

မြန်မာဘာသာစကား

(ミャンマー語)

တိုယိုအိုကာမြို့လူနေမှုလမ်းညွှန်



မာတိကာ (もくじ)

တိုယိုအိုကာမြို့အကြောင်း (豊岡市につ

いて) _____ 1

နေထိုင်မှုလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့်

ပတ်သက်၍ (在留の手続きについ

て) _____ 2

နေထိုင်ရာနေရာ (住むところ)

အိမ်ရာအကြောင်း (住宅について) _____ 6

ရေပေးဝေရေး၊ လျှပ်စစ်၊ ဂတ်စ်

(水道・電気・ガス)

ရေပေးဝေရေးနှင့် ရေဆိုး (水道・下水道) _____ 8

လျှပ်စစ် (電気) _____ 8

ဂတ်စ် (ガス) _____ 9

အမှိုက် (ごみ)

အမှိုက်တွေကို ဘယ်လိုစွန့်ပစ်ရမလဲ (ごみの出し
かた方) _____ 10

အမှိုက်တွေကို ဘယ်လိုခွဲခြားရမလဲ (ごみの分け
かた方) _____ 11

အမှိုက်သိမ်းသည့်နေရာမှာ

မထားသင့်သည့်ပစ္စည်းများ (ごみステーション
に出してはいけないもの) _____ 13

ကားမောင်းခြင်း (車の運転)

ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် (運転免許) _____ 15

အထူးသတိထားရမည့်အချက်များ (とくに気を
つけること) _____ 16

အိမ်ထောင်ပြုခြင်း (結婚)

အိမ်ထောင်ပြုသည့်အခါ (結婚するとき) _____ 17

ကလေးမွေးဖွားခြင်း

(ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း)

(子どもを産む 妊娠・出産)

ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း သိရှိပါက (妊娠がわかった
ら) _____ 18

ကလေးမွေးဖွားသည့်အခါ

(子どもが生まれたら) _____ 21

ကလေး၏ နိုင်ငံသား (子どもの国籍) _____ 22

ကလေးအား ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း

(子どもを育てる)

ကလေး၏ ကျန်းမာရေး (子どもの健康) _____ 23

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှုကို ပံ့ပိုးပေးသည့်စနစ်များ
(子育てを支えるしくみ) _____ 24

ကလေးထောက်ပံ့ရေးစင်တာ/မိသားစုနှင့်

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးဆိုင်ရာ

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း (こども支援センター・
子育て家庭相談) _____ 26

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးစင်တာ (子育て
センター) _____ 26

တိုယိုအိုကာမြို့

မိသားစုကူညီထောက်ပံ့ရေးစင်တာနှင့်

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေး

ဘက်စုံတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာ

(豊岡市ファミリーサポートセンター・子育て
なんでも相談窓口) _____ 28

ကလေးများ၏

နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများနှင့်

ကျောင်းများ (子どもの保育所・学校)

မူကြိုကျောင်းများ၊ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများနှင့်
အသိအမှတ်ပြု ကလေးထိန်းကျောင်းများ (幼稚園
・保育園・認定こども園) _____ 29

မူလတန်းကျောင်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်း
(小学校・中学校) _____ 30

ကျောင်းဆင်းချိန်နောက်ပိုင်း

ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးကလပ် (放課後児童
クラブ) _____ 31

ဖျားနာခြင်း/ဒဏ်ရာရရှိခြင်း (病気・け
が)

ဆေးရုံကိုသွားပါ (病院に行く) _____ 32

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအာမခံစနစ်

(医療保険制度) _____ 34

အခွန်နှင့် ပင်စင် (税金・年金)

အခွန် (税金) _____ 36

ပင်စင် (年金) _____ 38

မီးလောင်မှု၊ အမှုအခင်း၊ မတော်တဆမှု

(火事・事件・事故) _____ 40

မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားသည့်အခါ (火事が起きた
とき) _____ 41

ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး (防災) _____ 42

အရေးပေါ်အခြေအနေသုံး ဂျပန်ဘာသာစကား
(緊急時の日本語) _____ 44

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်နေရာများ (相談をする
ところ) _____ 45

ဂျပန်ဘာသာစကားသင်တန်းများနှင့်

ယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံ

အပြန်အလှန်ဖလှယ်ရေးနေရာ (日本語
教室・多文化交流サロン) _____ 48

ကြိုးကြာငှက်များ၏ ဇာတိဖြစ်သည့် တိုယိုအိုကာမြို့မှ ကြိုဆိုပါသည်



တိုယိုအိုကာမြို့အထိမ်းအမှတ်

(မြို့ပြသင်္ကေတ)

တိုယိုအိုကာမြို့အကြောင်း (とよおかし 豊岡市について)

တိုယိုအိုကာမြို့ကို 2005 ခုနှစ်၊ ဧပြီလ 1 ရက်နေ့တွင် ဟယိုဂိုစီရင်စုရှိ မြို့တော်တစ်ခုနှင့် မြို့နယ်ငါးမြို့ (တိုယိုအိုကာမြို့၊ ကိနိုဆာကီချို၊ တာကဲနိုချို၊ ဟိဒါကာချို၊ အီဇူရှိချိုနှင့် တန်တိုချို) တို့ကို ပေါင်းစည်း၍ ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့သော မြို့ဖြစ်ပါသည်။ လူဦးရေမှာ 74,000 ခန့်ရှိပြီး ဧရိယာ 697.55 စတုရန်းကီလိုမီတာရှိပြီး ဟယိုဂိုစီရင်စုတွင် အကြီးဆုံးမြို့ဖြစ်ပါသည်။

ခရီးသွားလုပ်ငန်း၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ သစ်တောလုပ်ငန်းနှင့် ငါးလုပ်ငန်း စသည်တို့ဖြင့် အလွန်ထွန်းကားသော မြို့ဖြစ်ပါသည်။ ကိနိုဆာကီ ရေပူစမ်း၊ ကန်နဘေးကိုဂန် နှင်းလျှောစီးစခန်းနှင့် အီဇူရှိရဲတိုက်မြို့ဟောင်းသို့ လူပေါင်း 3 သန်းကျော် လာရောက်လည်ပတ်ကြသည်။ "တာဂျီမာအမဲသား" ဟု လူသိများသော ဂျပန်ရိုးရာ ဝါဂယူအမဲခွားများကိုလည်း မွေးမြူကြပြီး မတ်ဆုဘာဂဏန်းဟုခေါ်သော ကဏန်းများကိုလည်း ဆိပ်ကမ်းတွင် ဖမ်းဆီးရရှိပါသည်။ ထို့အပြင် အိတ်နှင့် အီဇူရှိ မြေထည် စသည်တို့ကိုလည်း ထုတ်လုပ်လျက်ရှိပါသည်။

နေထိုင်မှုလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ပတ်သက်၍

ざいりゅう てつづ (在留の手続きについて)

ဂျပန်သို့ ဝင်ရောက်လာပြီး (လာရောက်) အခြေချသည့် (နေထိုင်) သည့်အချိန် ရည်ရွယ်ချက် (ဘာလုပ်ရန် လာရောက်သည်) အပေါ်မူတည်၍ နေထိုင်ခွင့်ဗီဇနှင့် နေထိုင်ခွင့်ကာလသက်တမ်းတို့ကို သတ်မှတ်ထားရှိပါသည်။ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်တွင် နေထိုင်ခွင့်ဗီဇနှင့် နေထိုင်ခွင့် သက်တမ်း ကုန်ဆုံးရက်တို့ကို ရေးသားဖော်ပြထားသဖြင့် သေချာစွာ စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။

ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ရောက်ရှိလာသည့်အခါတွင် မိမိနေထိုင်ရာ မြို့နယ်ရုံး သို့သွားရောက်၍ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ မိမိနေထိုင်မည့် နေရပ်လိပ်စာသို့ ရောက်ရှိပြီးနောက် **14 ရက်အတွင်း** ဤလုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ယူဆောင်လာရမည့် အရာမှာ **"နေထိုင်ခွင့်ကတ်"** ဖြစ်သည်။ "နေထိုင်ခွင့်ကတ်" မရှိသေးသူများသည် နိုင်ငံကူးလက်မှတ် တွင် **"နေထိုင်ခွင့်ကတ်အား နောက်ရက်တွင် ထုတ်ပေးမည်"** ဟု ရေးသားဖော်ပြထားသော နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို ယူဆောင်လာရပါမည်။

■ နေထိုင်ခွင့်ကတ် (ざいりゅう かーど)

နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို အမြဲဆောင်ထားပါ။

■ နိုင်ငံခြားသား နေထိုင်သူများအတွက် နေထိုင်သူအခြေခံမှတ်ပုံတင်စနစ် (がいこくじんじゅうみん じゅうみんきほんだいちようせいど)

နိုင်ငံခြားသား နေထိုင်သူများအတွက်လည်း နေထိုင်မှုမှတ်တမ်းကို ထုတ်ပေးမည်ဖြစ်သောကြောင့် မြို့နယ်ရုံးရှိ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများမှာ ပိုမိုလွယ်ကူချောမွေ့လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ နေထိုင်မှုမှတ်တမ်းကို ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ၃ လထက်ကျော်လွန်၍ နေထိုင်ပြီး၊ ဂျပန်နိုင်ငံ၌ နေရပ်လိပ်စာ အတည်တကျရှိသော နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ထုတ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

■မြို့နယ်ရုံးတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ (市役所での手続き)

အောက်ပါ အခြေအနေမျိုးတွင်လည်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ဤကဲ့သို့သောအချိန်တွင်	မည်သည့်အချိန် နောက်ဆုံးထား၍	ယူဆောင်လာရမည့်အရာများ	ဘာတွေ လုပ်ရမလဲ
အလယ်အလတ်နှင့် ရေရှည်နေထိုင်သူ ဖြစ်လာသည့်အခါ	နေထိုင်ရာနေရာကို အတည်တကျသတ်မှတ်ပြီး 14 ရက်အတွင်း	• နေထိုင်ခွင့်ကတ်	နေထိုင်ရာနေရာကို အကြောင်းကြား တင်ပြခြင်း (နေရပ်လိပ်စာ စာရင်းသွင်းခြင်း)
အိမ်ပြောင်းရွှေ့သည့်အခါ		• နေထိုင်ခွင့်ကတ် • ပြောင်းရွှေ့ကြောင်း ထောက်ခံစာ	ပြောင်းရွှေ့ခြင်းနှင့် ပြောင်းရွှေ့ဝင်ရောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းကြားစာ တင်ပြခြင်း

■နေထိုင်ခွင့်မီအမျိုးအစား ပြောင်းလဲသည့်အခါ (在留資格の変更)

အလုပ်အကိုင်ပြောင်းလဲခြင်း (အလုပ်ပြောင်းခြင်း) နှင့် အလုပ်သစ်ဝင်ရောက်ခြင်း (အလုပ်စတင်ခြင်း) ပြုလုပ်သည့်အခါတွင် နေထိုင်ခွင့်မီအမျိုးအစားကို ပြောင်းလဲရန်အတွက် ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဦးစီးဌာနရုံး သို့ သွားရောက်၍ "နေထိုင်ခွင့်မီအမျိုးအစား ပြောင်းလဲလျှောက်ထားခြင်း" ကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

■နေထိုင်ခွင့်ကာလသက်တမ်းတိုးခြင်း (在留期間の更新)

နေထိုင်ခွင့်ကာလသက်တမ်းကို တိုးမြှင့်လိုသည့် (တိုးလိုသည့်) အခါ နေထိုင်ခွင့်ကာလသက်တမ်းတိုးခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ သက်တမ်းတိုး လျှောက်ထားခြင်းကို နေထိုင်ခွင့်ကာလသက်တမ်း ကုန်ဆုံးမည့် (မကုန်ဆုံးမီ) နေ့ရက်ထက် ကြိုတင်၍ လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

■My Number ကတ် သက်တမ်းတိုးခြင်း (マイナンバーカードの有効期限の延長)

My Number ကတ်သည် ကတ်ပြုလုပ်စဉ်က ရရှိထားသည့် နေထိုင်ခွင့်ကာလသက်တမ်း ကုန်ဆုံးမည့် နေ့ရက်အထိသာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

နေထိုင်ခွင့်ကာလသက်တမ်းကို တိုးမြှင့်ပြီး (တိုးပြီး) ပါက My Number ကတ်၏ အသုံးပြုနိုင်သည့် ကာလကို တိုးမြှင့်ရန်အတွက် မြို့နယ်ရုံးတွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ လိုအပ်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို မပြီးမြောက်မချင်း ကတ်ကို အသုံးပြု၍မရပါ။ ကတ်အသုံးပြုနိုင်သည့် ကာလ (အချိန်) အတွင်း မြို့နယ်ရုံး ဝန်ဆောင်မှုကောင်တာသို့ သွားရောက်၍ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ကတ်ကို အသုံးမပြုနိုင်တော့ပါက ကတ်အသစ်ကို ထုတ်ပေးပါမည်။ ဝန်ဆောင်ခ (ငွေကြေး) ပေးဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

■ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဗျူရိုတွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း

ちほうしゆつにゆうこくざいりゆうかんりきよく てつづ
(地方出入国在留管理局での手続き)

ဤကဲ့သို့သောအချိန်တွင်	မည်သည့်အချိန် နောက်ဆုံးထား၍	လိုအပ်သောအရာများ	ဘာတွေ လုပ်ရမလဲ
နာမည် (အမည်)၊ မွေးသက္ကရာဇ် (မွေးနေ့)၊ လိင် (ကျား/မ)၊ နိုင်ငံသား (နိုင်ငံ) နှင့် ဒေသ ပြောင်းလဲမှုများ	ပြောင်းလဲပြီးသည်မှ 14 ရက်အတွင်း	• ပြောင်းလဲမှုရှိခဲ့ကြောင်း သက်သေပြသည့် အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများ • နေထိုင်ခွင့်ကတ် • ဓာတ်ပုံ • နိုင်ငံကူးလက်မှတ်	ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဗျူရို သို့ ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းကြားစာ တင်ပြခြင်း
အလုပ်ခွင်နှင့် ကျောင်း ပြောင်းလဲသည့်အခါ၊ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းနှင့် ကွာရှင်းခြင်း ပြုလုပ်သည့်အခါ		• နေထိုင်ခွင့်ကတ်	
နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပျောက်ဆုံး ခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် စုတ်ပြုခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ	သိရှိခဲ့သည့်နေ့မှစ၍ 14 ရက်အတွင်း	• ကတ်ပျောက်ဆုံးခဲ့ကြောင်း သက်သေပြသည့် အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများ • နိုင်ငံကူးလက်မှတ် • ဓာတ်ပုံ	ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဗျူရို တွင် ကတ်ကို ပြန်လည်ထုတ်ပေးရန် လျှောက်ထားပါ (ကတ်ကို ပြန်လည်ထုတ်ပေးပါမည်)
နေထိုင်ခွင့်ကတ်၏ သက်တမ်းတိုးခြင်း	သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက် အထိ	• နေထိုင်ခွင့်ကတ် • နိုင်ငံကူးလက်မှတ် • ဓာတ်ပုံ	ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဗျူရို တွင် သက်တမ်းတိုးခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

■နေထိုင်ခွင့်မီဇာ သတ်မှတ်ချက်ပြင်ပ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် ခွင့်ပြုချက် (資格外活動許可) しかくがいかつどうきょか

အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် ခွင့်ပြုမထားသော(မပြုထားသော) နေထိုင်ခွင့်မီဇာ အမျိုးအစားရှိသူများအနေဖြင့် အချိန်ပိုင်းအလုပ်စသည်တို့ဖြင့် ဝင်ငွေရယူလိုပါက (ပိုက်ဆံရှာလိုပါက) ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဦးစီးဌာနတွင် နေထိုင်ခွင့်မီဇာ သတ်မှတ်ချက်ပြင်ပ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် ခွင့်ပြုချက်ကို လျှောက်ထားရယူရပါမည်။

■နေထိုင်ခွင့်မီဇာ ရယူခြင်း (在留資格の取得) ざいりゅうしかく しゅとく

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မွေးဖွားသော်လည်း ဂျပန်နိုင်ငံသားမဟုတ်သော ကလေးတစ်ဦးသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်ရန်အတွက် ကလေးမွေးဖွားပြီး ရက် 30 အတွင်း သက်ဆိုင်ရာ ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဗျူရိုသို့ လျှောက်ထား၍ နေထိုင်ခွင့်မီဇာ ရယူခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ရက်ပေါင်း ၆၀ အတွင်း နိုင်ငံမှ ထွက်ခွာမည်ဆိုပါက မလိုအပ်ပါ။

■ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုချက် (再入国許可) さいにゅうこくきょか

ခရီးသွားခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ဂျပန်နိုင်ငံမှ ခေတ္တထွက်ခွာမည့်အခါတွင် နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို ပြသပြီး ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုချက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။ တစ်နှစ်အတွင်း ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်မည့်အခါ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုချက်ကို လျှောက်ထားရယူရန် လိုအပ်တော့မည် မဟုတ်ပါ။

※ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဗျူရိုထံ ဆက်သွယ်မေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

■ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဗျူရို (地方出入国在留管理局) ちほうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく

အမည်	စာတိုက်ကုဒ်	လိပ်စာ/ဖုန်းနံပါတ်	ဖွင့်ချိန်
အိုဆာကာ ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဗျူရို	559-0034	အိုဆာကာခရိုင်၊ အိုဆာကာမြို့၊ စုမိနိုအဲရပ်ကွက်၊ နန်ကိုခိတ 1-29-53 ☎0570-064259 (IP၊ ပြည်ပ- 06-4703-2050)	တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ နံနက် 9:00 နာရီမှ ညနေ 4:00 နာရီအထိ
ကိုဘေးဌာနခွဲ	650-0024	ဟယိုဂိုစီရင်စု၊ ကိုဘေးမြို့၊ ချူအိုခါ၊ ကိုင်ဂန်းဒိုရီ 29 ကိုဘေးဒေသဆိုင်ရာ အစိုးရရုံးအဆောက်အအုံ ☎078-391-6377	

ဟိမိဂျီဆိပ်ကမ်းဌာနခွဲ	672-8063	ဟယိုဂိုစီရင်စု၊ ဟိမဲဂျီမြို့၊ ရှိကာမကု၊ စုကာ ဒေသဆိုင်ရာ 294-1 ဟိမိဂျီဆိပ်ကမ်း အစိုးရရုံးအဆောက်အအုံ ☎079-235-4688	တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ နံနက် 9:00 မှ နေ့လည် 12:00 နေ့လည် 1 နာရီမှ ညနေ 4 နာရီ
မိုင်ဇူဆိပ်ကမ်းဌာနခွဲ	624-0946	ကျိုတိုဖု၊ မိုင်ဇူမြို့၊ ရှိမိုဖုအိ 901 မိုင်ဇူဆိပ်ကမ်း အစိုးရရုံးအဆောက်အအုံ ☎0773-75-1149	

■ နိုင်ငံခြားသားများအတွက် နေထိုင်ခွင့် အထွေထွေ သတင်းအချက်အလက် စုံစမ်းရယူရေးဌာန
がいこくじんざいりゆうそうごう いんふおめーしょんせんたー
 (外国人 在 留 総合インフォメーションセンター)

	အချိန်	ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သည့် ဘာသာစကားများ
<အိဆာကာ ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဗျူရို၊ ကိုဘေးဌာနခွဲ> ဟယိုဂိုစီရင်စု၊ ကိုဘေးမြို့၊ ချူအိုခို၊ ကိုင်ဂန်းဒိုရီ 29 ကိုဘေးဒေသဆိုင်ရာ အစိုးရရုံးအဆောက်အအုံ ☎0570-013904 (IP၊ ပြည်ပ- 03-5796-7112)	တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ နံနက် 8:30 မှ ညနေ 5:15	အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ စပိန်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ စသည်

နေထိုင်ရာနေရာ (住むところ)

အိမ်ရာအကြောင်း (住宅について)

ဈေးနှုန်းချိုသာစွာဖြင့် ငှားရမ်းနိုင်သော အိမ်များရှိပါသည်။ နေထိုင်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ထားသော စံနှုန်းများရှိပါသည်။
 အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် မြို့နယ်ရုံး၏ အဆောက်အအုံနှင့် အိမ်ရာဆိုင်ရာဌာနသို့
 ဆက်သွယ်မေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

■စီရင်စုစီမံခန့်ခွဲမှုအောက်ရှိ အိမ်ရာ (ဟယိုဂိုစီရင်စုမှ ပံ့ပိုးပေးသော အိမ်ရာ) (県営住宅)

အမည်	နေရာ
တိုယိုအိုကာ အစ်ပိုမာဆု(とよおか いっぽんまつ)	ရှောဆာခိုင်
တိုယိုအိုကာ တာကာယ(とよおか たかや)	တာကာယ
တိုယိုအိုကာ အီမာမိုရို(とよおか いまもり)	အီမာမိုရို
ဟိဒါကာဂိုနို(ひだか くに)	ဟိဒါကာချို ကာမိအိုရို
အီရှိုရို(いずし むろ みだい)	အီရှိုချို ဟိုဆိုမိ

■မြို့တော်စီမံခန့်ခွဲမှုအောက်ရှိ အိမ်ရာ (တိုယိုအိုကာမြို့မှ ပံ့ပိုးပေးသော အိမ်ရာ) (市営住宅)

အမည်	နေရာ	အမည်	နေရာ
အီမာမိုရို(いまもり)	အဲမိုတို	ဆေးရှူး(せいしゅう)	ဟိဒါကာချို ဒိုဂို
ဆာကဲမချို(さかえまち)	ဆာကဲမချို	ဆုရှိုအိုကာ ဟိဂါရှိ(つるおか ひがし)	ဟိဒါကာချို ဆုရှိုအိုကာ
ရိုအိုဆု(しおつ)	ရိုအိုဆုချို	ဆုရှိုအိုကာ(つるおか)	ဟိဒါကာချို ဆုရှိုအိုကာ
တာကာယ(たかや)	တာကာယ	ဟိုနဘု(ほくぶ)	အီရှိုချို တေရမချို
မိတိုယာခရို 1(もとやくし 1号)	ကိနိုဆာကီချို ယုရိုမ	ဟိနဘဲ(ひのべ)	အီရှိုချို ဟိနဘဲ
မိတိုယာခရို 2(もとやくし 2号)	ကိနိုဆာကီချို ယုရိုမ	ဖုခုမိ(ふくすみ)	အီရှိုချို ဖုခုမိ
အချိုရိုမ(うちじま)	ကိနိုဆာကီချို မိုမိုရိုမ	ကာဂိုယ(かじや)	အီရှိုချို ကာဂိုယ
မုစဘု 2(むすぶ 2号)	ကိနိုဆာကီချို မုစဘု	တိုရိုအို(とりの)	အီရှိုချို တိုရိုအို
အုယာမ(うやま)	ကိနိုဆာကီချို အုယာမ	ဒီအိုင်(であい)	တန်တိုချို ဒီအိုင်
အုယာမ 2(うやま 2号)	ကိနိုဆာကီချို အုယာမ	ဟတာယာမ(はたやま)	တန်တိုချို ဟတာယာမ
မာရယာမ(まるやま)	ကိနိုဆာကီချို ကုရိုဟိ	ယာနဲ(やね)	တန်တိုချို ယာနဲ
ကုဆာခိုင်တဲဆု(くさかいて らす)	တာကဲနိုချို ကုဆာခိုင်	ခဘတာ နိနိုယ(くばたにのみや)	တန်တိုချို ခဘတာ
မိုရိုမိုတို(もりもと)	တာကဲနိုချို မိုရိုမိုတို	နာကာယာမ မုကိုမချို(なかやまむこうまち)	တန်တိုချို နာကာယာမ
တိုဒိုရိုကီ(とどろき)	တာကဲနိုချို တိုဒိုရိုကီ	အာကာနို(あかの)	တန်တိုချို နာကာယာမ
ကာမိုဂို(かみのごう)	ဟိဒါကာချို ကာမိုဂို	နိုယ(にゅうの)	တန်တိုချို နာကာယာမ
ဒိုဂို(どうじょう)	ဟိဒါကာချို ဒိုဂို	ကိုဒါနို(おだに)	တန်တိုချို ကိုဒါနို

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်>

အဆောက်အအုံနှင့် အိမ်ရာဆိုင်ရာဌာန (建築住宅課)

☎0796-21-9018

ရေပေးဝေရေး၊ လျှပ်စစ်၊ ဂတ်စ် (水道・電気・ガス)

ရေပေးဝေရေးနှင့် ရေဆိုး (水道・下水道)

မြို့တွင်းရှိ ရေပေးဝေရေးမှလာသောရေကို စိတ်ချလက်ချ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

■စတင်အသုံးပြုမည့်အခါနှင့် အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းမည့်အခါ (使い始めるとき、使うのをやめるとき)

ပြောင်းရွှေ့ပြီးနောက် ရေပေးဝေရေးကို စတင်အသုံးပြုသည့်အခါ သို့မဟုတ် ရေအသုံးပြုမှုရပ်တန့်သည့်အခါ တိုယိုအိုကာမြို့ ရေပေးဝေရေးဝန်ဆောင်မှုစင်တာသို့ ဆက်သွယ်ပါ။ အင်တာနက်မှတစ်ဆင့်လည်း လုပ်ငန်းစဉ်များကို လျှောက်ထားဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

■အခကြေးငွေ (料金)

အသုံးပြုထားသော အခကြေးငွေကို လစဉ်ရောက်ရှိလာမည့် ငွေတောင်းခံလွှာဖြင့် ဘဏ်၊ စာတိုက်၊ ကွန်ဘီနီနှင့် မြို့နယ်ရုံးကောင်တာတွင် ပေးချေပေးပါ။

စမတ်ဖုန်း အပလီကေးရှင်းမှတစ်ဆင့် ပေးချေနိုင်သည့်အပြင်၊ ဘဏ် သို့မဟုတ် စာတိုက်အကောင့်မှ ဘဏ်မှငွေလွှဲခြင်းကိုလည်း လုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ဘဏ်မှငွေလွှဲခြင်းဆိုသည်မှာ သင်အသုံးပြုခဲ့သော အခကြေးငွေကို မိမိ၏ဘဏ်အကောင့်မှ အလိုအလျောက် ပေးချေသည့်စနစ် ဖြစ်ပါသည်။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်>

တိုယိုအိုကာမြို့ ရေပေးဝေရေးဝန်ဆောင်မှုစင်တာ (とよおかし水道お客様センター)

တိုယိုအိုကာမြို့ ကာမီဆာနို 1788-3

☎0796-22-5378

လျှပ်စစ် (電気)

ဗို့အား (V) မှာ 100 ဗို့ဖြစ်ပြီး၊ ကြိမ်နှုန်း (Hz) မှာ 60 hertz ဖြစ်သည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား အများကြီး တစ်ပြိုင်နက်တည်း အသုံးပြုပါက ဘရိတ်ကာ ကျသွားတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက အသုံးပြုနေသော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ၏ ပလပ်ခေါင်းများကို ပလပ်ပေါက်မှ ဖြုတ်ပြီးနောက် ဘရိတ်ကာခလုတ်ကို အပေါ်သို့ ပြန်တင်ပေးပါ။

■စတင်အသုံးပြုမည့်အခါနှင့် အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းမည့်အခါ (つか はじ つか
使い始めるとき、使うのをやめるとき)

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို စတင်အသုံးပြုသည့်အခါ သို့မဟုတ် သုံးစွဲမှုရပ်တန့်သည့်အခါ သက်ဆိုင်ရာ
လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးကုမ္ပဏီသို့ ဆက်သွယ်ပါ။ အင်တာနက်မှတစ်ဆင့်လည်း လုပ်ငန်းစဉ်များကို
လျှောက်ထားဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

■အခကြေးငွေ (りょうきん
料金)

အသုံးပြုထားသော အခကြေးငွေကို လစဉ် ပေးချေရပါမည်။ ငွေပေးချေမှုကို ဘဏ်မှငွေလွှဲခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် ဘဏ်၊
ကွန်ဘီနီ စသည်တို့တွင် ငွေပေးချေနိုင်ပါသည်။ စမတ်ဖုန်းအက်ပ်ကို အသုံးပြုပြီးလည်း ငွေပေးချေနိုင်ပါသည်။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> သက်ဆိုင်ရာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးကုမ္ပဏီ (かくでんりよくがいしゃ
各電力会社)

ဂတ်စ် (がす
ガス)

နေထိုင်ရာနေရာ အပေါ်မူတည်၍ မြို့ပြဂတ်စ် သို့မဟုတ် ပရိပိုန်းဂတ်စ် ဆိုပြီး ကွဲပြားပါသည်။ အသုံးမပြုမီ စစ်ဆေးပါ။

■စတင်အသုံးပြုမည့်အခါနှင့် အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းမည့်အခါ (つか はじ つか
使い始めるとき、使うのをやめるとき)

ဂတ်စ်ကို စတင်အသုံးပြုမည့်အခါတွင် မိတာတွင် ရေးသားထားသောဆိုင် (အရောင်းဆိုင်) သို့ ဖုန်းဆက်၍ ဝန်ထမ်းအား
ဂတ်စ်ဗာလစ်ဖွင့်လှစ်ခြင်း (ဂတ်စ်ပိုက်လိုင်း ဖွင့်လှစ်ပေးခြင်း) ကို ဆောင်ရွက်ခိုင်းပါ သို့မဟုတ်
ဂတ်စ်အိုးလာရောက်တပ်ဆင်ခိုင်းပါ။ အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းမည့်အခါတွင်လည်း ထိုအရောင်းဆိုင်
(ယခင်ဆက်သွယ်ခဲ့သောဆိုင်) သို့ပင် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

■အခကြေးငွေ (りょうきん
料金)

ရေပေးဝေရေးနှင့် လျှပ်စစ်မီးကဲ့သို့ပင်၊ ဘဏ်မှငွေလွှဲခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် ဘဏ်၊ ကွန်ဘီနီ စသည်တို့တွင်
ငွေပေးချေနိုင်ပါသည်။

■ဂတ်စ်ယိုစိမ့်မှုကို သတိပြုမိပါက (がすも きづ
ガス漏れに気付いたら)

ဂတ်စ်ယိုစိမ့်မှုကို သတိပြုမိပါက ဂတ်စ်အဆိုရှင်ကို ပိတ်ပြီး ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများကို ဖွင့်ပါ။ မီးညှို့ခြင်း သို့မဟုတ်
လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ၏ ခလုတ်ကို ဖွင့်ခြင်းဖြင့် ယိုစိမ့်နေသော ဂတ်စ်များသို့ မီးကူးစက်သွားနိုင်ပါသည်။
အလွန်အန္တရာယ်များပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အရောင်းဆိုင်ထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> သက်ဆိုင်ရာ ဓာတ်ငွေကုမ္ပဏီ (かくがすがいしゃ
各ガス会社)

အမှိုက် (ごみ)

အမှိုက်တွေကို ဘယ်လိုစွန့်ပစ်ရမလဲ (ごみの出し方)

အမှိုက်များကို "သတ်မှတ်ထားသည့်ရက်" တွင် "သတ်မှတ်ထားသောအမှိုက်အမျိုးအစား" အတိုင်း
 "သတ်မှတ်ထားသောနည်းလမ်း" ဖြင့် "သတ်မှတ်ထားသောနေရာ" သို့ နံနက် ၈ နာရီ နောက်ဆုံးထား၍ စွန့်ပစ်ပေးပါ။

မိမိနေထိုင်သည့် ဒေသ၏ အမှိုက်ပြုကွဒိန်ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပေးပါ။

အမှိုက်များကို ※ မြို့တော်မှ သတ်မှတ်ထားသော အိတ် ထဲသို့ ထည့်၍ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ※ မြို့တော်၏ စတစ်ကာ (တံဆိပ်ကပ်စာရွက်) ကို ကပ်၍ဖြစ်စေ စွန့်ပစ်ပေးပါ။

※ မြို့တော်မှ သတ်မှတ်ထားသော အိတ်(မြို့တော်မှ သတ်မှတ်ထားသော အမှိုက်အိတ်)၊ စတစ်ကာ(တံဆိပ်ကပ်စာရွက်) :
 စူပါမားကတ်များနှင့် အိမ်သုံးပစ္စည်းအရောင်းဆိုင် စသည်တို့တွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။



မီးရှို့ရမည့် အမှိုက်အိတ် (အနီရောင်)၊ မီးမရှို့ရမည့် အမှိုက်အိတ် (အနက်ရောင်)၊ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော အမှိုက်အိတ် (အစိမ်းရောင်) စတစ်ကာ

အမှိုက်အိတ်သည် အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးဖြင့် အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ ဆုံဝင်သည့် ပမာဏလည်း မတူညီကြပါ။

မီးရှို့ရမည့် အမှိုက်အိတ်၏အရွယ်အစား အကြီး (45 လီတာ)၊ အလတ် (30 လီတာ)၊ အသေး (20 လီတာ)

မီးမရှို့ရမည့် အမှိုက်အိတ်၏အရွယ်အစား အကြီး (45 လီတာ)၊ အလတ် (30 လီတာ)၊ အသေး (20 လီတာ)

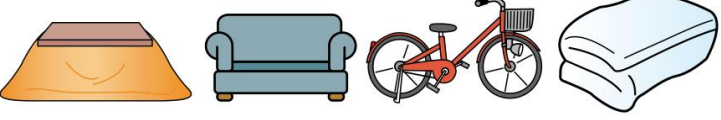
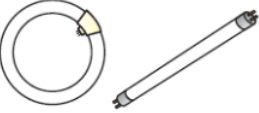
ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော အမှိုက်အိတ်၏အရွယ်အစား အကြီး (45 လီတာ)၊ အလတ် (30 လီတာ)

※ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော အမှိုက်အိတ်ကို ①ဖန်ပုလင်းများ၊ သံဗူး/အလူမီနီယံဗူးများ ②ပလတ်စတစ်ပုလင်း
 ③စက္ကူဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ဘူးခွံနှင့် ထုပ်ပိုးမှုပစ္စည်းများနှင့် ④ပလတ်စတစ်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ဘူးခွံနှင့်
 ထုပ်ပိုးမှုပစ္စည်းများအတွက် အသုံးပြုရပါမည်။ ① မှ ④ အထိ အမှိုက်များကို တစ်ခုတည်းတွင် ရောနှောမထည့်ဘဲ
 အမျိုးအစားအလိုက် သီးခြားစီ ခွဲခြား၍ ထည့်ပေးပါ။

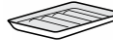
၎င်းတွင် စတစ်ကာ ၅ ခု ပါရှိသည်။

※ စတစ်ကာများကို အမှိုက်ကြီးများကို စွန့်ပစ်ရာတွင် အသုံးပြုပါမည်။ အမှိုက်ကြီးများဆိုသည်မှာ မြို့တော်မှ
 သတ်မှတ်ထားသော အမှိုက်အိတ်များထဲသို့ မထည့်နိုင်သော အမှိုက်များကို ရည်ညွှန်းသည်။

အမှိုက်တွေကို ဘယ်လိုခွဲခြားရမလဲ (ごみの分け方)

မီးရှို့ရမည့် အမှိုက် (မီးရှို့ရမည့် အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ ထည့်ပါ)	မီးဖိုချောင်သုံးအမှိုက်များ (တတ်နိုင်သမျှ အခြောက်ခံပါ)၊ တစ်ခါသုံးအနီးများ (ဝမ်းကို အိမ်သာထဲသို့ အရင်လောင်းချပါ)၊ ဖိနပ်၊ အိတ်၊ စားသောက်ကုန် ထုပ်ပိုးမှုပစ္စည်းများ (ညစ်ပတ်နေသော အရာများ)၊ သစ်သားနှင့် ပလတ်စတစ် အရုပ်များ စသည် 
မီးမရှို့ရမည့် အမှိုက် (မီးမရှို့ရမည့် အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ ထည့်ပါ)	ပန်းကန်များ၊ အိုးများနှင့် ဒယ်အိုးများစသည်၊ သတ္တုနှင့် ဖန်ခွက်များ (ကျိုးပဲ့နေသောပစ္စည်းများကို သတင်းစာဖြင့်ထုပ်ပါ)၊ သေးငယ်သောလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ (ဆံပင်ခြောက်စက်များ၊ လျှပ်စစ်ရေနွေးအိုးများ၊ စသည်)၊ ပရိဘောဂ အသေးစားများ၊ သတ္တုဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ကစားစရာအရုပ်များ စသည် 
အမှိုက်ကြီး (မြို့တော်မှ သတ်မှတ်ထားသော အမှိုက်အိတ်များထဲသို့ မထည့်နိုင်သော အမှိုက်များ) (စတစ်ကာ ကပ်ပါ)	ပရိဘောဂ၊ ကိုတာဆု (အပူပေးစားပွဲ)၊ ဆိုဖာ၊ စက်ဘီး၊ ကော်ဇော/စောင်နှင့်မွေရာများ (ကြိုးဖြင့် သေသေချာချာ ချည်နှောင်ပေးပါ) ※ မြို့တော်မှ သတ်မှတ်ထားသော စတစ်ကာကို ကပ်ပါ → မီးမရှို့ရမည့် အမှိုက်နေ့တွင် စွန့်ပစ်ပေးပါ (အိတ်ထဲသို့ မထည့်ပါနှင့်) 
မီးချောင်းများ	ဝယ်ယူစဉ်က ပါရှိသည့် စက္ကူဗူးခွံထဲသို့ ထည့်၍ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် သတင်းစာစက္ကူဖြင့် ပတ်၍ဖြစ်စေ → မီးမရှို့ရမည့် အမှိုက်နေ့တွင် စွန့်ပစ်ပေးပါ (မြို့တော်မှ သတ်မှတ်ထားသော အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ မထည့်ပါနှင့်) 

ဓာတ်ခဲ	အိတ်အကြည် (ပလတ်စတစ်အိတ်) ထဲတွင်ထည့်ပါ → မီးမရှိရမည့် အမှိုက်နေ့တွင် စွန့်ပစ်ပေးပါ (မြို့တော်မှ သတ်မှတ်ထားသော အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ မထည့်ပါနှင့်) 
ပြန်လည်အားသွင်းနိုင်သော ဓာတ်ခဲ	ပြန်လည်အားသွင်းနိုင်သော ဓာတ်ခဲကို လွယ်ကူစွာ ဖြုတ်ယူနိုင်ပါက ၎င်းဓာတ်ခဲအား ဖြုတ်ယူ၍ ကြည်လင်ပြတ်သားစွာ မြင်ရသော ပလတ်စတစ်အိတ်အကြည်ထဲသို့ ထည့်ပါ။ ပြန်လည်အားသွင်းနိုင်သော ဓာတ်ခဲအား ဖြုတ်ယူ၍မရပါက ဓာတ်ခဲကို ဖြုတ်ရန်မလိုဘဲ ၎င်းပစ္စည်းအတိုင်း ပလတ်စတစ်အိတ်အကြည်ထဲသို့ ထည့်ပါ → မီးမရှိရမည့် အမှိုက်နေ့တွင် စွန့်ပစ်ပေးပါ (မြို့တော်မှ သတ်မှတ်ထားသော အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ မထည့်ပါနှင့်) 
ဖန်ပုလင်းများနှင့် သံဗူး/အလူမီနီယံဗူးများ (ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ ထည့်ပါ)	အစားအစာနှင့် ဖျော်ရည်များ ထည့်ထားသော ဖန်ပုလင်းများနှင့် သံဗူး/အလူမီနီယံဗူးများ (အပိတ်နှင့် အဖုံးကို ဖြုတ်၍ အထဲကို ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ)၊ စပရေဗူးများ (အထဲမှ ဂတ်စ်များကို ကုန်အောင်သုံးပြီး အပေါက်ဖောက်ပေးပါ) စသည် 
ပလတ်စတစ်ပုလင်း (ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ ထည့်ပါ)	ဖျော်ရည်နှင့် ဟင်းခတ်များကိုထည့်သည့် ပုလင်း (အဖုံးနှင့် စတစ်ကာပတ်လိပ်ကို ဖြုတ်ပါ။ ရေဆေးပြီးမှ ထုတ်ပေးပါ) ※ ဖြုတ်လိုက်သည့် အဖုံးနှင့် စတစ်ကာပတ်လိပ်ကို ပလတ်စတစ်ထုပ်ပိုးပစ္စည်းအမှိုက်အဖြစ်  

စက္ကူဘူး၊ အိတ် [စက္ကူဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ဘူးခွံနှင့် ထုပ်ပိုးမှုပစ္စည်းများ] (ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ ထည့်ပါ)	စက္ကူဗူးခွံများ၊ ထုပ်ပိုးစက္ကူများ၊ စက္ကူအိတ်များနှင့် စက္ကူခွက်များ စသည် (အစားအစာ စသည်တို့ ပေပွနေပါက ရေဆေးပြီးမှ စွန့်ပစ်ပေးပါ။ ဖယ်ရှား၍မရပါက မီးရှို့ရမည့် အမှိုက်အဖြစ် စွန့်ပစ်ပါ)    
ပလတ်စတစ် ကွန်တိန်နာများ [ပလတ်စတစ်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ဘူးခွံနှင့် ထုပ်ပိုးမှုပစ္စည်းများ] (ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ ထည့်ပါ)	အိတ်များ၊ ဗန်းများ၊ ပုလင်းများ၊ စတိုင်ရိုဖော့မ် စသည်တို့ (အစားအစာ စသည်တို့ ကပ်နေပါက စွန့်ပစ်ခြင်းမပြုမီ ရေဆေးပါ။ ဖယ်ရှား၍မရပါက မီးရှို့ရမည့် အမှိုက်အဖြစ် စွန့်ပစ်ပါ)    

အမှိုက်သိမ်းသည့်နေရာမှာ မထားသင့်သည့်ပစ္စည်းများ

(ごみステーションに出してはいけないもの)

- **ကွန်ပျူတာ** ထုတ်လုပ်သူကို ဆက်သွယ်ပါ။
- **အဲယားကွန်း၊ တီဗီ၊ အဝတ်လျှော်စက်၊ ရေနံသေတ္တာ** ကျေးဇူးပြု၍ အရောင်းဆိုင် (စတိုးဆိုင်၊ အီလက်ထရွန်းနစ်ပစ္စည်းဆိုင်) နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
- **ပေါက်ကွဲစေတတ်သောပစ္စည်းများ၊ အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်းများ၊ စွန့်ပစ်ရန် ခက်ခဲသောပစ္စည်းများ စသည်**
 ဂတ်စ်အိုးများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ရေနံ၊ တာယာများ၊ တာယာဂွေများ၊ စက်ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းများ၊
 စိုက်ပျိုးရေးပစ္စည်းကိရိယာများ၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်များ၊ ခလုတ်ဘက်ထရီများ စသည်တို့ကို မြို့တော်မှ ခွင့်ပြုထားသော
 အမှိုက်စွန့်ပစ်ရေးကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် ဝယ်ယူခဲ့သည့်ဆိုင် စသည်တို့တွင် စွန့်ပစ်ပေးရန်တောင်းဆိုပါ။

ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ကောက်ခံသည့်အဖွဲ့အစည်း (အဟောင်းပစ္စည်း ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်း)

しげん しゅうだんかいしゅう はいひんかいしゅう
〔資源ごみ集団回収(廃品回収)〕

ဒေသန္တရအဖွဲ့အစည်းများ သို့မဟုတ် ကျောင်းများ စသည်တို့မှ ဦးဆောင်၍ သတင်းစာများ၊ မဂ္ဂဇင်းများ၊
ဂျာနယ်များ၊ ဖန်ပုလင်းများ၊ သံဗူး/အလူမီနီယံဗူးများနှင့် အဝတ်ဟောင်းများ (မဝတ်တော့သော အဝတ်အစားများ)
ကို စုဆောင်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမှိုက်များ လျှော့ချရန်နှင့် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းကို မြှင့်တင်ရန်အတွက်
ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ကောက်ခံသည့်အဖွဲ့အစည်းများကို အသုံးပြုပေးကြပါရန်
မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။ စုဆောင်းမည့် နည်းလမ်း စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ (ကျောင်း
သို့မဟုတ် ဒေသန္တရအဖွဲ့အစည်းများ) ထံတွင် မေးမြန်းစုံစမ်းပေးကြပါ။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ / အိမ်ပြောင်းရွှေ့ရာမှ ထွက်ရှိသော အမှိုက်များ

じぎょうしょ ひっこ
〔事業所ごみ・引越しのごみ〕

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများမှ ထွက်ရှိသော အမှိုက်များ (အလုပ်လုပ်ရာမှ ထွက်လာသော အမှိုက်များ) နှင့် အိမ်ပြောင်းရွှေ့ရာမှ
ထွက်ရှိသော အမှိုက်အမြောက်အမြားကို မြို့တော်မှ သိမ်းဆည်းပေးမည်မဟုတ်ပါ။ Clean Park Hokutan သို့ ကိုယ်တိုင်
သွားပို့ပါ။ ဒါမှမဟုတ် မြို့က ခွင့်ပြုထားတဲ့ အမှိုက်ကောက်တဲ့ ကုမ္ပဏီတွေဆီမှာ မေးမြန်းပါ။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> နေထိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး ဌာနခွဲ (生活環境課) せいかつかんきょうか

☎0796-23-5304

ကားမောင်းခြင်း (くるま うんてん 車の運転)

ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် (うんてんめんきょ 運転免許)

ကား သို့မဟုတ် မော်တော်ဆိုင်ကယ် မောင်းနှင်ရန် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် မောင်းနှင်သည့်အခါ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကို အမြဲယူဆောင်ထားရမည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အသိအမှတ်ပြုထားသော ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်အမျိုးအစားများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- (1) နိုင်ငံတကာယာဉ်မောင်းလိုင်စင် (2) နိုင်ငံခြားယာဉ်မောင်းလိုင်စင် (ဂျာမနီ၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ ပြင်သစ်၊ ဘယ်လ်ဂျီယံ၊ ထိုင်ဝမ် သို့မဟုတ် အီတလီနိုင်ငံမှ ပြည်တွင်းလိုင်စင်) (3) ဂျပန်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်

■ နိုင်ငံတကာယာဉ်မောင်းလိုင်စင် (こくさいうんてんめんきょしょう 国際運転免許証)

နိုင်ငံတကာယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ရှိသူများသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကားမောင်းနှင်နိုင်သော်လည်း သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ရှိသည်။ နိုင်ငံတကာယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ဖြင့် မောင်းနှင်သည့်ကာလသည် အောက်ပါနှစ်ခုအနက် တိုတောင်းသောကာလဖြစ်သည်-

- ဂျပန်ကိုရောက်သည့်နေ့ကစပြီး တစ်နှစ်
- နိုင်ငံတကာယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၏ သက်တမ်းကာလ

■ နိုင်ငံခြားယာဉ်မောင်းလိုင်စင် (がいこくうんてんめんきょしょう 外国運転免許証)

ဂျာမနီ၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ ပြင်သစ်၊ ဘယ်လ်ဂျီယံ၊ ထိုင်ဝမ်၊ အီတလီနိုင်ငံမှ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ရှိပြီး ဂျပန်ဘာသာပြန်ဆိုချက်ပါရှိပါက မောင်းနှင်နိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံခြားယာဉ်မောင်းလိုင်စင် ထုတ်ပေးခဲ့တဲ့ နိုင်ငံရဲ့ ကောင်စစ်ဝန်ရုံး၊ ဂျပန်မှာရှိတဲ့ သံရုံး၊ ဂျပန်မော်တော်ယာဉ်အသင်း (JAF) မှာ (ဂျပန်ဘာသာသို့) ဘာသာပြန်ခိုင်းရပါမည်။ နိုင်ငံခြားယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ဖြင့် မောင်းနှင်သည့်ကာလသည် အောက်ပါကာလနှစ်ခုတွင် တိုတောင်းသောကာလဖြစ်သည်-

- ဂျပန်ကိုရောက်သည့်နေ့ကစပြီး တစ်နှစ်
 - နိုင်ငံခြားယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၏ သက်တမ်းကာလ
- မောင်းနှင်သည့်အခါ နိုင်ငံခြားယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ ဘာသာပြန်နှင့် နိုင်ငံကူးလက်မှတ် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

■ နိုင်ငံခြားယာဉ်မောင်းလိုင်စင်မှ ဂျပန်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်သို့ ပြောင်းလဲခြင်း (がいこくうんてんめんきょしょう にほん めんきょしょう き か 外国運転免許証から日本の免許証への切り替え)

နိုင်ငံခြားယာဉ်မောင်းလိုင်စင်များကို ဂျပန်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်များအဖြစ် ပြောင်းလဲ (လဲလှယ်) နိုင်ပါသည်။ ဟယိုဂျီစီရင်စုရှိ အာကာရှိယာဉ်မောင်းလိုင်စင်စင်တာတွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။ အောက်ပါအခြေအနေနှစ်ခုရှိပါသည်။

- (1) ဂျပန်နိုင်ငံတွင် သုံးလထက်ပို၍ နေထိုင်ခဲ့ကြောင်း အထောက်အထား

- (2) တရားဝင်သက်တမ်းရှိသည့် နိုင်ငံခြားယာဉ်မောင်းလိုင်စင်

- အရည်အချင်းစစ်ဆေးမှု၊ စာမေးပွဲ (ယာဉ်စည်းကမ်း လမ်းစည်းကမ်း စာမေးပွဲ) နှင့် မောင်းနှင်မှုစွမ်းရည်စစ်ဆေးခြင်း (လက်တွေ့မောင်းနှင်မှု စာမေးပွဲ) တို့ ရှိပါမည်။

※ ဂျပန်ဘာသာစကား မပြောတတ်၊ မရေးတတ်သူများအတွက် ဘာသာပြန်များ လိုအပ်ပါသည်။

※ နိုင်ငံပေါ်မူတည်၍ စာမေးပွဲကို ကင်းလွတ်သည့်(ဖြေဆို ရန်မလိုသည့်)အခါလည်း ရှိပါသည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်စင်တာတွင် မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

လိုအပ်သောအရာ

- ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်လျှောက်လွှာပုံစံ (စာမေးပွဲစင်တာတွင် ရရှိနိုင်သည်)
- ဓာတ်ပုံ ※ အရွယ်အစား- အလျား 3 စင်တီမီတာ × အနံ 2.4 စင်တီမီတာ ရှိရပါမည်။
- နိုင်ငံသားဖြစ်မှု (အခြေခံမှတ်ပုံတင်နေရာ) ပါရှိသော နေထိုင်မှုမှတ်တမ်း ※ မြို့နယ်ရုံးတွင် ရယူနိုင်ပါသည်။
- နိုင်ငံခြားယာဉ်မောင်းလိုင်စင် ※ လိုင်စင်တွင် ထုတ်ပေးသည့်ရက်စွဲမပါရှိပါက၊ ထိုရက်စွဲကို အတည်ပြုနိုင်သော စာရွက်စာတမ်းကိုလည်း တစ်ပါတည်း ယူဆောင်သွားပါ။
- ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၏ ဂျပန်ဘာသာပြန်စာရွက် (နိုင်ငံခြားယာဉ်မောင်းလိုင်စင် ထုတ်ပေးသည့်နိုင်ငံ၏ ကောင်စစ်ဝန်ရုံး၊ ဂျပန်နိုင်ငံရှိ သံရုံး သို့မဟုတ် JAF မှ ဘာသာပြန်ထားသော စာရွက်)
- နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ စာရေးကိရိယာများ (ဘောပင်၊ ခဲတံ၊ ခဲဖျက်)၊ တံဆိပ်တုံး (Hanko) နှင့် ဝန်ဆောင်ခ (ငွေကြေး)
- ဂျပန်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် ※ ရှိပါက ယူဆောင်လာပါ

ဟယိုဂိုစီရင်စု တာဂျီမာယာဉ်မောင်းလိုင်စင်စင်တာ (兵庫県但馬運転免許センター) ☎ 079-662-1117

ဟယိုဂိုစီရင်စု အာကာရှိ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် သက်တမ်းတိုးစင်တာ (兵庫県明石運転免許更新センター) ☎ 078-912-7061

■ ဂျပန်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ရယူနည်း (日本の運転免許を取得するには)

ယာဉ်မောင်းသင်တန်းကျောင်း (ကားမောင်းပညာ သင်ကြားပေးသည့်နေရာ) သို့ တက်ရောက်ပြီး ကားမောင်းနည်းကို သင်ယူပါသည်။ ကြာချိန် (လိုအပ်သောအချိန်) နှင့် ကုန်ကျစရိတ် (ငွေကြေး) နှင့်ပတ်သက်၍ ယာဉ်မောင်းသင်တန်းကျောင်းနှင့် မေးမြန်းပါ။

တိုယိုအိုကာ ယာဉ်မောင်းသင်တန်းကျောင်း 〒668-0815 တိုယိုအိုကာမြို့၊ ဟိနာဒေ 312 ☎0796-22-6321

အထူးသတိထားရမည့်အချက်များ (とくに気をつけること)

- မော်တော်ကားနှင့် စက်ဘီးများသည် လမ်း၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်းမှ မောင်းနှင်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ လမ်းလျှောက်သူများသည် လူသွားလမ်းမရှိသော လမ်းများတွင် လမ်း၏ညာဘက်ခြမ်းမှ လျှောက်လှမ်းရပါမည်။
- မီးပွိုင့်မပါသော လူကူးမျဉ်းကြားများတွင် လမ်းသွားလမ်းလာများ ဦးစွာဖြတ်ကူးရမည်။ ကားက ရပ်သွားပါမည်။
- ကားမောင်းနေစဉ် မိုဘိုင်းဖုန်းကို မသုံးရ။
- အရက်သောက်ပြီး ကားမောင်းရ။
- ယာဉ်မောင်းများနှင့် ခရီးသည်များသည် ထိုင်ခုံခါးပတ်များကို အမြဲဝတ်ဆင်ထားရမည်။
- အသက်ခြောက်နှစ်အထိ ကလေးများသည် ကလေးဘေးကင်းရေးထိုင်ခုံတွင် အမြဲထိုင်ရမည်။

အိမ်ထောင်ပြုခြင်း (結婚)

အိမ်ထောင်ပြုသည့်အခါ (結婚するとき)

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အိမ်ထောင်ပြုသည့်အခါ မြို့နယ်ရုံးတွင် "လက်ထပ်ထိမ်းမြားမှု မှတ်ပုံတင်" ကို တင်သွင်းရပါမည်။ နိုင်ငံခြားသားများ အိမ်ထောင်ပြုရာတွင် ဥပဒေအရ လက်ထပ်နိုင်သည့် အခြေအနေနှင့် ပြည့်စုံကြောင်း (အိမ်ထောင်ပြုနိုင်သည့်အချက်နှင့် ပြည့်စုံကြောင်း) ကို သက်သေခံသည့် စာရွက်စာတမ်းများ လိုအပ်ပါသည်။

လိုအပ်သောအရာ	တင်သွင်းရမည့်နေရာ	အစီရင်ခံစာတင်သွင်းသူ
- လက်ထပ်ထိမ်းမြားမှု မှတ်ပုံတင် (မြို့နယ်ရုံး ပင်မအဆောက်အဦနှင့် ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရို တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်) - အိမ်ထောင်ပြုနိုင်ကြောင်း သက်သေခံလက်မှတ် နှင့် ဂျပန်ဘာသာပြန်စာရွက် (နိုင်ငံခြားသား) - နိုင်ငံကူးလက်မှတ်	လက်ထပ်စာချုပ်ကို လက်ထပ်မည့်သူနှစ်ဦးအနက် တစ်ဦးဦး၏ နေထိုင်ရာ မြို့နယ် သို့မဟုတ် ဂျပန်လူမျိုး၏ မိသားစုမှတ်တမ်းရှိသည့် မြို့နယ်ရုံးတွင် တင်သွင်းရပါမည်	အိမ်ထောင်ပြုမည့် စုံတွဲ

■ဂျပန်လူမျိုးနှင့် အိမ်ထောင်ပြုခြင်း (日本人との結婚)

ဂျပန်နိုင်ငံသားတစ်ဦးနှင့် နိုင်ငံခြားသားတစ်ဦး လက်ထပ်သောအခါ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် လက်ထပ်ထိမ်းမြားမှု မှတ်ပုံတင်ကို တင်သွင်းရပါမည်။ ထို့နောက် မိမိနိုင်ငံသို့ အကြောင်းကြားစာပုံစံတစ်ခု တင်သွင်းရမည်။ ထိုအချိန်တွင် လက်ထပ်ထိမ်းမြားမှု မှတ်ပုံတင်လျှောက်လွှာ လက်ခံပြီးကြောင်း ထောက်ခံစာ လိုအပ်ပါသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် လက်ထပ်ထိမ်းမြားမှု မှတ်ပုံတင်ကို တင်သွင်းပြီးနောက် လက်ထပ်ထိမ်းမြားမှု မှတ်ပုံတင်လျှောက်လွှာ လက်ခံပြီးကြောင်း ထောက်ခံစာ ကို ရယူပါ။ ထို့အပြင် ဂျပန်နိုင်ငံသားနှင့် အိမ်ထောင်ပြုပြီး၊ ဂျပန်နိုင်ငံသား၏ အိမ်ထောင်ဖက် အဖြစ် နေထိုင်ခွင့်မီအာ အမျိုးအစားသို့ ပြောင်းလဲလိုပါက သက်ဆိုင်ရာ ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဗျူရိုသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

■နိုင်ငံခြားသားနှစ်ဦး လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း (外国籍同士の結婚)

နိုင်ငံခြားသားချင်း လက်ထပ်ကြသည့်အခါ နိုင်ငံအလိုက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ကွဲပြားခြားနားသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ ဂျပန်နိုင်ငံရှိ သံရုံး သို့မဟုတ် ကောင်စစ်ဝန်ရုံးတွင် စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။

ကလေးမွေးဖွားခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း)

(子どもを産む 妊娠・出産)

ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း သိရှိပါက (妊娠がわかったら)

■မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ထုတ်ပေးခြင်း (母子健康手帳交付)

ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း သိရှိသောအခါ ဆေးရုံသို့ သွားပြီး ကိုယ်ဝန်အကြောင်းကြားစာ ဖောင်ကို ရယူပါ။
မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ကို ရယူရန်အတွက် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောနေရာသို့ ဤစာအုပ်ကိုယူသွားပါ။
ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအတွက် သွားသည့်အခါ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။
မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ကို ရယူဖို့ ရက်ချိန်းယူပါမည်။ တိုယိုအိုကာမြို့ဝက်ဘ်ဆိုက်မှတစ်ဆင့် ကြိုတင်စာရင်းသွင်းပါ သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ်အနာဂတ်ဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ။ နိုင်ငံခြားဘာသာစကားများဖြင့် ဘာသာပြန်ထားသော မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်များလည်း ရှိပါသည်။ ဆေးရုံသွားဖို့ ငွေကြေးမတတ်နိုင်ရင် ကလေးသူငယ်အနာဂတ်ဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ။



တိုယိုအိုကာမြို့ဝက်ဘ်ဆိုက်

	ဘယ်နေရာ	ဘယ်အချိန်	ဘာလုပ်မှာလဲ
မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ထုတ်ပေးခြင်း	တိုယိုအိုကာမြို့ ကျန်းမာရေးစင်တာ (တာတဲနို အဆောက်အဦ) သို့မဟုတ် မြို့နယ်ရုံး	ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ခြင်း (တစ်လလျှင် 1 ~ 2 ကြိမ်) ※ ဤအကြောင်းအရာကို တိုယိုအိုကာမြို့ဝက်ဘ်ဆိုက်နှင့် မြို့၏ ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေး မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြပါမည်။ ※ လျှောက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။	မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး လက်စွဲစာအုပ်ရယူခြင်း၊ ကျန်းမာရေးတိုင်ပင်ဆွေးနွေး ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးနောက် ထောက်ပံ့ကြေးအတွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ (မွေးဖွားခြင်းမပြုမီ သွားနှင့် ခံတွင်းစစ်ဆေးမှုများ၊ မီးဖွားခြင်းမပြုမီနှင့် မီးဖွားပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ၊ မွေးကင်းစကလေးငယ်၏ အကြားအာရုံစစ်ဆေးမှု၊ ဝ လသားကလေးငယ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် ထောက်ပံ့ကြေး၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
	ကိနိုဆာကီ၊ တာကဲနို၊ ဟိဒါကာ၊ အီဇူရှိ၊ တန်တို၏ ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရို	ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းရှိသည့်ရက် (ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ရှိသောရက်) များတွင်သာ ဖြစ်ပါသည်။ လျှောက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကိနိုဆာကီ- လတိုင်း၏ ပထမနှင့် တတိယ အင်္ဂါနေ့ တာကဲနို- လတိုင်း၏ ဒုတိယနှင့် စတုတ္ထ အင်္ဂါနေ့ ဟိဒါကာ- လတိုင်း၏ ပထမနှင့် တတိယ ကြာသပတေးနေ့ အီဇူရှိ- လတိုင်း၏ ဒုတိယနှင့် စတုတ္ထ ကြာသပတေးနေ့ တန်တို- လတိုင်း၏ ပထမနှင့် တတိယ ကြာသပတေးနေ့	

※ ရက်စွဲများ အဆင်မပြေပါက အသိပေးပါ။

■အောက်ပါ နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် ရေးသားထားသော မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ် ရှိပါသည်။

がいこくご ほしてちょう した か ことば
(外国語の母子手帳は下 書いてある言葉があります。)

အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ ပေါ်တူဂီဘာသာ၊ တဂါလော့ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ၊ ထိုင်းဘာသာ၊ အင်ဒိုနီးရှားဘာသာ၊
စပိန်ဘာသာ၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာ၊ နီပေါဘာသာ

■ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက်ထောက်ပံ့ကြေး (妊婦支援給付金) にんぶしえんきゅうふきん

ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါက "ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက်ထောက်ပံ့ကြေး" (ယန်း 50,000) ရရှိနိုင်ပါသည်။

မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ကို လက်ခံရရှိသည့်အခါ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ရှင်းပြပါမည်။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> ကလေးသူငယ်အနာဂတ်ဌာန (こども未来課) みらいか

☎0796-24-9604

■ကလေးမီးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ တစ်လုံးတစ်ခဲတည်းထောက်ပံ့ငွေ (出産育児一時金) しゅっさんいくじいちじきん

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံရှိသူများ (အာမခံ ဝင်ထားသူများ) သည် မွေးဖွားသည့်အခါ "ကလေးမီးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ တစ်လုံးတစ်ခဲတည်းထောက်ပံ့ငွေ" ကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထောက်ပံ့ငွေပမာဏမှာ အခြေခံအားဖြင့် ယန်း 500,000 ဖြစ်သည်။ "ကလေးမီးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ တစ်လုံးတစ်ခဲတည်းထောက်ပံ့ငွေ တိုက်ရိုက်ပေးချေမှုစနစ်" ကို အသုံးပြုပါက ဆေးဘက် ရာဆိုင်အဖွဲ့အစည်း (ဆေးရုံ/ဆေးခန်း) သို့ တိုက်ရိုက်ပေးချေသွားမည်ဖြစ်သည် (သင်အနေဖြင့် ငွေပေးချေရန် မလိုပါ)။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ဆေးရုံတွင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

■အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံ၏ ကလေးမီးဖွားခြင်းမတိုင်မီနှင့် မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း အာမခံအခွန် (ကြေး) လျှော့ပေါ့ပေးခြင်းစနစ် (国民健康保険・健康保険の産前産後保険税 (料) 減額制度) こくみんけんこうほけん けんこうほけん さんぜんさんごほけんぜい りょう げんがくせいど

ကလေးမီးဖွားမည့်သူများအတွက် မီးဖွားခြင်းမတိုင်မီနှင့် မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းကာလတွင် အာမခံအခွန် (ကြေး) ကို လျှော့ပေါ့ပေးပါသည်။ ဤအခွင့်အရေးကို ရရှိရန်အတွက် လျှောက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဖြစ်ပါက မြို့နယ်ရုံးတွင် လျှောက်ထားရပါမည်။ ကျန်းမာရေးအာမခံဖြစ်ပါက အလုပ်ခွင် (ကုမ္ပဏီ) တွင် လျှောက်ထားရပါမည်။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်>

- အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ထားသူများအတွက် : အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ပင်စင်ဌာန

こくほ ねんきんか
(国保・年金課) ☎0796-21-9061

- ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ထားသူများအတွက် : အလုပ်ခွင် သို့မဟုတ် မိမိတို့ဝင်ထားသော ကျန်းမာရေးအာမခံဌာန
-

■အမျိုးသားပင်စင်အာမခံနှင့် ဝန်ထမ်းပင်စင်အာမခံ၏ ကလေးမွေးဖွားခြင်းမတိုင်မီနှင့် မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းကာလအတွက်
အာမခံကြေးကင်းလွတ်ခွင့်စနစ် (国民年金・厚生年金保険の産前産後期間の保険料免除制度)

အမျိုးသားပင်စင်အာမခံ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းပင်စင်အာမခံတွင် ဝင်ထားသူများသည် ကလေးမွေးဖွားသည့်အခါ
မီးဖွားခြင်းမတိုင်မီနှင့် မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းကာလအတွက် အာမခံကြေးကို ကင်းလွတ်ခွင့်ပြုပါသည်။ (ပေးသွင်းရန်မလိုပါ။)
ဤအခွင့်အရေးကို ရရှိရန်အတွက် လျှောက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အမျိုးသားပင်စင်အာမခံအတွက်ဆိုလျှင် မြို့နယ်ရုံးတွင်
လျှောက်ထားရပါမည်။ ဝန်ထမ်းပင်စင်အာမခံအတွက်ဆိုလျှင် မိမိတို့၏ အလုပ်ခွင် (ကုမ္ပဏီ) တွင် လျှောက်ထားရပါမည်။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်>

• အမျိုးသားပင်စင်အာမခံဝင်ထားသူများအတွက် : အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ပင်စင်ဌာန

こくほ ねんきんか
(国保・年金課) ☎0796-21-9061

• ဝန်ထမ်းပင်စင်အာမခံဝင်ထားသူများအတွက် : အလုပ်ခွင် (ကုမ္ပဏီ)

ကလေးမွေးဖွားသည့်အခါ (子どもが生まれたら)

ကလေးကို ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မွေးဖွားပါက ဖခင်နှင့်မိခင်မှာ နိုင်ငံခြားသားများဖြစ်သော်လည်း "ကလေးမွေးဖွားကြောင်း
အကြောင်းကြားစာ" တင်သွင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးသည် ဂျပန်နိုင်ငံသား မဟုတ်ပါက "နေထိုင်ခွင့်ဗီဇာ ရယူခြင်း"
လျှောက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

■ကလေးမွေးဖွားကြောင်း အကြောင်းကြားစာ (出生届)

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကလေးမွေးဖွားသည့်အခါ မွေးဖွားသည့်နေ့မှ ၁၄ ရက်အတွင်း မြို့နယ်ရုံး (သို့မဟုတ်) အနီးအနားရှိ
ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရိုတွင် "ကလေးမွေးဖွားကြောင်း အကြောင်းကြားစာ" ကို တင်သွင်းရပါမည်။
နိုင်ငံခြားသားကလေးငယ်များအတွက်လည်း တင်သွင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအချိန်မတိုင်မီ ကလေး၏အမည်ကို
သတ်မှတ်ပြီး လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

ထို့ပြင် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကလေးမွေးဖွားသည့်အခါ မိမိတို့နိုင်ငံ၏ သက်ဆိုင်ရာဌာနတွင်လည်း
သွားရောက်အကြောင်းကြားပေးပါ။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ဂျပန်နိုင်ငံရှိ မိမိတို့နိုင်ငံ၏ သံရုံး သို့မဟုတ်
ကောင်စစ်ဝန်ရုံးတွင် စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

လိုအပ်သောအရာများ	ဘယ်အချိန်	ဘယ်နေရာတွင်	ဘယ်သူက
• ကလေးမွေးဖွားကြောင်း အကြောင်းကြားစာ • မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ် • မွေးစာရင်း	မွေးဖွားသည့်နေ့အပါအဝင် (၁၄) ရက်အတွင်း	မြို့နယ်ရုံး ပင်မအဆောက်အဦ သို့မဟုတ် ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရို	အဖေ သို့မဟုတ် အမေ

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> ^{まどぐち} ဝန်ဆောင်မှုဌာန (窓口サービス課) ^か

☎0796-21-9015

■ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက်ထောက်ပံ့ကြေး (妊婦支援給付金) ^{にんぶしえんきゅうふきん}

ကလေးမွေးဖွားပြီးပါက "ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက်ထောက်ပံ့ကြေး" (ကလေးတစ်ဦးလျှင် ယန်း 50,000) ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး သူနာပြုက သင့်အိမ်ကို ကလေးငယ်ကို စစ်ဆေးဖို့ ရောက်လာသည့်အခါ ရှင်းပြပေးပါလိမ့်မယ်။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> ^{みらいか} ကလေးသူငယ်အနာဂတ်ဌာန (こども未来課)

☎0796-24-9604

ကလေး၏ နိုင်ငံသား (こども ^{こくせき} の国籍)

■မိဘနှစ်ပါးအနက် တစ်ဦးဦးမှာ ဂျပန်နိုင်ငံသားဖြစ်ခြင်း (両 ^{りょうしん} 親 ^{にほんこくせき} のどちらかが日本国籍)

ဖခင် သို့မဟုတ် မိခင်သည် ဂျပန်လူမျိုးဖြစ်ပါက ကလေးသည် ဂျပန်နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ရှိပါသည်။ သို့သော် ဥပဒေအရ လက်ထပ်ထားခြင်းမရှိဘဲ ဖခင်မှာ ဂျပန်လူမျိုးဖြစ်ပါက ဖခင်မှ အသိအမှတ်ပြုခြင်းမရှိလျှင် ကလေးမှာ ဂျပန်နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့် မရှိပါ။ အခြားမိဘတစ်ဦး၏ နိုင်ငံသားဖြစ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သက်ဆိုင်ရာသံရုံး သို့မဟုတ် ကောင်စစ်ဝန်ရုံးတွင် စုံစမ်းမေးမြန်းပေးပါ။

■မိဘနှစ်ပါးစလုံးမှာ နိုင်ငံခြားသားဖြစ်ခြင်း (両 ^{りょうしん} 親 ^{がいこくせき} がともに外国籍)

မိဘနှစ်ပါးစလုံးမှာ နိုင်ငံခြားသားများဖြစ်ပါက ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မွေးဖွားသော်လည်း ဂျပန်နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့် မရှိပါ။

■နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ကို ရွေးချယ်ခြင်း (国籍選択 (国籍を選ぶ))

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ဥပဒေအရ နိုင်ငံသားနှစ်ခု (Dual Nationality) ကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ခံယူထားခွင့်မရှိသည့်အတွက် အသက် 20 မပြည့်မီတွင် နိုင်ငံသားတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

※ ပြည်ပတွင်မွေးဖွားသောကလေးဖြစ်ပြီး ဂျပန်နိုင်ငံမှအပ အခြားနိုင်ငံ၏နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ကိုပါ ရရှိပါက ဂျပန်နိုင်ငံသို့ မွေးဖွားကြောင်းအကြောင်းကြားစာ တင်သွင်းသည့်အခါ "နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားမည့်အကြောင်း" ကိုပါ ပူးတွဲတင်သွင်းရမည် ဖြစ်ပါသည်။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> ဝန်ဆောင်မှုဌာန (窓口サービス課)

☎0796-21-9015

ကလေးအား ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း (子どもを育てる)

ကလေး၏ ကျန်းမာရေး (子どもの健康)

■ကလေးငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု (乳幼児健診)

ကလေးငယ်များအတွက် 1 လ၊ 4 လ၊ 7 လ၊ 1 နှစ် 6 လ နှင့် 3 နှစ် 6 လအရွယ်တို့တွင် ဆေးစစ်ခြင်း (ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း) ရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွင် ကလေးငယ်၏ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (ကလေး မည်သို့ကြီးထွားလာသည်ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပေးခြင်း)၊ အရပ်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုင်းတာခြင်း (တိုင်းခြင်း)၊ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း (ကလေးထိန်းကျောင်းခြင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ဆွေးနွေးခြင်း)၊ အစားအသောက်ဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း နှင့် သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

■ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (予防接種)

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (ရောဂါပိုးကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို (လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးဆီသို့ကူးစက်သော) ဖျားနာခြင်းကို တားဆီးရန်အတွက် ထိုးရသောဆေး) တွင် အမျိုးအစား 2 မျိုး ရှိပါသည်။

- ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း : သတ်မှတ်ထားသော လအရွယ် (လအရေအတွက်) နှင့် အသက်အရွယ် (အသက်) များတွင် သွားရောက်ထိုးနှံရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

- မိမိဆန္ဒအလျောက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း : ဆန္ဒရှိသူများသာ (ထိုးလိုသူများကိုသာ) ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါမည်။
ကာကွယ်ဆေးထိုးလိုပါက ဆေးရုံရှိ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
ကျသင့်ငွေကို ကိုယ်တိုင် ပေးချေရပါမည်။

※ ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို မိမိ၏ နေထိုင်မှုမှတ်တမ်းရှိသော မြို့နယ်/မြို့ရွာများတွင် သွားရောက်ထိုးနှံပါ။
မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသော ဆေးရုံ/ဆေးခန်းများတွင် ကြိုတင်စာရင်းပေးသွင်းထားပါ။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> ကလေးသူငယ်အနာဂတ်ဌာန (こども^{みらい}未来課)
☎0796-24-9604

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှုကို ပံ့ပိုးပေးသည့်စနစ်များ (子育てを^こそだ^させるしくみ)

■ကလေးငယ်များအတွက် ဆေးကုသစရိတ် ထောက်ပံ့ပေးသောစနစ် (乳^に幼^{ゆう}児^{よう}医療^い療^{りょう}費^ひ助^{じょ}成^{せい}制度^{せいど})

မူလတန်းကျောင်း 3 တန်းအထိ ကလေးငယ်များ၏ ဆေးကုသစရိတ် (မိမိကိုယ်တိုင် ပေးချေရမည့်ငွေ) မှာ အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

■ကလေးသူငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးစရိတ် ထောက်ပံ့ပေးသောစနစ် (こども^こ医療^い療^{りょう}費^ひ助^{じょ}成^{せい}制度^{せいど})

မူလတန်းကျောင်း 4 တန်းမှ အလယ်တန်းကျောင်း 3 တန်းအထိရှိသော ကလေးငယ်များ၏ ဆေးကုသစရိတ် (မိမိကိုယ်တိုင် ပေးချေရမည့်ငွေ) မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးရုံ/ဆေးခန်းတွင် ဆေးကုသမှုခံယူသည့်အခါ	မိမိကိုယ်တိုင် ပေးချေရမည့်ငွေ	
ပြင်ပလူနာ	အမျိုးအစား I (※1)	အခမဲ့
	အမျိုးအစား II (※2)	ဆေးကုသစရိတ် စုစုပေါင်း၏ 20 ရာခိုင်နှုန်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း (ဆေးရုံ/ဆေးခန်း) တစ်ခုလျှင် တစ်လလျှင် ယန်း 300 အထိသာ
ဆေးရုံတက်ခြင်း	အခမဲ့	

- ※1 မိဘနှစ်ဦး၏ မြို့နေအခွန်ဝင်ငွေအပေါ်မူတည်သော အခွန်နှုန်းထားစုစုပေါင်းမှာ ယန်း 120,000 အောက်ရှိသူများ
- ※2 မိဘနှစ်ဦး၏ မြို့နေအခွန်ဝင်ငွေအပေါ်မူတည်သော အခွန်နှုန်းထားစုစုပေါင်းမှာ ယန်း 120,000 နှင့် အထက်၊ ယန်း 235,000 အောက်ရှိသူများ

■ကလေးသူငယ်ထောက်ပံ့ကြေး (児童手当)

ကလေးသူငယ်ထောက်ပံ့ကြေးကို အထက်တန်းကျောင်းသားအရွယ်အထိ (အသက် 18 နှစ်ပြည့်ပြီးနောက် ပထမဆုံးကျရောက်သော မတ်လ 31 ရက်နေ့အထိ) ကလေးငယ်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူများအား ထောက်ပံ့ပေးပါမည် (ငွေကြေးပေးချေပါမည်)။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ပင်စင်ဌာန သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရိုရှိ ပြည်သူ့ဝန်ဆောင်မှုဌာန၏ ကောင်တာတွင် လျှောက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရရှိမည့် ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏ (တစ်လလျှင် ရရှိမည့်ငွေ) [受給額 (1カ月にもらえるお金)]

	ပထမဆုံး ကလေး	ဒုတိယမြောက် ကလေး	တတိယမြောက် ကလေး
အသက် 3 နှစ်အောက်	ယန်း 15,000	ယန်း 15,000	ယန်း 30,000
အသက် 3 နှစ်မှ အထက်တန်းအထိ	ယန်း 10,000	ယန်း 10,000	ယန်း 30,000

ပေးချေမည့်အချိန် (မည်သည့်အချိန်တွင် ရရှိနိုင်မည်နည်း) [支払い時期 (いつもらえるか)]

2 လစာအတွက် တစ်ကြိမ်စီ၊ သတ်မှတ်ထားသော ငွေကြေးအဖွဲ့စည်း (ဘဏ် သို့မဟုတ် စာတိုက်ရှိ ငွေစုဘဏ်စာရင်း) သို့ လွှဲပြောင်းပေးအပ်ပါမည်။

ပေးချေမည့်ရက်စွဲ	ထောက်ပံ့ကြေး
ဧပြီလ 15 ရက်	ဖေဖော်ဝါရီ/မတ်လ
ဇွန်လ 15 ရက်	ဧပြီလ/မေလ
ဩဂုတ်လ 15 ရက်	ဇွန်လ/ဇူလိုင်လ
အောက်တိုဘာလ 15 ရက်	ဩဂုတ်လ/စက်တင်ဘာလ
ဒီဇင်ဘာလ 15 ရက်	အောက်တိုဘာ/နိုဝင်ဘာလ
ဖေဖော်ဝါရီလ 15 ရက်	ဒီဇင်ဘာ/ဇန်နဝါရီ

※ 15 ရက်နေ့သည် ရုံးပိတ်ရက်ဖြစ်ပါက ယင်းမတိုင်မီ နောက်ဆုံးလုပ်ငန်းရက်တွင် ငွေလွှဲပေးအပ်ပါမည်။

လက်ရှိအခြေအနေအစီရင်ခံစာ (သက်ဆိုင်သူများအတွက်သာ) (現況届)

နှစ်စဉ် ဇွန်လတွင် လက်ရှိအခြေအနေအစီရင်ခံစာ စာရွက်များ ရောက်ရှိလာပါမည်။ သတ်မှတ်ထားသည့်ရက်အတွင်း တင်ပြပေးပါ။ တင်ပြခြင်းမရှိပါက၊ ဇွန်လနောက်ပိုင်းရရှိမည့် ထောက်ပံ့ကြေးများကို ရရှိတော့မည်မဟုတ်ပါ။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်>

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ပင်စင်ဌာန (国保・年金課) ☎0796-21-9061

ကလေးထောက်ပံ့ရေးစင်တာ (こども支援センター)

ကလေးများနှင့်ပတ်သက်၍ ဖုန်းဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းဖြင့် ကြိုတင်ချိန်းဆိုပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် (လူကိုယ်တိုင်) သွားရောက်နိုင်ပါသည်။ လက်တွေ့စိတ်ပညာရှင်နှင့် ကလေးသူငယ်နှင့် မိသားစုကူညီထောက်ပံ့ရေးဝန်ထမ်းများက တစ်ဦးချင်းစီ၏ ပြဿနာအခြေအနေအလိုက် မိဘများနှင့်အတူတကွ စဉ်းစားပေးသွားပါမည်။

- ကျောင်းတက်ရန် အခက်အခဲရှိသည့် ကလေးများအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း (ကျောင်းတက်ချင်သော်လည်း မတက်နိုင်သည့် ကလေးများအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း (ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း)
- မိသားစုနှင့် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း (ကလေးပြုစုရာတွင် ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း)

■တိုင်ပင်ဆွေးနွေးချိန်- တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ၊ နံနက် 9:00 နာရီမှ ညနေ 5:00 နာရီအထိ

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်>

- ကျောင်းတက်ရန် အခက်အခဲရှိသည့် ကလေးများအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း (ふとうこうそうだん はったつ そうだん
(不登校相談・発達にかかわる相談) ☎0796-24-8303

- မိသားစုနှင့် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း
(こそだ かていそうだん
(子育て家庭相談) ☎0796-21-9003

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးစင်တာ(子育てセンター)

စိတ်အေးချမ်းစွာဖြင့် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်နိုင်စေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ချက်အမျိုးမျိုးနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အချက်အလက်များ ဖလှယ်နိုင်သော အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်သည့်နေရာ
- နို့စို့ကလေး (ကလေးငယ်) ပြုစုပျိုးထောင်ရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ
- ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင် ကြုံတွေ့ရသော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း
- ကလေးပြုစုပျိုးထောင်သူ အချင်းချင်း မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း
- မိဘနှင့်ကလေး အတူတကွ ပျော်ရွှင်စွာ ပါဝင်ဆော့ကစားသည့် လှုပ်ရှားမှုများ

	နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်
ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ဝန်ဆောင်မှုစင်တာ こそだ そうごう せ ん た - (子育て総合センター)	အိုတဲမချိ 4-5၊ အိုင်တီ 4 လွှာ WACCU TOYOOKA	0796-21-9145
ကိနိုဆာကီ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးစင်တာ きのさきこそだ せ ん た - (城崎子育てセンター)	ကိနိုဆာကီချို မိုမိုရှိမ 1057-1 ကိနိုဆာကီ အစိုးရရုံး အဆောက်အအုံ 2 လွှာ	0796-32-4666
တာကဲနို ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးစင်တာ たけのこそだ せ ん た - (竹野子育てセンター)	တာကဲနိုချို စုဒါနို 1478 တာကဲနို ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေးစင်တာ 2 လွှာ	0796-47-2030
ဟိဒါကာ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးစင်တာ ひだかこそだ せ ん た - (日高子育てセンター)	ဟိဒါကာချို နေဖု 920 ဟိဒါကာ အစိုးရရုံး အဆောက်အအုံ 3 လွှာ	0796-42-4610
အီဇူရှိ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးစင်တာ いずしこそだ せ ん た - (出石子育てセンター)	အီဇူရှိချို အုချိမချိ 1 အီဇူရှိ အစိုးရရုံး အဆောက်အအုံ 1 လွှာ	0796-52-6188
တန်တို ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးစင်တာ たんとうこそだ せ ん た - (但東子育てセンター)	တန်တိုချို ဒီအိုင် 150 တန်တို ရပ်ရွာလူထုစင်တာ 1 လွှာ	0796-21-9079

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> ကလေးသူငယ်အနာဂတ်ဌာန (こども未来課 ^{みらいか})

☎0796-21-9118

တိုယိုအိုကာမြို့မိသားစုကူညီထောက်ပံ့ရေးစင်တာ (FamiSapo)

とよおかし ふ あ み り - さ ぽ - と せ ん た - (ふ あ み さ ぽ)
〔豊岡市ファミリーサポートセンター (ファミサポ)〕

ကလေးပြုစုရာတွင် အကူအညီလိုအပ်သူများနှင့် အကူအညီပေးလိုသူများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ အသုံးပြုလိုသူများ (သုံးလိုသူများ) သည် အသင်းဝင်ဖြစ်ရပါမည်။

မိသားစုကူညီထောက်ပံ့ရေးစင်တာတွင် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

① ကလေးများကို ခေတ္တခဏ စောင့်ရှောက်ပေးပါသည်။

② ကလေးများကို ကျောင်း သို့မဟုတ် အခြားနေရာများသို့ ပို့ဆောင်ပေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်ခေါ်ဆောင်ပေးပါသည်။

အသင်းဝင်အမျိုးအစား 3 မျိုးရှိပါသည်။

"အကူအညီတောင်းခံမည့်အဖွဲ့ဝင်" ဆိုသည်မှာ မိမိလိုအပ်သည့် အကူအညီကို တောင်းခံသူ ဖြစ်ပါသည်။

"အကူအညီပေးမည့်အဖွဲ့ဝင်" ဆိုသည်မှာ အကူအညီတောင်းခံမည့်အဖွဲ့ဝင် လိုအပ်သည့်အကူအညီကို ပေးအပ်သူ ဖြစ်ပါသည်။

"နှစ်မျိုးလုံးလုပ်မည့်အဖွဲ့ဝင်" ဆိုသည်မှာ အကူအညီတောင်းခံခြင်းနှင့် အကူအညီပေးခြင်း နှစ်မျိုးလုံးကို လုပ်ဆောင်သူ ဖြစ်ပါသည်။

တိုယိုအိုကာမြို့တွင် နေထိုင်သူများသည် အသင်းဝင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသင်းဝင်ဖြစ်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ချက်များ ရှိပါသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် မိသားစုကူညီထောက်ပံ့ရေးစင်တာရုံးသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်>

တိုယိုအိုကာမြို့မိသားစုကူညီထောက်ပံ့ရေးစင်တာ

တိုယိုအိုကာမြို့ အိုတဲမချိ 4-5 အိုင်တီ 4 လွှာ ☎0796-21-9088

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေး ဘက်စုံတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာ

こそだ そうだんまどぐち
(子育てなんでも相談窓口)

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းဖြင့် ကလေးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

■လက်ခံအချိန် တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ၊ နံနက် 10:00 နာရီမှ ညနေ 3:00 နာရီအထိ

■တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည့်နေရာ တိုယိုအိုကာမြို့ အိုတဲမချိ 4-5 အိုင်တီ 4 လွှာ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခန်း

အိုင်တီ ဆောက်အံ့တွင် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုဌာန ရှိပါသည်။

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ဝန်ဆောင်မှုစင်တာနှင့် တိုယိုအိုကာမြို့မိသားစုကူညီထောက်ပံ့ရေးစင်တာရုံး တို့သည်လည်း အိုင်တီ 4 လွှာတွင် တည်ရှိသည်။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> ကလေးသူငယ်အနာဂတ်ဌာန (こども未来課) ☎0796-24-9604

ကလေးများ၏ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများနှင့် ကျောင်းများ (^こ子どもの^{ほいくしょ}保育所・^{がっこう}学校)

မူကြိုကျောင်းများ (^{ようちえん}幼稚園)

မူကြိုကျောင်းများသည် မူလတန်းကျောင်း မတက်မီအရွယ် ကလေးငယ်များအတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာ နေရာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ နေထိုင်ရာဒေသအလိုက် တက်ရောက်ရမည့် မူကြိုကျောင်းကို သတ်မှတ်ထားပါသည်။

■အကျုံးဝင်သူများ မြို့တွင်း၌ နေထိုင်သော မူလတန်းကျောင်း မတက်မီ (မဝင်မီ) အရွယ် ကလေးငယ်များ (4 နှစ်နှင့် 5 နှစ်အရွယ်)

နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများ (ကလေးများအား ခေတ္တအပ်နှံထားနိုင်သောနေရာ) (^{ほいくえん}保育園)

မိသားစုဝင်များ၏ အလုပ်ကိစ္စ၊ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်သူ ရှိနေခြင်းစသည့် အကြောင်းအရင်းများကြောင့် မိမိတို့နေအိမ်တွင် ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အခက်အခဲရှိသည့်အခါ ကလေးကို အပ်နှံထားနိုင်ပါသည်။

■အကျုံးဝင်သူများ မူလတန်းကျောင်း မတက်မီ (မဝင်မီ) အရွယ် ကလေးငယ်များ

- ကလေးနှင့် မိဘများမှာ မြို့တွင်း၌ နေထိုင်သူများ ဖြစ်ရမည်
- မိဘနှစ်ပါးစလုံး အလုပ်ကိစ္စ၊ ကလေးမီးဖွားခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်သူ မရှိခြင်းစသည့် အကြောင်းအရင်းများကြောင့် ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အခက်အခဲရှိသူများ ဖြစ်ရမည်။

အသိအမှတ်ပြု ကလေးထိန်းကျောင်းများ (^{にんてい}認定^{えん}こども園)

အသိအမှတ်ပြု ကလေးထိန်းကျောင်းများ ဆိုသည်မှာ မူကြိုကျောင်းနှင့် ကလေးထိန်းဌာနတို့ ပေါင်းစပ်ထားသည့် မူလတန်းကျောင်း မတက်မီ (မဝင်မီ) အရွယ် ကလေးငယ်များအတွက် ပညာရေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဌာနတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

■အကျုံးဝင်သူများ မူလတန်းကျောင်း မတက်မီ (မဝင်မီ) အရွယ် ကလေးငယ်များ

- ပညာရေးအတွက် : မြို့တွင်း၌ နေထိုင်သော မူလတန်းကျောင်း မတက်မီ (မဝင်မီ) အရွယ် ကလေးငယ်များ (3 နှစ်မှ 5 နှစ်အရွယ်)။
- ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် : မြို့တွင်း၌ နေထိုင်သော မူလတန်းကျောင်း မတက်မီ (မဝင်မီ) အရွယ် ကလေးငယ်များဖြစ်ရမည်။ ထို့အပြင် မိဘနှစ်ပါးစလုံး အလုပ်ကိစ္စ၊ ကလေးမီးဖွားခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်သူ မရှိခြင်းစသည့် အကြောင်းအရင်းများကြောင့် ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အခက်အခဲရှိသည့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်ရပါမည်။

※ ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ပေးသွင်းရမည့်ငွေ (ကလေးထိန်းခန့်နှင့် ကျောင်းတွင်း အစားအသောက်စရိတ်) ကို မိဘများ၏ မြို့တော်အခွန်ပမာဏ (ပေးဆောင်ရမည့်အခွန်ငွေ) အပေါ်မူတည်၍ သတ်မှတ်ထားပါသည်။

※ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ မူလတန်းကြိုအရွယ် ကလေးသူငယ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> ကလေးသူငယ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန
ようじいくせいか
(幼児育成課) ☎0796-22-4452

မူလတန်းကျောင်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်း (小学校・中学校)

မူလတန်းကျောင်းသည် အသက် 6 နှစ်တွင် စတင်တက်ရောက်ရပြီး အသက် 12 နှစ်တွင် ပညာသင်ကြားပြီးဆုံးပါသည်။
အလယ်တန်းကျောင်းသည် အသက် 12 နှစ်တွင် စတင်တက်ရောက်ရပြီး အသက် 15 နှစ်တွင် ပညာသင်ကြားပြီးဆုံးပါသည်။
မူလတန်းကျောင်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်း ပေါင်းစပ်ထားသည့် "မသင်မနေရ ပညာရေးကျောင်း" လည်း ရှိပါသည်။
နိုင်ငံခြားသားဖြစ်ပြီး မိမိတို့၏ ကလေးငယ်ကို မူလတန်းကျောင်းတွင် တက်ရောက်စေလိုသူများအနေဖြင့်
ကျောင်းပညာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ကလေးတက်ရောက်ရမည့် ကျောင်းကို နေထိုင်သည့်နေရာအပေါ်
မူတည်၍ သတ်မှတ်ပေးပါသည်။

■ကုန်ကျစရိတ် (費用)

အစိုးရကျောင်း	ကျောင်းဝင်ကြေး၊ ကျောင်းလခနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ဖိုးများမှာ အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှအပ ကျန်ရှိသော ပညာသင်ကြားရေးဆိုင်ရာ ကုန်ကျစရိတ်များ၊ ကျောင်းသုံးပစ္စည်းများ၊ ကျောင်းတွင်း အစားအသောက်စရိတ်၊ အလည်အပတ်ခရီးစဉ်စရိတ်နှင့် ကျောင်းဝတ်စုံစရိတ်များအတွက် မိမိတို့ဘာသာ ပေးချေရမည်ဖြစ်ပါသည်။(မိမိဘာသာပေးဆောင်ပါမည်)
ပုဂ္ဂလိကကျောင်း	ကျောင်းဝင်ကြေး၊ ကျောင်းလခသည်တို့မှာ မိမိတို့ဘာသာ ပေးချေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းပညာသင်ကြားရေးအတွက် အထောက်အပံ့ပေးသောစနစ် (就学援助制度)

အစိုးရမူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်းများတွင် တက်ရောက်နေသော်လည်း ကျောင်းသုံးပစ္စည်းဖိုး (ကျောင်းတွင်
အသုံးပြုသောပစ္စည်းများအတွက် ငွေကြေး)၊ ကျောင်းတွင်း အစားအသောက်စရိတ်စသည်တို့ကို ပေးချေရန်
အခက်အခဲရှိသူများအတွက် ထိုကုန်ကျစရိတ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ကူညီပေးသော စနစ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်
ဝင်ငွေကန့်သတ်ချက်များ (ရရှိသောငွေအပေါ်အခြေခံသော ကန့်သတ်ချက်များ) ရှိပါသည်။
အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ကျောင်းပညာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> ကျောင်းပညာရေးဌာန (学校教育課) ☎0796-23-1451
がっこうきょういっか

ကျောင်းဆင်းချိန်နောက်ပိုင်း ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးကလပ် (放課後児童クラブ)

ကျောင်းဆင်းချိန်နောက်ပိုင်း ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးကလပ်သည် ထိန်းသိမ်းသူ (မိဘများ) အလုပ်ကိစ္စဖြင့် အိမ်တွင်မရှိသည့်အချိန်တွင် ကျောင်းဆင်းပြီးနောက် ကလေးငယ်များကို ထိန်းကျောင်းပေးသည့် နေရာဖြစ်ပါသည်။ (အသိအမှတ်ပြု ကလေးထိန်းကျောင်းများ 2012 ခုနှစ်မှစ၍ 2 နှစ်တာကာလသာ သင်ကြားပေးသော မူလတန်းကြိုကျောင်းမှ အသက် 4 နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်များမှာမူ ဤစနစ်ကို အသုံးပြုခွင့် မရှိပါ။)

■ဖွင့်လှစ်သည့်ရက်နှင့် အချိန်များ (ကလပ်ဖွင့်သည့်ရက်စွဲများနှင့်အချိန်များ)

〔開設日・時間(クラブが開いている日、時間)〕

နေ့	အချိန်
တနင်္လာနေ့မှ စနေနေ့အထိ (စနေနေ့များတွင် တက်ရောက်လိုသူများသာ)	မူလတန်းကျောင်းဆင်းချိန်မှ ညနေ 6:30 နာရီအထိ မူကြိုကလေးများကို ညနေ 4 နာရီအထိ စနေနေ့များနှင့် မူလတန်းကျောင်းများ ပိတ်သည့်ရက်များတွင် ဖွင့်ချိန်များမှာ နံနက် 8:00 နာရီမှ ညနေ 6:30 နာရီအထိ

■ကုန်ကျစရိတ် (လစဉ်ကုန်ကျငွေ) (費用(月にかかるお金))

အသုံးပြုမှု အမျိုးအစား	မူလတန်းကျောင်းသား	မူကြိုကလေး
ဧပြီလမှ ဇွန်လအထိ/စက်တင်ဘာလမှ မတ်လအထိ	ယန်း 7,000	0 ယန်း
ဇူလိုင်လ	ယန်း 8,000	0 ယန်း
ဩဂုတ်လ	ယန်း 10,000	0 ယန်း
စနေနေ့	ယန်း 1,000	0 ယန်း

※ အပိုဆောင်းအနေဖြင့် မုန့်ဖိုး (အခြား သင်ထောက်ကူပစ္စည်းဖိုးများ အပါအဝင်) ပေးချေရန် လိုအပ်ပါသည်။ (တစ်လလျှင် ယန်း 1,800)

※ စနေနေ့အတွက် မုန့်ဖိုးကို သီးခြား ကောက်ခံသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ (သီးခြားပေးဆောင်ရပါမည်။)

လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် အခြားကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်သည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက်

ကလေးသူငယ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရိုသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> ကလေးသူငယ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန (幼児育成課)

☎0796-29-0053

ဖျားနာခြင်း/ဒဏ်ရာရရှိခြင်း (病気・けが)

ဆေးရုံကိုသွားပါ (病院に行く)

ဖျားနာသည့်အခါ ပထမဦးစွာ ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်းများတွင် ပြသရမည်ဖြစ်ပြီး၊ လိုအပ်ပါက ဆေးရုံကြီးများတွင် အထူးကုဖြင့် ကုသမှုခံယူရပါမည်။

■ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံနှင့် ဆေးခန်း (個人医院・クリニック)

ဆေးခန်းများ၏ ဆေးကုသချိန်မှာ များသောအားဖြင့် နံနက် 9 နာရီမှ နေ့လယ် 12 နာရီအထိ နှင့် ညနေ 4 နာရီမှ 6 နာရီ ဝန်းကျင်အထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့နှင့် စနေနေ့ နေ့လယ်ပိုင်း၊ တနင်္ဂနွေနေ့ နှင့် ရုံးပိတ်ရက်များတွင် ဆေးခန်းပိတ်လေ့ရှိပါသည်။



တိုယိုအိုကာမြို့ရှိ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများစာရင်း
(တိုယိုအိုကာမြို့ရှိ ဆေးရုံများကို စာရင်းပြုစုထားသည်။)

■မြို့နယ်ဆေးခန်း (市立診療所)

ဆေးကုသမှုမခံယူမီ (ဆရာဝန်နှင့် မပြသမီ) ဆေးကုသချိန်များကို ကြိုတင်စစ်ဆေးပေးပါ။

ဆေးခန်းအမည်	နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်	အားလပ်ရက်
မိုရိုမိုတို ဆေးခန်း	တာကဲနိုချို မိုရိုမိုတို 513-1	0796-48-0001	စနေ၊ တနင်္ဂနွေ၊ အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များနှင့် နှစ်သစ်ကူးရုံးပိတ်ရက်များ
ကန်နဘေး ဆေးခန်း	ဟိဒါကာချို ကူရိုစိုနို 60-34	0796-45-0003	
ရှိဘို ဆေးခန်း	တန်တိုချို နာကာယာမ 788	0796-56-0303	
တာကာဟာရှိ ဆေးခန်း	တန်တိုချို ခုဘတာ 126	0796-55-0036	
တန်တို သွားဆေးခန်း	တန်တိုချို ဒီအိုင် 150	0796-20-8225	တနင်္လာနေ့မှ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့အထိ၊ သောကြာနေ့မှ တနင်္ဂနွေနေ့အထိ (ကြာသပတေးနေ့တွင်သာ ဖွင့်လှစ်ပါသည်)

■အားလပ်ရက် အရေးပေါ်ဆေးခန်း (休日急病診療所)

တနင်္ဂနွေနေ့၊ ရုံးပိတ်ရက်များနှင့် အခြားအားလပ်ရက်များတွင် ရုတ်တရက် ဖျားနာသည့်အခါ ဤဆေးခန်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းအမည်	နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်	ဆေးခန်းဖွင့်သည့်နေ့
အားလပ်ရက် အရေးပေါ်ဆေးခန်း きゅうじつきゅうびょうしんりょうじょ (休日急病診療所)	တာဝန်ခို 12-12	0796-23-9219	တနင်္ဂနွေနေ့၊ ရုံးပိတ်ရက်များနှင့် ဒီဇင်ဘာလ 31 ရက်နေ့မှ ဇန်နဝါရီလ 3 ရက်နေ့အထိ

■ဆေးရုံကြီး (大きな病院)

တိုယိုအိုကာမြို့တွင် ဆေးရုံကြီးသုံးခုရှိပါသည်။ လက်ခံအချိန်နှင့် ဆေးကုသချိန်တို့ကို ဆေးကုသမှုခံယူရန်လာသောအခါ အတည်ပြုစစ်ဆေးပါ။

※အရေးပေါ်နှင့် အထူးကြပ်မတ်ကုသရေးဌာန (တိုယိုအိုကာဆေးရုံအတွင်း) ကို နေ့စဉ်ဖွင့်လှစ်ထားပါသည်။

ဆေးရုံအမည်	နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်	အားလပ်ရက်
တိုယိုအိုကာဆေးရုံ とよおかびょういん (豊岡病院)	တိုဘာရ 1094	0796-22-6111	စနေ၊ တနင်္ဂနွေ၊ အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များနှင့် နှစ်သစ်ကူးရုံးပိတ်ရက်များ
ဟိဒါကာ ဆေးခန်း ひだか くり に っ く (日高クリニック)	ဟိဒါကာချို အိဝါနာကာ 81	0796-42-1611	
အီဇူရု ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစင်တာ いずいりょうせ ん た ー (出石医療センター)	အီဇူရု ဖုလေမိ 1300	0796-52-2555	

■ရုတ်တရက်ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရခြင်းအတွက် ဖုန်းဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

(急な病気やケガの電話相談)

လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်သင့်မခေါ်သင့် ဝေခွဲမရဖြစ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် မည်သည့်ဆေးရုံကို မည်သည့်အချိန်တွင် သွားရောက်ပြသရမည်ကို မသိရှိသည့်အခါမျိုးတွင် အချိန်မရွေး ဖုန်းဆက်၍ အကြံဉာဏ်ရယူနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပါက မဆိုင်းမတွဘဲ 119 သို့ ဖုန်းဆက်ပေးပါ။

- ဒီလက္ခဏာတွေအတွက် လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်လိုရပါသလား။
- နေမကောင်းဖြစ်နေသည်၊ ဆေးရုံကို ချက်ချင်းသွားသင့်လား။

ဖုန်းနံပါတ်	ဆေးကုသချိန်	ဘာသာစကား
#7119 သို့မဟုတ် 078-331-7119	24 နာရီ၊ 365 ရက်	ဘာသာစကားပေါင်းစုံပံ့ပိုးမှု

■ကလေးငယ်များအတွက် အရေးပေါ်ကျန်းမာရေး (ကလေးများတွင် ရုတ်တရက်ဖျားနာခြင်း) အတွက် ဖုန်းဖြင့်
တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း [小児 救 急 (こどもの 救 急) の電話相談]

ကလေးအထူးကုဆရာဝန်များ နှင့် သူနာပြုများထံ ဖုန်းဆက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

- အားလပ်ရက် သို့မဟုတ် ညအချိန်တွင် ကလေးငယ် ရုတ်တရက် ဖျားနာသည့်အခါ မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း
- ဆေးရုံကို သွားသင့်ပါသလား။

နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်	ဆေးကုသချိန်
Tajima ဒေသ	0796-22-9988	နေ့စဉ်- ညနေ 7 နာရီမှ 10 နာရီအထိ
ဟယိုဂိုစီရင်စု	#8000 သို့မဟုတ် 078-304-8899	ရုံးဖွင့်ရက်များ နှင့် စနေနေ့- ညနေ 6 နာရီ မှ နောက်တစ်နေ့ နံနက် 8 နာရီအထိ တနင်္ဂနွေနေ့၊ ရုံးပိတ်ရက်များနှင့် နှစ်သစ်ကူးရုံးပိတ်ရက်များ- နံနက် 8 နာရီ မှ နောက်တစ်နေ့ နံနက် 8 နာရီအထိ

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးဌာန (健康増進課) ☎0796-24-1127

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအာမခံစနစ် (医療保険制度)

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သူတိုင်းသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံတွင် မဖြစ်မနေ စာရင်းသွင်းရမည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ၏
ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်တွင် "ကျန်းမာရေးအာမခံ" နှင့် "အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ" ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။

ဆေးရုံသွားတဲ့အခါ အောက်ပါတို့ထဲက တစ်ခုကို ယူသွားပါ။

My Number ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် (ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သော My Number ကတ်)
အရည်အချင်းလက်မှတ် အထောက်အထားစာရွက်

My Number ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် သို့မဟုတ် အရည်အချင်းလက်မှတ် အထောက်အထားစာရွက်ကို
မယူဆောင်လာပါက သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအာမခံတွင် မဝင်ထားပါက ဆေးကုသစရိတ်အားလုံးကို မိမိကိုယ်တိုင်
ပေးချေရမည်ဖြစ်သည်။ နေထိုင်ခွင့်ကတ်၊ အထူးအမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်လက်မှတ်၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် စသည်တို့ကို
ယူဆောင်လာပါ။

<ကျန်းမာရေးအာမခံ> (健康保険)

အာမခံဝင်နိုင်သူများ	ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်သူများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ
လုပ်ထုံးလုပ်နည်း	အလုပ်လုပ်ကိုင်သည့် ကုမ္ပဏီတွင်ပင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။
အာမခံကြေး	အာမခံကြေးကို လစာဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပါသည်။ ၎င်းကို သင့်လစာမှ နုတ်ယူသွားပါမည်။

こくみんけんこうほけん
<အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ> (国民健康保険)

အာမခံဝင်နိုင်သူများ	ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင် (အလုပ်ခွင်) ၏ ကျန်းမာရေးအာမခံတွင် မပါဝင်နိုင်သူများ
လုပ်ထုံးလုပ်နည်း	မြို့နယ်ရုံး သို့မဟုတ် ဒေသဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဗျူရိုတွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။
အာမခံအခွန်	အာမခံအခွန်ကို ဝင်ငွေ (ရရှိသောငွေ) နှင့် အိမ်ထောင်စုဝင်အရေအတွက် (မိသားစုဝင်များ) ကဲ့သို့သော အချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ နှစ်စဉ် ဆုံးဖြတ်သည်။ အာမခံအခွန်ကို ကွန်ဘီနီ သို့မဟုတ် ငွေကြေးအဖွဲ့အစည်းများ (ဘဏ်၊ စာတိုက်) တွင် ပေးချေနိုင်ပါသည်။

■အာမခံတွင် စာရင်းသွင်းသည့်အခါ ပေးဆောင်ရမည့် ဆေးကုသစရိတ်ပမာဏ

ほけん かにゅう とし いりようひ ふたんがく
(保険に加入した時の医療費の負担額)

အကျိုးဝင်	ဆေးကုသစရိတ်ရဲ့ ရာခိုင်နှုန်း ဘယ်လောက်ပေးဆောင်မှာလဲ။
မွေးကင်းစကနေ မူလတန်းကျောင်းတက်တဲ့အထိ	20%
မူလတန်းကျောင်းသားများမှ အသက် 69 နှစ်အထိ	30%
အသက် 70နှစ်နှင့်အထက်	20%၊ 30% (အခြေအနေပေါ် မူတည်၍)

※ကလေးငယ်များအတွက် ဆေးကုသစရိတ် ထောက်ပံ့ကြေးလက်မှတ် သို့မဟုတ် ကလေးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်မှတ် ရှိပါက ထိုလက်မှတ်ပါ စည်းမျဉ်းအတိုင်း ပေးချေရမည်ဖြစ်သည်။ (စာမျက်နှာ 20 ကို ကြည့်ရှုပေးပါ။)

りょうようひ はらいもど
■ဆေးကုသစရိတ်များ ပြန်လည်ပေးချေခြင်း (療養費の払戻し)

My Number ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် သို့မဟုတ် အရည်အချင်းလက်မှတ် အထောက်အထားစာရွက်ကို မယူဆောင်ဘဲ ဆေးရုံသို့သွားပါက ဆေးကုသစရိတ်အားလုံးကို မိမိကိုယ်တိုင် ပေးချေရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ နောက်ပိုင်းတွင် လိုအပ်သောအရာများ ယူဆောင်၍ လျှောက်ထားခြင်းဖြင့် အာမခံ၏ပြန်အမ်းငွေကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်ပါသည်။

しんせい
<လျှောက်ထားရမည့်နေရာ> (申請するところ)

ကျန်းမာရေးအာမခံ	အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံအသင်း၏ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးရုံးခွဲများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအာမခံသမဝါယမအသင်း
အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ	မြို့နယ်ရုံး သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရို

ほか
■အခြား (その他)

အောက်ပါကိစ္စများတွင် မြို့နယ်ရုံး သို့မဟုတ် ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရိုသို့ သွား၍ လိုအပ်သောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

- မိခင်နိုင်ငံသို့ ပြန်ခြင်း (ဂျပန်မှ ထွက်ခွာသည့်အခါ) • ပြောင်းရွှေ့ခြင်း (အိမ်ပြောင်းခြင်း)
- အလုပ်ခွင်မှတစ်ဆင့် ကျန်းမာရေးအာမခံတွင် စာရင်းသွင်းသည့်အခါ • လိပ်စာ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ဦးစီး
ပြောင်းလဲခြင်း

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်>အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ပင်စင်ဌာန (国保・年金課)

☎0796-21-9061

အခွန်နှင့် ပင်စင် (税金・年金)

အခွန် (税金)

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ နေထိုင်သူတွေဟာ နိုင်ငံခြားသားတွေဖြစ်ရင်တောင် အခွန်ဆောင်ရပါမည် (ပေးဆောင်ရမည်)။

■ဝင်ငွေခွန် (အမျိုးသားအခွန်) [所得税(国税)]

ဝင်ငွေခွန်ဆိုသည်မှာ တစ်နှစ်တာအတွင်း ရရှိသော ဝင်ငွေအပေါ်ကောက်ခံသော အခွန်ဖြစ်သည်။

- ဝင်ငွေအဖြစ် လစာသာရရှိသူများ : လစဉ်လစာမှ ဝင်ငွေခွန်ကို နုတ်ယူပေးရပါမည်။

နှစ်ကုန်တွင် အလုပ်ခွင် (ကုမ္ပဏီ) မှတစ်ဆင့် ဝင်ငွေခွန်ကို တွက်ချက်ပေးသွားပါမည်။

- လစာအပြင် အခြားဝင်ငွေလည်း ရှိသူများ : အခွန်ရုံးသို့ ကိုယ်တိုင်သွားရောက်၍ ဝင်ငွေခွန်ကြေညာလွှာ

(Kakutei Shinkoku) တင်သွင်းပြီး အခွန်ဆောင်ရပါမည် (ပေးဆောင်ရမည်)။

■နေထိုင်သူအခွန် <စီရင်စုအခွန်နှင့် မြူနီစီပယ်အခွန်> (စီရင်စုအခွန်နှင့် မြို့အခွန်) [住民税(県民税・市民税)]

ဇန်နဝါရီလ 1 ရက်နေ့တွင် တိုယိုအိုကာမြို့၌ နေထိုင်သူများသည် ပြီးခဲ့သည့်နှစ်က ရရှိခဲ့သော ဝင်ငွေပမာဏ (ရရှိသောငွေ) အပေါ်မူတည်၍ မြို့တော်အခွန်နှင့် ပြည်နယ်အခွန်တို့ကို ပေါင်းစပ်ပြီး အခွန်ဆောင်ရပါမည် (ပေးဆောင်ရမည်)။

<ပေးဆောင်နည်း (ငွေပေးချေမှုနည်းလမ်းများ)>

အထူးနည်းလမ်းဖြင့် အခွန်ကောက်ခံခြင်း	အလုပ်ခွင်ဖြစ်သည့် ကုမ္ပဏီမှ လစာထဲမှ အခွန်ငွေကို နုတ်ယူပြီး အစိုးရထံသို့ ပေးသွင်းပေးပါမည်။
ပုံမှန်နည်းလမ်းဖြင့် အခွန်ကောက်ခံခြင်း	ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းနှင့် အလွတ်တန်းလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများထံသို့ မြို့နယ်ရုံးမှ ထုတ်ပေးသော အခွန်ပေးဆောင်ရန် အကြောင်းကြားစာ ရောက်ရှိလာပါမည်။ အခွန်ပေးဆောင်ရန် စာရွက်ကို ယူဆောင်ပြီး ဘဏ်၊ စာတိုက် သို့မဟုတ် ကွန်ဘီနီတွင် သွားရောက်ပေးဆောင် (ငွေပေးချေ) ပါ။ စမတ်ဖုန်း အပလီကေးရှင်းမှတစ်ဆင့် ပေးချေနိုင်သည့်အပြင် ဘဏ်အကောင့်မှလည်း အလိုအလျောက် တိုက်ရိုက်နုတ်ယူစေခြင်း စနစ်ဖြင့်လည်း ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။

※မိခင်နိုင်ငံသို့ ပြန်ချိန် (ဂျပန်နိုင်ငံမှ ပြန်လည်ထွက်ခွာတော့မည်) ဆိုပါက အခွန်ပေးဆောင်မှု ကိုယ်စားလှယ် (အခွန်ထမ်းသူ၏ ကိုယ်စား အခွန်ပေးဆောင်ပေးသောသူ) ကိုသတ်မှတ်၍ မြို့နယ်ရုံးတွင် ကြိုတင်အကြောင်းကြားစာ တင်သွင်းပေးရပါမည်။

■မော်တော်ယာဉ်အခွန် (အမျိုးအစားအလိုက်) (စီရင်စုအခွန်) နှင့် အသေးစားမော်တော်ယာဉ်အခွန် (အမျိုးအစားအလိုက်) (မြို့အခွန်) じどうしゃぜい しゆべつわり けいじどうしゃぜい しゆべつわり [自動車税 (種別割)・軽自動車税 (種別割)]

မော်တော်ယာဉ်အခွန် (အမျိုးအစားအလိုက်) (စီရင်စုအခွန်)	ကားပိုင်ဆိုင်သူများအပေါ် အခွန်ကောက်ခံခြင်း
အသေးစားမော်တော်ယာဉ်အခွန် (အမျိုးအစားအလိုက်) (မြို့အခွန်)	မော်တာတပ်စက်ဘီး/ဆိုင်ကယ် (အင်ဂျင်တပ်)၊ အသေးစားအထူးမော်တော်ယာဉ်များ၊ အသေးစားမော်တော်ယာဉ်နှင့် နှစ်ဘီးတပ် မော်တော်ယာဉ်ငယ်များ ပိုင်ဆိုင်သူများအား အခွန်ကောက်ခံပါသည်။

※ကားပိုင်ဆိုင်သူများထံ အခွန်အကြောင်းကြားစာများ ပေးပို့ပါမည်။ အခွန်ပေးဆောင်ရန် စာရွက်ကို ယူဆောင်ပြီး ဘဏ်၊ စာတိုက် သို့မဟုတ် ကွန်ဘီနီများတွင် သွားရောက်ပေးဆောင် (ငွေပေးချေ) ပါ။ စမတ်ဖုန်း အပလီကေးရှင်းမှတစ်ဆင့် ပေးချေနိုင်သည့်အပြင် ဘဏ်အကောင့်မှလည်း အလိုအလျောက် တိုက်ရိုက်နုတ်ယူစေခြင်း စနစ်ဖြင့်လည်း ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။

※မော်တော်ယာဉ်အခွန် (အမျိုးအစားအလိုက်) နှင့် အသေးစားမော်တော်ယာဉ်အခွန် (အမျိုးအစားအလိုက်) ကို နှစ်စဉ် ပြီလ 1 ရက်နေ့တွင် ပိုင်ဆိုင်ထားသူများထံသို့ ကောက်ခံပါသည်။ ကားကို တစ်ဆင့်လွှဲပေးသည့်အခါ (အခြားသူထံ ပေးလိုက်ခြင်း) သို့မဟုတ် ကားကို ဖျက်သိမ်းသည့်အခါ (ကားကို စွန့်ပစ်/ဖျက်ဆီးခြင်း) ပြုလုပ်သောအခါတွင် ကားပိုင်ရှင်အမည်ပြောင်းခြင်း (ပိုင်ရှင်အသစ်သို့ ပြောင်းလဲခြင်း) သို့မဟုတ် ကားမှတ်ပုံတင်ဖျက်သိမ်းခြင်းကို မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ပေးရပါမည်။

■ ပိုင်ဆိုင်မှုအခွန် (မြို့အခွန်) こていしさんぜい しみんぜい (固定資産税 (市民税))

နှစ်စဉ် ဇန်နဝါရီလ 1 ရက်နေ့တွင် တိုယိုအိုကာမြို့ရှိ မရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော ပိုင်ဆိုင်မှုများ (မြေယာ၊ အိမ်ယာ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းသုံး ပစ္စည်းများ) ရှိသူများအားလုံးသည် ပိုင်ဆိုင်မှုအခွန်ကို ပေးဆောင်ရပါမည်။ တန်ဖိုးလျော့နိုင်သော ပိုင်ဆိုင်မှုများ (စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် အသုံးပြုသော ပိုင်ဆိုင်မှုများ) ကို နှစ်စဉ် ဇန်နဝါရီလ 1 ရက်နေ့အထိ ရှိသည့် ပစ္စည်းစာရင်းကို ဇန်နဝါရီလ 31 ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထား၍ မြို့နယ်ရုံးသို့ စာရင်းတင်ရန် (အကြောင်းကြားရန်) လိုအပ်ပါသည်။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်> အခွန်ဌာန ぜいむか (税務課)

☎0796-21-9045

ပင်စင် ねんきん (年金)

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည့်အခါ (သက်ကြီးပိုင်း)သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းဖြစ်လာသည့်အခါ (ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် ဖျားနာခြင်းကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းဖြစ်လာသည့်အခါ) ပင်စင်ခံစားခွင့် (ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု) ကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက် စီစဉ်ထားသော လူမှုဖူလုံရေးစနစ် ဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ အများပြည်သူပင်စင်စနစ်တွင် "အမျိုးသားပင်စင်" နှင့် "ဝန်ထမ်းပင်စင်အာမခံ" တို့ပါဝင်သည်။

■ အမျိုးသားပင်စင် こくみんねんきん (国民年金)

နိုင်ငံခြားသားများလည်း ဝင်ရောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အာမခံဝင်နိုင်သူများ かにゆうたいししょうしゃ (加入対象者)

နိုင်ငံခြားသားများအပါအဝင် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်ကြသော အသက် 20 မှ 59 နှစ်အတွင်းရှိသူများအားလုံး

စာရင်းသွင်းခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်း かにゆうてつづ (加入手続き)

အမျိုးသားပင်စင်ဝင်ရောက်ခြင်းအတွက် လျှောက်ထားမှုကို မြို့နယ်ရုံးရှိ အမျိုးသားအာမခံနှင့် ပင်စင်ဌာနတွင် ပြုလုပ်ရပါမည်။ အလုပ်ခွင်တွင် ဝန်ထမ်းပင်စင်အာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူများအနေဖြင့် ထပ်မံ၍ မည်သည့်အရာမှ လျှောက်ထားရန် မလိုပါ။ သို့သော် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိပြီးနောက် ဝန်ထမ်းပင်စင်အာမခံမဝင်ရောက်မီအချိန်ထိ အမျိုးသားပင်စင်တွင် မဖြစ်မနေ ဝင်ရောက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အာမခံကြေး (保険料) ほけんりょう

အာမခံကြေးသည် လူတိုင်းအတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ဂျပန်ပင်စင်ဝန်ဆောင်မှုမှ ငွေပေးဆောင်ရန် စာရွက်ကို ယူဆောင်ပြီး ဘဏ်၊ စာတိုက် သို့မဟုတ် ကွန်ဘီနီတွင် သွားရောက်ပေးဆောင် (ငွေပေးချေ) ပါ။ ဝင်ငွေနည်းပါးခြင်းစသည့် အကြောင်းအရင်းများကြောင့် ပင်စင်လစာအတွက် ပေးသွင်းရမည့် အခကြေးငွေကို ပေးဆောင်ရန် ခက်ခဲပါက လျှောက်ထားခြင်း (လုပ်ငန်းစဉ်များ ဆောင်ရွက်ခြင်း) ဖြင့် အခကြေးငွေပေးဆောင်မှုမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ရရှိခြင်း (သို့မဟုတ် ပေးဆောင်ရန် မလိုခြင်း) မျိုး ရှိနိုင်ပါသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် အမျိုးသားအာမခံနှင့် ပင်စင်ဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

■ဝန်ထမ်းပင်စင်အာမခံ (厚生年金保険) こうせいねんきんほけん

ဝန်ထမ်းပင်စင်အာမခံသည် ကုမ္ပဏီတစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်သူများ ဝင်ရောက်ရမည့် အာမခံဖြစ်သည်။ အမျိုးသားပင်စင်မှ ရရှိမည့် အခြေခံပင်စင်အပြင် အခြားသော ပင်စင်များလည်း ထပ်မံရရှိနိုင်ပါသည်။

အာမခံဝင်နိုင်သူများ (加入対象者) かにゆうたいしょうしゃ

ဝန်ထမ်း 5 ဦး (အလုပ်သမား) နှင့်အထက် ရှိသော ကုမ္ပဏီ/လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ကိုင်နေသည့် အသက် 69 နှစ်အောက် နိုင်ငံခြားသားများအပါအဝင် ဝန်ထမ်းများအားလုံး

စာရင်းသွင်းခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်း (加入手続き) かにゆうてつづ

လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို မိမိလုပ်ကိုင်နေသော ကုမ္ပဏီတွင် ပြုလုပ်ရပါမည်။

အာမခံကြေး (保険料) ほけんりょう

အာမခံကြေးကို အလုပ်ခွင် (ကုမ္ပဏီ စသည်) နှင့် ဝန်ထမ်း (အလုပ်သမား) တို့က ထက်ဝက်စီ တာဝန်ယူပေးချေရပါမည်။ အာမခံကြေးသည် သင့်လစာပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားပါသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို အလုပ်ခွင် (ကုမ္ပဏီ စသည်) သို့မဟုတ် ဂျပန်ပင်စင်ဝန်ဆောင်မှုကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

■ပင်စင်ငွေ တစ်လုံးတစ်ခဲတည်းထုတ်ယူခြင်း (မိခင်နိုင်ငံသို့ပြန်သည့်အခါ) だつたいいちじきん きこく とし [脱退一時金 (帰国する時)]

အမျိုးသားပင်စင်နှင့် ဝန်ထမ်းပင်စင်အာမခံစနစ်များတွင် ပင်စင်ငွေ တစ်လုံးတစ်ခဲတည်းထုတ်ယူသည့် စနစ်ရှိသည်။ နိုင်ငံခြားသားများအနေဖြင့် ပင်စင်လစာအတွက် အာမခံကြေးကို 6 လနှင့်အထက် ပေးသွင်းထားပါက၊ ဂျပန်နိုင်ငံမှ ထွက်ခွာပြီး 2 နှစ်အတွင်း လျှောက်ထားခြင်းဖြင့် ပင်စင်ငွေ တစ်လုံးတစ်ခဲတည်းပေးချေမည် (ထုတ်ယူနိုင်ပါသည်)။

<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်>

• အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ပင်စင်ဌာန (国保・年金課) こくほ ねんきんか

☎0796-21-9061

• ဂျပန်ပင်စင်ဝန်ဆောင်မှု၊ တိုယိုအိုကာပင်စင်ရုံး (日本年金機構) にっぽんねんきんきこう

豊岡年金事務所 とよおかねんきん じ む しょ

☎0796-22-0948

မီးလောင်မှု၊ အမှုအခင်း၊ မတော်တဆမှု (火事・事件・事故)

အကြောင်းအရာ	ဖုန်းနံပါတ်	ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း
မီးလောင်မှု (火事)	119 (မီးသတ်ဌာန)	"မီးလောင်မှု" "တည်နေရာ" "အမည်" "ဖုန်းနံပါတ်"
လူနာတင်ယာဉ် (救急車)	119 (မီးသတ်ဌာန)	"မတော်တဆမှုတစ် ခုပါ/ဖျားနာခြင်းပါ" "နေရာ" "အမည်" "ဖုန်းနံပါတ်"
မတော်တဆမှု များနှင့် ရာဇဝတ်မှုများ (事故・犯罪)	110 (ရဲစခန်း)	"မတော်တဆမှု/အ မှုအခင်းပါ" "နေရာ" "အမည်" "ဖုန်းနံပါတ်"

※"119" သို့ ခေါ်ဆိုပါက နိုင်ငံခြားဘာသာစကားများဖြင့်လည်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

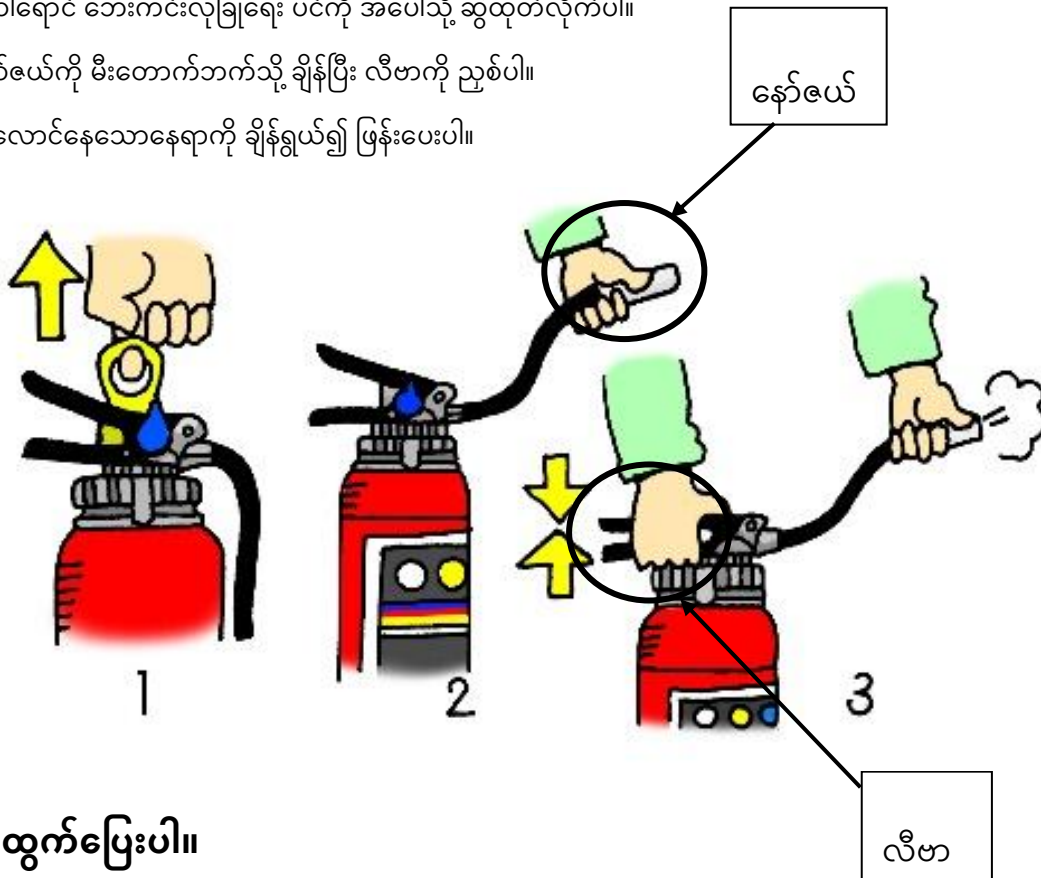
※အများသုံးတယ်လီဖုန်းမှ ခေါ်ဆိုပါက ငွေကြေး သို့မဟုတ် တယ်လီဖုန်းကတ်များ လိုအပ်မည်မဟုတ်ပါ။ တယ်လီဖုန်း
လက်ကိုင်ဖုန်းကို မပြီးနောက် "အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုမှု ခလုတ်" ကို နှိပ်ပြီးမှ "119" သို့မဟုတ် "110" သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားသည့်အခါ (火事が起きたとき)

မီးသတ်ဆေးဘူးသုံးပါ။

မီးသတ်ဆေးဘူးအသုံးပြုနည်း (အောက်ပါပုံကိုကြည့်ပါ)

- 1 အဝါရောင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ပင်ကို အပေါ်သို့ ဆွဲထုတ်လိုက်ပါ။
- 2 နော်ဇယ်ကို မီးတောက်ဘက်သို့ ချိန်ပြီး လီဗာကို ညှစ်ပါ။
- 3 မီးလောင်နေသောနေရာကို ချိန်ရှယ်၍ ဖြန်းပေးပါ။



ထွက်ပြေးပါ။

မျက်နှာသုတ်ပဝါဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို အုပ်ထားပြီး၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို နိမ့်ချ၍ အမြန်ဆုံး ထွက်ပြေးပါ။



ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး (ぼうさい)

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ငလျင်နှင့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းကဲ့သို့သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ မကြာခဏ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။ ဆူနာမီဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် အခြေအနေများလည်း ရှိပါသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ပုံမှန်အချိန်များတွင်လည်း ကြိုတင်သတိထားနေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ငလျင် (じしん)

ငလျင်လှုပ်သည့်အခါတွင် ပရိဘောဂပစ္စည်းများ ပြိုလဲကျလာခြင်းကြောင့် လူအများ အသက်ဆုံးရှုံးမှုများ ရှိခဲ့ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုဝင်များကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အောက်ပါအချက်များကို ပြုလုပ်ပါ။

- ပရိဘောဂပစ္စည်းများ မလှုပ်ရှားစေရန်အတွက် ခိုင်မြဲစွာ တပ်ဆင်ထားပါ။
- အိပ်ခန်းထဲတွင် ပရိဘောဂအကြီးစားများကို မထားပါနှင့်။
- တံခါးအနီး၊ လမ်းလျှောက်သည့်စင်္ကြံနှင့် လှေကားထစ်များတွင် ပစ္စည်းများကို မထားပါနှင့်။



ငလျင်လှုပ်သည့်အခါတွင် မိမိကိုယ်ကို အကာအကွယ်ပေးရန်အတွက် အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။

- စားပွဲ သို့မဟုတ် စားပွဲခုံအောက်တွင် ဝင်နေပါ။
- ခေါင်းကို ခေါင်းအုံး သို့မဟုတ် အောက်ခံပစ္စည်းတစ်ခုခုဖြင့် ကာကွယ်ပါ။
- စင်များ ပြိုလဲကျလာနိုင်ပါသည်။ စင်မှ ဝေးရာကို ရွေးပါ။

ဆူနာမီ (つなみ)

ပင်လယ်အနီးတွင် နေထိုင်သူများသည် ဆူနာမီအန္တရာယ်ကို သတိပြုသင့်သည်။ ငလျင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လှုပ်ခတ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ငလျင်အားပျော့သော်လည်း ကြာရှည်စွာ လှုပ်ခတ်သည့်အခါတွင် မြင့်မား၍ ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာသို့ အမြန်ဆုံး ထွက်ပြေးပါ။

ဆူနာမီ သတိပေးချက် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်သတိပေးချက်များ ထုတ်ပြန်ထားသည့်အချိန်အတွင်း ဘေးကင်းနေရာမှ မရွှေ့ပြောင်းပါနှင့်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် လက်စွဲစာအုပ်ကို ကြည့်ပါ။

ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးလက်စွဲစာအုပ်

HIA ကလေးများနှင့် မိဘများအတွက်

ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်စာအုပ်



ဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ (避難情報) ひなんじょうほう

ဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း၊ တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း၊ မြေပြိုခြင်း သို့မဟုတ် တောင်ပြိုခြင်းတို့ကြောင့် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အချိန် သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားနေပြီးဖြစ်သည့်အချိန်တွင် တိုယိုအိုကာမြို့မှ ထုတ်ပြန်ပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး အုပ်ချုပ်ရေးအသံလွှင့်ချက်များနှင့် စမတ်ဖုန်းအက်ပ် Hyogo သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးကွန်ရက်မှတစ်ဆင့် အချက်အလက်များကို ရယူနိုင်ပါသည်။

ဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များသည် နံပါတ်ကြီးလာလေ အန္တရာယ် ပိုများလာလေ ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့် 5	အရေးပေါ်ဘေးကင်းရေးအာမခံချက်	ယခုအချိန်တွင် ဘေးလွတ်ရာစခန်းသို့ သွားခြင်းက အန္တရာယ်ရှိနေသောအခါ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားနေပြီးဖြစ်သောအခါ ထုတ်ပြန်ပါသည်။ အန္တရာယ်များသည့်နေရာတွေမှာ နေထိုင်သူတွေဟာ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေများပါတယ်။ အသက်ကို ကာကွယ်ဖို့ ရေးပေါ်လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆောင်ရွက်ပါ။ ပထမထပ်မှာနေထိုင်သူတွေဟာ ဒုတိယထပ် ဒါမှမဟုတ် ဒုတိယထပ်ရဲ့အပေါ်ထပ်သို့ ရှောင်တိမ်းပါ (ထွက်ပြေးပါ)။
အဆင့် 4	ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် အမိန့်	မြစ်ရေ လျှံတက်လာနိုင်သည့်အခါ သို့မဟုတ် တောင်ပြိုကျနိုင်သည့်အခါ ထုတ်ပြန်ပါသည်။ ဒီအဆင့်မှာ လူတိုင်း ဘေးကင်းတဲ့နေရာကို ရှောင်တိမ်းပါ။
အဆင့် 3	သက်ကြီးရွယ်အိုများ စသည် ဘေးကင်းရာသို့ ရှောင်တိမ်းခြင်း	ဘေးကင်းရာသို့ ရှောင်တိမ်းဖို့ ပြင်ဆင်ပါ။ တိတိကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေဒီယိုနားထောင်ခြင်းဖြင့် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေကို အတည်ပြုပါ။ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့် ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် အချိန်ယူရသူများသည် ဘေးကင်းရာသို့ ရှောင်တိမ်းခြင်းကို စတင်ပါ။ ဂျပန်ဘာသာစကားကို ကောင်းစွာ နားမလည်သူများလည်း ဘေးကင်းရာသို့ ရှောင်တိမ်းခြင်းကို စတင်ပါ။

※အဆင့် 5 သတိပေးချက်မထုတ်ပြန်မီ ကျိန်းသေးပေါက် ဘေးကင်းနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ။

※Hyogo သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးကွန်ရက်



ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးမြေပုံ (防災マップ)

ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးမြေပုံဆိုသည်မှာ သင်သည် ဘေးကင်းသောနေရာတွင် နေထိုင်ခြင်းရှိမရှိကို ပြသသည့် မြေပုံတစ်ခုဖြစ်သည်။

WEB ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးမြေပုံ သို့မဟုတ် မြို့တော်၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲရေးဌာန၏ ကောင်တာတွင်လည်း ရနိုင်ပါသည်။

WEB ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးမြေပုံ

တိုယိုအိုကာမြို့ဝက်ဘ်ဆိုက်



အရေးပေါ်အခြေအနေသုံး (အခက်အခဲကြုံတွေ့နေရသည့်အခါ)

ဂျပန်ဘာသာစကား: (緊急時(困ったとき)の日本語)

မြန်မာဘာသာစကား	ဂျပန်ဘာသာစကား	
ကူညီကြပါ	たすけて	TASUKETE
သူခိုး	どろぼう	DOROBOUTSU
ရဲ	けいさつ	KEISATSU
မီးလောင်မှု	かじ	KAJI
လူနာတင်ယာဉ်	きゅうきゅうしゃ	KYUUKYUUSHA
ဆေးရုံ	びょういん	BYOUIN
မြန်မြန်	いそいで	ISOIDE
ရပ်	やめて	YAMETE
နာကျင်မှု	いたい	ITAI
အကြမ်းဖက်မှု	ぼうりょく	BOURYOKU
ဒဏ်ရာရရှိခြင်း	けが	KEGA

မတော်တဆမှု	じこ	JIKO
ဖျားနာမှု	びょうき	BYOUKI
ကျွန်တော့်/ကျွန်မနာမည်က ○○ ပါ။	わたしのなまえは ○○○ です	WATASHINO NAMAЕ WA ○○○ DESU
နေရာက ○○○ ပါ	ばしょは ○○○です	BASHO WA ○○○ DESU
ဖုန်းနံပါတ်က ○○○ ပါ	でんわばんごうは ○○○ です	DENWABANGOU WA ○○○ DESU
ဂျပန်ဘာသာစကား မပြောတတ်ပါဘူး။	にほんごは はなせません	NIHONGO WA HANASEMASEN

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်နေရာများ (相談^{そうだん}をするところ)

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သော နိုင်ငံခြားသားများအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

がいこくじんせいいかつそうだん
(外国人生活相談)

ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိပါက ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားနှင့် တဂါလော့ဘာသာစကားများကို ပြောဆိုနိုင်သော အတိုင်ပင်ခံများ ရှိပါသည်။

အခြားဘာသာစကားများအတွက် စကားပြန် သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်စက်ကို အသုံးပြု၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများကို လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

တိုယိုအိုကာမြို့နယ်ရုံး 2 လွှာ၊ တိုယိုအိုကာမြို့တော်ခန်းမ၊ မတူကွဲပြားမှုမြှင့်တင်ရေးနှင့် ကျား၊မ ကွာဟချက်

လျှော့ချရေးဌာနခွဲ

နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်သူ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာ

ဖုန်းနံပါတ် 0796-23-0341

အီးမေးလ်လိပ်စာ advisory-service@city.toyooka.lg.jp

မြို့နယ်ရုံးနှင့် ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရို၏(市役所と地域の振興局)

အမည်	တည်နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်
တိုယိုအိုကာမြို့နယ်ရုံး ပင်မအဆောက်အဦ とよおかしやくしよほんちよう (豊岡市役所 本 庁)	ချူအိုချို 2-4	0796-23-1111
ကိနိုဆာကီ ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရို (城崎振興局) きのさきしんこうきょく	ကိနိုဆာကီချို မိုမိုရိုမ 1057-1	0796-32-0001
တာကဲနို ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရို (竹野振興局) たけのしんこうきょく	တာကဲနိုချို တာကဲနို 1585-1	0796-47-1111
ဟိဒါကာ ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရို (日高振興局) ひ だかしんこうきょく	ဟိဒါကာချို နေဖု 920	0796-42-1111
အီရို ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရို (出石振興局) いずししんこうきょく	အီရိုချို အချိုမချို 1	0796-52-3111
တန်တို ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဗျူရို (但東振興局) たんとうしんこうきょく	တန်တိုချို ဒီအိုင် 150	0796-54-1000

ရဲ (警察)

အမည်	တည်နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်
တိုယိုအိုကာ ရဲစခန်း (豊岡警察署) とよおかけいさつしよ	ရှောဝါချို 7-5	0796-24-0110

ဟယိုဂိုစီရင်စုရှိ အခြားတိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ (兵庫県内のその他の相談機関)

အမည်	တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု အကြောင်းအရာ	ဖုန်းနံပါတ်	ပံ့ပိုးပေးထားသော ဘာသာစကားများ
ဟယိုဂိုစီရင်စု နိုင်ငံတကာဆက်ဆံမှုဖလှယ်ရေးအ သင်း နိုင်ငံခြားသားများအတွက် သတင်းအချက်အလက်စင်တာ (HIA) 〔兵庫県国際交 流 きょうかいがいこくじんけんみん 協会 外国人県民 いんふおめーしょん インフォメーション せんたー センター〕	နေ့စဉ်ဘဝ/ဥပဒေ	078-382-2052	အင်္ဂလိပ်ဘာသာ တရုတ်ဘာသာ စပိန်ဘာသာ၊ ပေါ်တူဂီဘာသာ

NGO ကိုဘေး နိုင်ငံခြားသား ကူညီထောက်ပံ့ရေး ကွန်ရက် こうべがいこくじんきゅうえん (NGO神戸外国人救 援 ね っ と ネット)	နေ့စဉ်ဘဝ	078-232-1290	အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ စပိန်ဘာသာ၊ ပေါ်တူဂီဘာသာ၊ တဂါလော့ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာ၊ ရုရှားဘာသာ
ကိုဘေး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အသိုင်းအဝိုင်းစင်တာ (KICC) こうべこくさいこ み ゆ に て 〔神戸国際コミュニテ い - せん た - ィーセンター〕	လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ၊ နေထိုင်ခွင့်နှင့် နေ့စဉ်ဘဝ	078-291-8441	အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ၊ စပိန်ဘာသာ၊ ပေါ်တူဂီဘာသာ၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာ ဖိလစ်ပိုင်ဘာသာ၊ နီပေါဘာသာ၊ ထိုင်းဘာသာ၊ အင်ဒိုနီးရှားဘာသာ
နိုင်ငံခြားသားများအတွက် နေထိုင်ခွင့် အထွေထွေ သတင်းအချက်အလက် စုံစမ်းရယူရေးဌာန がいこくじんざいりゅうそうごう (外国人在 留総合 いんふおめーしょん インフォメーション せんたー センター)	လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး နှင့် နေထိုင်ခွင့်	0570-013904	အင်္ဂလိပ်ဘာသာ တရုတ်ဘာသာ ပေါ်တူဂီဘာသာ၊ စပိန်ဘာသာ စသည် ဘာသာစကား 17 မျိုး
NPO အဖွဲ့ AMDA အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် စင်တာ ほうじん こくさいいりよう (NPO法人AMDA国際医療 じょうほう せん た - 情 報 センター おおさか お ふ い す 大阪オフィス)	ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု (ဒဏ်ရာများနှင့် ဖျားနာခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍)	03-6233-9266	အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ စပိန်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ၊ ပေါ်တူဂီဘာသာ၊ ထိုင်းဘာသာ၊ ဖိလစ်ပိုင်ဘာသာ၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာ
ကိုဘေးခရိုင်ဥပဒေရေးရာဗျူရို နိုင်ငံခြားသားများလူ့အခွင့်အရေးတို င်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း こうべちほうほうむきよくがいこくじん (神戸地方法務局 外 国 人 じんけんそうたん 人権相談)	လူ့အခွင့်အရေး	078-392-1821	အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ၊ ဖိလစ်ပိုင်ဘာသာ၊ ပေါ်တူဂီဘာသာ၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာ၊ နီပေါဘာသာ၊ စပိန်ဘာသာ၊ အင်ဒိုနီးရှားဘာသာ၊ ထိုင်းဘာသာ

ဂျပန်ဘာသာစကားသင်တန်းများ (日本語教室)

တိုယိုအိုကာမြို့တွင် ဂျပန်ဘာသာစကားသင်တန်းများ ရှိပါသည်။

အချိန်များ၊ အတန်းများ၊ အခကြေးငွေများနှင့် အခြားအသေးစိတ်အချက်အလက်များနှင့်ပတ်သက်၍ သက်ဆိုင်ရာ သင်တန်းတွင် မေးမြန်းပေးပါ။

အမည်	လိပ်စာ	ဖုန်းနံပါတ်
တိုယိုအိုကာမြို့ နိုင်ငံတကာဆက်ဆံမှုဖလှယ်ရေးအသင်း とよおかしこくさいこうりゅうきょうかい (豊岡市国際交流協会)	〒668-0045 တိုယိုအိုကာမြို့၊ ဂျိနန်ချို 23-6 တိုယိုအိုကာမြို့၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေးစင်တာ 3 လွှာ	0796-24-5931
ဂျပန်ဘာသာစကား တိုယိုအိုကာ အာအီအူအေအို (にほんご豊岡あいいうえお)	〒668-0023 တိုယိုအိုကာမြို့၊ ကာဟိရိုချို 5-13	0796-20-4037

ယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံ အပြန်အလှန်ဖလှယ်ရေးနေရာ

たぶんかこうりゅうさろん
(多文化交流サロン)

သာဘဝဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်မှုဘဝအတွက် အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို လေ့လာသင်ယူသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်းများကိုလည်း လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဤပွဲကို တိုယိုအိုကာမြို့၊ နိုင်ငံတကာဆက်ဆံမှုဖလှယ်ရေးအသင်းနှင့် ဂျပန်ဘာသာစကား တိုယိုအိုကာ အာအီအူအေအို တို့မှ ပူးတွဲကျင်းပနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာ ဝက်ဘ်ဆိုက်များ သို့မဟုတ် Facebook စာမျက်နှာများကို ကြည့်ရှုပါ။



TIA

တိုယိုအိုကာမြို့

နိုင်ငံတကာဆက်ဆံမှုဖလှယ်ရေးအသင်း

Facebook



အာအီအူအေအို

Facebook

မေးခွန်းများရှိပါက မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

တိုယိုအိုကာမြို့နယ်ရုံး၊ မတူကွဲပြားမှုမြှင့်တင်ရေးနှင့် ကျား၊မ ကွာဟချက် လျှော့ချရေးဌာနခွဲ

တိုယိုအိုကာမြို့ နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်သူ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာ

〒668-8666 တိုယိုအိုကာမြို့၊ ချူအိုချို 2-4

TEL 0796-23-0341

FAX 0796-24-8114

E-mail advisory-service@city.toyooka.lg.jp

2026 年 4 月版