

LOVE SAIJO

ミャンマー語

မြန်မာဘာသာ

さいじょう

せいかつ

あんない

がいこくじん
外国人の
みなさんへ

だい
第4版

ようこそ

さいじょうし

西条市へ

စိုင်းဂျောမြို့မှ

ကြိုဆိုပါသည်



もくじ
目次
မာတိကာ

1 緊急・災害

အရေးပေါ်အခြေအနေ•ဘေးအန္တရာယ်

○かじ きゅうきゅう / しけん じこ火事・救急 / 事件・事故 ----- P 3

○မီးလောင်မှု•အရေးပေါ်အခြေအနေ / ဖြစ်ရပ်•မတော်တဆ----- စာမျက်နှာ ၃

○さいがい災害 ----- P 5

○ဘေးအန္တရာယ်----- စာမျက်နှာ ၅

2 <らし

နေထိုင်ရေး

○わ かた だ かたごみの分け方・出し方 ----- P 14

○အမှိုက်ခွဲနည်း•ပစ်နည်း----- စာမျက်နှာ ၁၄

○こうつう交通ルール ----- P 15

○ယာဉ်စည်းကမ်း/လမ်းစည်းကမ်း----- စာမျက်နှာ ၁၅

○しごと仕事 ----- P 15

○အလုပ်----- စာမျက်နှာ ၁၅

○いりよう医療 ----- P 16

○ဆေးကုသခြင်း----- စာမျက်နှာ ၁၆

○にほんご がくしゅう日本語の学習 ----- P18

○ဂျပန်စာလေ့လာခြင်း----- စာမျက်နှာ ၁၈

○ボランティアやイベントの情報/通訳が必要なとき ----- P19

○လုပ်အားပေးနှင့်ပွဲတော်၏အချက်အလက်/စကားပြန်လိုအပ်ပါက----- စာမျက်နှာ ၁၉

3 市役所の手続き

မြို့နယ်ရုံး၏လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်

○住所が変わるとき ----- P20

○လိပ်စာပြောင်းသွားပါက----- စာမျက်နှာ ၂၀

○住民票などの証明書/戸籍の届け出/印鑑証明 ----- P21

○နေထိုင်ခွင့်ကတ်အစရှိသည့်အထောက်အထား/

သန်းခေါင်စာရင်းပေးပို့ခြင်း/တံဆိပ်တုံးသက်သေခံ----- စာမျက်နှာ ၂၁

○マイナンバーカード ----- P22

○My Number Card ----- စာမျက်နှာ ၂၂

○税金/年金/健康保険 ----- P23

○အခွန်/ပင်စင်/ကျန်းမာရေးအာမခံ ----- စာမျက်နှာ ၂၃

○妊娠・出産 ----- P24

○ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း•မီးဖွားခြင်း ----- စာမျက်နှာ ၂၄

○子育て ----- P25

○ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း----- စာမျက်နှာ ၂၅

○小中学校の入学・転校 ----- P26

○မူလတန်း၊အလယ်တန်းကျောင်းဝင်ခြင်း•ကျောင်းပြောင်းခြင်း----- စာမျက်နှာ ၂၆

○その他の手続き ----- P26

○အခြားလုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်----- စာမျက်နှာ ၂၆

4 ^{こま} 困ったとき ^{そうだん} に相談するところ ----- P27

အခက်အခဲရှိပါကဆွေးနွေးလိုရသည့်နေရာ----- စာမျက်နှာ ၂၇

5 ^{さいじょうし} 西条市へのアクセス ----- P34

Saijouမြို့၏အချက်အလက်----- စာမျက်နှာ ၃၄

^{きんきゅう} ^{さいがい}
🔥 緊急・災害

🔥 အရေးပေါ်အခြေအနေ • ဘေးအန္တရာယ်

^{かじ} ^{きゅうきゅう} / ^{じけん} ^{じこ}
火事・救急 / 事件・事故 မီးလောင်မှု • ရှေးဦးသူနာပြုနည်း / ဖြစ်ရပ် • မတော်တဆ

^{つぎ} ^{でんわ} ^{つぎ} ^い
次のところに電話して、次のことを言ってください。

အောက်ဖော်ပြပါနေရာသို့ဖုန်းဆက်ပြီး၊ အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာကိုပြောပါ။

^{でんわ} ^も ^{ちか} ^{ひと}
電話を持っていないときは、近くの人をよんでください。

ဖုန်းမကိုင်ပါက၊ အနီးအနားမှာရှိသည့်လူကိုခေါ်ပါ။

^{かじ} ^{びょうき}
【火事・病気・けが】

【မီးလောင်မှု • ရောဂါ • ဒဏ်ရာ】



TEL 119

^{でんわ}
▶電話がつながったら

ဖုန်းဝင်သွားရင်

1 ^{かじ} ^{きゅうきゅう}
火事です / 救急です

မီးလောင်မှုဖြစ်လို့ပါ / အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပါတယ်

ぼしよ めじるし たてもの
2 場所(目印の建物など)

နေရာ(အထင်ကရအဆောက်အအုံအစရှိသည်)

じょうきょう かじ も きゅうきゅう ဝိယွန် ညိယွန်
3 状况(火事:燃えているもの/救急:病気やけがの状况)

အခြေအနေ(မီးလောင်မှု:လောင်ကျွမ်းနေသောအရာ/အရေးပေါ်အခြေအနေ:ရောဂါ/ဒဏ်ရာ၏အခြေနေ)

じぶん なまえ でんわばんごう
4 自分の名前と電話番号

ကိုယ့်နာမည်နှင့်ဖုန်းနံပါတ်

じけん じこ
【事件・事故】

【ဖြစ်ရပ်・မတော်တဆ】



TEL 110

でんわ
▶電話がつながったら

ဖုန်းဝင်သွားရင်

なに
1 何がおこったか

ဘာဖြစ်ခဲ့လဲ

ぼしよ めじるし たてもの
2 場所(目印の建物など)

နေရာ(အထင်ကရအဆောက်အအုံအစရှိသည်)

じょうきょう ひがい にん ほんにん とくちよう
3 状况(被害やけが人、犯人の特徴など)

အခြေအနေ(ပျက်စီးထိခိုက်မှု၊ဒဏ်ရာရရှိသူ၊တရားခံ၏ထူးခြားချက်အစရှိသည်)

じぶん なまえ でんわばんごう
4 自分の名前と電話番号

ကိုယ့်နာမည်နှင့်ဖုန်းနံပါတ်

おおあめ たいふう すいがい
【大雨・台風・水害】



【မိုးကြီးခြင်း•မုန်တိုင်း•ရေကြီးခြင်း】

じょうほう けいほう かくにん
○情報や警報をいつも確認してください。

○အချက်အလက်နှင့်ကြိုတင်သတိပေးချက်တို့ကို အမြဲတမ်း အတည်ပြုစစ်ဆေးပါ။

さいじょうし みず なが しない ほうすい あいず
○西条市では、ダムの水を流すときサイレンがなります。市内のダムが放水する合図です。

Saijouမြို့မှာဆိုရင်၊ ဆည်ရေလွှတ်ချိန်မှာ အချက်ပေးသံမြည်သည်။ မြို့ထဲသို့ဆည်ကရေလွှတ်သည့် သင်္ကေတ ဖြစ်သည်။

おおあめ かせん すいりょう かわ ちか
○大雨のとき 河川の水量が増えます。川に近づかないでください。

မိုးကြီးပါက မြစ်ချောင်းများမှ ရေပမာဏသည်များလာသည်။ မြစ်ချောင်းနှင့် အနီးအနားသို့မသွားပါနှင့်။

じょうほう けいほう はや に
○情報や警報をきいて、早く逃げてください。

အချက်အလက်နှင့် ကြိုတင်သတိပေးချက်ကို နားထောင်ပြီး မြန်မြန် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။

じしん
【地震】



【ငလျင်】

ひごろ そな
▶日頃の備え

▶နေ့စဉ်ပြင်ဆင်မှုများ

にほん じしん おお さいじょう おお じしん い
○日本はとても地震が多いです。西条でも大きな地震がもうすぐおこると言われています。

ဂျပန်နိုင်ငံသည် ငလျင်အရမ်းများသည်။ Saijouမှာဆိုရင်လည်း ကြီးမားသောငလျင် မကြာမကြာ ဖြစ်ပွားတယ်လို့ ပြောကြတယ်။

いのち まも じしん そな
○命を守るために地震に備えましょう。

အသက်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ငလျင်အတွက် ပြင်ဆင်ထားကြရအောင်။



でい ぐち ちか かく お
○出入り口の近くに、家具を置かないでください。

အဝင်အထွက်ပေါက်၏အနီးမှာ အိမ်သုံးပရိဘောဂပစ္စည်းများမထားပါနှင့်။

ね へや こ へや たお お
○寝る部屋や子どもの部屋に倒れそうなものを置かないでください。

အိပ်ခန်းနှင့် ကလေးတွေရဲ့အခန်းမှာ ပြုလဲကျနိုင်သောပစ္စည်းများ မထားပါနှင့်။

て とど ひじょうようも だ ぶくろ お
○手の届くところに、ライトや非常用持ち出し袋を置いてください。

လက်လှမ်းမှီသောနေရာမှာ မီးနှင့် အရေးပေါ်သုံးသယ်သွားလို့ရသည့်အိတ်ကို ထားပါ။

じしん お
▶地震が起きたら

▶ငလျင်ဖြစ်ပွားခဲ့ပါက



つくえ した はい あたま まも
○机などの下に入って頭を守ります。

စားပွဲအစရှိသည်၏အောက်သို့ဝင်ပြီးခေါင်းကိုကာကွယ်ပါ။



○すぐに火を消してください。

ချက်ချင်းမီးကိုပိတ်ပါ။

とびら あ でぐち かくほ
○扉を開けて、出口を確保してください。

တံခါးကိုဖွင့်ပြီး ထွက်ပေါက်ကိုသေချာအောင်လုပ်ပါ။

ゆ なが なが うご へや へや ま
○揺れが長いときがあります。すぐに動いてはいけません。揺れがおさまるまで待ちます。

လှုပ်ရမ်းခြင်းက ကြာရှည်သည့်အခါလည်း ရှိသည်။ ချက်ချင်း ရွေ့လျားလို့မရပါ။ လှုပ်ရမ်းခြင်း ငြိမ်သွားသည်ထိ စောင့်ပါ။

ゆ ひじょうようも だ ぶくろ も ひなんじよ に い
○揺れがおさまったら、非常用持ち出し袋を持って、避難所(逃げるところ)へ行きます。

လှုပ်ရမ်းခြင်းငြိမ်သွားပါကအရေးပေါ်သုံးအိတ်ကိုယူပြီးဘေးကင်းရာ(တိမ်းရှောင်မည့်နေရာ)သို့ သွားမည်။

つなみ
【津波】



【ရေကြီးခြင်း】

うみ とお に
○海から遠いところへ逃げてください。

ပင်လယ်မှဝေးသည့်နေရာသို့ တိမ်းရှောင်ပါ။

たか ばしょ に
○高い場所へ逃げてください。

နေရာအမြင့်တွေသို့ တိမ်းရှောင်ပါ

くるま つか
○車は使わないでください。

ကားကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

ひじょうよう も だ ぶくろ
【非常用持ち出し袋】



【အရေးပေါ်သုံးသယ်လို့ရသည့်အိတ်】

じぶんせんよう ぶくろ つく
○自分専用の袋を作しましょう。

ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်သုံးအိတ်ကိုပြုလုပ်ထားကြရအောင်။

さいがい も だ ばしょ
○災害のときに持ち出しやすい場所においてください。

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်မှာ ယူဆောင်ရလွယ်သည့်နေရာမှာထားပါ။

食料品 စားသောက် ကုန်	衣類 အဝတ်အစား	貴重品 အရေးကြီး ပစ္စည်း	日用品 နေ့စဉ်သုံး ပစ္စည်း	安全対策 လုံခြုံမှုစီမံ ချက်	小さな子ども や高齢者のい る家庭 ကလေးငယ်နှင့် သက်ကြီးရွယ်အို ရှိသည့်မိသားစု	ペットのいる家庭 အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ရှိသ ည့်မိသားစု
飲料水 သောက်စရာ ရေ	<input type="checkbox"/> 下着 အတွင်းခံ	<input type="checkbox"/> パスポート နိုင်ငံကူးလ က်မှတ်	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 ဓာတ်မီး	<input type="checkbox"/> 常備薬 အိမ်သုံး ဆေး	<input type="checkbox"/> 粉ミルク နို့မှုန့်	<input type="checkbox"/> ケージ လှောင်အိမ်
非常食 အရေးပေါ် စားစရာ	<input type="checkbox"/> 上着 အနွေး ထည်	<input type="checkbox"/> 預金通帳 ငွေစုစာအုပ်	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ ရေဒီယို	<input type="checkbox"/> 雨具 မိုးကာ	<input type="checkbox"/> ほ乳瓶 နို့ဘူး	<input type="checkbox"/> ペットフード petfood
	<input type="checkbox"/> タオル တာဘက်	<input type="checkbox"/> 印鑑 တံဆိပ်တုံး	<input type="checkbox"/> 予備電池 ဓာတ်ခဲအပို		<input type="checkbox"/> 離乳食 ဖြည့်စွက်စာ	<input type="checkbox"/> 心ん尿の始末 用品 အညစ်အကြေး စနစ်ပစ္စည်း
	<input type="checkbox"/> 洗面用具 တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်မှုပစ္စ ည်း	<input type="checkbox"/> 現金 ငွေသား	<input type="checkbox"/> 携帯電話 လက်ကိုင်ဖုန်း		<input type="checkbox"/> 流動食 အရည်အစ ားအစ	
			<input type="checkbox"/> 充電器 အားသွင်းပစ္စ ည်း		<input type="checkbox"/> 紙おむつ သွေးခံ	

ぼうさいじょうほう
【防災情報】

【ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအချက်အလက်】

▶テレビ、ラジオ、放送(お知らせ)をよく聞いてください。

တီဗွီ၊ ရေဒီယို၊ ထုတ်လွှင့်ခြင်း(အသိပေးချက်)ကို သေချာနားထောင်ပါ။

▶メール ○西条市から防災の情報が届きます。

အီးမေးလ် ○Saijouမြို့မှဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအချက်အလက်များပေးပို့မည်။

○登録方法: ①右の QR コードを読み取り、空メールを送信してください。

○စာရင်းသွင်းနည်း: ①လက်ယာဘက်မှကုန်ကိုဖတ်ပြီး၊ အီးမေးလ်တစ်ခုပေးပို့ပါ။

②返信メールから登録してください。

②ပြန်ပို့လာသောအီးမေးလ်မှစာရင်းသွင်းပါ။



URL:
<https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/kikikanri/info->

▶電話

あんぜん あんしんじょうほう とど
安全・安心 情報お届けメール

▶ဖုန်း

လုံခြုံစိတ်ချမှုအချက်အလက်ပေးပို့သည့်အီးမေးလ်

さいじょうし ぼうさいせんようでんわ
○西条市の防災専用電話

TEL: **0897-52-1400**

○Saijouမြို့၏ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသုံးဖုန်း TEL: **0898-68-1400**

さいがい はっせい でんわ
○災害が発生したときに電話できることです。

○ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားခဲ့ပါကဖုန်းဆက်နိုင်သည်။

ぼうさい
▶防災アプリ

▶ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆော့ဝဲလ်

さいがいじ べんり さいがい じょうほう ひなんじよ かくにん
○災害時に便利なアプリと WEB サイトで災害の情報や避難所を確認できます。

○ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်မှာ အသုံးဝင်သောဆော့ဝဲလ်နှင့်ဝက်ဆိုဒ်မှာ

ဘေးအန္တရာယ်အချက်အလက်နှင့် ဘေးကင်းရာကို အတည်ပြုစစ်ဆေးနိုင်သည်။



URL:

https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/img/01_bousai_guidebook_Web_JP.pdf?fbclid=IwAR2LnTWhSrmCOUKkg1IHJypfi5iUJJPy1cQN2skWSSFLZEj-zJoaXv2hbM

く に ことば み
○いろいろな国の言葉で見ることができます。

○အမျိုးမျိုးသောနိုင်ငံများမှဘာသာစကားဖြင့်ကြည့်နိုင်သည်။

ちか ひなんじよ
○あなたの近くの避難所は [_____]

○သင့်ရဲ့အနီးနားမှဘေးကင်းရာသည် [_____]

ひなんじよ い しら じぶん い
○避難所までの行きかたを調べて、自分で行っててください。

○ဘေးကင်းရာနေရာအထိသွားနည်းကိုရှာဖွေပြီး၊ ကိုယ်တိုင်သွားကြည့်ပါ။

さいじょうぼうさい
▶西条防災マップ

▶Saijouဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆော့ဝဲလ်

English



URL:
<https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/kikikanri/bousaimap-english.html>

中文



URL:
<https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/kikikanri/bousaimap-chinese.html>

けいかい

【警戒レベル】

【သတိပေးချက်အဆင့်】

○どれくらい危ないかを知らせます。レベル3以上は避難できるところへ逃げてください。

○ဘယ်လောက်အန္တရာယ်များလဲအသိပေးမည်။ အဆင့်၃နှင့်အထက်သည် ဘေးကင်းနိုင်သည့်နေရာသို့ တိမ်းရှောင်ပါ။

けいかい

▶警戒レベル5: 命の危険があります。命を守ってください。

▶သတိပေးချက်အဆင့်5: အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ အသက်အန္တရာယ်ကိုကာကွယ်ပါ။

けいかい

▶警戒レベル4: (避難指示) すぐに逃げてください。

▶သတိပေးချက်အဆင့်4: (ထွက်ပြေးရန်ညွှန်ကြားချက်) ချက်ချင်းထွက်ပြေးပါ။

けいかい

▶警戒レベル3: 避難に時間がかかる人は、逃げてください。

▶သတိပေးချက်အဆင့်3: ထွက်ပြေးရန်အချိန်ရှိသည့်သူသည် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။



ひなん
【避難】

【ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခြင်း】

○このマークがあるところに逃げてください。

○ဒီအမှတ်အသားရှိသည့်နေရာသို့တိမ်းရှောင်ပါ။

ひなんばしょ さいしょ に
避難場所: 最初に逃げるところ

ひなんじょ いえ こわ ひと に
避難所: 家が壊れた人が逃げるところ

ဘေးကင်းနေရာ: အရင်ဆုံးတိမ်းရှောင်ရမည့်နေရာ

ဘေးကင်းရာ: အိမ်ပျက်စီးသွားသည့်လူများထွက်ပြေးရန်နေရာ

Temporary Evacuation Shelter

Evacuation Shelter



しない ひなんじょいちらん
▶市内の避難所一覧

▶မြို့တွင်းဘေးကင်းရာကြည့်ရှုခြင်း



English

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/59236.pdf>

中文

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/59237.pdf>

Tiếng Việt

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/59238.pdf>

さいがい おおあめ たいふう じしん つなみ つか にほんご
【災害(大雨、台風、地震、津波など)のときに使う日本語】



【ဘေးအန္တရာယ်(မိုးကြီးခြင်း၊ မုန်တိုင်း၊ ငလျင်၊ ရေကြီးခြင်းစသည့်) ဖြစ်ပွားချိန်အသုံးပြုရမည့်ဂျပန်စာ】



避難 ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခြင်း	安全な場所に逃げます လုံခြုံသောနေရာသို့ထွက်ပြေးသည်။
余震 လှုပ်ခတ်ခြင်း	大きい地震の後の小さい地震 ကြီးမားသောငလျင်ပြီးနောက်သေးငယ်သောငလျင်
震度 ငလျင်နှုန်း	地震の揺れの大きさ ငလျင်လှုပ်ရှမ်းသည့်ပမာဏ
倒壊 လဲကျပျက်စီးခြင်း	家や建物が倒れて壊れます အိမ်နှင့်အဆောက်အအုံများလဲကျပျက်စီးသည်
火事・火災 မီးလောင်မှု၊မီးအန္တရာယ်	家や物が燃えます အိမ်နှင့်ပစ္စည်းများမီးလောင်သည်
停電 မီးပြတ်ခြင်း	電気が消えます မီးပြတ်သည်
断水 ရေပြတ်လပ်ခြင်း	水が使えません ရေအသုံးမပြုနိုင်ပါ
不通 အဆက်ပြတ်ခြင်း	電気・水道・ガスが使えません／道が通れません လျှပ်စစ်မီး၊ရေလိုင်း၊ဂက်စ်အသုံးမပြုနိုင်ပါ / လမ်းအသုံးပြု၍မရပါ
給水所 ရေပေးဝေသည့်နေရာ	飲む水がもらえるところ သောက်စရာရေရရှိသည့်နေရာ
炊き出し အစားအစာပေးဝေခြင်း	避難所や公園などで食べものもらえます ဘေးကင်းရာနှင့်ပန်းခြံစသည်မှာစားစရာရရှိသည်။



ゆび
【指さし】

【ညွှန်ပြခြင်း】

ひなんじょ ひなんばしょ にほんご はな え もじ ゆび つた
○避難所、避難場所で、日本語で話せないとき、絵や文字を指さして伝えてください。

○ဘေးကင်းရာ၊တိမ်းရှောင်နေရာမှာ ဂျပန်စကားဖြင့်မပြောနိုင်ပါက ပုံနှင့်စကားလုံးကိုညွှန်ပြပြီးတဆင့်ပြောပါ။

① 食べられないものがあります

မစားနိုင်သောအစားအစာရှိသည်။



I cannot eat certain food(s).

有不能吃的东西

有不能吃的東西

Có một số món tôi không thể ăn được.

② 長い間 持っている病気があります

အချိန်အကြာကြီးဖြစ်နေတဲ့ရောဂါရှိသည်။(နာတာရှည်ရောဂါ)



I have a chronic illness.

您患有慢性疾病吗

病了很長一段時間了

Tôi có bệnh mãn tính.

③ 妊娠 しています

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်ဖြစ်သည်။



I am pregnant.

怀孕中

正懷孕著

Tôi đang mang thai.

④ 障害が あります

မသန်မစွမ်းဖြစ်သည်။



I have a disability.

残障人士

有身 (心) 障礙

Tôi bị khuyết tật.

からだ ちょうし わる
⑤ 体の調子が悪いです

နေမကောင်းပါ။



I am not well.

身体不适

身體不舒服

Tôi thấy trong người không khỏe.

いの
⑥ お祈りを したいです

ဘုရားရှိခိုး/ဆုတောင်းချင်တယ်။



I would like to pray.

想做祷告

想祈禱

Tôi muốn cầu nguyện.

じゅにゅう
⑦ 授乳を したいです

ကလေးနို့တိုက်ကျွေးချင်တယ်။



I would like to breastfeed/bottle feed my baby.

想给孩子喂奶

想餵奶

Tôi muốn cho con bú.

つ
⑧ ペットを 連れてきたいです

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးကိုခေါ်ဆောင်ချင်တယ်။



I would like to bring my pet(s).

允许带宠物吗

想帶寵物一起來

Tôi muốn dẫn thú cưng của tôi theo.

みじか あいだ こしつ つか
⑨ 短い間 個室を 使いたいです

အချိန်ခဏလောက် သီးသန့်ခန်းအသုံးပြုချင်တယ်။



I would like to use a private room for a short time.

想用一下单间

想短時間使用私人房間

Tôi muốn sử dụng phòng riêng trong chốc lát.

つか
⑩ Wi-Fi を 使いたいです

ဝိုင်ဖိုင်အသုံးပြုချင်တယ်။



I would like to use Wi-Fi.

想使用 Wi-Fi

想用 Wi-Fi

Tôi muốn sử dụng mạng Wi-Fi.

けいたいでんわ じゅうでん
⑪ 携帯電話を 充電したいです

လက်ကိုင်ဖုန်းကိုအားသွင်းချင်တယ်။



I would like to charge my mobile phone.

想给手机充电

想給手機充電

Tôi muốn sạc pin điện thoại di động.

かぞく れんらく
⑫ 家族に 連絡したいです

မိသားစုနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ချင်တယ်။



I would like to contact my family.

想跟家里人联系

想和家人聯絡

Tôi muốn liên lạc với gia đình.

たいしかん れんらく
⑬ 大使館に 連絡したいです

သံရုံးသို့ဆက်သွယ်ချင်တယ်။



I would like to contact my embassy.

想跟大使馆联系

想和大使館聯絡

Tôi muốn liên lạc với Đại sứ quán.

ほ
⑭ ○○○が 欲しいです

○○○ကိုလိုချင်တယ်။



I want ○○○.

需要○○○

想要○○○

Tôi muốn/ cần ○○○.

15 ^{きこく} **すぐに 帰国 したいです**

ချက်ချင်းနိုင်ငံပြန်ချင်တယ်။



I would like to go back to my country immediately.

想马上回国

想立刻回自己的國家

Tôi muốn về nước ngay lập tức.



くらし

နေထိုင်ရေး

かてい わ かた だ かた
家庭ごみの分け方・出し方

အိမ်သုံးအမှိုက်ခွဲနည်း·ပစ်နည်း

○ごみを出せる日は住んでいる地区によって違います。「ごみ収集カレンダー」を見てください。အမှိုက်ပစ်နိုင်သည့်နေ့သည်နေ့သည့်ဒေသပေါ်မူတည်ပြီးကွဲပြားသည်။「အမှိုက်သိမ်းပြုကွဒိန်」ကြည့်ပါ။

○ごみは、朝8時までに決められた場所に出してください。အမှိုက်သည် မနက်စနာရီနောက်ဆုံးထားပြီးသတ်မှတ်ထားသည့်နေရာမှာပစ်ပါ။

○西条市「家庭ごみの正しい分け方・出し方」に従ってください。多言語家庭ごみ別ガイドブック Saijouမြို့၏「အိမ်သုံးအမှိုက်ခွဲနည်း·ပစ်နည်း」ကိုလိုက်နာပါ။ဘာသာစကားစုံအိမ်သုံးအမှိုက်လမ်းညွှန်စာအုပ်

URL: <https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/eisei/kateigomibunnbetuguidebook.html>



○西条市 ^{さいじょうし} にほんご ဂျပန်စာ , ^に Englishအင်္ဂလိပ်စာ ^で ダウン ^{ロード} してダウンロード。Tiếng Việtဗီယက်နမ်စာ

Saijouမြို့ဝက်ဆိုဒ်စာမျက်နှာမှအမှိုက်ခွဲခြားခြင်းဆော့ဝဲလ်ကိုအခမဲ့ဆွဲယူနိုင်သည်။



中文 တရုတ်စာ

日本語・英語・ベトナム語があります。ဂျပန်ဘာသာ၊အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ဗီယက်နမ်ဘာသာတို့ရှိပါသည်။

URL: <https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/eisei/gomi1.html>



ごみ分別アプリ အမှိုက်ခွဲခြားခြင်းဆော့ဝဲလ်

○ごみ捨て場に捨てられたごみを持ち帰るのは、日本では犯罪です。အမှိုက်ပစ်သည့်နေရာမှာပစ်ထားသောအမှိုက်များကိုယူပြီးပြန်လာခြင်းသည် ဂျပန်နိုင်ငံမှာပြစ်မှုမြောက်ပါသည်။

○悪質な場合は警察に通報されます。持ち帰らないでください。ကျူးလွန်ပါကရဲစခန်းသို့တိုင်ကြားခံရမည်။အိမ်သို့ယူမလာပါနှင့်။

こうつう

交通ルール

ယာဉ်စည်းကမ်း/လမ်းစည်းကမ်း

にほん じどうしゃ じてんしゃ ひだりがわ とお

○日本では、自動車・オートバイ・自転車は左側を通ります。

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ မော်တော်ကား၊ဆိုင်ကယ်၊စက်ဘီးတို့သည်လက်ဝဲဘက်ခြမ်းမှဖြတ်သန်းသွားလာရသည်။

おうだんほどう ある hito ゆうせん

○横断歩道では歩いている人が優先です。

လူကူးမျဉ်းကြားမှာဆိုရင် လမ်းလျှောက်နေတဲ့လူကဦးစားပေးဖြစ်သည်။

けいたいでんわ つか うんてん さけ の うんてん きんし

○携帯電話を使いながら運転することやお酒を飲んで運転することは禁止されています。

လက်ကိုင်ဖုန်းကိုအသုံးပြုရင်း မောင်းနှင်ခြင်း၊အရက်သောက်ပြီးမောင်းနှင်ခြင်းသည် တားမြစ်ထားသည်။

しごと

仕事

အလုပ်

しごと さが こようほけん てつづ

【仕事を探すときや雇用保険の手続き】

【အလုပ်ရှာချိန်နှင့်အလုပ်ခန့်အာမခံ၏လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်】

▶ハローワーク西条(公共職業安定所)

▶Hello Work Saijou(ပြည်သူ့အလုပ်အကိုင်အတည်တကျရုံး)

TEL:0897-56-3015

ဖုန်း: ၀၈၉၇-၅၆-၃၀၁၅

げつようび きんようび
月曜日から金曜日 8:30~17:15

တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့အထိ ၈:၃၀-၁၇:၁၅

▶外国人向けハローワークの利用ガイド

နိုင်ငံခြားသားများအတွက်Hello Work၏အသုံးပြုနည်းလမ်းညွှန်

<やさしいにほんご> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678121.pdf>

<လွယ်ကူသောဂျပန်ဘာသာ>

<English> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678122.pdf>

<အင်္ဂလိပ်ဘာသာ>

<中文(簡体)> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678123.pdf>

<တရုတ်ဘာသာ(အလွယ်)>

<中文(繁体)> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678124.pdf>

<တရုတ်ဘာသာ(ရိုးရာ)>

<Tiếng Việt> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678135.pdf>

<ဗီယက်နမ်ဘာသာ>



やさしいにほんご



English



中文(簡体)



中文(繁体)



Tiếng Việt



いりょう 医療 **ဆေးကုသခြင်း**

けんこうほけんしょう けんこう ほけん しょう かね も びょういん い
○健康保険証とお金を持って、病院やクリニックに行ってください。

ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်နှင့်ပိုက်ဆံကိုယူဆောင်ပြီး၊ ဆေးရုံနှင့်ဆေးခန်းသို့သွားပါ။

ひがしちく ひょういん
東地区・病院マップ

အရှေ့ပိုင်းဒေသ ဆေးရုံအမှတ်အသား

URL:

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/65076.pdf>



にしちく ひょういん
西地区・病院マップ

အနောက်ပိုင်းဒေသ ဆေးရုံအမှတ်အသား

URL:

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/65077.pdf>



きゅうじつ よる きゅうびょう おお
【休日や夜に急病や大けがをしたとき】

【ပိတ်ရက်နှင့်ညဘက်မှာရုတ်တရက်နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းနှင့်ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာရပါက】

さいじょうしきゅうじつや かんきゅうかん
▶西条市休日夜間急患センター (〒793-0066 西条市野々市40番地1)

▶Saijouမြို့ပိတ်ရက်နှင့်ညဘက်အရေးပေါ်စင်တာ(〒793-0066 Saijouမြို့Nonoမြို့အိမ်နံပါတ်40-1)

TEL: 0897-52-2001

ဖုန်း: ၀၈၉၇-၅၂-၂၀၀၁

げつようび とうようび
月曜日から土曜日:19:00~22:00
にちようび しゅくじつ
日曜日・祝日:9:00~18:00

တနင်္လာနေ့မှစနေနေ့:19:00~22:00
တနင်္ဂနွေနေ့အများပြည်သူပိတ်ရက်:9:00~18:00



① あなたの^{なまえ}名前と^{こくせき}国籍

သင့်၏နာမည်နှင့်သန်းခေါင်စာရင်း

② からだの^{わる}悪い(痛^{いた}い)ところを^い言^いって^いください。

ခန္ဓာကိုယ်၏မကောင်းသည့်(နာကျင်သော)နေရာကိုပြောပါ။

※^{きゅうかん}急患^{ひと}センターの^い人が^い言^いう^いこと^いに^いした^いが^いって^いください。

※အရေးပေါ်စင်တာမှလူ၏ပြောသည့်စကားကိုလိုက်နာပေးပါ။

こどもいりょうでんわそうだん
▶子供医療電話相談 ※^{いし}医師^{かんごし}や^い看護^い師^いが^いア^いド^いバ^いイ^いス^いを^いし^いて^いくれ^います。

▶ကလေးသူငယ်ဆေးကုသမှုဖုန်းဖြင့်ဆွေးနွေးခြင်း ※ဆရာဝန်နှင့်သူနာပြုများကအကြံဉာဏ်ပေးပါသည်။

TEL: #8000 または 089-913-2777

ဖုန်း: #8000 သို့မဟုတ် 089-913-2777

げつようび きんようび
月曜日から金曜日:19:00~翌朝8:00

တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့:19:00~နောက်နေ့မနက်8:00

とうようび
土曜日:13:00~翌朝8:00
にちようび しゅくじつ
日曜日・祝日:24時間

စနေနေ့:13:00~နောက်နေ့မနက်8:00

တနင်္ဂနွေနေ့အများပြည်သူပိတ်ရက်:24နာရီ

いそ てあて いのち ぼあい ばん でんわ きゅうきゅうしゃ よ
○急いで手当をしないと命にかかわる場合は、**119番**に電話して救急車を呼んでください。

အလျင်အမြန်မကုသလျှင်အသက်အန္တရာယ်ရှိပါက၊ ဘဝလွန်ဆုံးခံကာပြီးလူနာတင်ကားခေါ်ပါ။

じぶん くるま ひと きゅうきゅうしゃ よ
○自分の車やタクシーにのることができる人は、救急車を呼ばないでください。

ကိုယ်ပိုင်ကား၊အငှားယာဉ်မှာစီးနိုင်သည့်လူသည် လူနာတင်ကားမခေါ်ပါနှင့်။

じぶん くるま びょういん い
○自分の車やタクシーで、病院へ行ってください。

ကိုယ်ပိုင်ကား၊အငှားယာဉ်ဖြင့် ဆေးရုံသို့သွားပါ။

にほんご べんきょう
日本語を勉強したいとき ဂျပန်ဘာသာလေ့လာချင်ပါက

にほんごきょうしつ
▶日本語教室

ဂျပန်ဘာသာသင်တန်း

さいじょうし ちいき だんたい にほんご おし
○西条市では、地域のボランティア団体が日本語を教えています。

Saijouမြို့မှာဆိုရင် ဒေသ၏လုပ်အားပေးအဖွဲ့သည် ဂျပန်ဘာသာသင်ကြားပေးသည်။

きぼう きょうしつ ちよくせつと あ
○希望する教室に直接問い合わせてください。

ဆန္ဒရှိသည့်သင်တန်းမှာတိုက်ရိုက်စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။

URL: <http://www.saijo-iea.jp/japaneseclasses/>

えひめけんない にほんごきょうしついちらん
▶愛媛県内の日本語教室一覧

အဲဟိမဲခရိုင်အတွင်းရှိဂျပန်ဘာသာသင်တန်းကြည့်ရှုခြင်း

URL: <http://www.epic.or.jp/kurasu/japanese.html>

どうが にほんご べんきょう
▶動画で日本語を勉強できるサイト

ရုပ်ပြ(ဗီဒီယို)ဖြင့်ဂျပန်ဘာသာကိုလေ့လာနိုင်သည့်ဝက်ဆိုဒ်

つながるひろがる にほんごでのくらし <https://tsunagarujp.bunka.go.jp/>

ချိတ်ဆက်ချဲ့ထွင်ပြီး ဂျပန်ဘာသာဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

にほん す がいこくじん にほんご べんきょう
○日本に住んでいる外国人が日本語を勉強するためのサイトです。

ဂျပန်မှာနေထိုင်နေသည့်နိုင်ငံခြားသားများ ဂျပန်ဘာသာကိုလေ့လာဖို့အတွက်ဝက်ဆိုဒ်ဖြစ်ပါသည်။





し や く し ょ て つ づ
市役所でする手続き



မြို့နယ်ရုံးမှာလုပ်ရမည့်လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်

さいじょうしやくしよ ほんちよう
 西条市役所 本庁

Saijouမြို့နယ်ရုံး ပင်မရုံး

※ **必ず在留カード**  **を持ってきてください。**

※ သေချာပေါက်နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကိုယူလာပါ။

1. **住所が変わるとき** **လိပ်စာပြောင်းလဲပါက**

▶ **住民登録**

▶ **နေထိုင်ခွင့်စာရင်းသွင်းခြင်း**

○ **最初に本庁 市民課(新館1階)へ行ってください。**

အရင်ဆုံးပင်မရုံး မြို့သူမြို့သားဌာန(အဆောက်အအုံသစ် ၁ထပ်)သို့သွားပါ။

手続きの名前 လုပ်ဆောင်ချက်အမည်		必要なもの လိုအပ်သောပစ္စည်း
転入 အပြောင်းအရွှေ့	市外から西条市へ အခြားမြို့မှ Saijou မြို့သို့	○前の住所でもらった転出証明書 ယခင်လိပ်စာမှရရှိသောပြောင်းရွှေ့ခွင့်အထောက်အထား ○在留カードまたは特別永住者証明書 နေထိုင်ခွင့်ကတ်သို့အထူးအမြဲနေထိုင်ခွင့်အထောက်အထား ○国民年金手帳 (持っている人) နိုင်ငံသားပင်စင်ဘဏ်စာအုပ် (လက်ဝယ်ရှိသူ)
海外転入 နိုင်ငံခြားအပြောင်း အရွှေ့	海外から西条市へ နိုင်ငံခြားမှ Saijou မြို့သို့	○旅券(パスポート) နိုင်ငံကူးလက်မှတ် ○在留カードまたは特別永住者証明書 နေထိုင်ခွင့်ကတ်သို့မဟုတ်အထူးအမြဲနေထိုင်ခွင့်အထောက် အထား
転居 လိပ်စာပြောင်းခြင်း	西条市内で引っ越 す Saijouမြို့တွင်းမှာ ပြောင်းရွှေ့သည်	○在留カードまたは特別永住者証明書 နေထိုင်ခွင့်ကတ်သို့အထူးအမြဲနေထိုင်ခွင့်အထောက်အထား ○国民健康保険証 (持っている人) နိုင်ငံသားကျန်းမာရေးအာမခံကတ် (လက်ဝယ်ရှိသူ)
転出 ပြောင်းရွှေ့ခြင်း	市内から西条市外 へ မြို့တွင်းမှ Saijouမြို့ ပိုင်ပံ့သို့	○在留カードまたは特別永住者証明書 နေထိုင်ခွင့်ကတ်သို့အထူးအမြဲနေထိုင်ခွင့်အထောက်အထား ○国民健康保険証 (持っている人) နိုင်ငံသားကျန်းမာရေးအာမခံကတ် (လက်ဝယ်ရှိသူ)
海外転出 နိုင်ငံခြားသို့ပြောင်း ရွှေ့ခြင်း	西条市から海外へ Saijouမြို့မှနိုင်ငံခြား သို့	○在留カードまたは特別永住者証明書 နေထိုင်ခွင့်ကတ်သို့အထူးအမြဲနေထိုင်ခွင့်အထောက်အထား ○国民健康保険証 (持っている人) နိုင်ငံသားကျန်းမာရေးအာမခံကတ် (လက်ဝယ်ရှိသူ)

ရေမြောင်းနှင့်ရေပေးဝေရေးလုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်

すいどうぎょうむかほんかんかい
○水道業務課(本館2階)へ行ってください。

ရေပေးဝေရေးလုပ်ငန်းဌာနခွဲ(ပင်မဆောင် ၂ထပ်)သို့သွားပါ။

てんにゆうばあい
▶転入の場合は、ごみ袋をもらいます。

အပြောင်းအရွှေ့(ဝင်)ဆိုပါက အမှိုက်အိတ်ကိုလက်ခံရရှိမည်။

令和5年度から転入の場合は、ごみ袋や粗大ごみ処理券の配布をやめ、1枚目から有料に変わります。ごみ袋および粗大ごみ処理券は、市内のスーパーマーケット、コンビニエンスストアなどの小売店で購入できます。

Heiwa၅နှစ်မှပြောင်းဝင်လာပါက အမှိုက်အိတ်နှင့်အမှိုက်ကြီးစွန့်ပစ်လက်မှတ်ပေးဝေခြင်းကိုရပ်ပြီး ၁ရွက်မြောက်ကစပြီးအခပေးအဖြစ်ပြောင်းလဲမည်။ အမှိုက်အိတ်သို့မဟုတ်အမှိုက်ကြီးစွန့်ပစ်လက်မှတ်သည်မြို့တွင်းsupermarket၂၄နာရီစတိုးအစရှိသည့်ဆိုင်များတွင်လည်းဝယ်ယူနိုင်သည်။

えいせいかしんかんかい
○衛生課(新館2階)へ行ってください。

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၂ထပ်)သို့သွားပါ။

じゅうみんひょう しやうめいしよ こせき とど で いんかんとうろく
2. 住民票などの証明書・戸籍の届け出・印鑑登録
နေထိုင်ခွင့်ကတ်စသည့်အထောက်အထား·သန်းခေါင်စာရင်းတင်ပြခြင်း·တံဆိပ်တုံးစာရင်းသွင်းခြင်း

つぎ てづづ しみんか しんかんかい
○次の手続きは、市民課(新館1階)へ行ってください。

အောက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်သည် မြို့သူမြို့သားဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၁ထပ်)သို့သွားပါ။

こせき じゅうみんひょう はっこう てすうりよう
▶戸籍・住民票の発行 ○手数料がかかります。

▶သန်းခေါင်စာရင်း·နေထိုင်ခွင့်ကတ်ထုတ်ပေးခြင်း ○အခကြေးငွေကုန်ကျသည်။

しゅっしやうとどけ こ う ひ ふく かい ない だ
▶出生届 ○子どもが生まれた日を含めて 14日以内に出してください。

▶မွေးစာရင်း ○ကလေးမီးဖွားသည့်နေ့အပါအဝင်၁၄ရက်အတွင်းထုတ်ပါ။

しぼうとどけ しぼうじじつ し ひ かい ない だ
▶死亡届 ○死亡事実を知った日から 7日以内に出してください。

▶သေစာရင်း ○သေဆုံးခြင်းဖြစ်ရပ်မှန်ကိုသိသည့်နေ့မှ၇ရက်အတွင်းထုတ်ပါ။

しみんか しんかん かい い
○市民課(新館1階)へ行ってください。

မြို့သူမြို့သားဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၁ထပ်)သို့သွားပါ။

○申請書 ID でスマートフォンやパソコンでも申請できます。しんせい

လျှောက်လွှာIDဖြင့် လက်ကိုင်ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာဖြင့်လျှောက်ထားနိုင်သည်။

※ 申請書 ID(半角数字 23 桁)は交付申請書に記載されています。

※ လျှောက်လွှာID(ဂဏန်း၂၃လုံး)ကို ထုတ်ပေးသည့်လျှောက်လွှာတွင်ရေးထားသည်။

<https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/shiminseikatsu/mynumbercard-shinsei.html>

ぜいきん ねんきん けんこうほけん
4. 税金・年金・健康保険 **အခွန်၊ပင်စင်၊ကျန်းမာရေးအာမခံ**

か ぜいしやうめいしよ
▶課税証明書

အခွန်ကောက်ခံမှုအထောက်အထား

ちやうしやうか ほんかん かい い
○徴収課(本館2階)へ行ってください。

ငွေကောက်ခံဌာနခွဲ(ပင်မဆောင် ၂ထပ်)သို့သွားပါ။

こくみんねんきん てつづ
▶国民年金の手続き

နိုင်ငံသားပင်စင်၏လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်

しみんか しんかん かい い
○市民課(新館1階)へ行ってください。

မြို့သူမြို့သားဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၁ထပ်)သို့သွားပါ။

こくみんけんこうほけん てつづ
▶国民健康保険の手続き

နိုင်ငံသားကျန်းမာရေးအာမခံ၏လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်

こくほいりやうか しんかん かい い
○国保医療課(新館1階)へ行ってください。

နိုင်ငံသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၁ထပ်)သို့သွားပါ။

5. 妊娠・出産



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း

▶ 母子健康手帳をもらいたい

မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးအထောက်အထားကတ်ကိုလိုချင်ပါက

○ 中央保健センターへ行ってください。

ဗဟိုကျန်းမာရေးအာမခံစင်တာသို့သွားပါ။

○ 中央保健センターは、西条市総合福祉センターの2階にあります。

ဗဟိုကျန်းမာရေးအာမခံစင်တာသည် Saijouမြို့အထွေထွေလူမှုဖူလုံရေးစင်တာ၏ ၂ ထပ်တွင်ရှိသည်။

TEL: 0897-52-1215 月曜日～金曜日(年末年始祝日を除く) 8:30～17:15

ဖုန်း: 0897-52-1215

တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့(နှစ်ကုန်နှစ်ကူးအများပြည်သူပိတ်ရက်) 8:30～17:15

西条市神拝甲324番地2 総合福祉センター(もてこい元気館)内

Saijouမြို့ Kanpaikou 324 အိမ်အမှတ် 2 အထွေထွေလူမှုဖူလုံရေးစင်တာ (Motekoi ကျန်းမာဆောင်)

အတွင်း



じどうてあて
▶ 児童手当のこと

ကလေးငယ်ခံစားခွင့်အကြောင်း

じどうふようてあて
▶ 児童扶養手当のこと

ကလေးငယ်ထောက်ပံ့ခြင်းအကြောင်း

じどう
▶ 児童クラブのこと

ကလေးငယ်အသင်းအဖွဲ့အကြောင်း

こそだ しえんか しんかん かい い
○ 子育て支援課(新館2階)へ行ってください。

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းထောက်ပံ့ရေးဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၂ထပ်)သို့သွားပါ။

ほいくしょ にんてい えん にゅうしょ
▶ 保育所・認定こども園の入所

ကလေးထိန်းကျောင်းအသိအမှတ်ပြုကလေးထိန်းမူကြံကျောင်းသို့ဝင်ခွင့်

ようちえん にんてい えん にゅうえん
▶ 幼稚園・認定こども園の入園

မူကြံကျောင်းအသိအမှတ်ပြုကလေးထိန်းမူကြံကျောင်းသို့ဝင်ခွင့်

ほいく ようちえんか しんかん かい い
○ 保育・幼稚園課(新館2階)へ行ってください。

ကလေးထိန်းမူကြံကျောင်းဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၂ထပ်)သို့သွားပါ။

いりょうじよせい
▶ こども医療助成のこと

ကလေးသူငယ်ကုသမှုအထောက်အပံ့

こくほいりょうか しんかん かい い
○ 国保医療課(新館1階)へ行ってください。

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ(အဆောက်အအုံသစ် ၁ထပ်)သို့ သွားပါ။

しょう ちゅうがっこう てつづ
7. 小・中学校の手続き



မူလတန်း၊အလယ်တန်းကျောင်း၏လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်

しょう ちゅうがっこう にゅうがく
▶小・中学校への入学

မူလတန်း၊အလယ်တန်းကျောင်းဝင်ခြင်း

しょう ちゅうがっこう てんこう
▶小・中学校の転校

မူလတန်း၊အလယ်တန်းကျောင်းပြောင်းခြင်း

がっこうきょういとか しんかん かい い
○学校教育課(新館4階)へ行ってください。

ကျောင်းပညာရေးဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၄ထပ်)သို့သွားပါ။

ほか てつづ
8. その他の手続き

အခြားလုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်

しえいじゆうたく もう こ
▶市営住宅の申し込み



စည်ပင်အိမ်ရာလျှောက်ထားခြင်း

しせつかんりか しんかん かい い
○施設管理課(新館 2階)へ行ってください。

အဆောက်အအုံစီမံခန့်ခွဲရေးဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၂ထပ်)သို့သွားပါ။



困ったときに相談するところ

အခက်အခဲရှိပါကဆွေးနွေးလို့ရသည့်နေရာ

さいじょうし す がいこくじん そうだんまどぐち
西条市に住む外国人のための相談窓口
 Saijouမြို့မှာနေထိုင်သည့်နိုင်ငံခြားသားများအတွက်အကြံပေးကောင်တာ

さいじょうしがいこくじんそうだんまどぐち
 ▶西条市外国人相談窓口

Saijouမြို့နိုင်ငံခြားသားအကြံပေးကောင်တာ

よやく
 ○予約してください。

TEL: 0897-66-9990

ရက်ချိန်းယူပါ။

ဖုန်း: ၀၈၉၇-၆၆-၉၉၉၀

E-mail: info@saijo-iea.jp

အီးမေးလ်: info@saijo-iea.jp

あ ひ じかん
 ○開いている日と時間

ဖွင့်သည့်ရက်နှင့်အချိန်

げつようび きんようび
 月曜日から金曜日 9:30~12:00 または 13:00~17:00

တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့ ၉:၃၀~၁၂:၀၀သို့မဟုတ်၁၃:၀၀~၁၇:၀၀

※土曜日・日曜日、祝日、年末年始はおやすみです。

※စနေ၊ တနင်္ဂနွေ၊ အများပြည်သူပိတ်ရက်၊ နှစ်ကုန်နှစ်ကူးရက်တို့သည်ပိတ်ရက်ဖြစ်သည်။

げんご
 ○言語 ဘာသာစကား

やさしいにほんご えいご ちゅうごくご こ こ
 やさしい日本語、英語、中国語、ベトナム語、スペイン語、ポルトガル語など

လွယ်ကူသောဂျပန်စာ၊ အင်္ဂလိပ်စာ၊ တရုတ်စာ၊ ဗီယက်နမ်စာ၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီစသည်

ばしよ
○場所

さいじょうしこくさいこうりゅうきょうかい
① 西条市国際交流協会 〒793-0023

さいじょうしあけやしき
西条市明屋敷131-2 SAIJO BASE 2階

နေရာ

Saijouမြို့နိုင်ငံတကာနီးနှောဖလှယ်ရေးအဖွဲ့အစည်း〒၇၉၃-၀၀၂၃ Saijouမြို့Akeyashiki၁၃၁-၂
SAIJO BASE ၂ထပ်

さいじょうし ကਾਂこうしんこうか こくさいこうりゅうかかり ဟံ့နဲရှော့ နဲရှော့ နဲရှော့ နဲရှော့
② 西条市 観光振興課 国際交流係(本庁 新館2階) 〒793-8601 西条市明屋敷164

Saijouမြို့ ခရီးသွားမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ နိုင်ငံတကာနီးနှောဖလှယ်ရေးတာဝန်ခံ (ပင်မရုံး
အဆောက်အအုံသစ် ၂ထပ်) 〒၇၉၃-၈၆၀၁ Saijouမြို့Akeyashiki၁၆၄

▶「西条市外国人相談窓口」の Facebook ページ(ベトナム人以外の方でも相談可能)



「Saijouမြို့နိုင်ငံခြားသားအကြံပေးကောင်တာ」၏ဖေ့စ်ဘွတ်စာမျက်နှာ(ဗီယက်နမ်လူမျိုးကလွဲ၍
အားလုံးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည်)

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100088850083271>

えひめ す がいこくじん そうだんまどぐち
愛媛に住む外国人のための相談窓口
အဲဟိမဲမှာနေထိုင်သည့်နိုင်ငံခြားသားများအတွက်အကြံပေးကောင်တာ

えひめけんがいこくじんそうだん
▶愛媛県外国人相談ワンストップセンター

အဲဟိမဲခရိုင်နိုင်ငံခြားသားအကြံပေးOne-stopကောင်တာ

TEL:080-4783-5253

ဖုန်း:၀၈၀-၄၇၈၃-၅၂၅၃

げつようび とうようび
月曜日から土曜日 9:00~17:00

တနင်္လာနေ့မှစနေနေ့ ၉:၀၀~၁၇:၀၀

※日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、タガログ語、インドネシア語など

ဂျပန်စာ၊အင်္ဂလိပ်စာ၊တရုတ်စာ၊ကိုရီးယားစာ၊ဗီယက်နမ်စာ၊Tagalogစာ၊အင်ဒိုနီးရှားစာစသည်

<http://www.epic.or.jp/kurasu/sodan.html>



ざいりゆうしかく き
在留資格について聞きたいとき

နေထိုင်ခွင့်နှင့်ပတ်သတ်ပြီးမေးမြန်းလိုပါက

たかまつしゆつにゆうこくざいりゆうかんりきよく まつやましゆつちようじよ
▶高松出入国在留管理局 松山出張所

Takamatsuလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်နေထိုင်ရေးစီမံခန့်ခွဲမှုဌာန Matsuyamaရုံးခွဲ
〒790-0066 えひめけんまつやましみやたまち 愛媛県松山市宮田町188-6 まつやまち ほうごうどうちようしゃ かい 松山地方合同庁舎1階

〒790-0066 အဲဟိမဲခရိုင်Matsuyamaမြို့Miyataမြို့နယ်၁၈၈-၆

Matsuyamaတိုင်းဒေသကြီးအဆောက်အအုံ ၁ထပ်

TEL:089-932-0895

ဖုန်း:၀၈၉-၉၃၂-၀၈၉၅

げつようび きんようび
月曜日から金曜日 9:00~12:00 または 13:00~16:00

တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့ ၉:၀၀~၁၂:၀၀သို့မဟုတ်၁၃:၀၀~၁၆:၀၀

ぎのうじっしゅうせい そうだんまどぐち
技能実習生のための相談窓口

အလုပ်သင်လုပ်သားများအတွက်အကြံပေးကောင်တာ

がいこくじんぎのうじっしゅうきこう
▶外国人技能実習機構(OTIT)

နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သင်လုပ်သားများအဖွဲ့

<https://www.otit.go.jp/>

げんご でんわばんごう じかん
※言語によって電話番号と時間がちがいます。電話料金は無料です。

ဘာသာစကားအလိုက်ဖုန်းနံပါတ်နှင့်အချိန်သည်ကွဲလွဲသည်။ဖုန်းပြောခသည်အခမဲ့ဖြစ်သည်။



はたら がいこくじん でんわ そうだん
働いている外国人のための電話相談

အလုပ်လုပ်နေသည့်နိုင်ငံခြားသားများအတွက်ဖုန်းဖြင့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း

こうせいろうどうしやう そうだんまどぐち げんご ようび じかん
▶厚生労働省の相談窓口 ※言語によって曜日と時間がちがいます。

ကျန်းမာရေး၊အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန၏အကြံပေးကောင်တာ

※ဘာသာစကားအလိုက်နေ့ရက်နှင့်အချိန်ကွဲလွဲသည်။

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>



えひめけんろうどうきょく ちゅうごくご ご そうだん
▶愛媛県労働局 ※中国語とベトナム語で相談できます。

အဲဟိမဲခရိုင်အလုပ်သမားဌာန ※တရုတ်ဘာသာနှင့်ဗီယက်နမ်ဘာသာဖြင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

ちゅうごくご TEL: **089-913-6244** (松山) もくようび 木曜日 9:00~16:00
○中国語

○တရုတ်ဘာသာ ဖုန်း: ၀၈၉-၉၁၃-၆၂၄၄ (Matsuyama) ကြာသပတေးနေ့ ၉:၀၀~၁၆:၀၀

ご TEL: **089-913-5653** (松山) すいようび 水曜日 9:00~16:00
○ベトナム語

○ဗီယက်နမ်ဘာသာ ဖုန်း: ၀၈၉-၉၁၃-၅၆၅၃ (Matsuyama) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ ၉:၀၀~၁၆:၀၀

いまばり きんようび 金曜日 9:00~16:00
TEL: **0898-25-3760** (今治)

ဖုန်း: ၀၈၉၈-၂၅-၃၇၆၀ (Imabari) သောကြာနေ့ ၉:၀၀~၁၆:၀၀

にい は まろうどうきじゆんかんとかしよ えひめけん に い は まし いっく ちよう
▶新居浜労働基準監督署 (〒792-0025 愛媛県新居浜市一宮町1丁目5-3)

▶Niihama အလုပ်သမားစံချိန်စံညွှန်းကြီးကြပ်ရေးရုံး (1-5-3ikkuမြို့နယ်၊Niihamaမြို့၊ အဲဟိမဲခရိုင်၊

〒792-0025)

こよう ろうどうじようけんとう そうだん
○雇用・労働条件等のトラブルの相談

အလုပ်အကိုင်အလုပ်သမားအခြေအနေများစသည်တို့၏အခက်အခဲများတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

TEL: **0897-37-0151**

ဖုန်း: ၀၈၉၇-၃၇-၀၁၅၁

げつようび きんようび
月曜日から金曜日 8:30~17:15

တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့ ၈:၃၀~၁၇:၁၅

さいじょうしじりつそうだんしえん
▶西条市自立相談支援センター

Saijouမြို့ကိုယ်ထူကိုယ်ထအကြံပေးထောက်ပံ့ရေးစင်တာ

○ ^{はたら}働きたくても ^{はたら}働けない、^す住むところがないなどの ^{そうだん}相談
အလုပ်လုပ်ချင်ပေမဲ့မလုပ်နိုင်ဘူး၊နေစရာမရှိဘူးစသည့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း

^{とうぶ}東部 TEL:0897-53-0870 または TEL:0120-506-870 (無料)

အရှေ့ပိုင်းဌာန ဖုန်း: ၀၈၉၇-၅၃-၀၈၇၀ သို့မဟုတ် ဖုန်း: ၀၁၂၀-၅၀၆-၈၇၀ (အခမဲ့)

^{せいぶ}西部 TEL:0897-64-2600

အနောက်ပိုင်းဌာန ဖုန်း: ၀၈၉၇-၆၄-၂၆၀၀

^{げつようび}月曜日から ^{きんようび}金曜日 8:30~17:15

တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့ ၈:၃၀~၁၇:၁၅

がいこくじん じんけんそうだんまどぐち
外国人インターネット人権相談窓口

နိုင်ငံခြားသားအင်တာနက်လူ့အခွင့်အရေးအကြံပေးစင်တာ

▶ ^{がいこくご}外国語で ^{じんけんそうだん}人権相談を ^う受け付けています。

နိုင်ငံခြားဘာသာဖြင့်လူ့အခွင့်အရေးဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းကိုလက်ခံနေပါသည်။

○English(အင်္ဂလိပ်စာ) https://www.jinken.go.jp/soudan/PC AD/0101_en.html

○中文(တရုတ်စာ) https://www.jinken.go.jp/soudan/PC AD/0101_zh.html

○Tiếng Việt(ဗီယက်နမ်) https://www.jinken.go.jp/soudan/PC AD/0101_vi.html



English



中文



Tiếng Việt

ほうりつ

き

法律のことにたいして聞きたいとき

ဥပဒေနှင့်ပတ်သက်ပြီးမေးလိုပါက

ほう たげん ごじょうほうていきよう

▶法テラス多言語情報提供

ဂျပန်ဥပဒေအထောက်အကူပြုစင်တာဘာသာပေါင်းစုံအချက်အလက်ထောက်ပံ့ခြင်း

TEL:0570-0783-77

ဖုန်း:၀၅၇၀-၀၇၈၃-၇၇

げつようび きんようび
月曜日から金曜日 9:00~17:00

တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့ ၉:၀၀~၁၇:၀၀



か てい ない ぼうりょく

そう だん

DV(家庭内暴力)の相談

DV(အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု)၏ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း

し やくしよ こそだ し えん か

▶市役所 子育て支援課

မြို့နယ်ရုံး ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးထောက်ပံ့မှုဌာနခွဲ

TEL:0897-52-1373

げつようび きんようび
月曜日から金曜日 8:30~17:15

တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့ ၈:၃၀~၁၇:၁၅

しん が た

かん

じょう ほう

新型コロナウイルスに関する情報

မိုင်းရပ်အသစ်ကိုရှိရာနှင့်ပတ်သက်ပြီးအချက်အလက်

○発熱や風邪の症状がある場合は、かかりつけ医などの医療機関に電話してください。

ဖျားနာခြင်းနှင့်ချောင်းဆိုးခြင်းကဲ့သို့ရောဂါလက္ခဏာရှိသည့်အခြေနေမှာ မိသားစုဆရာဝန်စသည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။

○かかりつけ医がいない場合は、次のところに相談してください。

မိသားစုဆရာဝန်မရှိပါက အောက်ဖော်ပြပါနေရာသို့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

しょうじょう じゆしん いりょうきかん じかんたいおう
▶ 症状があるが、受診できる医療機関がわからないとき ※24時間対応

ရောဂါလက္ခဏာရှိပေမဲ့ ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်သည့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းကိုမသိပါက ※၂၄နာရီဝန်ဆောင်မှု

TEL: 089-909-3483

ဖုန်း: ၀၈၉-၉၀၉-၃၄၈၃

いっぱんそうだんまどぐち じかんたいおう
▶ 一般相談窓口 ※24時間対応

အထွေထွေအကြံပေးကောင်တာ ※၂၄နာရီဝန်ဆောင်မှု

TEL: 089-909-3468

ဖုန်း: ၀၈၉-၉၀၉-၃၄၆၈

▶ ワクチン接種 せつしゆ

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

さいじょうし
西条市ワクチンコールセンター

Saijouမြို့ကာကွယ်ဆေးCall Center

TEL: 0120-404-105

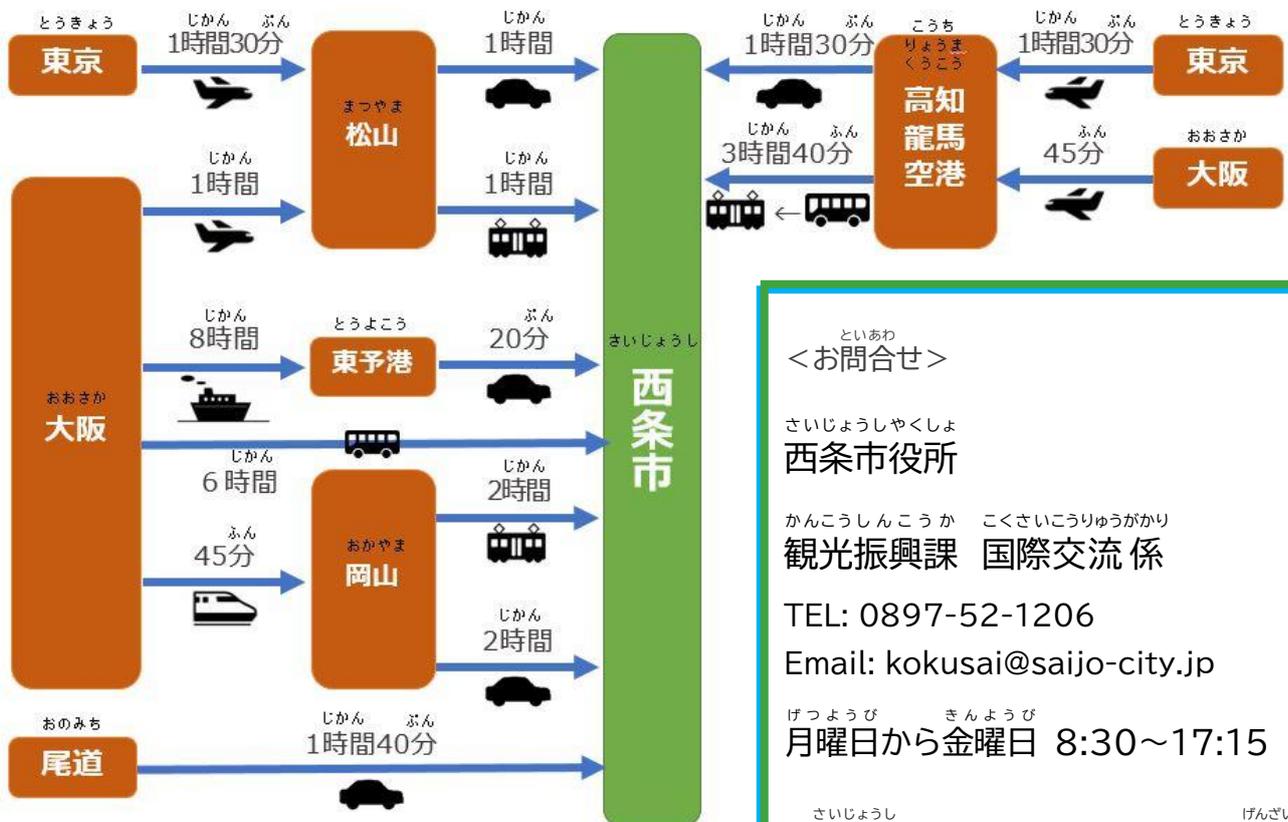
ဝန်ခံဖုန်း: ၀၁၂၀-၄၀၄-၁၀၅

うけつけじかん
受付時間 9:00~19:00

ကောင်တာလက်ခံချိန် ၉:၀၀~၁၉:၀၀



さいじょうし
 **西条市へのアクセス**
Saijou 西条市へのアクセス



お問い合わせ
 さいじょうしやくしよ
西条市役所
 観光振興課 国際交流係
 TEL: 0897-52-1206
 Email: kokusai@saijo-city.jp
 月曜日から金曜日 8:30~17:15

西条市のデータ (2023年10月31日現在)
 人口 104,655人 面積 510.04 km²
 SNS
 「西条市」で検索 @lovesaijo

LOVE SAIJO
 Action! SDGs

