

คู่มือการใช้ TKC

ศูนย์ฝึกอบรมและที่พัก AOTS Tokyo Kenshu Center (TKC)
เป็นสถานที่ฝึกอบรมและที่พักที่ออกแบบมาเพื่อผู้ฝึกอบรมจากต่างประเทศเป็นหลัก
ศูนย์แห่งนี้หวังว่าจะเป็น "บ้านหลังที่สอง" ของคุณในญี่ปุ่น
เรายังหวังว่าการเข้าพักที่นี่จะเป็นโอกาสอันมีค่าในการสร้างมิตรภาพกับผู้คนจากทั่วโลก
และการอยู่ร่วมกับบุคคลจากวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่หลากหลายจะนำไปสู่ความเข้าใจซึ่งกันและกันอย่างแท้จริงและความปรารถนาดีระหว่างประเทศ

เนื่องจาก TKC ไม่ใช่โรงแรมทั่วไป แต่เป็นสถานที่ที่อุทิศให้กับการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม
จึงดำเนินการภายใต้กฎที่แตกต่างกัน
เพื่อให้มั่นใจว่าการเข้าพักของแขกทุกท่านจะสะดวกสบายและปลอดภัย
เราขอความกรุณาให้ท่านอ่านคู่มือนี้อย่างละเอียด เราขอขอบคุณในความเข้าใจและความร่วมมือของท่าน



ศูนย์โตเกียวเคนชู (TKC)
สมาคมความร่วมมือทางเทคนิคและหุ้นส่วนที่ยั่งยืนในต่างประเทศ (AOTS)

30-1, Senju-azuma 1-chome, Adachi-ku, โตเกียว 120-8534, ญี่ปุ่น
โทรศัพท์: +81-3-3888-8231

เว็บไซต์อย่างเป็นทางการ: <https://www.aots.jp/> อีเมล: information-ay@aots.jp

เกี่ยวกับห้องรับแขก

ความปลอดภัยและการรักษาความปลอดภัย ห้ามสูบบุหรี่ทั้งอาคาร



ด้วยเหตุผลด้านความปลอดภัยและความมั่นคง การทำอาหารด้วยตนเองไม่ได้รับอนุญาต และไม่อนุญาตให้เพื่อนหรือแขกเข้าพักในห้องส่วนตัว

การสูบบุหรี่ในอาคารเป็นสิ่งต้องห้ามโดยเด็ดขาด การสูบบุหรี่ (รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้า) ได้รับความอนุญาตในพื้นที่สูบบุหรี่ที่กำหนดนอกอาคาร

ตู้เซฟบริเวณแผนกต้อนรับ



กรุณาฝากของมีค่าไว้ในตู้เซฟ (กล่องเก็บของมีค่า)

ที่แผนกต้อนรับหรือในตู้เซฟในตู้เสื้อผ้าในห้องพักของคุณศูนย์ของเราจะไม่รับผิดชอบใดๆหากสิ่งของใดๆ ในห้องของคุณสูญหายหรือถูกขโมยและไม่ได้เช็คคืนที่แผนกต้อนรับ

กุญแจห้อง เชคลิค



สวิตช์หลัก

กุญแจห้องไม่สามารถล็อกตัวเอง

โปรดอย่าลืมล็อกประตูเมื่อคุณอยู่ในห้องและเมื่อคุณออกจากห้องโดยไม่มีใครดูแล

โปรดอย่าถอดป้ายกุญแจไม้ออก เนื่องจากเป็นสวิตช์ไฟหลัก

ตู้เย็น

โปรดรักษาตู้เย็นให้สะอาดอยู่เสมอ อาหารใดๆ

ที่เหลืออยู่ในตู้เย็นหลังจากเช็คเอาท์จะถูกกำจัดตามดุลยพินิจของศูนย์ของเรา

โทรศัพท์ต่อฟาง



หากต้องการโทรออกจากห้องอื่น ให้กด'1'

ตามด้วยหมายเลขห้องของบุคคลที่คุณต้องการโทรออก หมายเลขต่อของพนักงานต้อนรับคือ 9

วิธีตั้งค่าสัญญาณเตือนที่เตียง



กดสวิทช์เปิด/ปิดนาฬิกาปลุก

(สัญลักษณ์ "ระฆัง" และการแสดงเวลานาฬิกาปลุกจะสว่างขึ้น)

กดสวิทช์ปรับเวลา ▲ ▼ เพื่อตั้งเวลานาฬิกาปลุก การกดแต่ละครั้งจะทำให้เวลาเดินหน้าไปทีละ 1 นาที

กดปุ่มย้อนกลับค้างไว้เพื่อเดินหน้าอย่างรวดเร็ว

วิธีการหยุดเสียงปลุก

กดสวิทช์เปิด/ปิดสัญญาณเตือนเพื่อหยุดสัญญาณเตือน สัญลักษณ์

"ระฆัง" และการแสดงเวลาสัญญาณเตือนจะหายไป

หากไม่กดสวิทช์เปิด/ปิดสัญญาณเตือน

สัญญาณเตือนจะดังต่อเนื่องประมาณ 3 นาที



การใช้งานโทรทัศน์และเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน



สามารถรับชมโทรทัศน์ภาคพื้นดินได้ในพื้นที่ใดก็ตาม

แรงดันไฟฟ้าในญี่ปุ่นคือ 100 โวลต์ โปรดอย่าใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ใช่ 100 โวลต์

การต้มน้ำไฟฟ้า

ห้ามต้มสิ่งอื่นนอกจากน้ำ



อินเทอร์เน็ต

โปรดดูข้อมูล ID และรหัสผ่านการเข้าสู่ระบบ Wifi ที่ติดไว้ในกล่องฟิตเนสแต่ละชั้น

ห้องน้ำ



ห้องน้ำ

ห้ามทิ้งสิ่งของอื่นใดนอกจากกระดาษชำระที่เตรียมไว้ให้

อ่างล้างหน้าและอ่างอาบน้ำ

ห้ามทิ้งเส้นผม เศษอาหาร หรือเศษขยะอื่นๆ ลงในชักโครก เมื่อใช้สีย้อมผม (hair dye)

โปรดระวังอย่าให้คราบเปื้อนบนผนัง พื้น ฯลฯ ในห้อง รวมถึงห้องน้ำ

ควรปิดประตูห้องน้ำเสมอเมื่อใช้งาน

เนื่องจากไอน้ำจากห้องน้ำอาจทำให้เกิดสัญญาณเตือนไฟไหม้ที่ผิดพลาดได้

ทำความสะอาดห้อง



วันทำความสะอาด: ทำความสะอาดห้องทุกวัน ยกเว้นวันเสาร์และวันอาทิตย์
เวลาทำความสะอาดโดยทั่วไปคือ 10.00 น. ถึง 16.00 น.
เปลี่ยนผ้าปูที่นอนทุก 3 วัน ยกเว้นวันเสาร์และวันอาทิตย์

บัตร DD (บัตรห้ามรบกวน)

หากคุณไม่ต้องการให้ทำความสะอาดห้อง กรุณาแสดงบัตร DD (ห้ามรบกวน)
ที่ลูกบิดประตูภายในเวลา 08.00 น. ของเช้าวันนั้น อย่างไรก็ตาม
การทำความสะอาดและเปลี่ยนผ้าปูที่นอนจะไม่ดำเนินการจนกว่าจะถึงวันที่สามติดต่อกัน
แม้ว่าจะแสดงบัตร DD หลังจากวันที่สี่แล้ว
การทำความสะอาดและเปลี่ยนผ้าปูที่นอนจะดำเนินการด้วยเหตุผลด้านสุขอนามัย



โปรดส่งเสียงเงียบ

โปรดส่งเสียงเงียบเพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวนแขกท่านอื่น โดยเฉพาะระหว่างเวลา
22.00 น. ถึง 07.00 น.

เรื่องรอยเปื้อนและความเสียหายภายในห้อง

หากพบว่าห้องมีรอยขีดข่วนหรือเสียหาย
ทางเราจะเรียกเก็บค่าใช้จ่ายจริงเพื่อฟื้นฟูห้องให้กลับคืนสู่สภาพเดิม

ผู้เยี่ยมชม

เนื่องจากศูนย์ของเราเป็นสถานที่ฝึกอบรม จึงไม่อนุญาตให้พาแขก/เพื่อนเข้าชมห้องพัก
แต่สามารถพบแขกได้ที่ล็อบบี้ชั้น 1

การแต่งกาย

โปรดอย่าออกจากห้องโดยสวมชุดนอน ชุดชั้นใน หรือรองเท้าแตะ

เกี่ยวกับบริการที่แผนกต้อนรับ (ฟรอนท์ ดีพาร์ทเมนต์ เซ็นเตอร์)

เวลาให้บริการ: 06:00~00:00(24:00)

โดยทั่วไปแล้ว เวลาเช็คอิน/เช็คเอาท์จะเป็นดังนี้ :

เช็คอิน: 15:00~00:00(24:00)

เช็คเอาท์: 06:00~10:00



การชำระเงิน:

โปรดชำระเงินเป็นเงินสด (เงินเยนญี่ปุ่น) หรือบัตรเครดิต (VISA, MASTER, JCB)

ไม่รับเช็คเดินทางและสกุลเงินต่างประเทศ ไม่สามารถแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศได้ที่ศูนย์

บริการตัวแทน/จำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภค

มีบริการซักแห้งและจัดส่งเอกสาร บริการถ่ายเอกสารและพิมพ์เอกสาร

นอกจากนี้ยังมีสินค้าอุปโภคบริโภค เช่น ผงซักฟอกและชุดเครื่องใช้ส่วนตัว (สบู่

แชมพู ครีมนวดผม แปรงสีฟันและยาสีฟัน) จำหน่าย

※ ไม่มีชุดนอนให้บริการ

มีอุปกรณ์ให้เช่า

มีตัวแปลงปลั๊กไฟและเราเตอร์ WiFi ให้เช่า



เคอร์ฟิว

เคอร์ฟิวคือเวลา 23:00 น. ทางเข้าด้านหน้าจะถูกล็อกระหว่างเวลา 00:00 น. ถึง 06:00 น. เข้าหากคุณไม่สามารถปฏิบัติตามเคอร์ฟิวได้เนื่องจากเหตุสุดวิสัย โปรดติดต่อแผนกต้อนรับล่วงหน้า



เมื่อออกจากศูนย์ชั่วคราว: กรุณาแจ้งห้อง, หนังสือเดินทาง และบัตรประจำตัวผู้พำนัก

เมื่อออกไปข้างนอก กรุณาฝากกุญแจห้องไว้ที่แผนกต้อนรับ

ชาวต่างชาติทุกคนที่พักอยู่ในญี่ปุ่นต้องพกหนังสือเดินทางหรือบัตรประจำตัวผู้พำนักตลอดเวลา

ตามกฎหมาย กรุณาระวังอย่าลืมพกติดตัวเมื่อออกไปข้างนอก หากคุณจะพิกค้างคืน

กรุณาแจ้งแผนกต้อนรับล่วงหน้าเพื่อความปลอดภัย



การช่วยเหลือทางการแพทย์

หากจำเป็น เจ้าหน้าที่ของศูนย์สามารถพาคุณไปที่โรงพยาบาลใกล้เคียงได้

โปรดติดต่อแผนกต้อนรับ



มีบริการปรึกษาแพทย์ฟรี กรุณาสวมครีที่แผนกต้อนรับหากต้องการใช้บริการนี้

วันที่และเวลาจะติดไว้ที่กระดานประกาศในล็อบบี้ชั้นล่างและในลิฟต์

เกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวก

โรงอาหาร



โรงอาหารตั้งอยู่ที่ชั้น 1 โรงอาหารเป็นแบบบริการตนเอง สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับเวลาเปิดทำการ โปรดดูที่ "ยินดีต้อนรับสู่ TKC" ซึ่งเป็นคู่มือที่แผนกต้อนรับจะมอบให้คุณเมื่อคุณเช็คอิน

น้ำดื่ม



น้ำเย็นและน้ำร้อน

น้ำเย็นและน้ำร้อนกรุณาใช้เครื่องจ่ายน้ำซึ่งมีอยู่ทุกชั้นตั้งแต่ชั้น 2 ถึงชั้น 6 น้ำแข็งก้อน กรุณาใช้เครื่องทำน้ำแข็งในโรงอาหารและชั้น 2

น้ำแข็งก้อน

กรุณาใช้เครื่องทำน้ำแข็งในโรงอาหารและชั้น 2

ตู้จำหน่ายสินค้าอัตโนมัติ



ตั้งอยู่บริเวณชั้นใต้ดิน (B1F) ชั้น 1 โรงอาหาร ชั้น 2 และชั้น 3

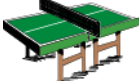
ห้องซักรีด



ห้องซักรีดสำหรับผู้ชายอยู่ที่ชั้นใต้ดิน (B1F) และห้องซักรีดสำหรับผู้หญิงอยู่ที่ชั้น 4 เครื่องซักผ้า เครื่องอบผ้า และเตารีดแบบอัตโนมัติให้บริการฟรี ด้วยเหตุผลด้านความปลอดภัยจากอัคคีภัย จึงห้ามนำเตารีดเข้ามาในห้อง

เวลาให้บริการ: 07:00~23:00 น.

กีฬา



ปิงปอง

สถานที่จัดงานอยู่ที่ชั้นใต้ดิน (B1F) หากต้องการเช่าอุปกรณ์ โปรดติดต่อแผนกต้อนรับ

ข้อมูลด้านการป้องกันและอพยพภัยพิบัติ

อาคาร TKC

ได้รับการออกแบบให้ทนต่อแผ่นดินไหวเพื่อป้องกันการพังทลายแม้อาคารที่มีแผ่นดินไหวรุนแรงระดับ 7 และมีการติดตั้งระบบดับเพลิงเพื่อป้องกันการลุกลามของไฟ

เพื่อให้แน่ใจถึงความปลอดภัยของผู้อยู่อาศัย อย่างไรก็ตาม

ภัยพิบัติที่ไม่คาดคิดอาจเกิดขึ้นได้เนื่องจากความประมาทเลินเล่อเล็กน้อยหรืออุบัติเหตุสุดวิสัย

โปรดอ่านคำแนะนำต่อไปนี้อย่างละเอียดในกรณีฉุกเฉิน

เราขอความเข้าใจและความร่วมมือจากคุณเพื่อให้มั่นใจว่าจะใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยและสะดวกสบาย



1. การป้องกันอัคคีภัย

- 1) ห้ามสูบบุหรี่ภายในอาคาร
- 2) ห้ามใช้ไฟโดยเด็ดขาด ห้ามใช้เตารีด เต้า เครื่องครัว ฯลฯ ในห้องพัก

2. เครื่องตรวจจับควันไฟ

- 1) หากเกิดไฟไหม้ในห้องพัก เครื่องตรวจจับควันไฟจะทำงานและส่งเสียงสัญญาณเตือนฉุกเฉิน
 - 2) สัญญาณเตือนไฟไหม้อาจทำงานโดยอาศัยไอน้ำจากห้องน้ำหรือครัวหรือน้ำเพื่อป้องกันไม่ให้สัญญาณเตือนไฟไหม้ทำงานผิดพลาด
- โปรดอย่าใช้ห้องอาบน้ำในขณะที่ประตูห้องน้ำเปิดอยู่

3. สปริงเกอร์

สปริงเกอร์ติดตั้งอยู่ทั่วบริเวณ TKC โดยจะทำงานเมื่ออุณหภูมิสูง

4. สัญญาณแจ้งเหตุเพลิงไหม้

- 1) เมื่อระบบแจ้งเหตุฉุกเฉินทำงาน พนักงาน TKC จะเข้ามาที่ห้องเพื่อตรวจสอบว่าเกิดเหตุเพลิงไหม้หรือไม่
- 2) เมื่อพนักงาน TKC ยืนยันว่าเกิดเหตุเพลิงไหม้จริงแล้ว ระบบจะแจ้งเตือนอีกครั้งและประกาศแจ้งเหตุเพลิงไหม้

ป้ายทางออกฉุกเฉิน

5. การอพยพ

1. เมื่อได้ยินสัญญาณเตือนไฟไหม้ กรุณาอพยพออกจากอาคารทันที
เส้นทางอพยพจะแสดงอยู่ด้านในประตูห้องพักและบริเวณทางเดินของแต่ละชั้น
โปรดใช้เวลาเพื่อศึกษาทางหนีไฟไว้ล่วงหน้า
2. หากไม่สามารถอพยพผ่านทางเดินได้ ให้ออกไปยังระเบียงของห้องพัก
และใช้บันไดหนีไฟฉุกเฉินเพื่อลงไปยังชั้นล่าง
กรุณาตรวจสอบตำแหน่งของบันไดหนีไฟไว้ล่วงหน้า
ในการปล่อยบันไดหนีไฟ ให้ยกฝาครอบขึ้นก่อน แล้วกดตัวล็อกอย่างแน่นหนา
บันไดจะถูกปล่อยออกมาโดยอัตโนมัติ
กรุณาอย่ากระโดดออกจากหน้าต่าง เพราะอาจเป็นอันตรายได้
3. ห้ามใช้ลิฟต์ในการอพยพ เพราะอาจติดอยู่ภายในหากลิฟต์หยุดทำงานกะทันหัน
4. กรุณาสงบสติอารมณ์และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ในระหว่างการอพยพ
เพื่อป้องกันการหกล้มหรือได้รับบาดเจ็บ



6. แผ่นดินไหว

1. หากรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือน กรุณารักษาความสงบ และระวังแหล่งที่อาจก่อให้เกิดไฟ เช่น นูหรี เพื่อป้องกันอัคคีภัย
2. ทราบหากจำเป็น จะมีการประกาศคำแนะนำให้อพยพผ่านทางเสียงตามสาย
3. กรุณาปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ในระหว่างการอพยพ

7. ไฟฟ้าดับ

ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินทำให้ไฟฟ้าดับ ระบบเครื่องปั่นไฟสำรองของศูนย์ TKC จะเริ่มทำงานโดยอัตโนมัติ

8. การฝึกซ้อมอัคคีภัย

ศูนย์ TKC จะมีการฝึกซ้อมอัคคีภัยเป็นประจำ
โปรดทราบว่าอาจมีเสียงประกาศฉุกเฉินหรือเสียงไซเรนในระหว่างการฝึก
จะมีการแจ้งล่วงหน้าผ่านทางกระดานประกาศหรือเสียงตามสายในอาคาร

9. ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการป้องกันภัยพิบัติ

หน่วยงานของญี่ปุ่นได้จัดทำข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่างๆ
เกี่ยวกับการป้องกันภัยพิบัติสำหรับชาวต่างชาติที่พำนักอยู่ในประเทศญี่ปุ่น เช่น
ข้อมูลที่แสดงไว้ด้านล่าง
นอกจากนี้ ยังสามารถค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติมได้โดยใช้คำค้น เช่น
"ข้อมูลการป้องกันภัยพิบัติสำหรับชาวต่างชาติในญี่ปุ่น"
หวังว่าข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อท่าน

"แผนพับให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภัยพิบัติสำหรับชาวต่างชาติ"
จัดทำโดยรัฐบาลมหานครโตเกียว

ภาษาอังกฤษและภาษาตากาล็อก

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_eng_taga.pdf

ภาษาจีนและภาษาเกาหลี

中文 / 한국어

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_chi_kor.pdf

ภาษาเวียดนาม Tiếng Việt

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_viet_nep.pdf

ภาษาญี่ปุ่นง่าย ในภาษาไทยแปลว่า:

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_yasanichi.pdf

"บัตรช่วยเหลือสำหรับชาวต่างชาติ" ที่ออกโดยรัฐบาลมหานครโตเกียว

ภาษาสเปนและภาษาโปรตุเกส Español / Português

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/22help_espa_por.pdf