山陰・山陽 おもてなし
OMOTENASHI

ยินดีต้อนรับสู่เขตภูมิภาคซังอินและซังโย พบกับความงดงามตลอดสี่ฤดูกาล

ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศไทยและญี่ปุ่นมีประวัติอันยาวนานถึง 600 ปี
ในปัจจุบันมีนักท่องเที่ยวชาวไทยเป็นจำนวนมากนิยมมาเยือนประเทศญี่ปุ่นมากขึ้น
จึงอยากเรียนเชิญทุกท่านมาท่องเที่ยวประเทศญี่ปุ่น
โดยเฉพาะการท่องเที่ยวในเขตภูมิภาคซังอินและซังโยซึ่งตั้งอยู่ตอนปลายสุดทางทิศตะวันตกของเกาะฮอนชู
ทุกท่านจะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินกับธรรมชาติอันงดงามตลอดปีทุกสี่ฤดูกาล
สัมผัสกับประสพการณ์หลากหลาย เพลิดเพลินกับอาหารรสอร่อยในแต่ละฤดูกาล
เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีโอกาสได้ต้อนรับทุกท่าน

PHOTO : KOICHI SHINTANI

เชิญทุกท่านเดินทางมาท่องเที่ยวญี่ปุ่นเขตซังอินและซังโย พบกับความสนุกสุดยอด

การเดินทางจากประเทศไทยสู่ประเทศญี่ปุ่น

เพื่อความสะดวกสบายในการเดินทางจากประเทศไทยไปยังเขตซังอินและซังโย
กรุณาเดินทางโดยเที่ยวบินตรงไปลงที่สนามบินฟุคุโอกะ (5 ชั่วโมง 10นาที)
หรือลงที่สนามบินคันไซ (5 ชั่วโมง 30 นาที)
หลังจากนั้นกรุณาใช้บริการรถไฟJRในการเดินทางภายในประเทศ

แผนที่ยานพาหนะ

เพื่อประหยัดค่าเดินทางในญี่ปุ่นขอแนะนำให้ท่านซื้อบัตร JR PASS
ท่านสามารถนั่งรถด่วนชินคันเซ็นและรถไฟ JRได้จำนวนหลายครั้ง
นอกจากนี้ลองมานั่งรถรางที่วิ่งตามท้องถนนเช่นเดียวกับรถยนต์และนั่งรถแท็กซี่สีดำคันใหญ่หรู
ท่านจะสนุกกับการเดินทางในประเทศญี่ปุ่น

เวลาที่ใช้ในการเดินทาง (ไม่รวมเวลาเปลี่ยนต่อรถ)

●จากฟุคุโอกะ		●จากโอซากา	
จังหวัดยามากุจิ	35 นาที	จังหวัดโอกายามา	50 นาที
จังหวัดฮิโรชิมา	1 ชั่วโมง 10 นาที	จังหวัดฮิโรชิมา	1 ชั่วโมง 30 นาที
จังหวัดโอกายามา	1 ชั่วโมง 45 นาที	จังหวัดชิมาเนะ	3 ชั่วโมง 20 นาที
จังหวัดชิมาเนะ	4 ชั่วโมง 16 นาที	จังหวัดทตโทริ	2 ชั่วโมง 40 นาที
จังหวัดทตโทริ	3 ชั่วโมง 35 นาที	จังหวัดยามากุจิ	1 ชั่วโมง 53 นาที

รถไฟ SL-ยามากุจิ
รถไฟ SL-ยามากุจิ
วิ่งระหว่างสถานีชินยามากุจิและ
สถานีซึวาโน
รถไฟคลาสสิคที่ยังใช้ระบบ
เครื่องจักรไอน้ำขณะที่วิ่งมีควันสี
ดำจากการเผาไหม้ถ่านหิน

รถแท็กซี่
ที่ญี่ปุ่นมีบริการรถแท็กซี่สีดำคันใหญ่หรู
พาท่านไปถึงจุดหมายปลายทางอย่างปลอดภัย

รถด่วนชินคันเซ็น
รถด่วนพิเศษชินคันเซ็น
วิ่งระหว่างจังหวัด
ด้วยความเร็วสูงสุดมาก
กว่า 270 กม.

JR Shinkansen 新幹線

รถด่วนชินคันเซ็นรุ่น 500

รถราง
การโดยสารโดยรถรางที่วิ่งในตัวเมืองโอกายามาและฮิโรชิมา
ลองมานั่งรถรางที่ผู้คนชาวเมืองรักและใช้บริการมานาน

รถบัส
รถแม่ที่วิ่งตามท้องถนนแต่ละบริษัทมีการการออกแบบตัวรถแตกต่างกัน
รถแล่บางคันตกแต่งด้วยโฆษณาเต็มตลอดทั้งคันรถดึงดูดสายตาผู้พบเห็น

สนามส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคชูโกคุ
http://www.chugoku-navi.jp/english/
ตุลาคม 2013

食

เพลิดเพลินกับรสชาติอาหารท้องถิ่น
อาหารจากภูเขาที่อุดมสมบูรณ์และอาหารทะเล
อันหลากหลายชนิด

Fruit フルーツ

ลูกพีช
ลูกพีชหรือลูกท้อของจังหวัดโอกายามามี
ชื่อเสียง
ต้นเดือนกรกฎาคมจะเป็นหน้าลูกพีชที่มี
กลิ่นหอมเนื้อนิ่มหวาน

องุ่นหวานมัชชิกัท
จังหวัดโอกายามาเป็น
แหล่งผลิตองุ่นมัชชิกัทที่ใหญ่
ที่สุดของประเทศญี่ปุ่น
ผลิตองุ่นคุณภาพดีหอม
หวานรสชาติอร่อย

ลูกแพร์
ลองมาทานผลไม้ลูกแพร์หรือลูกสาลี่
ท่านจะชื่นชอบกับความหวานสดของน้ำ
ผลไม้ ตุ๊กตาในชุดลูกสาลี่ " โทริปปิ "
เป็นสัญลักษณ์การท่องเที่ยวเมืองทตโทริ

ฟัฟเฟต์
พบกับความอร่อยกับฟรูท-ฟัฟเฟต์
น้ำผลไม้เพราะคัดเลือกผลไม้สดจริง
จากแหล่งผลิตชั้นนำทั่วประเทศ

โอโนมิจิ-ราเม็ง
แฟนผู้ชื่นชอบราเม็งเดินทาง
มาจากทั่วประเทศเพื่อมาทาน
บะหมี่น้ำราเม็งโอโนมิจิ
รสชาติขุปเข้มข้นกลมกล่อม
ด้วยส่วนผสมหลายชนิดเช่น
เนื้อหมู ไก่ ปลาและซีอิ๊วโชวยุ

Okonomiyaki お好み焼き

Japanese Sake 日本酒

เหล้าสาเก
ฮิโรชิมาเป็นแหล่งผลิตเหล้าสาเกชั้นนำที่
ใหญ่ที่สุดอันดับสามของญี่ปุ่น
เนื่องจากมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
เหล้าสาเกของฮิโรชิมาจึงมีรสชาติดีกลม
กล่อม

วัวพันธ์ญี่ปุ่นชิมาเนะ
วัวพันธ์ญี่ปุ่นแท้ชิมาเนะมีชื่อเสียงเนื้อ
นิ่มรสอร่อย
ทุกท่านจะเพลิดเพลินกับอาหารเนื้อ
ย่างและสุกี้ยากี้

ปลาหมึกเคนซาคิ
ชาวประมงตกปลาหมึกได้แล้วรีบส่ง
ตามร้านอาหารทันที
มีปลาหมึกสดจริงไว้บริการลูกค้า
รสชาติจึงอร่อยสุดยอด

Blowfish ふく

โอโคโนมิยากิ
อาหารท้องถิ่นของจังหวัดฮิโรชิมาคือ
โอโคโนมิยากิ
บนแผ่นแป้งบางเอากะหล่ำปลี
เส้นบะหมี่โซบะ
เนื้อหมูและไข่วางซ้อนกันแล้วย่างจิน
สูกเวลารับประทานลาดหน้าด้วยซ้อส
จังหวัดฮิโรชิมามีร้านโอโคโนมิยากิมาก
ที่สุดในประเทศ

ไก่พันธ์โชวชูคุโรคาชิวา
ลองมาทานยาคิโทริหรือไก่ย่างญี่ปุ่นที่นี่
แล้วเปรียบเทียบกับรสชาติไก่ย่างเมือง
ไทย "เมืองไก่ย่างรสเด็ดที่สุดของญี่ปุ่น"
ที่เมืองนางาโตเมืองแห่งตำนานไก่

ปลาปักเป้า
ปลาปักเป้าที่เมืองชิโมโนเซกิ
อาหารรสเลิศจานเด็ดในฤดูหนาว
มีหลายเมนูเช่นซาชิมิ
ปลาทอดกรอบและอาหาร
ประเภทหม้อไฟ

カニ Crab

ปู
ปูทะเลมัดซึบาจากท้องทะเลญี่ปุ่นมีความอร่อยและ
รสชาติละมุนละม่อม
ในช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนมีนาคมเป็นช่วงที่
ปูทะเลมัดซึบาโตเต็มที่เนื้อแน่นและรสชาติดีเลิศ

Soba そば

อิซึโม-โซบะ
อิซึโม-โซบะอาหารท้องถิ่นที่มีชื่อและ
เป็นที่รู้จักกันมานาน
เส้นบะหมี่โซบะที่นำมาจากเมล็ด
โซบะที่อุดมสมบูรณ์เต็มที่มีกลิ่นหอม
และเส้นเหนียวมีความยืดหยุ่นดีรสอร่อย

乗

休

เชิญมาเที่ยวภูเขาในเขตภูมิภาคชังอินและชังโย สนุกสนานกับกีฬาฤดูหนาวที่ภูเขาหิมะ

กีฬาแซนด์บอร์ดตามที่ลาดเนินทราย

สนุกกับการนั่งกระดานไม้เลื่อนไหลลงตามที่ลาดเนินทราย กีฬาที่เล่นได้ตลอดปี

ล่องเรือชมรอบปราสาทมัทซึเอะ

ล่องเรือชมรอบปราสาทมัทซึเอะในระยะทางประมาณ 3.7 กม. ชมทัศนียภาพที่สะท้อนประวัติศาสตร์ของภูมิภาคชังอินเช่นหอชมวิวชั้นบนสุดของปราสาทและบ้านนักรบซามูไร

Matsue Castle Horikawa Sightseeing Boat

松江城堀川遊覧

Skiing スキー

การเล่นสกี

สนุกสนานกับการเล่นสกีกีฬาฤดูหนาวที่รีสอร์ทสกีชั้นนำในเขตชังอินและชังโย มีทางลาดเล่นสกีหลายเส้นทางสำหรับทุกท่านไม่ว่าท่านจะเป็นนักสกีมือใหม่หรือผู้ที่ชำนาญแล้ว เชิญทุกท่านมาเที่ยวเล่นหิมะด้วยกัน

WAKU-WAKU

ขี่จักรยานบนเส้นทางชิมานามิ

ทางวิ่งจักรยานชั้นนำของญี่ปุ่นบนทางหลวงชิมานามิโคโดความยาว 70 กม. เชื่อมระหว่างอำเภอโอโนมิจิในฮิโรชิมาและอำเภออิมาบาริในเกาะชิโคคุ มีบริการรถจักรยานให้เช่าด้วย เพลิดเพลินกับการขี่รถจักรยานริมฝั่งมหาสมุทร

การเก็บผลไม้

จังหวัดโอกายามามีอากาศดีท้องฟ้าแจ่มใสและมีฝนตกน้อยจึงเป็นเมืองผลไม้ของญี่ปุ่น ท่านจะเพลิดเพลินกับการเก็บผลไม้ในสวนองุ่น มัชชิกัทองุ่นพีโอเนและสวนลูกพีช

大山 Mt.Daisen

NISHInO-FUJI

Sand Dunes 砂丘

เนินทะเลทรายทดไทริ

เนินทะเลทรายทดไทริสถานที่มหัศจรรย์ของโลกที่มีชื่อเสียงมีพื้นที่จากทิศตะวันออก-ทิศตะวันตกประมาณ 16 กม. และจากทิศเหนือ-ทิศใต้ประมาณ 2.4 กม. ชมศิลปะภาพวาดทรายอันวิจิตรมหัศจรรย์โดยแรงลมและธรรมชาติ

ภูเขาไดเซน

ให้รับขนานนามให้เป็นภูเขาฟูจิทิศตะวันตก

ยอดภูเขาไดเซนเป็นยอดเขาที่มีชื่อเสียงและสูงที่สุดในภาคชูโกคุ (ระดับความสูง 1,709 เมตร) ปกคลุมไปด้วยป่าต้นบีชหรือมะเดื่อป่า พรรณไม้ที่หายากในญี่ปุ่น

Yuushien Japanese Garden 由宇園

สวนญี่ปุ่นยูชิเอ็น

เพลิดเพลินชมดอกไม้ตลอดทั้งปี

สวนยูชิเอ็นเป็นสวนญี่ปุ่นที่มีพื้นที่มากกว่า 20 ไร่ เพลิดเพลินกับอาหารท้องถิ่นรสอร่อย ขุณะที่ชมดอกใบตั้นที่บานสะพรั่งตลอดทั้งปี

Izumo Taisha Grand Shrine 出雲大社

ศาลเจ้าอิซิโมะไทชิ

ศาลเจ้าใหญ่ที่เทพเจ้าจากทั่วประเทศมารวมสถิต

ศาลเจ้าอิซิโมะไทชิเป็นสมบัติแห่งชาติและเป็นสถาปัตยกรรมศาลเจ้าที่เก่าแก่ที่สุดของญี่ปุ่น เป็นที่เล่าขานกันมาว่าทุกปีในฤดูใบไม้ร่วง องค์เทพเจ้าจากทุกศาลเจ้าทั่วประเทศจะมารวมสถิตอยู่ที่ศาลเจ้าอิซิโมะไทชิ นอกจากนี้ยังเป็นศาลเจ้าที่มีผู้คนนิยมมาสักการะบูชาขอเรื่องการหาคู่ครองและการแต่งงาน

NIHON-TEIEN

Adachi Museum of Art 足立美術館

พิพิธภัณฑ์อาดาจิ

สวนญี่ปุ่นภายในบริเวณพิพิธภัณฑ์เป็นสวนที่สวยงามติดอันดับโลก ได้รับเลือกจากการจัดอันดับที่สหรัฐอเมริกาให้เป็นสวนญี่ปุ่นอันดับหนึ่งติดต่อกัน 10 ปี นอกจากนี้ภายในพิพิธภัณฑ์ยังมีงานศิลปะภาพวาดญี่ปุ่นร่วมสมัย เครื่องปั้นดินเผา และงานหัตถกรรมสลักภาพวาดเคลือบทอง ซึ่งมีการแสดงวิธีการทำให้ชมด้วย

สวนญี่ปุ่นติดอันดับแหล่งท่องเที่ยวมิชชินระดับสามดาว

観

เพลิดเพลินไปกับประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมในหลากสีสดใสตามฤดูกาล

Yamato Museum 大和ミュージアム

พิพิธภัณฑ์ยามาโตะ

ประวัติศาสตร์กองทัพเรือญี่ปุ่น

ชมเรือรบจำลองยามาโตะในขนาด 1/10 ของขนาดจริงและนิทรรศการแสดงวัตถุของจริง เอกสารข้อมูลที่มีค่าได้ที่พิพิธภัณฑ์ยามาโตะ

สวนอนุสรณ์สันติภาพ

เพื่อสันติภาพอันถาวรของโลก

สวนอนุสรณ์สันติภาพตั้งอยู่ใกล้กับจุดศูนย์กลางการระเบิด ปรมาณูสร้างขึ้นเพื่อสันติภาพอันถาวรของโลก ภายในบริเวณสวนมีอาคารโดมลูกระเบิดปรมาณู พิพิธภัณฑ์และอนุสาวรีย์แห่งสันติภาพ

Peace Memorial Park 平和記念公園

HEIWA

Wagashi Matcha Green Tea 和菓子 抹茶

ขนมญี่ปุ่นกับชาเขียว

เมืองมัตซึเอะเป็นเมืองแห่งขนมธรรมชาติพิธีชงชาแบบญี่ปุ่น และเป็นเมืองที่มีขนมญี่ปุ่นอร่อยที่สุดอันดับสามของประเทศ

買

ร้านที่เป็นที่รู้จักกันดีในประเทศไทยมีสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ในเขตภูมิภาคชังอินและชังโย

เอดีออน

ร้านจำหน่ายเครื่องไฟฟ้าเอดีออนเป็นร้านที่ใหญ่ที่สุดในภาคชูโกคุ มีสินค้านานาชนิดตั้งแต่เครื่องไฟฟ้า อุปกรณ์อิเล็กทรอนิคส์ที่ใช้ในบ้านเรือน นาฬิกาข้อมือและของเด็กเล่น นอกจากนี้นักท่องเที่ยวต่างชาติไม่จำเป็นต้องเสียภาษีอีกด้วย

เดอร์ ไดโซ

ร้าน 100 เยนโดไซจังหวัดฮิโรชิมาเปิดขยายกิจการที่ประเทศไทย " ร้าน 60บาท " ที่ท่านรู้จักกันดี ร้านใหญ่ตกแต่งสีสวยสุดใส เพลิดเพลินกับการหาซื้อของที่ระลึก

ยูนิโก

ร้านยูนิโกร้านจำหน่ายเสื้อผ้าเปิดสาขาแห่งแรกที่จังหวัดยามากูจิ ปัจจุบันได้ขยายกิจการใหญ่โตมีสาขาทั่วโลกมากกว่า 2,400 สาขา ร้านยูนิโกที่เมืองไทยมีถึง 9 ร้าน

มิทซุย เอาทเล็ท พาร์ค คูราชิกิ

แหล่งช้อปปิ้งใหญ่ " มิทซุย เอาทเล็ท-พาร์ค คูราชิกิ " มีร้านค้าต่าง ๆ มากมาย แฟชั่นและสินค้ายอดนิยมในราคาพิเศษ สนุกสนานเต็มที่กับการช้อปปิ้ง

ตลาดปลาคาราโต

สินค้าปลาที่มีชื่อได้แก่ปลาปักเป้า ปลากระพงแดงและปลาสำลีญี่ปุ่น ตลาดปลาคาราโตเป็นที่นิยมในหมู่นักท่องเที่ยวต่างชาติ สนุกสนานตื่นเต้นกับบรรยากาศชาวทะเล

แปรงพู่กันแต่งหน้าสีทองทำมาจากเส้นไหมสีทองที่ผลิตจากประเทศไทย

พู่กันคุมาโน

Kumanofude 熊野筆

พู่กันคุมาโนเป็นแปรงพู่กันแต่งหน้าชั้นห้อชั้นนำระดับโลก ผลิตภัณฑ์สินค้าแปรงพู่กันแต่งหน้าไหมทองใช้วัตถุดิบเส้นไหมทองที่ผลิตจากประเทศไทย

ปราสาทขนมหวาน

Okashino katobukiji お菓子の城

เพลิดเพลินกับขนมหวานอร่อยนานาชนิดที่ปราสาทขนมสวนสวรรค์ ร้านเปิดบริการมาครบรอบ 20 ปีแล้ว

กางเกงยีนส์

เขตโคจิมาในอำเภอคุราชิกิเป็นศูนย์กลางการผลิตกางเกงยีนส์ในประเทศญี่ปุ่น

ドン・キホーテ Don Quijote

水木しげるロード Mizuki Shigeru Road

©Mizuki Production

ถนนมิซุกิ-ชิเกะรุ

โยไกหรือดุดผีปีศาจจำนวนมากรอคอยต้อนรับ

ท่องถนนมิซุกิ-ชิเกะรุเดินชมรูปปั้นทองแดงโยไกหรือภูดผีปีศาจมีทั้งหมดถึง 153 รูปปั้นตามทางเดิน 800 เมตร และหาซื้อของที่ระลึกที่มีจำหน่ายเฉพาะที่นี่เท่านั้น

Hiruzen Plateau 蒜山高原

ที่ราบสูงฮิรุเซ็น

ความสูงที่ล้อมรอบด้วยธรรมชาติอันงดงาม

ที่ราบสูงฮิรุเซ็นตั้งอยู่ระหว่างภูเขาไดเซ็นและภูเขาฮิรุเซ็นเป็นรีสอร์ทท่องเที่ยวชมวิวทิวทัศน์ธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ในแม้อที่กว้างใหญ่ มีบริการรถจักรยานให้เช่าชิ้มทิวทัศน์

Okayama Korakuen Garden 岡山後楽園

สวนโคราคุเอ็น

หนึ่งในสามสวนที่สวยงามที่สุดของญี่ปุ่น

สวนโคราคุเอ็นมีชื่อเสียงเป็นหนึ่งในสามสวนที่สวยงามที่สุดของญี่ปุ่น สร้างเสร็จเมื่อปี ค.ศ. 1700 ต้อนรับผู้มาเยือนด้วยสีสันงดงามตามธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล สวนโคราคุเอ็นติดอันดับแหล่งท่องเที่ยวมิชชินไกด์ระดับสามดาว

Kurashiki Bikan Historical Quarter 倉敷美観地区

สถานที่ประวัติศาสตร์บิคังของเมืองคุราชิกิ

สัมผัสกับญี่ปุ่นสมัยเอโดะ

เมืองคุราชิกิเป็นที่รู้จักกันในนามเมืองแห่งกำแพงสีขาว โดยเฉพาะสถานที่ประวัติศาสตร์บิคังที่ท่านจะสัมผัสกับความเจริญรุ่งเรืองในอดีตสมัยเอโดะ แหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงติดอันดับแหล่งท่องเที่ยวมิชลินไกด์ระดับสองดาว

Kintaikyo Bridge 錦帯橋

สะพานคินไตเคียว

รูปแบบโครงสร้างหนึ่งเดียวในโลก

สะพานคินไตเคียวเป็นสะพานไม้ที่มีชื่อเสียงหนึ่งในสามของญี่ปุ่น สร้างเป็นสะพานโค้ง 5 ช่วงมาบรรจบกันทำให้มีความคงทนแข็งแรง และหากท่านมายืนอยู่ใต้สะพานลองเงยหน้าขึ้นท่านจะเห็นศิลปะงานไม้ไม้บราณชั้นนำของญี่ปุ่นซึ่งเป็นอีกจุดหนึ่งที่ท่านไม่ควรพลาดชม

DANDANHASHI

Akiyoshido Cave 秋吉洞

ถ้ำอะคิโยชิโด

แล่งน้ำมหัศจรรย์อายุ 300 ล้านปี

ถ้ำอะคิโยชิโดเป็นถ้ำที่ใหญ่ที่สุดของญี่ปุ่น ตื่นตาตื่นใจกับความสวยงามภายในถ้ำที่ธรรมชาติสร้างขึ้นเช่นระเบียงจานร้อยชั้น เสาหลักสีทองและงานศิลปะธรรมชาติในหลายรูปแบบ อากาศภายในถ้ำเย็นสบายอุณหภูมิประมาณ 17 องศาตลอดทั้งปี

Rurikoji Temple 瑠璃光寺

เจดีย์ห้าชั้นของวัดรูริโคจิ

งดงามตลอดวันตลอดคืน

เจดีย์ห้าชั้นของวัดรูริโคจิได้รับการยกย่องให้เป็นสมบัติแห่งชาติ เป็นหอเจดีย์ที่มีความสวยงามเป็นหนึ่งในสามของญี่ปุ่น มีการเปิดไฟส่องแสงสะท้อนให้เห็นความวิจิตรงดงามของหอเจดีย์ห้าชั้นถึงเวลา 22 นาฬิกา

SHIKI-ORIORI

Miyajima 宮島

ศาลเจ้าวิมฝั่งทะเลแห่งแรก เกาะเทพเจ้ามิยาจิมา

เกาะมิยาจิมามีชื่อเสียงเป็นหนึ่งในสามจุดที่สวยงามที่สุดของญี่ปุ่นและเป็นมรดกโลกด้านวัฒนธรรม มีศาลเจ้าอิซึคุชิมาซึ่งก่อตั้งขึ้นประมาณ 1,400 ปีมาแล้ว อาคารศาลเจ้าที่โอ่อ่าสวยงามและประตูโทริอิสีแดงสดใสโผล่ขึ้นมาจากน้ำเป็นสุนทรีภาพที่น่าเร้าใจยิ่ง