နေထိုင်မှုအထောက်အကူပြု၊
သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး
လမ်းညွှန်စာအုပ်

မီနာမိစိုးမ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုစည်းရာ စင်တာ SAKURA

မာတိကာ

1. အိမ်ပြောင်းရွှေ့လာတဲ့အခါ 1
(၁) နေထိုင်ကြောင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်းနှင့်
ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်မှတ်ပုံတင်ခြင်း 1
(၂) ကျန်းမာရေးအာမခံ 2
(၃) ပင်စင် 3
(၄) အခွန် 4
(၅) ထောက်ခံစာအမျိုးမျိုး 6
2. နေထိုင်ခြင်း 7
(၁) အိမ်ရှာတဲ့အခါ 7
(၂) အများပိုင်အိမ်ရာများ 8
(၃) ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေး၊အိမ်နီးချင်းအဖွဲ့အစည်း 8
(၄) ရေဖိုး၊ မီးဖိုး၊ ဂတ်စ်ဖိုး 8
(၅) စာတိုက် 10
(၆) ဘဏ် 10
(၇) အမှိုက် 11
(၈) လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး 12
3. အလုပ်လုပ်ခြင်း 16
4. ဒဏ်ရာအနာတရနှင့်ရောဂါ ဖြစ်တဲ့အခါ 17
5. လက်ထပ်ခြင်း 18
6. ကလေး 19
7. ဂျပန်စာ သင်ကြားရေး 23
8. အတိုင်ပင်ခံကောင်တာများ 24
9. သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ ဘေးလွတ်ရာပြောင်းရွှေ့ပုံနည်းလမ်း 26
10. အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုမှုနှင့်ပက်သတ်ပြီး 32

1 အိမ်ပြောင်းရွှေ့လာတဲ့အခါ

(၁) နေထိုင်ကြောင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်းနှင့်ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်မှတ်ပုံတင်ခြင်း

နေထိုင်ကြောင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်း

ဘာကြောင့်	ဘယ်အချိန်	ဘယ်နေရာမှာ	ဘာကိုလုပ်ရမလဲ	ဘာတွေယူလာရမလဲ
မီနာမိစိုးမမြို့တွင် ၃လအထက်နေထိုင်မည့်သူသည် “နေထိုင်ကြောင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်း” ကို ပြုလုပ်ပြီး “နေထိုင်ကြောင်းထောက်ခံစာ” ကို ပြုလုပ်ရပါတယ်။	မီနာမိစိုးမမြို့တွင် စတင်နေထိုင်သည့်ရက်မှစပြီး ၁၄ရက်အတွင်း	● မြို့နယ်ရုံး ပြည်သူ့ရေးရာဌာန ● အိုဒါကာ၊ ကရှီမရုပ်ကွက်ရုံး၊ ဒေသခံများ အထွေထွေရေးရာဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ	အဝင်မှတ်ပုံတင်ကိုထုတ်ယူခြင်း	●နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်ခွင့်မှတ်ပုံတင်ကတ် (Zairyuu Card) ●နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (ပတ်စ်ပို့) ● (မိသားစုနှင့်အတူနေထိုင်ပါကမိသားစုတော်စပ်ပုံ၊ အိမ်ထောင်ဖက်၊ကလေးစသဖြင့်) ကိုထောက်ခံသည့်စာရွက်စာတမ်းများ※မူရင်းနှင့် (မိမိနိုင်ငံတရားဝင်ဌာနများမှအသိအမှတ်ပြုထောက်ခံစာ) ကိုဂျပန်ဘာသာပြန်ပြီးစာရွက်စာတမ်း

ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်ကတ် (My Number Card)

နိုင်ငံခြားသားများအပါအဝင်ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်သူများ အားလုံးမှာ ရှိရမယ့် နံပါတ် ပါ။
အခွန်နှင့်လူမှုအာမခံ စနစ်များမှာ အသုံးပြုပြီး အရမ်းအရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချက်အလက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။
ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်တစ်ကြိမ်ရပြီးရင် တစ်လျှောက်လုံး ပြောင်းလဲခြင်းမရှိပါဘူး။

(၁) ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်အား အကြောင်းကြားခြင်း ⇒ ကိုယ်ပိုင်နံပါတ် အကြောင်းကြားစာက မှတ်ပုံတင်ထားတဲ့ လိပ်စာအတိုင်း ရောက်ရှိလာပါမယ်။

(၂) ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်ကတ် ⇒ ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်ကိုရေးသွင်းထားတဲ့ IC chips ပါတဲ့ကတ်
(၁)အကြောင်းကြားစာ ရောက်ရှိလာရင် မြို့နယ်ရုံး သို့မဟုတ် အင်တာနက်စာမျက်နှာ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်မှတစ်ဆင့် လျှောက်လို့ရပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်ကတ်ရှိရင် ကွန်ဗီနီစတိုးဆိုင်တွေမှာပဲ ထောက်ခံစာစာရွက်စာတမ်းတွေကို ထုတ်ယူလို့ရပါတယ်။

အသေးစိတ် အချက်အလက်များအတွက် ・・・ ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်ဆိုင်ရာ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်

(၂) ကျန်းမာရေးအာမခံ

နေထိုင်ခွင့်လက်မှတ်ရပြီး ၃လအထက်နေထိုင်မည့်သူများဟာ မဖြစ်မနေ အောက်ဖော်ပြပါ (၁)သို့မဟုတ်(၂) ရဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ထားပြီး "အာမခံကတ်" ကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
ဆေးရုံတွေမှာ"အာမခံကတ်"ကို ပြပြီး ဆေးကုပါက ကုန်ကျငွေ ရဲ့၃၀ရာခိုင်နှုန်းကိုသာ ပေးဆောင်ရပါတယ်။

(၁) လူမှုဖူလုံရေးအာမခံ	ကုမ္ပဏီတွေမှာ အလုပ်ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေသူနဲ့ မိသားစုဝင်မှာ ကုမ္ပဏီရဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံမှာဝင်ထားရပါတယ်။ ကုမ္ပဏီရဲ့ တာဝန်ရှိသူများထံမှာမေးမြန်းကြည့်ပါ
(၂) အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ	(၁)အာမခံအမျိုးအစားမှာ မဝင်ထားတဲ့သူဟာ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရပါတယ် မြို့နယ်ရုံးတွေမှာ သွားရောက်လုပ်ဆောင်ရမှာဖြစ်ပြီး "အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံအခွန်" ကိုပေးဆောင်ရပါတယ်။ အိမ်ကို ရောက်လာမယ့် "အခွန်ဆောင်စလစ်"မှာ ရေးထားတဲ့ သတ်မှတ်ကာလအတွင်း ပေးဆောင်ရပါတယ်။

* နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံ

အသက်၄၀ကျော်သူတွေဟာ "နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံ" ကိုဝင်ထားပြီး အာမခံကြေး ပေးဆောင် ထားပါက သူနာပြု လိုအပ်တဲ့အခါမှာ ကုန်ကျငွေရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုသာ ပေးချေရုံဖြင့် ဝန်ဆောင်မှု ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အာမခံဝင်ရတဲ့ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို တကူးတကလုပ်စရာ မလိုပေမယ့် ဝန်ဆောင်မှုကို သုံးမယ်ဆိုရင် မြို့နယ်မှာ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကိုလိုအပ်သည့်ခွင့်ပြုချက် ကို လျှောက်ထားဖို့လိုပါတယ်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ အတွက် ・・・・ မြို့နယ်ရုံး အသက်ရှည်လူမှုဖူလုံရေးဌာနခွဲ နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံတာဝန်ခံ

Ph：0244－24－5334

(၃) ပင်စင်

ဂျပန်မှာနေထိုင်သူတွေဟာ မဖြစ်မနေ တရားဝင်ပင်စင်ခွန်ဆောင်ရပါတယ်။
အသက်အရွယ်ရလာတဲ့အခါ၊ မတော်တဆ
ထိခိုက်မှုတွေကြုံလာရတဲ့အခါ နှင့် သေဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ အခွန်ငွေကို ထုတ်ယူနိုင်ပါတယ်။

(၁) လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်

ကုမ္ပဏီမှာအလုပ်လုပ်ကိုင်နေတဲ့အခါမှာ ကုမ္ပဏီမှ တစ်ဆင့် လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်ကိုဝင်ရပါတယ်။

(၂) အမျိုးသားပင်စင်

ဘယ်သူက	ဘယ်မှာ လုပ်ရမလဲ	ဘာလုပ်ရမလဲ	ဘာတွေ ယူလာရမလဲ
(၁)ပင်စင်ထဲမှာ မဝင် ထားတဲ့သူ၊ ဝင်ငွေနည်းပါးပြီး အခွန် ပေးဆောင်ရန်ခက်ခဲသူ တွေက အခွန်ဆောင် ရပ်စဲခြင်းကိုလျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။	မြို့နယ်ရုံး၊ ပြည်သူ့ရေးရာ ဌာန	အမျိုးသားပင်စင် လျှောက်ရမယ်။ (လိုအပ်ရင် အခွန်ဆောင်ရပ်စဲခြင်းလျှောက်လွှာပါတင်ထားပါ)	နေထိုင်ခွင့်ကတ် (သို့) ပတ်စ်ပို့ (သို့) ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်ကတ် (My Number Card)

※ အာမခံကြေးကို ၆လနှင့်အထက်ပေးဆောင်ထားပြီး ပင်စင်ခွန်ကို မထုတ်ယူရသေးဘဲ မိမိနိုင်ငံပြန်မယ် ဆိုရင် တစ်လုံးတစ်ခဲတည်းထုတ်ယူနိုင်ပါတယ်။

※ ပင်စင်စာအုပ် ・・・ ပင်စင်ခွန်စဆောင်တာနဲ့ မိမိအိမ်သို့ရောက်ရှိပါမယ်။ ပင်စင်နဲ့ပက်သက်တဲ့ လုပ်ငန်း ဆောင်တာတွေ လုပ်တဲ့အခါမှာ လိုအပ်ပါတယ်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်အများအတွက် ・・・ မြို့နယ်ရုံး၊ ပြည်သူ့ရေးရာဌာန

Ph：0244－24－5233

※ အရှေ့မြောက်ပိုင်းခရိုင် ဖူကူရှီးမား ပင်စင်ရုံး

Ph：0570－05－4890

※ ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်ရေးရာ ဝန်ဆောင်မှု

ပင်စင်စနစ်နှင့်ပက်သက်သမျှကို အကျယ်တဝင့်ရှင်းပြထားပါတယ်။

(၄) အခွန်

အခွန်ဆိုတာ နိုင်ငံသားတွေရဲ့နေထိုင်မှုကိုထောက်ပံ့ပေးဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ငွေကိုခေါ်ပါတယ်။
ဂျပန်မှာနေထိုင်သူများအားလုံးမဖြစ်မနေ အခွန်ဆောင်ကြရပါတယ်။

အခွန်အမျိုးအစားများနှင့် ဆက်သွယ်ရမည့်ဌာနများ

ဝင်ငွေခွန် (所得税（しょとくぜい）)	မိမိဝင်ငွေ (လစာမှ အသုံးစရိတ်များနှုတ်ထားပြီး အသားတင်ဝင်ငွေ) ကနေတွက်ထားတဲ့ အခွန်ဖြစ်ပါတယ်။ လစာများရင်များသလို ဝင်ငွေခွန်လည်းများလာမှာပါ။ ● ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်လုပ်နေသူ: မိမိ ⇒ ကုမ္ပဏီ ⇒ အခွန်ရုံး ⇒ (ကုမ္ပဏီက မိမိလစာငွေမှ နှုတ်ယူပြီးအခွန်ဆောင်မှာဖြစ်ပါတယ်) ● မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေသူ: မိမိ ⇒ အခွန်ရုံး(တစ်နှစ်စာဝင်ငွေနှင့် အခွန်ကိုမိမိဘာသာ တွက်ချက်ပြီး "အခွန်အစီရင်ခံစာ"အခွန်ရုံးသို့ တင်ပြရပါတယ်) အသေးစိတ် အချက်အလက်များအတွက် ・・・ စိုးမ အခွန်ရုံး Ph：0244－36－3111
စားသုံးခွန် (消費税（しょうひぜい）)	ကုန်ပစ္စည်းတွေရောင်းချမှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုတွေမှာလိုက်ပြီး ကုန်ကျမယ့် အခွန် ဖြစ်ပါတယ်။ အခွန်ဆောင်ပေးရမှာက ကုန်ထုတ်လုပ်မှုပိုင်းနှင့်ဝန်ဆောင်မှုပိုင်းရဲ့ လုပ်ငန်းရှင်များမှ ဖြစ်ပြီးအခွန်ငွေကုန်ကျခံမယ့်သူကတော့ စားသုံးသူများ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ စားသုံးခွန်ရဲ့အခွန်နှုန်းကတော့ ၁၀%ဖြစ်ပါတယ်။ (၂၀၂၂ခုနှစ်ဧပြီလသတင်းစဉ်)
ကားအခွန် (自動車税（じどうしゃぜい）)	ကားရှိသူတွေကတစ်နှစ်မှာတစ်ကြိမ် ကားအခွန်ကိုဆောင်ရပါတယ်။ အခွန်ပမာဏကတော့ ကားရဲ့အရွယ်အစားအပေါ်မူတည်ပြီး မတူကြပါဘူး။ နှစ်စဉ်၅လပိုင်းမှာ ကားအခွန်(ကားအမျိုးအစားအလိုက်) ပေးသွင်းရန်ငွေကြေးအကြောင်းကြားစာက မိမိ အိမ်သို့ ရောက်ရှိမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ・・・

じゅうみんぜい နေထိုင်ခွန် (住 民 税)	နေထိုင်ရာ စီရင်စုနှင့် မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာတို့မှကောက်ခံသော အခွန်ဖြစ်ပါတယ်။ စီရင်စုကို ပေးဆောင်ရမယ့်အခွန်ငွေကို မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာတို့မှကောက်ခံသော အခွန်ငွေ နှင့်အတူတူ မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးများသို့ ပေးဆောင်ရပါမယ်။ ကုမ္ပဏီအလုပ်လုပ်ကိုင်သူများနှင့် မိမိကိုယ်ပိုင်အလုပ်လုပ်ကိုင်သူများရဲ့ အခွန်ငွေပေးဆောင်ခြင်းနည်းလမ်းတွေက ကွဲပြားပါတယ်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ရပ်ကွက်၊မြို့နယ်အခွန်ရုံး Ph：0244－24－5226
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံ こくみんけんこうほけん (国民健康保険)	အိမ်ထောင်စုဝင်ငွေ (လစာမှ အသုံးစရိတ်များနုတ်ထားပြီး အသားတင်ဝင်ငွေ) အပေါ်မှာလိုက်ပြီး အာမခံကြေးကိုသတ်မှတ်ပါတယ်။ ဝင်ငွေများရင် အခွန်ငွေလည်းလိုက်ပြီးများပါတယ်။ • ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်လုပ်နေသူ: မိမိ ⇒ ကုမ္ပဏီ ⇒ အခွန်ရုံး ⇒ (ကုမ္ပဏီက မိမိလစာငွေမှ နုတ်ယူပြီးအခွန်ဆောင်မှာဖြစ်ပါတယ်) • မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေသူ:မိမိ ⇒ အခွန်ရုံး

စားသုံးခွန်

ကားအခွန်

နေထိုင်ခွန်

(၅) ထောက်ခံစာအမျိုးမျိုး

ထောက်ခံစာအမျိုးအစား	ရေးထားမယ့်အကြောင်းအရာ	ကုန်ကျငွေ	ဘယ်နေရာ	ယူလာရမယ့်အရာ
နေထိုင်ကြောင်းထောက်ခံစာ じゅうみんひょう (住民票)	မိမိနှင့်မိသားစုရဲ့နာမည်၊ လိပ်စာ၊ မွေးနေ့သက္ကရာဇ်	¥200	• မြို့နယ်ရုံး၊ပြည်သူ့ရေးရာဌာန • အိုဒါကာ၊ကရှိမ ရပ်ကွက်ရုံး၊ ဒေသခံများ အထွေထွေရေးရာဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ	မှတ်ပုံတင်စာရွက်စာတမ်းများ
အခွန်ဆောင်ထားကြောင်းထောက်ခံစာ のうぜいしょうめいしょ (納税証明書)	ကျသင့်အခွန်ငွေပမာဏ၊ ပေးချေပြီးအခွန်ငွေပမာဏ၊ မပေးဆောင်ရသေးသော အခွန်ငွေပမာဏ	¥200	• မြို့နယ်ရုံး၊ပြည်သူ့ရေးရာဌာန • အိုဒါကာ၊ကရှိမ ရပ်ကွက်ရုံး၊ ဒေသခံများ အထွေထွေရေးရာဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ	မှတ်ပုံတင်စာရွက်စာတမ်းများ
ဝင်ငွေထောက်ခံစာ しょとくしょうめいしょ (所得証明書)	ဝင်ငွေပမာဏ	¥200	• မြို့နယ်ရုံး၊ပြည်သူ့ရေးရာဌာန • အိုဒါကာ၊ကရှိမ ရပ်ကွက်ရုံး၊ ဒေသခံများ အထွေထွေရေးရာဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ	မှတ်ပုံတင်စာရွက်စာတမ်းများ
လက်ထပ်ပြီးကြောင်းထောက်ခံစာ じゅりしょうめいしょ (受理証明書)	မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရုံးသို့ လက်ထပ်ပြီးကြောင်း အကြောင်းကြားထားသည့် အထောက်အထား	¥200	• မြို့နယ်ရုံး၊ပြည်သူ့ရေးရာဌာန • အိုဒါကာ၊ကရှိမ ရပ်ကွက်ရုံး၊ ဒေသခံများ အထွေထွေရေးရာဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ	မှတ်ပုံတင်စာရွက်စာတမ်းများ
တံဆိပ်တုံးမှတ်ပုံတင်ပြီးထောက်ခံစာ いんかんとうろくしょうめいしょ (印鑑登録証明書)	မှတ်ပုံတင်ပြီးတံဆိပ်တုံးဖြစ်ကြောင်းအထောက်အထား	¥200	• မြို့နယ်ရုံး၊ပြည်သူ့ရေးရာဌာန • အိုဒါကာ၊ကရှိမ ရပ်ကွက်ရုံး၊ ဒေသခံများ အထွေထွေရေးရာဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ	တံဆိပ်တုံးမှတ်ပုံတင်လက်မှတ်

ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်ကတ် (My Number Card) ကို အသုံးပြုပြီး ကွန်ဗီနီစတိုးများမှာထောက်ခံစာရယူခြင်း

ဂျပန်တစ်နိုင်ငံလုံးမှ ကွန်ဗီနီစတိုးရှိ မိတ္တူကူးစက်များတွင် သက်ဆိုင်ရာထောက်ခံစာများကိုထုတ်ယူလို့ ရပါတယ်။
စနေ၊ တနင်္ဂနွေ၊ အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များနှင့်ညဘက်တွေ၊ မြို့နယ်ရုံး ရပ်ကွက်ရုံးများ ပိတ်ချိန်တွေမှာ နေထိုင်ကြောင်းထောက်ခံစာ နှင့် တံဆိပ်တုံးမှတ်ပုံတင် ထောက်ခံစာတွေကိုထုတ်ယူလို့ရပါတယ်။
ကွန်ဗီနီမှာထောက်ခံစာ ထုတ်ယူဖို့အတွက်က My Number Card တော့လိုပါတယ်။

2 နေထိုင်ခြင်း

(၁) အိမ်ရှာတဲ့အခါ

အိမ်အကျိုးဆောင်ကုမ္ပဏီတွေကိုသွားပြီး အိမ်ကိုမိတ်ဆက်ခိုင်းပါမယ်။

အိမ်ပိုင်ရှင် ⇔ အိမ်အကျိုးဆောင် ⇔ အိမ်ငှါး

◎ အိမ်ငှါးရာတွင် ကုန်ကျမည့်စရိတ်

	ကုန်ကျစရိတ်အမျိုးအစား	ဘယ်လိုပေးရမလဲ	အချိန်
၁	အိမ်လခ	အိမ်ငှါးဖို့အတွက် ပေးရငွေ	လစဉ်
၂	ထိန်းသိမ်းခ	အများသုံး နေရာများအတွက် မီးဖိုးစသဖြင့်	
၃	စပေါ်ငွေ	အိမ်ပိုင်ရှင်အား အပ်ထားရသည့်ငွေ။ (အိမ်လခ နှစ်လစာ~သုံးလစာဖိုး)	အိမ်စငှားသည့်အချိန်မှစပြီး
၄	အိမ်ငှါးပေးလို့ ကျေးဇူးတင်ကြေးပေးရငွေ	အိမ်ပိုင်ရှင်ကို ပေးချေရပါတယ်။ (အိမ်လခ တစ်လစာခန့်)	
၅	အိမ်အကျိုးဆောင်ဝန်ဆောင်ခ	အိမ်အကျိုးဆောင်ကိုပေးချေရပါတယ်။ (အိမ်လခ တစ်လစာအောက်)	
၆	မတော်တဆ အိမ်ပျက်စီးမှုများ အတွက်အာမခံကြေး	မီးဘေးအန္တရာယ်များအတွက် အာမခံဝင်ထားရပါတယ် (တစ်နှစ်~နှစ်နှစ် နှစ်စဉ်ကြေး)	တစ်နှစ်~နှစ်နှစ် နှစ်စဉ်ကြေး

◎ အိမ်အကျိုးဆောင်ကုမ္ပဏီတွေကို အခုလို အချက်အလက်တွေပေးရပါတယ်

(၁) နာမည်

(၂) ဝင်ငွေ(လစာ)

(၃) အတူနေမည့်သူ ရှိ၊ မရှိ

(၄) အိမ်ရှာရသည့် အကြောင်းအရင်း

(၅) အလုပ်

(၆) ဂျပန်စာတတ်ကျွမ်းမှု

(၇) ကြားခံအာမခံပေးမယ့်သူ ရှိ၊ မရှိ→ မိမိ ရဲ့ကိစ္စ အဝဝ ကိုအာမခံပေးမယ့်သူဖြစ်ပြီး အိမ်ငှါးတဲ့ အခါမှာလည်း အာမခံပေးမယ့်သူရဲ့နာမည်ကိုပါ ရေးရမှာပါ။ (မလိုအပ်တဲ့အခါတွေလည်းရှိနိုင်ပါတယ်)
အိမ်လခနှင့်အိမ်ပြင်ခတွေကိုငွေမပေးချေတဲ့အခါတွေမှာ ထိုအာမခံပေးထားသူက ငွေချေပေးရပါတယ်။

※ အခန်းငှါးလျှောက်လွှာတင်တာနဲ့ နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်ခွင့်မှတ်ပုံတင်ကတ် (Zairyuu Card) (သို့) ပတ်စ်ပို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၂) အများပိုင်အိမ်ရာများ 公営住宅（こうえいじゅうたく）

အများပိုင်အိမ်ရာဆိုတာပုဂ္ဂလိကအိမ်အကျိုးဆောင်များနှင့်ယှဉ်လျှင် သက်သာသော အိမ်လခဖြင့် ငှါးရမ်းနေထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဝင်ငွေစသော တခြားအကြောင်းအရာများနှင့် ကြပ်တည်းသူများ လျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။

▶ စည်ပင်အိမ်ရာ စုံစမ်းမေးမြန်းရန်: မြို့နယ်ရုံး အိမ်ရာဆောက်လုပ်ရေးဌာန

Ph ：0244−24−5253

▶ စီရင်စုအိမ်ရာ စုံစမ်းမေးမြန်းရန်: ခရိုင်စီရင်စုအိမ်ရာစီမံခန့်ခွဲမှုရုံး

Ph ：0244−26−5114

(၃) ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေး၊ အိမ်နီးချင်းအဖွဲ့အစည်း 行政区（ぎょうせいく）・隣組（となりぐみ）

မြို့နယ် ဒေသခံများအချင်းချင်းတွေ့ဆုံပြီး မိမိတို့ဒေသကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေသော လှုပ်ရှားမှု များကို ပြုလုပ်ရန်အတွက် စုစည်းကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒေသခံအချင်းချင်း မြင်ဖူးသိဖူးထားခြင်းဖြင့် စိတ်လုံခြုံစွာ အဆက်အသွယ်များရရှိနေခြင်းကြောင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံကြိုက်လာသည့် အခါမှာ အကူအညီပေးလို့ရပါတယ်။

အသေးစိတ်သတင်းအချက်အလက်များအတွက်... မြို့နယ်ရုံး ရပ်ရွာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

Ph：0244−24−5411

(၄) ရေဖိုး၊ မီးဖိုး၊ ဂတ်စ်ဖိုး 水道・電気（でんき）・ガス（がす）

အိမ်အသစ်မှာ စတင်နေထိုင်မယ့်ရက် သတ်မှတ်ပြီးသွားရင် စတင်အသုံးပြုခြင်း လျှောက်လွှာ ကိုတင်ပါမယ်။

◇ အိမ်ငှါးပြီးနေမယ့်သူက အိမ်အကျိုးဆောင်ကုမ္ပဏီကို မေးမြန်းကြည့်ပါ။

◇ အိမ်အသစ်မှာ နေမယ့်သူက နောက်စာမျက်နှာတွေမှာ ဖတ်ရှုပါ။

အမျိုးအစား	စုံစမ်းမေးမြန်းရန်ဌာန	ဘယ်လိုလုပ်ပြီး	ငွေပေးချေမှု	ဆက်သွယ်ရန်
ရေဖိုး	ရေအသုံးပြုခနှင့် သက်ဆိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုစင်တာ	ဖုန်း၊ ဝန်ဆောင်မှု ကောင်တာ	၂လခြားတစ်ခါ	ကရှီမ၊ စိုးမဒေသတွင်း ရေပေးဝေရေးကော်ပိုရေးရှင်း လုပ်ငန်းဌာနခွဲ Ph： 0244−35−6700
				ဟာရမချိ၊ အိုဒါက မီနာမီစိုးမ ဆောက်လုပ်ရေးဌာန ပိုက်လိုင်း ရေဌာနရုံးခွဲ Ph： 0244−24−5271
မီးဖိုး	ပုဂ္ဂလိကကုမ္ပဏီ	ဖုန်း	တစ်လချင်း	အရှေ့မြောက်ပိုင်းလျှပ်စစ် စွမ်းအင် Ph： 0120−066−774
ဂတ်စ်ဖိုး	ပုဂ္ဂလိကကုမ္ပဏီ (ပရိုပိန်းဂတ်စ်)	ဖုန်း အသုံးပြုမှုစတင်ချိန်နှင့် ပြီးဆုံးချိန်တို့မှာ ဂတ်စ်ကုမ္ပဏီကလူက လာပါမယ်။	တစ်လချင်း	နေတဲ့နေရာအပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားပါတယ်။ အိမ်ပိုင်ရှင်နှင့် အိမ်အကျိုးဆောင်ကုမ္ပဏီ တွေကို မေးမြန်းပါ။
	စိုးမ ဂတ်စ်			စိုးမ ဂတ်စ် Ph： 0244−22−4101

မီနာမိစိုးမ မြို့၏ပိုက်လိုင်းရေက သောက်လို့ရပါတယ်

⇒ ရေကနောက်ကျိနေတာ၊ ရေယိုနေတဲ့အခါမှာ ရေပေးဝေရေးဌာနကိုအကြောင်းကြားပါ။

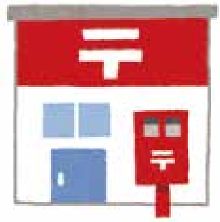
【 ဟာရမချိရပ်ကွက်၊ အိုဒါကရပ်ကွက် 】 ဆောက်လုပ်ရေးဌာန ပိုက်လိုင်းရေဌာနခွဲ အင်ဂျင်နီယာတာဝန်ခံ

Ph：0244−24−5272 ရုံးဖွင့်ရက်အတွင်း မနက်၈နာရီခွဲ မှ ညနေ၅နာရီ၁၅မိနစ် အထိ

【 ကရှီမရပ်ကွက် 】 စိုးမ ဒေသတွင်း ရေပေးဝေရေးကော်ပိုရေးရှင်း လုပ်ငန်းဌာနခွဲ အင်ဂျင်နီယာတာဝန်ခံ

Ph：0244−35−6736 ရုံးဖွင့်ရက်အတွင်း မနက်၈နာရီခွဲ မှ ညနေ၅နာရီ၁၅မိနစ် အထိ

(၅). စာတိုက် 郵便(ゆうびん)



ပေးစာနှင့်ပစ္စည်းတွေကို စာတိုက်မှ တစ်ဆင့်ပို့လို့ရပါတယ်။

စာတိုက်နဲ့စာတိုက်ပုံးတွေရဲ့အမှတ်အသားကတော့ 「〒」ဖြစ်ပါတယ်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက်

နိုင်ငံခြားသားပညာတော်သင်ကျောင်းသားများ အတွက်

ဂျပန်စာတိုက်ဝန်ဆောင်မှု ဝက်ဘ်ဆိုဒ်

• ပျက်ကွက် စာရွက်

မိမိကအိမ်မှာမရှိတဲ့အချိန် ပစ္စည်းတွေနဲ့ကာယကံရှင်လက်ခံရမည့်အရာများ ရောက်ရှိလာတဲ့အခါ ပျက်ကွက်စာရွက် 「不在票(ふざいひょう)」က စာတိုက်ပုံးထဲမှာ ရောက်နေပါမယ်။

အခုရေးထားတဲ့နည်းလမ်းထဲက တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်းနဲ့ လက်ခံယူလို့ရပါတယ်။

◇ ပျက်ကွက်စာရွက်မှာရေးထားတဲ့ ဖုန်း၊ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်၊ အက်ပလီကေးရှင်းများမှ တစ်ဆင့် နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ပို့ပေးခြင်းကို လျှောက်ထားခြင်း။

◇ ပျက်ကွက်စာရွက်မှာရေးထားတဲ့ စာတိုက်သို့သွားရောက်ယူဆောင်ခြင်း။

※ ကိုယ်ပိုင်မှတ်ပုံတင်ကတ် သက်သေခံတစ်ခုခု နှင့် ပျက်ကွက်စာရွက်ကို ယူသွားပါ။

(၆) ဘဏ် 銀行(ぎんこう)

• ဘဏ်စာရင်းအကောင့် စဖွင့်တဲ့အခါ

ဘဏ်စာရင်းအသစ်ပြုလုပ်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ပိုင်မှတ်ပုံတင်ကတ်တစ်ခုခု၊ တံဆိပ်တုံး(လက်မှတ်ထိုးပြီး ဘဏ်စာရင်းဖွင့်လို့ ရတဲ့ဘဏ်များလည်းရှိပါတယ်) တို့ကိုယူဆောင်ပြီး ဘဏ်ဝန်ဆောင်မှုကောင်တာ သို့သွားပါ။

• ဘဏ်စာရင်းအကောင့် ပိတ်တဲ့အခါ

နိုင်ငံပြန်တဲ့အခါတွေနဲ့ ဘဏ်စာရင်းစာအုပ်ပျောက်ဆုံးတဲ့အခါတွေမှာ ဘဏ်စာအုပ်၊ ဘဏ်ကတ်၊ သက်သေခံစာရွက်စာတမ်း၊ တံဆိပ်တုံး(မလိုတဲ့အခါလည်းရှိ) တို့ကိုယူဆောင်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုကောင်တာသို့သွားပါ။

(၇) အမှိုက် ごみ

◇ မီးရှို့၍ရသောအမှိုက်၊ မီးရှို့၍မရသောအမှိုက်၊ ပလတ်စတစ်အမှိုက်၊ ပြန်လည်အသုံးပြုလို့ ရသောအမှိုက် (ပလတ်စတစ်ဗူးခွံများ၊ စာရွက်များ၊ ကတ်ထူဂျပ်ဖာများ) တို့ဖြင့်ခွဲခြားပြီးပစ်ရပါမယ်။

◇ သတ်မှတ်ထားသောနေ့၊ သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွေမှာပစ်ရပါမယ်။

ဟာရမချိ ရပ်ကွက် (မြောက်ဘက်)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ဟာရမချိ ရပ်ကွက် (တောင်ဘက်)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ကရှီမ ရပ်ကွက် (ရာစဝ ၊ကမိမာနိ)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 しげん	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 しげん	27	28	29	30		

ကရှီမ ရပ်ကွက် (ကရှီမ ၊ မာနိ)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5 しげん	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 しげん	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

အိုဒါက ရပ်ကွက် (အရှေ့ဘက်)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8 しげん	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 しげん	23	24	25
26	27	28	29	30		

အိုဒါက ရပ်ကွက် (အနောက်ဘက်)

日	月	火	水	木	金	土
			1 しげん	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 しげん	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※ အခုဖော်ပြပါပြက္ခဒိန်သည် မူရင်းအချက်အလက်များဖြစ်ပါတယ်။ အမှိုက်သိမ်းရက်ကို နေရာရပ်ကွက်အလိုက်သတ်မှတ်ထားတာပါ။ အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို မိမိနေထိုင်ရာမြို့ရဲ့ 「အိမ်တွင်းအမှိုက်သိမ်းပြက္ခဒိန်」 တွင်ဖတ်ရှုပါ။

သန့်ရှင်းရေးစင်တာ クリーンセンター

- မြို့တွင်းအမှိုက်များကိုသိမ်းဆည်းပေးပါတယ်။ အိမ်တွင်းအမှိုက်များကိုသိမ်းပေးပြီး ပစ်ပေးပါတယ်။
- အိပ်ယာ၊ စားပွဲခုံစတဲ့အကြီးစားစွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို ကုန်ကျစရိတ်ပေးစရာမလိုဘဲစွန့်ပစ်လို့ရပါတယ်။
  (အကြီးစား စွန့်ပစ်ပစ္စည်း အရွယ်အစား ၆၀-၂၀၀စင်တီမီတာ၊ ၁၀-၁၀၀ကီလိုဂရမ်)

စုံစမ်းမေးမြန်းရန် ဟာရမချိ သန့်ရှင်းရေးစင်တာ (Clean Haramachi Centre)

လိပ်စာ : Higashitakamatsu 37-1, Haramachi District, Kamikitayakahira, Minamisoma-shi

Ph：0244－24－0063

(၈) လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး 交通(こうつう)

- အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

ဘတ်စ်ကားစီးတဲ့အခါ バス(ばす)に乗(の)る

မြို့ပတ်ဘတ်စ်ကား အသုံးပြုနည်း

မြို့ပတ်ဘတ်စ်ကားမှာ ဘတ်စ်ကားရဲ့အနောက်ဘက်တံခါးပေါက် မှ တက်စီးရပြီး အရှေ့ဘက်ကားဦးခန်းတံခါးပေါက် မှ ဆင်းရပါတယ်။ ဆင်းတဲ့အချိန်မှ ပိုက်ဆံရှင်းရပါတယ်။

(၁) အနောက်ဘက်တံခါးပေါက်မှ တက်စီးပါ။

(၂) ဘတ်စ်ကားလက်မှတ်ကိုယူပါ။

(၃) ခရီးစရိတ်က ဘတ်စ်ကား ကားခေါင်းခန်းပိုင်းရဲ့ ခရီးစရိတ်ပြဇယားမှာ ဖော်ပြပေးပါတယ်။
စီးနေတုန်းမှာပဲလမ်းစရိတ်ကိုတွက်ပြီးပြပေးနေမှာဖြစ်လို့ ဆင်းတဲ့ဘတ်စ်ကားဂိတ်နာမည်နဲ့
တိုက်ကြည့်ပြီး တွက်ပါ။

(၄) ဆင်းမယ့်ဘတ်စ်ကားဂိတ်က နီးလာပြီဆိုရင် မိမိနှင့်အနီးဆုံးရှိ အချက်ပြဘဲလ်ကိုနှိပ်ပါ။

(၅) ငွေသားနဲ့ပဲပိုက်ဆံရှင်းရပါတယ်။

▷ လမ်းစရိတ်ထည့်တဲ့ပိုက်ဆံပုံးထဲကို ဘတ်စ်ကားလက်မှတ်ကိုပါထည့်လိုက်ရင် လမ်းစရိတ် ဘယ်လောက်ကျလဲကိုဖော်ပြပေးပါတယ်။ ငွေသားကိုပိုက်ဆံပုံးထဲကိုထည့်ပြီး အရှေ့ဘက် တံခါးပေါက်မှ ဆင်းလို့ရပါပြီ။

▷ ကလေးခ လျှော့ဈေးတို့ဖြင့်လမ်းစရိတ် ပေးချေချင်တဲ့အခါမှာ ယာဉ်မောင်းဝန်ထမ်းကိုပြောပါ။

▷ ပိုက်ဆံပုံးထဲမှ ပြန်အမ်းအကြွေမထွက်လို့ ကြိုတင်ပြီး အကြွေဆောင်ထားပါ။

ရထားစီးတဲ့အခါ 電車に乗る

▷ မီနာမိစိုးမမြို့မှာ JR Joban လိုင်းကိုစီးလို့ရပါတယ်။

▷ ကရှီမဘူတာ၊ ဟာရမချိ ဘူတာ၊ အိဝကိအိုတဘူတာ၊ အိုဒါကဘူတာ၊ မိုမိုအူချိဘူတာ တွေရှိပါတယ်။

▷ ရထားစီးတဲ့အခါမှာ လက်မှတ်ဝယ်ပြီးမှ စီးပါမယ်။

▷ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးသုံး IC ကတ်(SUICA, PASMO) ရှိတဲ့သူတွေကတော့ ကတ်နဲ့စီးလို့ရပါတယ်။

◎ ရထားလိုင်း နှင့် လေယာဉ်လိုင်း စီးမယ့်အခါမှာ တစ်ဆင့်ပြောင်းစီးတာမျိုး နှင့် ရထားချိန်ကိုရှာပြီးကြည့်လို့ရတယ်။ ဘာသာစကားအမျိုးပေါင်းစုံလင်စွာ နဲ့ ဖော်ပြပေးလို့ရပါတယ်။

Japan Transit Planner

တက္ကစီစီးတဲ့အခါ タクシーに乗(の)る

သွားရေးလာရေးအခက်တွေ့တဲ့အချိန်မှာ တက္ကစီခေါ်စီးလို့ရပါတယ်။

မီနာမိစိုးမ မြို့ရှိတက္ကစီများ

- ဟာရမချိ ရပ်ကွက်

Heiwa Taxi (平和(へいわ)タクシー)

လိပ်စာ ： Asahi-cho 1-26 Haramachi-ku Minamisoma-shi

Ph：0120－233－126

Shouwa Taxi (昭和(しょうわ)タクシー)

လိပ်စာ ： Okido Happouchi 118-1, Haramachi-ku, Minamisoma-shi

Ph：0244－23－2165

Nozomi Care Taxi (のぞみケーアタクシー)

လိပ်စာ ： Sakuraichou 1-139-1, Haramachi-ku, Minamisoma-shi

Ph：0244－26－9110

Fuji Taxi（富士(ふじ)タクシー）

လိပ်စာ ： Kitahara Motoyashiki 1-181, Okido Kita, Haramachi-ku, Minamisoma-shi

Ph：0244－32－0030

- ကရှိမ ရပ်ကွက်

Kitago Taxi（北郷(きたごう)タクシー）

လိပ်စာ ： Etari Enokimachi 3, Kashima-ku, Minamisoma-shi

Ph：0120－854－135

- အိုဒါက ရပ်ကွက်

Fuji Taxi（富士(ふじ)タクシー）

လိပ်စာ ： Motomachi 1-57, Odaka-ku, Minamisoma-shi

Ph：0244－44－2543

みなタク（Minataku）⇒ ကားမမောင်းတဲ့သူ၊ ဘတ်စ်ကားအသုံးပြုဖို့ အခက်အခဲရှိသူ ဒေသတွင်း နေထိုင်သူတွေက သတ်မှတ်ကျသင့်ငွေဖြင့်စီးနိုင်တဲ့ တက္ကစီလက်မှတ်ကိုပြပြီးစီးရတဲ့「みなタク」ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်အတွက် ・・・

ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် 運転免許

ဂျပန်မှာကားမောင်းတဲ့အခါ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ခြားနိုင်ငံများမှ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကို ဂျပန်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်အဖြစ် အစားထိုးပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

- ဖူကူရှိမ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် စင်တာ
  လိပ်စာ ： Ohara 1-1, Machiniwasaka, Fukushima-shi
  Ph ： 024－591－4372

◇ ယာဉ်မောင်းလေ့ကျင့်ရေးကွင်း

မိမိနိုင်ငံက ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်မရှိတဲ့သူတွေက ကားမောင်းသင်တန်းကျောင်းကို တက်ရောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
မိနာမိစိုးမမြို့ရှိ ယာဉ်မောင်းလေ့ကျင့်ရေးကွင်းများ

- Haramachi Chuuou လေ့ကျင့်ရေးကွင်း
  လိပ်စာ ： Minamisoma-shi, Haramachi-ku, Nishikichou 1-27
  Ph ： 0244－23－2539

- Haramachi လေ့ကျင့်ရေးကွင်း
  လိပ်စာ ： 4-50, Minamimachi, Haramachi-ku, Minamisoma-shi
  Ph ： 0244－23－2960

စက်ဘီး 自転車

စက်ဘီးရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေ ဒါမှမဟုတ် ရဲစခန်း မှာ မဖြစ်မနေ မှုခင်းကြိုတင်ကာကွယ်ရေးမှတ်ပုံတင်ကို တင်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

◇ စက်ဘီးစီးရာမှာ လိုက်နာရမယ့် ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်းများ

- ဘယ်ဘက်ကပ်နင်းရမယ်။
- ညဘက်တွေမှာ မီးထွန်းစီးရမယ်။
- 「止まれ」ဆိုင်းဘုတ်ရှိတဲ့နေရာတွေမှာ သေချာပေါက် လုံးဝရပ်တဲ့အထိ ရပ်ရမယ်။
- ဖုန်းကြည့်ရင်းနဲ့ စက်ဘီးမနင်းရပါ။
- ထီးဆောင်းရင်းနဲ့ စက်ဘီးမနင်းရပါ။
- အရက်သောက်ထားပြီး စက်ဘီးမနင်းရပါ။
- စက်ဘီးစီးဦးထုပ် ဆောင်းပြီး စီးရပါမယ်။

3 အလုပ်လုပ်ခြင်း

ဂျပန်မှာ အလုပ်လုပ်ဖို့ နေထိုင်ခွင့်လက်မှတ် ရထားပြီးလျှင် အလုပ်အကြောင်းအရာက အဆိုပါလက်မှတ်ပါ အကြောင်းအရာနှင့် ကိုက်ညီရဲ့လားကို စစ်ကြည့်ပါ။

အလုပ်ရှာတဲ့အခါ

- Hello Work (အစိုးရ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေချိတ်ဆက်ပေးသည့်ဌာန)

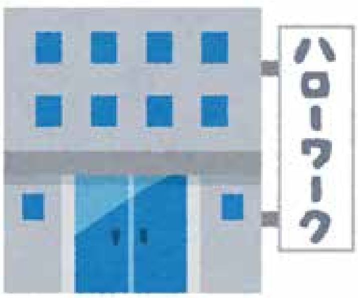
  လိပ်စာ ： Sakurai-chou 1-127, Haramachi-ku, Minamisoma-shi

  Ph：0244－24－3531

  ရုံးဖွင့်ရက်အတွင်း မနက်၈နာရီ မှ ညနေ၅နာရီ၁၅မိနစ် အထိ

▷ Hello Work အင်တာနက်ဝန်ဆောင်မှု

အင်တာနက်မှတစ်ဆင့်အလုပ်တွေကို ရှာဖွေလို့ရပါတယ်။



4 ဒဏ်ရာအနာတရနှင့်ရောဂါ ဖြစ်တဲ့အခါ

ဒဏ်ရာအနာတရတွေနှင့် ရောဂါဖြစ်လို့ရှိရင် (ဘာသာစကားပေါင်းစုံဖြင့်)

▶ ဆေးရုံသွားရတဲ့အခါ

- ဂျပန်ရဲ့ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတွေက ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် အထွေထွေရောဂါကု ဆေးရုံကြီးတွေရှိပါတယ်။
- နေလို့မကောင်းတဲ့အခါ၊ ဒဏ်ရာရတဲ့အခါတွေမှာ ရောဂါလက္ခဏာနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ ဆေးကုသမှုကို ပေးနိုင်တဲ့ဆေးခန်း၊ ဆေးစစ်တဲ့နေရာတွေကို သွားလို့ရပါတယ်။
- အာမခံကတ်ကိုမဖြစ်မနေ ယူဆောင်သွားပါ။

- ညွှန်ကြားကောင်တာမှာ ရောဂါရာဇဝင်ကို သိရဖို့အတွက် “ဆေးမှတ်တမ်းပုံစံ” ကို ဖြည့်ရပါမယ်။

※ ဆေးကုသမှုနယ်ပယ်ကိုရှာချင်တဲ့အခါ နိုင်ငံခြားဘာသာစကားနဲ့ ဆေးမှတ်တမ်းပုံစံကိုရယူနိုင်ပါတယ်။ ・・・

- ခွဲစိတ်ခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ခြင်း၊ အသေးစိတ် ဆေးစစ်ခြင်းတွေအတွက် စက်ပစ္စည်း စုံလင်တဲ့ ဆေးရုံတွေကိုသွားဖို့ရှိလာတဲ့အခါမှာတော့ အမြဲသွားနေရတဲ့ ဆေးခန်း၊ ဆေးစစ်နေကျနေရာတွေက လွှဲပေးပြီးမှ သွားပါ။

※ ဆေးရုံတွေက တနင်္ဂနွေ၊ အစိုးရရုံးပိတ်ရက်၊ အိုဗွန်းပိတ်ရက်တွေမှာ ပိတ်ပါတယ်

◇ ဖုကူရှိမ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက် များအတွက် ・・・

▶ ဆေးယူပုံယူနည်း

ဆေးရုံကပေးလိုက်တဲ့ ဆေးညွှန်းကိုယူပြီး ချက်ချင်းဆေးရုံနှင့်အနီးတစ်ဝိုက်မှာရှိတဲ့ ဆေးဆိုင်မှာ ဆေးသွားဝယ်ရပါမယ်။

▶ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု

⇒ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ရပ်ကွက်ရုံးကနေ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုလမ်းညွှန်စာရွက် က မိမိနေအိမ်သို့ရောက်ရှိလာမှာ ဖြစ်လို့ ဆေးစစ်ကြရအောင်ပါ။

5 လက်ထပ်ခြင်း

နိုင်ငံခြားသားနှင့်ဂျပန်လူမျိုးလက်ထပ်တဲ့အခါ

မြို့နယ်ရုံးမှာစလုပ် ⇒ သံရုံး၊ ကောင်စစ်ရေးရာဆီ သတင်းပို့

⇒ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် နေထိုင်မှုကြီးကြပ် ရေးဌာန မှဆက်လက်ဆောင်ရွက်

အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ••• လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဝက်ဘ်ဆိုဒ်

အစီအစဉ်	ဘယ်နေရာမှာ	ဘာကိုလုပ်	ယူလာရမယ့်အရာ
၁	• မြို့နယ်ရုံး ပြည်သူ့ရေးရာဌာန • အိုဒါကာ၊ ကရှိမ ရပ်ကွက်ရုံး၊ ဒေသခံများ အထွေထွေရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ	လက်ထပ်အကြောင်းကြားစာကို တင်ပြီး လက်ထပ်ပြီးကြောင်း မှတ်ပုံတင်ကို ထုတ်ယူမယ်။	• လက်ထပ်စာချုပ် • ပတ်စ်ပို့ • မွေးစာရင်း • အပျို/လူပျိုဖြစ်ကြောင်း ထောက်ခံစာ "လက်ထပ်လို့ရကြောင်း" သက်သေခံ သံရုံး/ကောင်စစ်ဝန် မှာထုတ်ယူလို့ရ • ဗီဇာ • တခြား (နိုင်ငံအလိုက်လိုအပ်တဲ့ စာရွက်စာတမ်းကွဲပြား)
၂	ဂျပန်နိုင်ငံရှိသံရုံး/ ကောင်စစ်ရေးရာ	လက်ထပ်အသိ အမှတ်ပြု လက်မှတ်ကို ရယူခြင်း	• လက်ထပ်ပြီးကြောင်းထောက်ခံစာ • ပတ်စ်ပို့ • တခြား (နိုင်ငံအလိုက်လိုအပ်တဲ့ စာရွက်စာတမ်းများကွဲပြား)
၃	လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး	လက်ထပ်ခြင်းအပေါ် မူတည်ပြီး ဗီဇာအပြောင်းအလဲ ဖြစ်လာတဲ့အခါ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။	

မိမိနိုင်ငံသားအချင်းချင်းလက်ထပ်တဲ့အခါ နိုင်ငံအလိုက်ဥပဒေတွေအပေါ်လိုက်ပြီး လက်ထပ်မှတ်ပုံတင်တာကို အသိမှတ်ပြုပေးပါတယ်။ သံရုံး/ကောင်စစ်ရေးရာမှာ မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

မိသားစုတော်စပ်ပုံပြောင်းလဲတဲ့အခါမှာ ⇒ ဗီဇာ ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်လို့ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့် ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။

6 ကလေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီဆိုရင်

ကိုယ်ဝန်ရပြီဆိုတာသိတာနဲ့ မြို့ကိုအကြောင်းကြားရပါမယ်။

ဘယ် နေ ရာ မှာ	ဘာ လုပ် ရ မ လဲ
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာန မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ ကျန်းမာရေးစင်တာ	ကိုယ်ဝန်မှတ်ပုံတင်ကို ယူမယ်။ နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေးမှတ်တမ်းစာအုပ်ကိုလျှောက်မယ်

▶ လုပ်ငန်းဆောင်တာအဆင့်ဆင့် ・・・

- မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ် ကို ယူပါမယ်။

  မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်မှာ မိခင်ရဲ့ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်းမှတ်တမ်းနှင့် ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ရေးထားမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးရုံသွားတဲ့အခါ မဖြစ်မနေယူဆောင်သွားပါ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းပုံစံ နှင့် မွေးကင်းစကလေးအမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံ စစ်ဆေးခြင်းပုံစံ စာရွက်ကိုပေးထားပါမယ်။

  အဆိုပါကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းတွေအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ရဲ့ထောက်ပံ့ကြေးရယူနိုင်ဖို့ လိုအပ်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီဆိုရင် မပျက်မကွက်ပုံမှန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကိုလက်ခံဖို့ ဆေးရုံသွားရပါမယ်။

  အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ・・・

- ကျန်းမာရေးသူနာပြု၊ သားဖွားဆရာမတွေဆီမှာ သိချင်တာတွေကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။ (အခမဲ့)

  ဆက်သွယ်ရန် ： မီနမိစိုးမမြို့ ဟာရမချိကျန်းမာရေးစင်တာ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးဌာနခွဲ

  Ph ：0244－23－3680

ကလေးမွေးပြီဆိုရင် 子供が産まれたら

မြို့နယ်ရုံးကို(၁၄ရက်အတွင်း)သွားပြီး ⇒ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး လုပ်ငန်းဆောင်တာ(ရက်၃၀အတွင်း) ⇒

သံရုံး/ကောင်စစ်ရေးရာသတင်းပို့အကြောင်းကြား (နိုင်ငံပေါ်မူတည်ပြီး သက်တမ်းကွာခြား)

၁) မြို့နယ်ရုံးလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့် 市役所での手続き

ဘယ်နေရာမှာ	ဘာကိုလုပ်မလဲ	ယူလာရမယ့်အရာ
• မြို့နယ်ရုံး ပြည်သူ့ရေးရာဌာန • အိုဒါက၊ ကရှိမရပ်ကွက်ရုံး ဒေသခံများ အထွေထွေရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ	• မွေးစာရင်းကိုထုတ်မယ် • 「こんにちは赤ちゃん訪問カード」ကိုထုတ်မယ် • ကလေးမွေးဖွားစရိတ် စောင့်ရှောက်စရိတ်(ယာယီ)ကိုထုတ်မယ် • အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်မယ် ★ • အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ် ထုတ်မယ်	• အဖေ၊အမေရဲ့နိုင်ငံခြား သားနေထိုင်ခွင့်မှတ်ပုံတင်ကတ် (Zairyuu card) • မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး မှတ်တမ်းစာအုပ် • မီးဖွားထားကြောင်း အထောက်အထားပြ မွေးစာရင်း (ဆေးရုံမှာတောင်းပါ)

★ အကြောင်းအရာသည် မိဘက အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ထားသူများဖြစ်မှသာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။

▶ လိုအပ်တာတွေစလုပ်ရပြီဆိုရင် ・・・

(၁)「こんにちは赤ちゃん訪問」ကို ရပါမယ်။

ကျန်းမာရေးသူနာပြုနဲ့မီးဖွားဆရာမက မိမိအိမ်သို့ရောက်ရှိလာပြီး ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနဲ့ ပက်သတ်ပြီး သင်ကြားပြသပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

(၂)「すこやか手帳」ကိုလည်း ပေးပါလိမ့်မယ်။

မွေးကင်းစကလေးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု (ကလေးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား ဖွံ့ဖြိုးမှုအခြေအနေကို စစ်ဆေး ပေးခြင်း) ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို ခံယူပုံနည်းလမ်းတွေ ဆေးထိုးရက် ဆေးစစ်ရက်တွေကိုစီမံလို့ရတဲ့ ဆေးမှတ်တမ်းကတ် ပဲဖြစ်ပါတယ်။

▶ ကလေးဆေးကုသစရိတ် အထောက်အပံ့　子ども医療費助成

မွေးကင်းစမှအသက်၁၈နှစ်အထိ ကလေးဆေးကုသစရိတ်က အခမဲ့ဖြစ်ပါတယ်။

▶ ကလေးစရိတ်　児童手当

ဂျပန်မှာကလေးငယ်ရှိတဲ့သူတိုင်း ထောက်ပံ့ကြေးရပါတယ်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ・・・ အစိုးရအဖွဲ့ရုံး ဝက်ဘ်ဆိုဒ်

စုံစမ်းမေးမြန်းရန် မြို့နယ်ရုံး ကလေးသူငယ်အိမ်ထောင်စုဌာန

Ph：0244－24－5215

(၂) လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး လုပ်ငန်းဆောင်တာများ　出入国在留管理局で手続き

ကလေးမွေးပြီးရက်၃၀အတွင်းမှာ ကလေးရဲ့နေထိုင်ခွင့်လျှောက်ထားမှုအဆင့်ဆင့်ကို လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။

မွေးဖွားပြီး ရက်၆၀အတွင်းဂျပန်နိုင်ငံမှ ထွက်သွားရဖို့ရှိရင်တော့နေထိုင်ခွင့်ကိုလျှောက်ထားဖို့မလိုအပ်ပါဘူး။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ・・・ တရားရေးဝန်ကြီးဌာန ・・・

(၃) သံရုံး/ကောင်စစ်ရေးရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ　大使館・領事館で手続き

ကလေးမွေးထားပြီးကြောင်းကို မိမိနိုင်ငံသို့အကြောင်းကြားရပါတယ်။

အကြောင်းကြားရမယ့်သက်တမ်းနှင့်စာရွက်စာတမ်းတွေ ကနိုင်ငံအလိုက်ကွဲပြားလို့ သံရုံး/ကောင်စစ်ရေးရာထံသို့ မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

မူလတန်းကြိုကျောင်း 保育園（ほいくえん）

မွေးကင်းစနို့တိုက်ကလေးအရွယ်လေးမှ မူလတန်းမတိုင်ခင်အရွယ်ရှိ မိဘများအတွက်
(မွေးကင်းစမှအသက်၅နှစ်အထိ) သက်သာစေရန်ရည်ရွယ်ထားတဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။
မိဘတွေကအလုပ်တစ်ဖက်နဲ့မအားလပ်တဲ့အချိန် ကလေးတွေစောင့်ရှောက်ဖို့ အသင့်အတင့် ဖန်တီးပေးထားတဲ့အခြေအနေနဲ့ ဦးစားပေးစောင့်ရှောက်မှု တွေထားရှိပေးထားပါတယ်။
မူလတန်းကြိုကျောင်းများက တစ်ရက်မှာ ၁၁နာရီကြာဖွင့်လှစ်နေပြီး အစားစားချိန် အိပ်စက်ချိန် စသဖြင့် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ・・・ မြို့နယ်ရုံး ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးဌာန
Ph：0244－24－5242

မူကြိုကျောင်း 幼稚園（ようちえん）

မူလတန်းကျောင်းမတက်မီ အသက်၃နှစ်မှ၅နှစ်အရွယ်ကလေးငယ် များကို ထားရှိနိုင်တဲ့ သင်ကြားရေးအဖွဲ့အစည်းပဲဖြစ်ပါတယ်။
မိဘတွေရဲ့တက်ရောက်စေချင်မှုအပေါ်မူတည်၍ မည်သူမဆိုတက်ရောက်နိုင်ပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်ရက်မှာ ၄နာရီဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးနေပါတယ်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ・・・ မြို့နယ်ရုံး ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးဌာန
Ph：0244－24－5242

မူလတန်းကျောင်း၊ အလယ်တန်းကျောင်း 小学校（しょうがっこう）・中学校（ちゅうがっこう）

မူလတန်းကျောင်းက အသက်၆နှစ်မှ၁၂နှစ်ကလေးများတက်ရောက်ရမယ့် မသင်မနေရပညာရေးစနစ်ပါ။
အလယ်တန်းကျောင်းကတော့ အသက်၁၃နှစ်မှ ၁၅နှစ်အထိဖြစ်ပြီး မသင်မနေရပညာရေးစနစ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။
နေတဲ့နေရာအပေါ်မူတည်ပြီး ကျောင်းတွေက ကွဲပြားပါတယ်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ・・・ မြို့နယ်ရုံး ပညာရေးဘုတ်အဖွဲ့ ကျောင်းပညာရေးဌာနခွဲ
စာသင်ကျောင်းရေးရာဌာန
Ph：0244－24－5283

7 ဂျပန်စာ သင်ကြားရေး

SAKURA

မီနာမိစိုးမမြို့မှာနေထိုင်တဲ့ နိုင်ငံခြားသားအားလုံး အတွက် စင်တာဖြစ်ပါတယ်။ SAKURA စင်တာ မှာ ဂျပန်စာသင်ကြားလို့ရပါတယ်။

စကားပြောလေ့ကျင့်ခြင်းနဲ့ ဂျပန်စာမေးပွဲအတွက်ပြင်ဆင်ခြင်းတွေကိုပါ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဒေသခံဂျပန်နိုင်ငံသားတွေနဲ့ ရင်းနှီးစွာဖြင့်ယဉ်ကျေးမှုတွေဖလှယ်နိုင်တဲ့နေရာတစ်ခုပါ။

အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေအတွက် SAKURA ကိုမေးမြန်းပါ။

မီနာမိစိုးမ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုစည်းရာ SAKURA

လိပ်စာ ： Monma Building 2F, Asahi-chou 2-35 , Haramachi-ku, Minamisoma-shi

Ph ： 0244－26－5850

◇ ဖူကူရှိမ ခရိုင်ဂျပန်စာသင်တန်း

(ဘာသာပေါင်းစုံဖြင့်ဖတ်ရှုနိုင်)

◇ E-Learning သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

(ဘာသာပေါင်းစုံဖြင့်ဖတ်ရှုနိုင်)

8 အတိုင်ပင်ခံကောင်တာများ

ဒေသခံမှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ အခွန်၊ ပင်စင်၊ သက်သာချောင်ချိရေး၊ ကျောင်း၊ ပိုက်လိုင်းရေ စတဲ့အကြောင်းအရာများ

- မိနာမိစိုးမ မြို့နယ်ရုံး

  လိပ်စာ ： Motomachi 2-27, Haramachi-ku, Minamisoma-shi.

  Ph ：0244－22－2111　ရုံးဖွင့်ရက်အတွင်း　8：30～17：15

- ကရှိမ ရပ်ကွက်ရုံး

  လိပ်စာ ： Nishimachi 1-1, Kashima-ku, Minamisoma-shi.

  Ph ：0244－46－2110　ရုံးဖွင့်ရက်အတွင်း　8：30～17：15

- အိုဒါကာ ရပ်ကွက်ရုံး

  လိပ်စာ ： Motomachi 2-78, Odaka-ku, Minamisoma-shi

  Ph ：0244－44－2112　ရုံးဖွင့်ရက်အတွင်း　8：30～17：15

နေထိုင်ခွင့်နှင့်သက်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ် (လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး)

နေထိုင်ခွင့်ကတ်မှာရေးထားတဲ့အကြောင်းအရာ (နေထိုင်ခွင့်၊ လိပ်စာ၊ သက်တမ်းအစရှိသည်) တို့ကိုပြောင်းလဲရသည့်အခါ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးမှာလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။

- Sendai လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး

  လိပ်စာ ： Gorin 1-30-20, Miyagino-ku, Sendai-shi, Miyagi-ken

  ရုံးဖွင့်ရက်အတွင်း မနက်၈နာရီ မှ ညနေ၄နာရီအထိ

- နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်မှုဆိုင်ရာ အထွေထွေသတင်းအချက်အလက်စင်တာ လူဝင်မှုနေထိုင်ရေးနှင့်ပက်သတ်ပြီးဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။

Sendai လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး

Ph ：0570－013904　ရုံးဖွင့်ရက်အတွင်း မနက်၈နာရီ၄၅မိနစ် မှ ညနေ၄နာရီခွဲ အထိ

အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုးရီးယားဘာသာ များဖြင့်ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။

- နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်မှုထောက်ပံ့ရေးဌာန Foreign Resident Support Centre (FRESC)

နေထိုင်ခွင့်နဲ့ပက်သတ်တဲ့ကိစ္စများနှင့် အလုပ်အကိုင်၊ နေထိုင်မှုပုံစံ တွေနဲ့ပက်သတ်ပြီး ဆွေးနွေးလို့ရပါတယ်။

လိပ်စာ ： Yotsuya Tower 13rd floor, 1-6-1, Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo.

Ph (Navi-Dial) ： 0570－011000

※ နိုင်ငံခြားမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် 03－5363－3013

အသေးစိတ် အချက်အလက်များအတွက် ・・・

- နိုင်ငံခြားသားများနေထိုင်မှုဆွေးနွေးကောင်တာ ဖူကူရှိမ နိုင်ငံတကာယဉ်ကျေးမှုဖလှယ်ရေး အသင်း

နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သင်စနစ်နှင့်သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများနှင့်ပက်သတ်ပြီး

- အလုပ်သင်အဖွဲ့အစည်း

◎ တစ်ခုခုနားမလည်တာ၊ အခက်တွေ့တာတွေကြုံလာတဲ့အခါ SAKURA စင်တာကို မေးမြန်းပါ။

SAKURA က မီနာမိစိုးမမြို့မှာနေထိုင်တဲ့နိုင်ငံခြားသားများအားလုံးအတွက် နေရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ နေထိုင်မှု၊ လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ပက်သတ်ပြီး ဆွေးနွေးချင်တာ အခက်တွေ့နေတာတွေရှိရင် အချိန်မရွေးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်လမှာ တစ်ကြိမ်မှနှစ်ကြိမ် နိုင်ငံခြားသားအချင်းချင်း ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် စိတ်လက်သက်သာစွာ ကုန်ဆုံးနိုင်တဲ့နေရာတစ်နေရာအဖြစ် လာရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဟောလိုးဝင်း၊ ခရစ်စမတ်စတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံပွဲတွေလည်းကျင်းပနေတာမို့လို့ ဆက်ဆက်လာခဲ့ပါနော်။

လိပ်စာ ： Asahi-cho 2-35, Haramachi-ku, Minamisoma-shi.

Ph ： 0244－26－5850

အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် ・・・

9

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု• ဘေးလွတ်ရာပြောင်းရွှေ့ပုံနည်းလမ်း

Minamisoma မြို့မှာ ဖြစ်ပွါးတဲ့သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ

ငလျင်	ဆူနာမီ	မိုးများခြင်း၊ မုန်တိုင်း
မြေမျက်နှာပြင်လှုပ်ခါခြင်းဖြစ်ပြီး ပြင်းအားများတဲ့ငလျင်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အခါမှာ နေအိမ်များပြိုလဲပျက်စီးခြင်း၊ အဆောက်အုံများ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပွား နိုင်ပါတယ်။	ငလျင်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ကြီးမားတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ လှိုင်းလုံးများကိုခေါ်ပါတယ်။ ဆူနာမီဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် နေအိမ်အဆောက်အုံများမျောပါလာ သည်အထိ ဖြစ်ပွားခြင်းများရှိပါတယ်။	မိုးအများကြီးရွာပြီးပြင်းထန်သော လေတိုက်ခြင်းဖြစ်ပေါ်တာကိုခေါ် ပါတယ်။ မိုးများခြင်းကြောင့် မြစ်ရေလျှံကာရေကြီးခြင်း နှင့် တောင်ပေါ်မြေများပြိုကျခြင်း ကြောင့် မြေပြိုခြင်း များလည်းရှိပါတယ်။

အန္တရာယ်သတိပေးချက်အဆင့်များ

အန္တရာယ်အဆင့်သတ်မှတ်ချက်	ဘေးလွတ်ရာတိမ်းရှောင်သတင်း	သတင်းရတာနဲ့အောက်ပါ ကိစ္စများကိုလုပ်ပါ
သတိပေးချက်အဆင့် ၅ အရေးပေါ်ဘေးကင်းလုံခြုံရာဆီသို့	သဘာဝအန္တရာယ် ကျရောက်နေပါတယ်။ အမြန်ဆုံးတိမ်းရှောင်ပါ။ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။	အသက်အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ မိမိအသက်ကိုကာကွယ်ပါ။
သတိပေးချက်အဆင့် ၄ ဘေးကင်းရာတိမ်းရှောင်ရန် အမိန့်	ချက်ချင်းတိမ်းရှောင်ကြပါ။	စုရပ်(သို့) လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာသို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။ စုရပ်ဆိုတာက အများပြည်သူများ တိမ်းရှောင်ရန် လာသောနေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရန်မဖြစ်နိုင်သောအချိန်မှာ အဆောက်အအုံအတွင်းမှာပဲနေပါ။

သတိပေးချက်အဆင့် ၃ သက်ကြီးရွယ်အိုများ တိမ်းရှောင်ရန်	ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရန်ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။ အဘိုးအဘွားတွေက ဘေးလွတ်ရာပြောင်းရွှေ့ပါ။	အခုဖော်ပြပါ လူများကထွက်ပြေး တိမ်းရှောင်ပါ • သက်ကြီးရွယ်အိုများ (အဘိုး၊အဘွား) • ခန္ဓာကိုယ်ကောင်းစွာမလှုပ်ရှားနိုင်သူများ • ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ စုရပ် ဒါမှမဟုတ် လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာသို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။ စုရပ်ဆိုတာက အများပြည်သူများက တိမ်းရှောင်ရန်လာသောနေရာဖြစ်ပါတယ်။
သတိပေးချက်အဆင့် ၂ မိုးများခြင်း၊ ရေကြီးသတိပေးချက် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရန် ကြိုတင် စီစဉ်ထားပါ။	မိုးများခြင်း၊ ရေကြီးသတိပေးချက် ထွက်ပြေး တိမ်းရှောင်ရန်ကြိုတင် စီစဉ်ထားပါ။	တီဗီဖွင့်ထားပါ။ အခြေအနေ စိတ်ချရမှုရှိမရှိ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို သေချာ စောင့်ကြည့်လေ့လာနေပါ။ စုရပ်နှင့်လုံခြုံစိတ်ချရမယ့်နေရာကို စောင့်ကြည့်ရှာဖွေနေပါ။ စုရပ်ဆိုတာကအများပြည်သူများ ကတိမ်းရှောင်ရန် နေရာဖြစ်ပါတယ် ဘယ်နေရာကိုသွားရမလဲမသိရင် မြို့နယ်ရုံး၊ ရပ်ကွက်ရုံးသို့ စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။
သတိပေးချက် အဆင့် ၁ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းနိုင်ပါတယ်။	မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းနိုင်ပါတယ်။	တီဗီဖွင့်ထားပါ။အခြေအနေ စိတ်ချရမှုရှိမရှိမိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို သေချာစောင့်ကြည့်လေ့လာနေပါ။

မိုးလေဝသသတင်း

မိုးများခြင်းအထူးအစီရင်ခံစာ	မိုးများခြင်း၊မြေပြိုခြင်းသတိပေးချက်	ရေကြီးခြင်းသတိပေးချက်
မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခဲ့ပါတယ်။ မိုးရေကြောင့်တောင်ပေါ်မှ ကျောက်တုံးများနှင့် မြေကြီးများကျဆင်းလာနေပါ တယ်။ တောင်များနှင့် အနီးတစ်ဝိုက်သို့ မသွားပါနှင့်။ မြစ်ရေလျှံလာနိုင်ပြီး နေအိမ်များသို့ရေဝင်ရောက်နိုင်ပါ တယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါက မြင့်တဲ့နေရာတွေမှာ သွားရောက်နေပါ။ မြစ်အနီးတဝိုက်သို့မသွားပါနဲ့။	မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းနေပါတယ်။ တောင်ပေါ်မှ ကျောက်တုံးများနဲ့မြေကြီးများ ကျဆင်းလာနိုင်ချေရှိပါတယ်။ တတ်နိုင်သလောက်မြင့်တဲ့နေရာ တွေကို သွားပါ။ တောင်နှင့်အနီးတဝိုက်သို့မသွားပါနဲ့။	မြစ်ရေလျှံလာနိုင်ပြီး နေအိမ်များသို့ရေဝင်ရောက်နိုင်ပါ တယ်။ တတ်နိုင်သလောက် မြင့်တဲ့နေရာတွေမှာ သွားရောက်နေပါ။ မြစ်အနီးတဝိုက်သို့မသွားပါနဲ့။

▶ ဘာသာစကား၁၄မျိုးနှင့်သတင်းဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။

（English、简体中文、繁體中文、한국어、Português、Español、Tiếng Việt、ภาษาไทย、Bahasa Indonesia、Tagalog、नेपाली भाषा、ភាសាខ្មែរ、မြန်မာ、Монгол хэл、日本語）

▶ မိုးများခြင်းနှင့်ဆူနာမီဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ အန္တရာယ်များတဲ့နေရာတွေကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။ (မီနာမိစိုးမ အန္တရာယ်ရှိမြေပုံ)

မိမိအိမ်၊ ကုမ္ပဏီ၊ ကျောင်းနှင့်အနီးတဝိုက်တွေမှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာတွေရှိမရှိကိုစစ်ဆေးကြည့်ပါ။
အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာတွေကိုမသိရှိပါက

မြို့နယ်ရုံး ကပ်ဘေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုဌာန
Ph ：0244－24－5232

ဘေးလွတ်ရာပြောင်းရွှေ့ရန်နေရာ

ပြောင်းရွှေ့ဖို့နေရာတွေကို ထပ်ပြီး ကြည့်ထားကြရအောင်။

ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့နေရာတွေကိုသတ်မှတ်ထားပါတယ်။

အန္တရာယ်ရှိနေရာပြမြေပုံကိုကြည့်ပြီး ထွက်ပြေးရမယ့်နေရာကိုကြည့်ထားပါ။

ဘေးလွတ်ရာစုရပ်

ဆူနာမီနဲ့ရေကြီးရေလျှံမှုဆိုင်ရာအန္တရာယ်တွေမှ အသက်ဘေးကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ထွက်ပြေးရာနေရာ။ အဆိုပါအရပ်မှာ ကြာရှည်နေလို့မရပါ။

(ပန်းခြံ၊ ကျောင်းကွင်းပြင်၊ အဆောက်အအုံ စသဖြင့်)

အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း

ဘေးအန္တရာယ်ကနေ လုံခြုံစိတ်ချရသည်အထိတစ်လျှောက်လုံးနေလို့ရပါတယ်။

(စာသင်ကျောင်းများ၏အားကစားရုံ၊ ပြည်သူ့ရင်ပြင် စသဖြင့်)

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွါးလာတဲ့အခါမှာ မှန်ကန်သောသတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းထားပြီး စိတ်အေးအေးထားကာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

◎ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွါးတဲ့အခါ သတင်းတွေကို ယခုဖော်ပြပါနေရာတွေမှာကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။

တီဗီနှင့်ရေဒီယို (災害（さいがい）)	
မီနာမိစိုးမ မြို့သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး မေးလ်	※ မှတ်ပုံတင်ရန် လိုအပ်
X (ယခင်Twitter) (南相馬市（みなみそうまし）)	
Facebook (南相馬市（みなみそうまし）)	
Safety Tips	ဂျပန်ရောက်နိုင်ငံခြားသားများအတွက်ရည်ရွယ်ပြီး ဂျပန်နိုင်ငံအတွင်းဖြစ်ပေါ်သော အရေးပေါ်လျင် သတိပေး ကြေငြာ ချက်များ၊ ဆူနာမီသတိပေးချက်များ၊ မိုးလေဝသ အထူးသတိပေးချက်၊ ဘေးလွတ်ရာသို့ ထွက်ခွါရန် အကြံ ပြုချက်များ စသည့်သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းကြား ချက်များကို ဘာသာစကား၁၄မျိုးတို့ဖြင့်ဖတ်ရှုနိုင်တဲ့ အက်ပလီကေးရှင်းဖြစ်ပါတယ်။ (Apple) (Android)
NHK World 防災（ぼうさい）	
Yahoo 防災速報（ぼうさいそくほう）	

ထွက်ပြေးရာမှာ ယူဆောင်သွားသင့်သောအရာများ

လူဦးရည်အလိုက်ပြင်ဆင်သွားပါမယ်။

- သောက်ရေသန့်၊ စားစရာ （ခေါက်ဆွဲဗူး၊ စည်သွပ်ဗူး၊ ဘီစကစ်၊ ချောကလက် စသဖြင့်）
- အရေးကြီး ပစ္စည်းများ （ဘဏ်စုစာအုပ်၊ တံဆိပ်တုံး၊ ငွေသား၊ ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် စသည်）
- အရေးပေါ်သူနာပြုပစ္စည်းများ
  （အနာကပ်ပလာစတာ၊ ပတ်တီး၊ ပိုးသတ်ဆေးအရက်ပြန်၊ အရေးပေါ်သုံးဆေးအိတ် စသည်）
- ကာကွယ်ရေးဦးထုပ်၊ ခေါင်းအကာ၊ နှာခေါင်းစီး mask၊ လုပ်ငန်းသုံးလက်အိတ်
- အဝတ်အထည်၊ အတွင်းခံ၊ စောင်၊ သဘက်
- ရေချိုးခန်းသုံးပစ္စည်းများ၊ တစ်ခါသုံးလက်အပူပေးအထုပ်များ၊ wet tissue၊ အိမ်သာခွက်

※ ကလေးငယ်ရှိတဲ့မိသားစုတွေကတော့ ကလေးနို့မှုန့်၊ ဒိုင်ပါ၊ နို့ဘူး စတာတွေကို
ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့လိုပါတယ်။

- ဖူကူရှိမ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ဝက်ဘ်ဆိုဒ်

10 အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုမှုနှင့်ပက်သတ်ပြီး

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအခမဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်မှသာ အသုံးပြုပါ။

119	• မီးလောင်မှု • အရေးပေါ်ဆေးရုံကား • အကြီးစားထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု (မီးသတ်တပ်ဖွဲ့)	မီးလောင်မှုလား အရေးပေါ်လား(ရောဂါ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ) ကို ပြောပြရပါမယ် 火事(かじ)です／救急(きゅうきゅう)です ဖြစ်ပွါးရာနေရာနဲ့အသေးစိတ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြရပါမယ်။ ※ ဘာသာပြန်ပေးမယ့်သူရှိတာမို့ ပြောရအဆင်ပြေမယ့် ဘာသာစကားနဲ့ပြောလို့ရပါတယ်။
110	• မှုခင်း (ခိုးမှု၊ ဓားပြမှု) • ယာဉ်တိုက်မှုများ (ရဲတပ်ဖွဲ့)	"ဘယ်အချိန်" "ဘယ်နေရာမှာ" "ဘာဖြစ်ခဲ့တာလဲ ကို စိတ်အေးအေးထားပြီး ဆက်သွယ်ပါ။ ※ ဘာသာပြန်ပေးမယ့်သူရှိတာမို့ ပြောရအဆင်ပြေမယ့် ဘာသာစကားနဲ့ပြောလို့ရပါတယ်။
118	• ပင်လယ်မှာဖြစ်ပွါးတဲ့မတော်တဆမှု (ဂျပန်ကမ်းခြေစောင့်တပ်)	"ဘယ်အချိန်" "ဘယ်နေရာမှာ" "ဘာဖြစ်ခဲ့တာလဲ ကို စိတ်အေးအေးထားပြီး ဆက်သွယ်ပါ။

* အရေးပေါ် အခြေအနေမဟုတ်တဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ?

- ➡ မီနာမိစိုးမ ရဲစခန်း

  လိပ်စာ ： Takami-chou 1-262, Haramachi-ku, Minamisoma-shi

  Ph ： 0244－22－2191

* ပြုတ်ကျပစ္စည်း၊ လမ်းပြမှု?

- ➡ အိမ်အနီးနားရှိ ရဲစခန်းအသေးစား 交番 KOBAN တွေဆီကို သွားနိုင်ပါတယ်။ ရဲတပ်ဖွဲ့ရှိပါတယ်။

* ညဘက်တွေနဲ့ပိတ်ရက်တွေမှာ ရောဂါနဲ့ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ခဲ့ရင်?

- ➡ ညဘက်နဲ့ ပိတ်ရက်တွေမှာ ကြည့်ပေးတဲ့ ဆေးရုံတွေရှိပါတယ်။

  အသေးစိတ်ကို ဝက်ဘ်ဆိုဒ် မှတစ်ဆင့် ကြည့်ပါ။

- ➡ ကလေးဌာန၊ အထွေထွေဌာန ညဘက်အရေးပေါ် ကနဦးဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ

- ➡ ဖူကူရှိမ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များကွန်ရက်

- ➡ ဖူကူရှိမ ကလေးနှင့်ပက်သတ်သော အရေးပေါ် ဆွေးနွေးမှုများ

  ကလေးငယ်များရဲ့ ထိခိုက်နှင့်ရောဂါကြောင့် ညဘက်မှာဖြစ်တဲ့ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေအတွက်

  ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါတယ်။

  နေ့စဉ် ည ၇နာရီမှ နောက်နေ့မနက်၈နာရီအထိ

  #8000 ကိုဆက်ပါ။ ဆက်မရတဲ့အခါ　　Ph ： 0245－21－3790

● ထုတ်ဝေသူ : မီနာမိစိုးမ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုစည်းရာ စင်တာ SAKURA

လိပ်စာ：9750004 Monma Building 2F, Asahi-chou 2-35, Haramachi-ku, Minamisoma-shi
Ph：0244-26-5850 Email：sakura414@kzc.biglobe.ne.jp

ရုံးဖွင့်ချိန်：9:00AM - 5:00PM ရုံးပိတ်ရက်：စနေ၊တနင်္ဂနွေ၊ အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များ၊ နှစ်ကူးပိတ်ရက်
(ဒီဇင်ဘာလ၂၉ရက်နေ့မှဇန်နဝါရီလ၃ရက်နေ့အထိ)

2024.3