมีของแห้ง ของคองอาหารประเภทกับแก้มที่ทำจากของทะเล รวมไปถึงของที่ระลึก และผลิตภัณฑ์ขึ้นชื่อจากเมือง Hachinohe ขายอยู่ด้วย ซึ่งสามารถเลือกซื้อสินค้าที่หลากหลายได้จากที่นี่ นอกจากนี้ยังมีจุดพิเศษ คือ การย่างอาหารทะเลสดด้วยไฟจากถ่านที่ให้ความหอมและอร่อย

## ศาลเจ้าคุชิบิกิ

ศาลเจ้าคุชิบิกิเป็นศาลสาธารณะแห่งแรกที่ได้ก่อตั้งขึ้นในทางตอนใต้มีความกว้าง 53,000 ตารางเมตร ในพื้นที่ศาลเจ้าแห่งนี้มีต้นไม้ที่เก่าแก่และใหญ่โตอยู่เป็นจำนวนมากที่เรียกว่า “Hachimanyama” ขนาดที่หลายคนโอบไม่รอบก็มี นอกจากนี้ยังมีศาลเจ้าชินโตสิ่งปลูกสร้างของผู้ครองแคว้นทางตอนใต้ของ Morioka ตั้งแต่สมัยก่อนเอโดะ ซึ่งถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอย่างครบถ้วน ซึ่งในการเข้าชมสมบัติของแผ่นดินที่มีเพียงหนึ่งเดียวในจังหวัดนี้นั้น สามารถฟังเสียงบรรยายเป็นภาษาอังกฤษได้ด้วย

## Kabushima

Kabushima ตั้งอยู่ในเมืองท่าเรือของ Hachi nohe มีชื่อเสียงเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ Umineko (นกนางนวลหางดำ) ซึ่งเป็นสถานที่เดียวในญี่ปุ่นที่สามารถเห็นการเพาะพันธุ์ของนก Umineko (นกนางนวลหางดำ) ในระยะใกล้ ด้านบนของเกาะที่มีศาลเจ้า Kabushima ที่ซึ่งมีความเชื่อในเรื่องการขอให้การค้าขายร่ำรวย และการขอให้มีบุตร อีกทั้ง Umineko (นกนางนวลหางดำ) ยังเป็นนกที่บอกแหล่งที่อยู่อาศัยของปลา และศาลเจ้า Kabushima เป็นศาลที่ให้การปกป้องคุ้มครองชาวประมง

## ◎คาบสมุทร Shimokita



### ศูนย์ประชาสัมพันธ์นิวเคลียร์ Rokkasho

ศูนย์ประชาสัมพันธ์ Rokkasho ตั้งอยู่ในคาบสมุทร Shimokita เป็นสถานที่ซึ่งจัดการกับเชื้อเพลิงที่ใช้แล้วซึ่งรวบรวมมาจากแหล่งผลิตเชื้อเพลิงในสถานที่ต่างๆ ของญี่ปุ่น ภายในศูนย์ประชาสัมพันธ์

Rokkasho จะมีการแนะนำโรงงานยูเรเนียมระดับเข้มข้น และศูนย์กำจัดสารกัมมันตรังสี

วัฏจักรเชื้อเพลิงนิวเคลียร์ คือ...

ยูเรเนียมเป็นเชื้อเพลิงสำหรับโรงไฟฟ้านิวเคลียร์สามารถนำมาใช้เป็นเชื้อเพลิงอีกครั้งถ้าสกัดยูเรเนียมและพลูโตเนียมโดยที่การรีไซเคิลแบบนี้จะเป็นรูปแบบเกิดขึ้นซ้ำไปมาเรื่อยๆ

### Hotokegaura

Hotokegaura ตั้งอยู่ในคาบสมุทร Shimokita เป็นบริเวณชายฝั่งทะเลที่ทอดแนวยาวประมาณ 2 กิโลเมตร ที่มีหินที่เปลี่ยนแปลงรูปร่างขนาด

ใหญ่อยู่ โดยโชคหินเหล่านั้นมีการถูกกัดเซาะจากคลื่นหรือน้ำทะเลเป็น เวลายาวนานจึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปร่างขึ้น ซึ่งตามโชคหินแต่ละ ก้อนจะมีชื่อของพระพุทธรูปเขียนติดไว้เป็นชื่อเรียกโดยรวมของ Hotokegaura ในปี 1934 ได้ถูกกำหนดให้เป็นอุทยานแห่งชาติของจังหวัด อาโอโมริ และปี 1941 ได้ถูกกำหนดให้เป็นอุทยานแห่งชาติที่มีทัศนียภาพ ที่สวยงามในระดับประเทศ

### Shiriyazaki

Shiriyazaki เป็นแหลม(ที่ยื่นออกไปในทะเล)ที่ตั้งอยู่ในหมู่เกาะ Shimokita ทิศเหนือติดช่องแคบ Tsugaru ทิศตะวันออกติดมหาสมุทร แปซิฟิก ตั้งอยู่ในบริเวณที่กระแสน้ำมาบรรจบกัน และพื้นที่โดยรอบได้ ถูกกำหนดให้เป็นอุทยานแห่งชาติของจังหวัดอาโอโมริ นอกจากนี้จะมีการปล่อยให้ม้าที่เลี้ยงไว้ในหน้าหนาวได้มาเล่นหญ้าอย่างอิสระ ซึ่งถนน ที่จะไปยัง Shiriyazaki นั้นประตูจะเปิดในช่วงเดือนเมษายน ระหว่างวันที่ 1-30 เวลา 8.00-16.00 และตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม ถึง 30 พฤศจิกายน เวลา 7.00-17.00 และจะปิดในช่วงวันที่ 1 ธันวาคม ถึง 31 มีนาคม เนื่องจากเป็นช่วงหิมะตก

### ลำธาร Yagen

คุ่มแม่น้ำ Ohatagawa ที่ไหลผ่านเมือง Mutsu จังหวัดอาโอโมรินั้น เรียกว่า “ลำธาร Yagen” ซึ่งกล่าวกันว่าเป็นลำธารและน้ำพุร้อนที่งดงาม

ไม่แพ้ทะเลสาบโทวาตะและลำธาร Oirase เลยทีเดียว จากสะพาน Yagen ถัดไปจนถึงบริเวณน้ำพุร้อน Yagen ประมาณ 4 กม. จะมีทางเดินเท้า สำหรับเดินเที่ยวชมธรรมชาติซึ่งจะใช้เวลาเดินประมาณ 1 ชั่วโมง นอกจากนี้จังหวัดอาโอโมริยังเป็นจังหวัดที่มีต้น Hiba มากถึง 85% ของประเทศ และในการทดลองเพื่อสำรวจวิธีการเพิ่มปริมาณและระบบนิเวศน์ของผืนป่านั้นก็ได้ทำการทดลองที่บริเวณแนวลำธาร Yagen นี้เอง

### Osorezan

ภูเขา Osore เป็นภูเขาหลักที่ล้อมรอบไปด้วยภูเขาต่างๆ จำนวน 8 ลูกและทะเลสาบ Osori ซึ่งสถานที่นี้เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นสถานที่ที่ระลึกถึงผู้ที่ตายและเป็นสถานที่ที่ประกอบพิธีทางศาสนาโดยนักบวชหญิงที่เรียกว่าอิทาโกะจะเป็นผู้ทำพิธีในการเรียกวิญญาณของผู้ที่เสียชีวิตแล้วมาเข้าร่างเพื่อติดต่อสื่อสารกับวิญญาณของผู้เสียชีวิต ซึ่งอิทาโกะจะมีชื่อเสียงมากใน Osorezan โดยเวลาที่เปิดให้เข้าคือ ช่วงวันที่ 1 พฤษภาคม - 31 ตุลาคม เวลา 6:00 - 18:00 เป็นประจำทุกปี

### Omazaki

เป็นแหล่งที่อยู่ในส่วนเหนือสุดของจังหวัดอาโอโมริ เมื่อสภาพอากาศดีเราจะสามารถเห็นชายฝั่งทะเลของฮอกไกโดได้จากที่นี่ นอกจากนี้สถานที่นี้ยังขึ้นชื่อในเรื่องของ (Maguro) ปลาทูน่า ซึ่งเป็นอาหารชั้นสูงและจะถูกส่งไปขายทั่วญี่ปุ่น ซึ่งถ้ายืนอยู่บนประภาคารที่เมือง Oma ซึ่ง

อยู่ปลายสุดของเกาะฮอนชูแล้ว จะสามารถมองเห็นช่องแคบ Tsygaru  
และเกาะ Benten ของฮอกไกโดได้

### III. แนะนำการท่องเที่ยวเชิงเกษตร (Agricuture Experience)

#### 1. ประสบการณ์การเกษตร

จังหวัดอาโอโมริมีสินค้าเกษตรกรรมที่อุดมสมบูรณ์และสามารถเก็บเกี่ยวประสบการณ์ต่างๆ ได้มากมาย นอกจากสินค้าขึ้นชื่อของอาโอโมริ แอปเปิ้ล, มันเทศ กระจับปี่แล้ว ท่านยังสามารถสัมผัสประสบการณ์ได้ทั้งการเก็บเชอร์รี่ (กลางเดือนมิถุนายน – กลางเดือนกรกฎาคม) การเก็บผลองุ่น (กลางเดือนกันยายน – กลางเดือนตุลาคม) การเกี่ยวข้าว (ปลายเดือนกันยายน – ปลายเดือนตุลาคม) ไม่ว่าประสบการณ์ไหนก็ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

#### 2. บ้านพักเกษตรกร

บ้านพักเกษตรกรที่เราจะได้พักในบ้านเกษตรกรไปพร้อมๆ กับช่วยทำเกษตรกรรม ในกรณีที่มาเที่ยวทัศนศึกษา บ้าน 1 หลังพักได้ 3 – 4 คน เราจะได้ช่วยจัดเตรียมอาหารหรือช่วยทำเกษตรกรรมไปพร้อมๆ กับได้เรียนรู้เกษตรกรรมและวัฒนธรรมญี่ปุ่น ส่วนพวกอุปกรณ์การเกษตรที่จำเป็นต่อการทำเกษตร ผักกั้นเปื้อน รองเท้าบูทส์ และถุงมือ ทางเกษตรกรจะจัดเตรียมไว้ให้



◎ ตัวอย่างการทำเกษตร

ฤดูใบไม้ผลิ... การปลูกข้าว ตัดตอนต้นผลไม้ การปลูกผัก

ฤดูร้อน.... การเก็บกระเทียม การเก็บผลไม้

ฤดูใบไม้ร่วง... เก็บข้าว การเก็บผัก การเก็บผลไม้ เก็บผักบนเขา เก็บ  
เกลือ

ฤดูหนาว... การเก็บพืชผักสวนครัว การเก็บสตอเบอร์รี่

◎ อื่นๆ

เรียนรู้วัฒนธรรมญี่ปุ่น (ฤดูหนาว) ... การสวมชุดกิโมโน การทำโมจิ  
การเล่นรถลากหิมะ การจัดดอกไม้ การชงชา



#### IV. รายการสิ่งของในการท่องเที่ยว

##### 1. ของมีค่า

	พาสปอร์ต
	สำเนาพาสปอร์ต
	เงินสด (เงินเยน, เงินประเทศของท่าน) *1
	บัตรเครดิต
	บัตรประกันชีวิตระหว่างประเทศ
	บัตรนักเรียน *2
	ปฏิทิน
	โทรศัพท์มือถือ *ช่วงที่ใช้โทรศัพท์มือถือในญี่ปุ่น กรุณาสอบถามบริษัท โทรศัพท์แต่ละที่เกี่ยวกับการติดตั้งโทรศัพท์มือถือด้วย

##### 2. สิ่งของจำเป็นในชีวิตประจำวัน

	กล้องถ่ายรูป
	ยาสามัญประจำบ้าน
	ยาแก้เมา
	พจนานุกรม / หนังสือบทสนทนา
	อุปกรณ์เครื่องเขียน

	หนังสือคู่มือ (Guide Book)
	เสื่อผ้า
	ชุดชั้นใน ถุงเท้า
	หมวก
	อุปกรณ์อาบน้ำ *3
	ผ้าเช็ดตัว ผ้าขนหนู
	ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้น
	มิด โคน *4
	ไดร์เป่าผม *4
	ครีมกันแดด
	เครื่องสำอาง *3
	พลาสติกอร์ปิดแผล
	เสปรย์กันยุง ยาทาแมลงสัตว์กัดต่อย *3
	ร่มพับ
	อุปกรณ์กันฝน
	ผ้าเช็ดหน้า
	การดาษพิษชู่
	ผ้าอนามัย

\*1 กรณีที่พกเงินสดจำนวนเทียบเท่า 1 ล้านเยน ไปญี่ปุ่นจะต้องส่งใบคำร้องด้วย

ด่านศุลกากร <http://www.customs.go.jp/english/summary/passenger.htm>

\*2 เกี่ยวกับระบบส่วนลดนักเรียน.. เมื่อแสดงบัตรนักเรียนตามสถานที่ต่างๆ เช่น ค่าเข้าสถานที่หรือค่าเข้าชมจะได้รับส่วนลดด้วย

\*3 ตามกฎระเบียบเรื่องของเหลว ปริมาณที่นำขึ้นเครื่องได้คือของเหลวที่บรรจุในภาชนะไม่เกิน 100 ml (g) และอยู่ในสภาพที่บรรจุอยู่ในถุงพลาสติกโปร่งใสที่สามารถเปิดปิดได้อีกรอบและมีซิปล็อร่นฝักในปริมาณที่ไม่เกิน 1 ลิตร สามารถนำเครื่องสำอาง แชมพู สบู่เหลว สเปรย์ฉีดผมไว้ในสัมภาระฝากได้ ทว่าผลิตภัณฑ์ที่ใช้แก้สอย่างเช่น สเปรย์ฉีดผม จำเป็นต้องมีปริมาณไม่เกิน 2 kg หรือ 2 ลิตร 1 ชิ้นมีปริมาณ 0.5 Kg หรือ 0.5 ลิตรและต้องมีปลอกปิดที่ปลอดภัย

\*4 แบบปลั๊กของไทยเหมือนกับของญี่ปุ่นแต่แรงดันไฟฟ้าแตกต่างกันอยู่ที่ 220V (แรงดันไฟฟ้าสำหรับเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านที่ญี่ปุ่นเท่ากับ 100V) ท่านที่ต้องการพกเครื่องใช้ไฟฟ้ามาใช้แนะนำว่าให้ซื้อตัวแปลงไฟมาด้วย

### 3. ของที่จำเป็นในการเข้าพักบ้านเกษตรกร (Home Stay)

เดือนพฤษภาคม – เดือนกันยายน

	เสื่อยัด (เป็นชุดที่ขยับตัวได้สบาย เปรอะเปื้อนได้)
	ชุดวอร์ม (เป็นชุดที่ขยับตัวได้สบาย เปรอะเปื้อนได้)
	ยีนส์ (เป็นชุดที่ขยับตัวได้สบาย เปรอะเปื้อนได้)
	เสื่อกันลม (สำหรับกันลม)
	รองเท้าผ้าใบ
	หมวก

เดือนตุลาคม – เดือนเมษายน

	ชุดวอร์ม
	ยีนส์
	รองเท้าหิมะหรือรองเท้าผ้าใบ
	แจ็กเก็ตสำหรับหน้าหนาว
	หมวก
	ถุงมือ
	ผ้าพันคอ

## V. คำศัพท์ง่ายๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

## การทักทาย(あいさつ)

おはようございます (Ohayou Gozaimasu)

สวัสดี ครับ/ค่ะ (サワディ カップ/カ)

こんにちは (Konnichiwa)

สวัสดี ครับ/ค่ะ (サワディ カップ/カ)

こんばんは (Konbanwa)

สวัสดี ครับ/ค่ะ (サワディ カップ/カ)

はじめまして (Hajimemashite)

อินดีทีไต้รู้จัก (インディティダイルチャツ)

わたしは〇〇です (Watashiwa 〇〇Desu)

ฉันชื่อ...ครับ/ค่ะ (シヤン シュー...カップ/カ)

よろしくお願いします。(Yoroshikuonegaishimasu.)

ขอฝากตัวด้วย ครับ/ค่ะ

(コー ファツ トウア ドウアイ ナ カップ/カ)

名前は何ですか? (Namaewa Nandesuka?)

ชื่ออะไร ครับ/ค่ะ (シュー アライ カップ/カ)



お邪魔します (Ozyamashimasu)
ขอเข้าไปหน่อยนะ ครับ/คะ (コー カウ バイ ノイ ナ カップ/カ)
お元気で (Ogenkide)
ระวังตัวด้วยนะ ครับ/คะ (ラワントウアドウイナカップ/カ)
さようなら (Sayounara)
โชคดี ครับ/คะ (ชโยคค์ด้ายี- คัพ/คา)
ようこそ (Youkoso)
ยินดีต้อนรับ ครับ/คะ (อินด้ายี--ton-ราฟฟ คัพ/คา)
ありがとうございます (Arigatou Gozaimasu)
ขอบคุณ ครับ/คะ (ค็อพคฺน คัพ/คา)
どういたしまして (Dou Itashimasite)
ไม่เป็นไร ครับ/คะ (ไมเพนไร คัพ/คา)
ごめんなさい (Gomennasai)
ขอโทษ ครับ/คะ (ค็อ-ท็อ-ด คัพ/คา)
おやすみなさい (Oyasuminasai)
ราตรีสวัสดิ์ ครับ/คะ (ราตรี-สะวัต คัพ/คา)
いただきます (Itadakimasu)
ทานเลยนะ ครับ/คะ (ตัน-รา-ไ-นา คัพ/คา)
ごちそうさまでした (Gochisousamadeshita)
ขอบคุณสำหรับอาหารนะ ครับ/คะ (ค็อพคฺน-ซามุ-ราฟฟ-อา-ฮัน-นา คัพ/คา)

いらっしやい(Irassyai)
เชิญ ครับ/ค่ะ (チュン カップ/カ)
また会いたいです(Mata Aitaidesu)
อยากเจอกันอีก ครับ/ค่ะ (ヤークジュアイーク カップ/カ)

คำที่ใช้บ่อย (よく使う表現)
…ます/です (…Masu/Desu)
ครับ/ค่ะ (カップ/カ)
～ですか? (～Desuka?)
หรือครับ/ค่ะ (ルーカップ/カ)
～しますか? (～Shimasuka?)
ทำหรือเปล่าครับ/ค่ะ (タムルーカップ/カ)
これは何ですか? (Korewa Nandesuka?)
นี่คืออะไร ครับ/ค่ะ (นีคิวะไร คัพ/カ)
どこにいますか? (Dokoni Imasuka?)
คุณอยู่ที่ไหน ครับ/ค่ะ (คุนยูเอตี้ไน คัพ/カ)
急いで下さい (Isoidekudasai)
กรุณารีบหน่อยนะ ครับ/ค่ะ (การ์เนอร์รี่ปโนไนาคัพ/カ)
こちらに来て下さい (Kochirani Kitekudasai)
กรุณามาที่นี่ (การ์เนอร์มาร์ตี้นี คัพ/カ)

寒くないですか？ (Samuku Naidesuka?)
หนาวไหมครับ / ค่ะ (นาอไมคัพ/คา)
寒いです (Samuidesu)
หนาว ครับ/ค่ะ (นาอ คัพ/คา)
暑くないですか？ (Atsuku Arimassenka?)
ร้อนไหม ครับ/ค่ะ (ローンไมคัพ/คา)
暑いです (Atsuidesu)
ร้อน ครับ/ค่ะ (ローンคัพ/คา)
何がほしいですか？ (Naniga Hoshiidesuka?)
ต้องการอะไร ครับ/ค่ะ (トンガーンอาราย คัพ/คา)
大丈夫ですか？ (Daizyoubudesuka?)
เป็นอย่างไรบ้าง ครับ/ค่ะ (เพนยันไรบัน คัพ/คา)
どこに行きたいですか？ (Dokoni Ikitaidesuka?)
ต้องการไปที่ไหน ครับ/ค่ะ (トンガーンพายิตายีนาย คัพ/คา)
何をしたいですか？ (Naniwo Shitaidesuka?)
ต้องการทำอะไร ครับ/ค่ะ (トンガーンตามอาราย คัพ/คา)
どうやって使えますか？ (Douyatte Tsukaimasuka?)
ใช้อย่างไร ครับ/ค่ะ (ไชยานไร คัพ/คา)
～してはいけません (～Shitewa Ikemasen)
กรุณาอย่า……(ガルナーヤー……)
～がありません (～Ga Arimassen)
ไม่มี……… (ไมมี……)
できません (Dekimasen)
ไม่สามารถ……… (ไมสามารถ……)

これは好き？嫌い？(Korewa Suki? Kirai?)
ชอบอันนี้ไหม ครับ/คะ (チョープアンニーマイ カップ/カ)
楽しかったです (Tanoshikattadesu)
สนุก ครับ/ค่ะ (サヌック カップ/カ)
たくさんいっぱい (Takusann/lppai)
มาก (マーク)
少し/ちょっと (Sukoshi/Chotto)
น้อย, นิดหน่อย (ノイ/ニドノイ)
多い (Ooi)
มาก (マーク)
少ない (Sukunai)
น้อย, นิดหน่อย (ノイ/ニドノイ)
大きい (Ookii)
ใหญ่ (ヤイ)
小さい (Chiisai)
เล็ก (เล็ก)
右 (Migi)
ขวา (クアー)
左 (Hidari)
ซ้าย (サーイ)
お願いします (Onegaishimasu)
กรุณา (ガルナー)
今日 (Kyou)
วันนี้ (ワンニー)



下 (Shita)
ข้างล่าง (カンラーン)

ห้องน้ำ(トイレ)
トイレ (Toire)
ห้องน้ำ (ホンナム)
トイレットペーパー (Toiretto pe - pa -)
กระดาษชำระ (グラダーシャムラ)
紙 (Kami)
กระดาษ (グラダース)
トイレはどこですか? (Toirewa Dokodesuka?)
ห้องน้ำอยู่ที่ไหน ครับ/คะ (ホンナムยู-ตี้-ไน คัพ/คา)
生理用品 (Seiri Youhin)
ผ้าอนามัย (パーアナマイ)
ゴミ箱 (Gomibako)
ถังขยะ (タンカヤ)

# ห้องอาบน้ำ(お風呂)

お風呂に入ってもいいですか？(Ohuroni Haittemo lidesuka?)

ขอแช่น้ำได้ไหม ครับ/คะ (コーチエアダイマイ カップ/カ)

シャワーを浴びてもいいですか？(Syawa - wo Abitemo lidesuka?)

ขออาบน้ำได้ไหม ครับ/คะ

(コーアプナムダイマイ カップ/カ)

お風呂に入ってください (Ohuroni Haittekudasai)

เชิญแช่น้ำ ครับ/คะ (チューンチャヤナム カップ/カ)

水 (Mizu)

น้ำ (ナム)

お湯 (Oyu)

น้ำร้อน (ナムローン)

熱い (Atsui)

ร้อน (ローン)

冷たい (Tsumetai)

เย็น (エン)

早い/早く (Hayai/Hayaku)

เร็ว, รีบ (ラエウ/リーブ)

遅い/ゆっくり (Osoi/Yukkuri)

ช้า (チャー)

重い (Omoi)

หนัก (นัค)

軽い (Karui)
เบา (bauer)

ส่วนต่างๆ ของร่างกาย(体の部位)
頭 (Atama)
หัว, ศีรษะ (ฟอา, ซีซา)
目 (Me)
ตา (ตา)
耳 (Mimi)
หู (ฟู)
口 (Kuchi)
ปาก (ปาก)
鼻 (Hana)
จมูก (ชามูค)
手 (Te)
มือ (มุ)
腕 (Ude)
แขน (คาเอัน)
足 (Ashi)
เท้า (ตา)



指 (Yubi)
นิ้ว (ニウー)
腹 (Hara)
ท้อง (トーン)
背中 (Senaka)
หลัง (รัน)
腰 (Koshi)
สะโพก (ซาป็อค)
首 (Kubi)
คอ (คอร์)
肩 (Kata)
บ่า (บาร์) ไหล่ (ไล)
髪の毛 (Kaminoke)
เส้นผม (เซนโพม)
膝 (Hiza)
เข่า (คาอ)
爪 (Tsume)
เล็บ (เล็ปป)

## ในบ้าน(家中)

私 (Watasi)

ฉัน/ผม (チャン/ポム)

あなた (Anata)

คุณ/เธอ (คุน/ทอว)

おとうさん (Otousan)

คุณพ่อ (คุนปอ)

お母さん (Okaasan)

คุณแม่ (คุนมาเอ)

おじいちゃん (Oziichan)

คุณปู่ คุณตา (คุนปู่/คุนตา)

おばあちゃん (Obaachan)

คุณย่า คุณยาย (คุนย่า/คุนยาย)

子ども (Kodomo)

ลูก (ลู-คุ)

赤ちゃん (Akachan)

เด็ก (เด็-คุ)

犬 (Inu)

หมา สุนัข (มา-/สแน็-คุ)

猫 (Neko)

แมว (มาเออ)

車 (Kuruma)
รถยนต์ (ロットヨン)
くつろいでください (Kutsuroide Kudasai)
เชิญตามสบาย ครับ/ค่ะ (チュンตามสบาย คัพ/คา)
どうぞ (Douzo)
เชิญ ครับ/ค่ะ (チュン คัพ/คา)
何時に起きますか? (Nanzini Okimasuka?)
ตื่นนอนกี่โมง ครับ/คะ (ทูนงีมอน คัพ/คา)
何時に出かけますか? (Nanzini Dekakemasuka?)
จะออกข้างนอกกี่โมง ครับ/คะ (ชาอ็อกคานน็อกงีมอน คัพ/คา)
何時に着きますか? (Nanzini Tsukimasuka?)
จะมาถึงกี่โมง ครับ/คะ (ชยามาร์ทูนงีมอน คัพ/คา)
洗濯をしたいです (Sentakuwo Shitaidesu)
ต้องการใช้เครื่องซักผ้า ครับ/ค่ะ (ทงกันชาไคคุลอันซากุเปอร์ คัพ/คา)
電話をかけたいです (Denwawo Kaketaidesu)
ต้องการใช้โทรศัพท์ ครับ/ค่ะ (ทงกันชาइटราซาบ คัพ/คา)
電気をつけてください (Denki o Tsuketekudasai)
กรุณาเปิดไฟ (การ์เนอร์ปุด็ฟไฟ)
電気を消してください (Denki o Keshitekudasai)
กรุณาปิดไฟ (การ์เนอร์ปิด็ฟไฟ)

布団を敷いてください (Huton o Shiitekudasai)
กรุณาปูที่นอน ครับ/ค่ะ (ガルナープータイーノン カップ/カ)
片付けてください (Katazukete Kudasai)
กรุณาทำความสะอาด (ガルナーตามุความซาอาด)
散歩をしたいと思います (Sanpo o shitaidesu)
ต้องการไปเดินเล่น (トンガンไบด์อันเรน)
広いです (Hiroidesu)
กว้าง (グアーン)
狭いです (Semaidesu)
แคบ (カエーブ)
きれいです (Kireidesu)
สะอาด (ซาอาด)
汚れています (Yogoreteimasu)
สกปรก (โซงกราโป๊ก)
壊れました (Kowaremashita)
เสีย (シียร์)
引率者に連絡してください (Insotusya ni Renrakushite Kudasai)
กรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่ (ガルナーเทิตโตะชาโอนาร์เทียร์)
キッチン (Kicchin)
ครัว (คุลาร์)
居間 (Ima)
ห้องรับแขก (ฮอนราบุคาเอ๊ท)

寢室 (Shinshitsu)
ห้องนอน (ホンノーン)
玄関 (Genkan)
ทางเข้า (ตันคาอ)
廊下 (Rouka)
ทางเดิน (ตันดอัน)
庭 (Niwa)
สวน ไร่ (ซาวน์·ไล)
洗面所 (Senmenjyo)
ห้องอาบน้ำ (ฮอนอาร์บนาม)

## สวน ไร่ นา(農作業)

手伝ってくれますか? (Tetsudatte Kuremasuka?)
ช่วยหน่อยได้ไหม ครับ/คะ (ชอโยโนไดาไมmai คัพ/คา)
何か手伝いますか? (Nanika Tetsudaimasuka?)
มีอะไรให้ช่วยไหม ครับ/คะ(มี-อารายไฮชอโยไมmai คัพ/คา)
手伝いましょうか? (Tetsudaimasyouka?)
มีอะไรให้ช่วยไหม ครับ/คะ(มี-อารายไฮชอโยไมmai คัพ/คา)
離れないでください (Hanarenaide Kudasai)
กรุณาอย่าออกไปจากที่นี่ (การ์เนอร์ยะ-ออกไพชัคทือ-นี)

遠くへ行かないでください (Tokue I kanaidekudasai)
กรุณาอย่าออกไปไกลจากที่นี่ (ガルナーヤーオックパイグライチャックティーニー)
ここで待って下さい (Kokode Matteite Kudasai)
กรุณารอที่นี่ (ガルナーローティーニー)
足元に気をつけて下さい (Ahsimotoni kiwotsukete Kudasai)
ระวังเท้า (ラワンターオ)
疲れましたか? (Tsukaremashitaka?)
เหนื่อยไหม ครับ/คะ (ヌアイマイ カップ/カ)
疲れました (Tsukaremashita)
เหนื่อย ครับ/คะ (ヌアイ カップ/カ)
私がやりましょうか? (Watasiga Yarimasyouka?)
ให้ฉันช่วยไหม ครับ/คะ (ไฮฉานชูเอิมายี カップ/カ)
休憩したいです (Kyukei shitaidesu)
ต้องการพักสักครู่ ครับ/คะ (トンガンパクサククルー カップ/カ)
手を洗いたいです (Tewo Araitaidesu)
ต้องการล้างมือ ครับ/คะ (トンガンらんมุー カップ/カ)
宿に帰りたいです (Yadoni Kaeritaidesu)
อยากกลับบ้าน ครับ/คะ (ยากุกราบบ้าน カップ/カ)
喉が渴きました (Nodoga Kawakimashita)
หิวน้ำ ครับ/คะ (ฮิวนามุ คาปป/คา)
～を貸して下さい (～Wo Kashitekudasai)
ขอยืม..... ได้ไหม ครับ/คะ (โคอาะยูม...ไดมายี คาปป/คา)

種 (Tane)
เมล็ด (マレット)
苗 (Nae)
ต้นอ่อน ต้นกล้า (トンオーン/トングラ)
植えてください (Uete Kudasai)
กรุณาปลูก (ガルナーブルック)
雑草 (Zassou)
หญ้า วัชพืช (ヤー/ワッチャプード)
抜いてください (Nuite Kudasai)
กรุณาถอน (ガルナー-ton)
手袋 (Tebukuro)
ถุงมือ (トウム)
長靴 (Nagagutsu)
รองเท้าบูท (ローンตาออบูท)
タオル (Taoru)
ผ้าเช็ดตัว (พาเช็ดตัว)
収穫 (Shuukaku)
การเก็บเกี่ยว (กันเงปเกียว)
晴れ (Hare)
อากาศดี (อาการ์ดี)
雨 (Ame)
ฝนตก (ฟอนตท)
掘ってください (Hotte Kudasai)
กรุณาขุด (ガルเนอร์คุด)

田んぼ (Tanbo)
ทุ่งนา (ทუნเนอร์)
畑 (Hatake)
สวน ไร่ (สวาน/ライ)
土 (Tsuchi)
ดิน (เด็น)
運んでください (Hakonnde Kudasai)
กรุณาขนอันนี้ (การ์เนอร์คอนแอนนี)
肥料 (Hiryou)
ปุ๋ย (ไพ)
混ぜてください (Mazete Kudasai)
กรุณาผสมอันนี้ (การ์เนอร์ปาสุมแอนนี)
洗ってください (Aratte Kudasai)
กรุณาล้างอันนี้ (การ์เนอร์รันแอนนี)
ハウス (Hausu)
บ้าน (บ้าน)
長いも (Nagaimo)
หัวมัน (ฟุอามัน)
にんにく (Ninniku)
กระเทียม (กราเทียม)
アスパラガス (Asuparagasu)
แอสปารากัส (อัสปารากัส)
さくらんぼ (Sakurannbo)
เชอร์รี่ (เชอร์รี่)



いちご (Ichigo)
สตอเบอรี่ (ストロベリー)
คาสิส (Kashisu)
การ์ลิส (คาสิส) ลูกเกต (ลูร์กเกด)
นาสุ (Nasu)
มะเขือม่วง (มากามูอัน)
โตมโต (tomato)
มะเขือเทศ (มากูเอเต)
คิยูริ (Kyuri)
แตงกวา (เทงกวา)
ริงโก (Ringo)
แอปเปิ้ล (แอปเปิ้ล)
อุโด (Udo)
อูโด (อูโด)
โฮうれ็นซอ (Hourensou)
ผักโขม (พัคคอม)
น้ำใส (Mizuna)
มาสเตอร์ด (มาสเตอร์ด)
เนงิ (Negi)
ต้นหอม (ทอนโฮม)
มิ (Kome)
ข้าว (คาโอ)
อินะ (Ine)
นาข้าว (นาคาโอ)

帽子 (Boushi)
หมวก (ムアック)

อาหาร (食事)
箸 (Hashi)
ตะเกียบ (タギヤープ)
สプーン (Supu-n)
ช้อน (シヨーン)
ฟอว์ค (Fo-ku)
ส้อม (โซม)
ナイフ (Naifu)
มีด (มึ๊ด)
皿 (Sara)
จาน (ชาร์น)
ค็อปป (Koppu)
ถ้วย (ทอูアイ)
朝ご飯 (Asagohan)
อาหารเช้า (アーハンチャオ)
昼ご飯 (Hirugohan)
อาหารเที่ยง (アーハンเทียน)

夜ご飯 (Yorugohan)
อาหารเย็น (アーハンイエン)
ご飯 (Gohan)
ข้าว (カーオ)
おかず (Okazu)
กับข้าว (ガブカーオ)
お味噌汁 (Omisoshiru)
ซุปเต้าเจี้ยว (ซุ๊ปตาโอชาโอ)
漬物 (Tsukemono)
ของดอง (คอร์ด้อน)
野菜 (Yasai)
ผัก (บัค)
牛肉 (Gyuniku)
เนื้อวัว (นุอา-อุอา)
豚肉 (Butaniku)
เนื้อหมู (นุอา-มุ)
鶏肉 (Toriniku)
เนื้อไก่ (นุอา-ไก)
馬肉 (Baniku)
เนื้อม้า (นุอา-มาร์)
魚 (Sakana)
ปลา (ปลา)
刺身 (Sasimi)
ปลาดิบ (ปลา-ดิ๊ปป)

食べられません (Taberaremasen)
กินไม่ได้ (ギンマイダイ)
アレルギーはありますか? (Arerugiwa Arimasuka?)
แพ้อาหารอะไรหรือไม่ (ペーアーハンアライルーマイ)
お腹がすきましたか? (Onakaga Sukimashitaka?)
หิวไหม (ヒウ マイ)
お腹がすきました (Onakaga Sukimashita)
ฉันหิว (チャンヒウ)
何を飲みますか? (Naniwo Nomimasuka?)
ต้องการดื่มอะไร (トンการ์ดอุมアライ)
ご飯にしましょう (Gohan ni Shimashou)
กินข้าวกันเถอะ (กินคาอากันทอ)
おいしいですか? (Oishiidesuka?)
อร่อยไหม (アロイマイ)
おいしいです (Oisiidesu)
อร่อย (アロイ)
しょっぱいです (Syoppaidesu)
เค็ม (ケム)
すっぱいです (Suppaidesu)
เปรี้ยว (ปรีอาอ)
甘いです (Amaidesu)
หวาน (ワーン)
辛いです (Karaidesu)
เผ็ด (เพ็ด)

苦いです (Nigaidesu)
ขม (コム)
もっと欲しいです (Motto Hoshidesu)
อยากได้อีก (ヤーตักไดเอีก)
お茶碗 (Ochawan)
จาน (チャーん)
お椀 (Owan)
ถ้วย (トウアスツ)
果物 (Kudamono)
ผลไม้ (ポンรามาย)

## สุขภาพร่างกาย(体調に関する表現)

車に酔いました (Kurumani Yoimashita)
เมารถ (มาอโรต)
横にならせてください (Yokoni Narasetekudasai)
กรุณาให้ฉันนอนลง (การ์เนอร์ไฮชานนอนลอน)
熱があります (Netsuga Arimasu)
มีไข้ (มีเคาย)
おなか/あたま/のどが痛いです (Onaka/Atama/Nodo Ga Itaidesu)
ปวดท้อง/ปวดหัว/เจ็บคอ (แพตท่อน/แพตท๊ฟ/เจ็บคอ)

怪我をしました (Kegawo Shimashita)
ได้รับบาดเจ็บ (ダイラップバーツドジェツプ)
痒いです (Kayuidesu)
คัน (カン)
病院へ連れて行ってください (Byouine Tsureteitte Kudasai)
กรุณาไปหาหมอ (ガルナーバーバイハーモー)
内科 (Naika)
แผนกอายุรศาสตร์ (บานะเอะกุอายุราซาด)
外科 (Geka)
แผนกศัลยกรรม (บานะเอะกุซันยาгам)
眼科 (Ganka)
แผนกโรคตา (บานะเอะกุตา)
歯科 (Shika)
ทันตกรรม (ตันต่าгам)
健康保険証があります/ありません (Kenkouhokensyougua Arimasu/Arimasen)
มีบัตรประกันสุขภาพ/ไม่มีบัตรประกันสุขภาพ (มีะบัตต์ปราแกนส์ซุกาบะะบุ/ไมมีะบัตต์ปราแกนส์ซุกาบะะบุ)
咳が出ます (Sekiga Demasu)
ไอ (アイ)
喉がヒリヒリします (Nodoga Hirihiri Shimasu)
เจ็บคอ (เจ็ทซ์ปุคโอะ)
頭がズキズキします (Atamaga Zukizukishimasu)
ปวดหัว (พูอาต্তুฟะะ)

頭痛がひどいです (Zutsuuga Hidoidesu)
ปวดหัวมาก (プアッフアーマーク)
鼻水が止まりません (Hanamizuga Tomarimasen)
มีน้ำมูก (ミーナムウ)
寒気がします (Samukega Shimasu)
ฉันทหนาว (チャンナオ)
我慢できません (Gaman Dekimasen)
ทนไม่ไหว (トンマイワイ)
吐き気がします (Hakikega Shimasu)
อยากอา้วก (ヤークウワツ)
薬にアレルギーがあります (Kusurini Arerugiga Arimasu)
แพ้ยา (ペーヤー)
他に飲んでいる薬があります (Hokani Nondeiru Kusuriga Arimasu)
กำลังทานยาอื่นอยู่ (ガムランターンヤーウンユー)
この薬はどのように使いますか？ (Kono Kusuriwa Donoyouni Tsukaimasuka?)
ยานี้ใช้อย่างไร (ヤーニーチャイヤンライ)
粉薬がいいです/錠剤がいいです (Konagusuriga lidesu/ Zyouzaiga lidesu)
ยาผงก็ได้/ยาเม็ดก็ได้(ヤーボンコーダイ/ヤーメツゴーダイ)

แลกเปลี่ยนเงินตรา(両替)
銀行へ行きたいです (Ginkoue Ikitaidesu)
อยากไปธนาคาร (ヤークパイタナーカーン)
両替したいです (Ryougae Shitaidesu)
อยากแลกเงิน (ヤークแลกเงิน)
パーツは両替できません (Ba-tsuwa Ryougae Dekimasen)
ไม่สามารถแลกเงิน บาท (ไมเซอร์มาแลกเงิน บาท)
円でいくらですか? (Ende Ikuradesuka?)
ค่าเงิน Yen ไหม (คาร์เกินเียนตาโอไร)
レートをお教えてください (Re-towo Oshiete Kudasai)
อัตราแลกเปลี่ยนเท่าไร (アツラーแลก プริแอนตาโอไร)
手数料はいくらですか? (Tesuuryouwa Ikuradesuka?)
ค่าบริการเท่าไร (คาร์บอริกันตาโอไร)
少々お待ちください (Shoushou Omachikudasai)
กรุณารอสักครู่ (การ์เนอร์โอะซัคคูรุ)



## ของหาย(盗難・紛失)

財布をなくしました (Saihuwo Nakushimashita)

กระเป๋าสตางค์หาย (グラパオサターンハイ)

パスポートをなくしました (Pasupotowo Nakushimashita)

หนังสือเดินทาง(พาสปอร์ต) หาย

(ナンスードアンターンハイ)

タイ語を話せる人と呼んでください

(Taigowo Hanaseruhitowo Yondekudasai)

กรุณาเรียกคนที่พูดภาษาไทยได้

(ガルナーリアック コンティプウツปาアーサータイダイ)

私の荷物が見つかりません

(Watashino Nimotsuga Mitsukarimasen)

หากกระเป๋าไม่เจอ (ハーグラパオマイチュウ)

助けてください (Tasukete Kudasai)

กรุณาช่วยหน่อย (ガルナーチュイノイ)

財布がなくなりました (Saifuga Nakunarimashita)

กระเป๋าสตางค์ถูกขโมย (グラパオサターントウツクカモイ)

パスポートがなくなりました

(Pasupo-toga Nakunarimashita)

หนังสือเดินทาง(พาสปอร์ต) ถูกขโมย

(ナンスードアンターントウツクカモイ)

警察に届けてください (Keisatsuni Todokete Kudasai)

กรุณาแจ้งตำรวจ (ガルナーチェーンタムルอาด)



Note

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## VI. เมื่อกลายเป็นเด็กหลงทาง

※ ในตอนที่เกิดหลงทาง / เวลาที่ไม่ทราบสถานที่นัดพบ / เวลาที่ไม่ทราบสถานที่จอดรถบัส ให้แสดงกระดาษแผ่นนี้กับคนญี่ปุ่นที่อยู่แถวนั้นแล้ว ขอให้ช่วยติดต่อให้หน่อย

ฉันเป็นนักเรียนที่มาทัศนศึกษาจากไทย กำลังหลงทางอยู่ ช่วยติดต่อกับทางอาจารย์ / เจ้าหน้าที่ / ผู้นำเที่ยวให้หน่อยได้มั๊ยคะ / ครับ?

わたしはタイから修学旅行できている学生ですが、迷ってしまったので（引率の先生／職員／添乗員）に連絡をとってもらえませんでしょうか？ よろしくお願ひいたします。

① ชื่อ(名前)

เบอร์ติดต่อ(連絡先)

② ชื่อ(名前)

เบอร์ติดต่อ(連絡先)

③ ชื่อ(名前)

เบอร์ติดต่อ(連絡先)

④ ชื่อ(名前)

เบอร์ติดต่อ(連絡先)

⑤ ชื่อ(名前)

เบอร์ติดต่อ(連絡先)

※ ช่วยกรอกชื่อของผู้พบเจอและเบอร์ติดต่อข้างต้นด้วยนะคะ/ครับ

ข้อมูลส่วนตัวของตนเอง ハンドブック持ち主情報

ชื่อ (氏名)
อายุ (年齢)
สัญชาติ (国籍または現住所)
ชื่อกรุปทัวร์ (団体名)

※ ช่วยกรอกรายการข้างต้นในแต่ละที่ด้วยนะคะ/ครับ

※ ถึงท่านที่จะโทรศัพท์ให้

ปัจจุบันกำลังอยู่ในช่วงพำนักเรียนจาก \_\_\_\_\_ มาทัศนศึกษาที่ \_\_\_\_\_

อาจจะทำให้เคือดร้อนไปบ้างแต่ก็ขอความกรุณาด้วยนะคะ/ครับ

ช่องกรอกที่อยู่ติดต่อเร่งด่วน

ตำรวจ...110

รถพยาบาล รถดับเพลิง...119

\*กรุณาโทรเข้าไปเรื่อยๆ โทรจากโทรศัพท์สาธารณะก็ไม่คิดค่าบริการ