

လမ်းညွှန်

နေထိုင်ရန်

အကြောင်းအရာ Saijo

နိုင်ငံခြားသားများအတွက်

ဆဌမကြိမ်မြောက်ထုပ်ဝေခြင်း

# စိုင်းဂျောမြို့မှ ကြိုဆိုပါသည်



# မာတိကာ

## 1. အရေးပေါ်အခြေအနေ•ဘေးအန္တရာယ်

○မီးလောင်မှု•အရေးပေါ်အခြေအနေ / ဖြစ်ရပ်•မတော်တဆ ----- စာမျက်နှာ ၂

○ဘေးအန္တရာယ်----- စာမျက်နှာ ၃

## 2. နေထိုင်ရေး

○အမှိုက်ခွဲနည်း•ပစ်နည်း----- စာမျက်နှာ ၉

○ယာဉ်စည်းကမ်း/လမ်းစည်းကမ်း / အလုပ် / ဆေးကုသခြင်း ----- စာမျက်နှာ ၁၀၊ ၁၁

○ဂျပန်စာလေ့လာခြင်း ----- စာမျက်နှာ ၁၃

○လုပ်အားပေးနှင့်ပွဲတော်၏အချက်အလက်/စကားပြန်လိုအပ်ပါက ----- စာမျက်နှာ ၁၃ ၁၄

## 3. မြို့နယ်ရုံး၏လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်

○လိပ်စာပြောင်းသွားပါက ----- စာမျက်နှာ ၁၄

○နေထိုင်ခွင့်ကတ်အစရှိသည့်အထောက်အထား/

သန်းခေါင်စာရင်းပေးပို့ခြင်း/ တံဆိပ်တုံးသက်သေခံ ----- စာမျက်နှာ ၁၅

○My Number Card ----- စာမျက်နှာ ၁၆

○အခွန်/ပင်စင်/ ကျန်းမာရေးအာမခံ/ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း•မီးဖွားခြင်း ----- စာမျက်နှာ ၁၆၊ ၁၇

○ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ----- စာမျက်နှာ ၁၇


○မူလတန်း/အလယ်တန်းကျောင်းဝင်ခြင်း•ကျောင်းပြောင်းခြင်း ----- စာမျက်နှာ ၁၈


○အခြားလုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့် ----- စာမျက်နှာ ၁၈

## 4. အခက်အခဲရှိပါကဆွေးနွေးလိုရသည့်နေရာ ----- စာမျက်နှာ ၁၉

## 5. Saijoမြို့၏အချက်အလက် ----- စာမျက်နှာ ၂၃

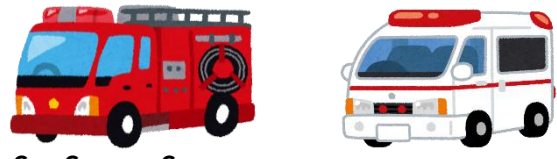
# အရေးပေါ်အခြေအနေ • ဘေးအန္တရာယ်

**မီးလောင်မှု • ရှေးဦးသူနာပြုနည်း / ဖြစ်ရပ် • မတော်တဆ** 

အောက်ဖော်ပြပါနေရာသို့ဖုန်းဆက်ပြီး၊ အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာကိုပြောပါ။ 




ဖုန်းမကိုင်ပါက၊ အနီးအနားမှာရှိသည့်လူကိုခေါ်ပါ။ 

## [မီးလောင်မှု • ရောဂါ • ဒဏ်ရာ]



TEL **119**

### ► ဖုန်းဝင်သွားရင်

- 1 မီးလောင်မှုဖြစ်လို့ပါ/အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပါတယ် 
- 2 နေရာ(အထင်ကရအဆောက်အအုံအစရှိသည်) 
- 3 အခြေအနေ(မီးလောင်မှု : လောင်ကျွမ်းနေသောအရာ/အရေးပေါ်အခြေအနေ : ရောဂါ/ဒဏ်ရာ၏အခြေနေ) 
- 4 ကိုယ့်နာမည်နှင့်ဖုန်းနံပါတ်

## [ဖြစ်ရပ် • မတော်တဆ]



TEL **110**

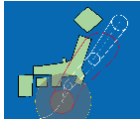
### ► ဖုန်းဝင်သွားရင်

- 1 ဘာဖြစ်ခဲ့လဲ
- 2 နေရာ(အထင်ကရအဆောက်အအုံအစရှိသည်)
- 3 အခြေအနေ(ပျက်စီးထိခိုက်မှု၊ ဒဏ်ရာရရှိသူ၊ တရားခံ၏ထူးခြားချက်အစရှိသည်)
- 4 ကိုယ့်နာမည်နှင့်ဖုန်းနံပါတ်

# ဘေးအန္တရာယ်



[မိုးကြီးခြင်း·မုန်တိုင်း·ရေကြီးခြင်း]



○အချက်အလက်နှင့်ကြိုတင်သတိပေးချက်တို့ကို အမြဲတမ်း အတည်ပြုစစ်ဆေးပါ။



○Saijoမြို့မှာဆိုရင်, ဆည်ရေလွှတ်ချိန်မှာ အချက်ပေးသံမြည်သည်။ မြို့ထဲသို့ဆည်ကရေလွှတ်သည့် သင်္ကေတ ဖြစ်သည်။



ちかづかない

○မိုးကြီးပါက မြစ်ချောင်းများမှ ရေပမာဏသည်များလာသည်။ မြစ်ချောင်းနှင့် အနီးအနားသို့မသွားပါနှင့်။



○အချက်အလက်နှင့် ကြိုတင်သတိပေးချက်ကို နားထောင်ပြီး မြန်မြန် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။



[ငလျင်]



▶နေ့စဉ်ပြင်ဆင်မှုများ

○ဂျပန်နိုင်ငံသည် ငလျင်အရမ်းများသည်။ Saijouမှာဆိုရင်လည်း ကြီးမားသောငလျင် မကြာမကြာ ဖြစ်ပွားတယ်လို့ ပြောကြတယ်။

○အသက်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ငလျင်အတွက် ပြင်ဆင်ထားကြရအောင်။



○အဝင်အထွက်ပေါက်၏အနီးမှာ အိမ်သုံးပရိဘောဂပစ္စည်းများမထားပါနှင့်။

○အိပ်ခန်းနှင့် ကလေးတွေရဲ့အခန်းမှာ ပြုလဲကျနိုင်သောပစ္စည်းများ မထားပါနှင့်။

○လက်လှမ်းမီသောနေရာမှာ မီးနှင့် အရေးပေါ်သုံးသယ်သွားလို့ရသည့်အိတ်ကို ထားပါ။

▶ငလျင်ဖြစ်ပွားခဲ့ပါက

○စားပွဲအစရှိသည်၏အောက်သို့ဝင်ပြီးခေါင်းကိုကာကွယ်ပါ။



○ချက်ချင်းမီးကိုပိတ်ပါ။

○တံခါးကိုဖွင့်ပြီး ထွက်ပေါက်ကိုသေချာအောင်လုပ်ပါ။



○လှုပ်ရမ်းခြင်းက ကြာရှည်သည့်အခါလည်း ရှိသည်။ ချက်ချင်း ရွေ့လျားလို့မရပါ။ လှုပ်ရမ်းခြင်း ငြိမ်သွားသည်ထိ

စောင့်ပါ။

ဝလှုပ်ရမ်းခြင်းငြိမ်သွားပါကအရေးပေါ်သုံးအိတ်ကိုယူပြီးဘေးကင်းရာ(တိမ်းရှောင်မည့်နေရာ)သို့ သွားမည်။

**[ရေကြီးခြင်း]**



ဝပင်လယ်မှဝေးသည့်နေရာသို့ တိမ်းရှောင်ပါ။

ဝနေရာအမြင့်တွေသို့ တိမ်းရှောင်ပါ



ဝကားကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။



**[အရေးပေါ်သုံးသယ်လို့ရသည့်အိတ်]**



ဝကိုယ်ပိုင်သီးသန့်သုံးအိတ်ကိုပြုလုပ်ထားကြရအောင်။

ဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်မှာ ယူဆောင်ရလွယ်သည့်နေရာမှာထားပါ။



စားသောက်ကုန်	အဝတ်အစား	အရေးကြီးပစ္စည်း	နေ့စဉ်သုံး ပစ္စည်း	လုံခြုံမှုစီမံချက်	ကလေးငယ်နှင့်သက်ကြီးရွယ်အိုရှိသည့်မိသားစု	အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ရှိသည့်မိသားစု
<input type="checkbox"/> သောက်စရာရေ 	<input type="checkbox"/> အတွင်းခံ	<input type="checkbox"/> နိုင်ငံကူးလက်မှတ် 	<input type="checkbox"/> ဓာတ်မီး 	<input type="checkbox"/> မိသားစုဆေး 	<input type="checkbox"/> နို့မိန်း 	<input type="checkbox"/> လှောင်အိမ် 
<input type="checkbox"/> အရေးပေါ်စားစရာ 	<input type="checkbox"/> အနွေး ထည်	<input type="checkbox"/> ငွေစုစာအုပ်	<input type="checkbox"/> ရေဒီယို	<input type="checkbox"/> မိုးကာ	<input type="checkbox"/> နို့ဘူး 	<input type="checkbox"/> petfood 
<input type="checkbox"/> အစားအသောက် 	<input type="checkbox"/> တဘက်	<input type="checkbox"/> တံဆိပ်တုံး	<input type="checkbox"/> ဓာတ်ခဲအပို	<input type="checkbox"/> ရေခဲအိတ် 	<input type="checkbox"/> ဖြည့်စွက်စာ	<input type="checkbox"/> အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ပစ္စည်း
<input type="checkbox"/> အစားအသောက် 	<input type="checkbox"/> တစ်ကိုယ်ရေသန့်စင်မှုပစ္စည်း	<input type="checkbox"/> ငွေသား	<input type="checkbox"/> လက်ကိုင်ဖုန်း	<input type="checkbox"/> အရည်အစားအစာ 	<input type="checkbox"/> အရည်အစားအစာ 	<input type="checkbox"/> အရည်အစားအစာ 
<input type="checkbox"/> အစားအသောက် 	<input type="checkbox"/> အစားအသောက် 	<input type="checkbox"/> အစားအသောက် 	<input type="checkbox"/> အစားအသောက် 	<input type="checkbox"/> အစားအသောက် 	<input type="checkbox"/> သေးခံ 	<input type="checkbox"/> အစားအသောက် 

[ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအချက်အလက်]



▶တီဗွီ၊ရေဒီယို၊ထုတ်လွှင့်ခြင်း(အသိပေးချက်)ကိုသေချာနားထောင်ပါ။

▶အီးမေးလ် OSaijouမြို့မှဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအချက်အလက်များပေးပို့မည်။

○စာရင်းသွင်းနည်း: ①လက်ယာဘက်မှကုန်ကိုဖတ်ပြီး၊ အီးမေးလ်တစ်ခုပေးပို့ပါ။

②ပြန်ပို့လာသောအီးမေးလ်မှစာရင်းသွင်းပါ။



URL: <https://www.city.saijo.ehime.jp/so-shiki/kikikanri/in-fo-mail.html>

▶ဖုန်း



လုံခြုံစိတ်ချမှုအချက်အလက်ပေးပို့သည့်အီးမေးလ်

OSaijouမြို့၏ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသုံးဖုန်း TEL: **0897-52-1400** TEL: **0898-68-1400**

○ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားခဲ့ပါကဖုန်းဆက်နိုင်သည်။

▶ဘေးဘက်ကာကွယ်ရေးအက်ပ်



○ဘေးဘက်သတင်းအပ်(アプ)ကို အသုံးပြု၍ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာသတင်းများနှင့် မိမိနေရပ်၏

အသွားလမ်းခွဲနေရာများကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။

အခြားအက်ပ်များနှင့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များ



URL:

[https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/img/01\\_bousai\\_guidebook\\_Web\\_JP.pdf?fbclid=IwAR2LnTWhSrrnCOUKkg1IHJypfi5iUJJPY1cQN2skWSSFLZEj-zJoaXv2hbM](https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/img/01_bousai_guidebook_Web_JP.pdf?fbclid=IwAR2LnTWhSrrnCOUKkg1IHJypfi5iUJJPY1cQN2skWSSFLZEj-zJoaXv2hbM)

○အမျိုးမျိုးသောနိုင်ငံများမှဘာသာစကားဖြင့်ကြည့်နိုင်သည်။

○သင့်ရဲ့အနီးနားမှဘေးကင်းရာသည် [ \_\_\_\_\_ ]

○ဘေးကင်းရာနေရာအထိသွားနည်းကိုရှာဖွေပြီး၊ ကိုယ်တိုင်သွားကြည့်ပါ။

▶Saijoဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆော့ဝဲလ်



ဂျပန်ဘာသာ

အင်္ဂလိပ်ဘာသာ

တရုတ်ဘာသာ



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



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



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

[သတိပေးချက်အဆင့်]



ဝဘယ်လောက်အန္တရာယ်များလဲအသိပေးမည်။ အဆင့်၃နှင့်အထက်သည် ဘေးကင်းနိုင်သည့်နေရာသို့ တိမ်းရှောင်ပါ။



►သတိပေးချက်အဆင့်5: အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ အသက်အန္တရာယ်ကိုကာကွယ်ပါ။

►သတိပေးချက်အဆင့်4: (ထွက်ပြေးရန်ညွှန်ကြားချက်) ချက်ချင်းထွက်ပြေးပါ။

►သတိပေးချက်အဆင့်3: ထွက်ပြေးရန်အချိန်ရှိသည့်သူသည် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။

[ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခြင်း]

ဝဒီအမှတ်အသားရှိသည့်နေရာသို့တိမ်းရှောင်ပါ။

ひなんばしょ  
避難場所:

ひなんじょ  
避難所:

ဘေးကင်းရေးအရင်ဆုံးတိမ်းရှောင်ရမည့်နေရာ

ဘေးကင်းရာအိမ်ပျက်စီးသွားသည့်လူများထွက်ပြေးရန်နေရာ

Temporary Evacuation Shelter

Evacuation Shelter



►မြို့တွင်းဘေးကင်းရာကြည့်ရှုခြင်း



ဂျပန်ဘာသာ

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/58472.pdf>



အင်္ဂလိပ်စာ

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



တရုတ်စာ

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



ဗီယက်နမ်စာ

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

[ဘေးအန္တရာယ်(မိုးကြီးခြင်း၊မုန်တိုင်း၊ငလျင်၊ရေကြီးခြင်းစသည့်)ဖြစ်ပွားချိန်အသုံးပြုရမည့်ဂျပန်စာ]

ひなん 避難 ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခြင်း	လုံခြုံသောနေရာသို့ထွက်ပြေးသည်။	
よしん 余震 လှုပ်ခတ်ခြင်း	ကြီးမားသောငလျင်ပြီးနောက်သေးငယ်သောငလျင်	
しんど 震度 ငလျင်နှုန်း	ငလျင်လှုပ်ရမ်းသည့်ပမာဏ	
とうかい 倒壊 လဲကျပျက်စီးခြင်း	အိမ်နှင့်အဆောက်အအုံများလဲကျပျက်စီးသည်	
かじ かさい 火事・火災 မီးလောင်မှု၊မီးအန္တရာယ်	အိမ်နှင့်ပစ္စည်းများမီးလောင်သည်	
ていでん 停電 မီးပြတ်ခြင်း	မီးပြတ်သည်	
だんすい 断水 ရေပြတ်လပ်ခြင်း	ရေအသုံးမပြုနိုင်ပါ	
ふつう 不通 အဆက်ပြတ်ခြင်း	လျှပ်စစ်မီး၊ရေလိုင်း၊ဂက်စ်အသုံးမပြုနိုင်ပါ/လမ်းအသုံးပြု၍မရပါ	
きゅうすいじょ 給水所 ရေပေးဝေသည့်နေရာ	သောက်စရာရေရရှိနိုင်သည့်နေရာ	

[ညွှန်ပြခြင်း]

ဝဘေးကင်းရာ၊တိမ်းရှောင်နေရာမှာ ဂျပန်စကားဖြင့်မပြောနိုင်ပါက ပုံနှင့်စကားလုံးကိုညွှန်ပြပြီးတဆင့်ပြောပါ။

① <sup>た</sup> 食べられない ものが あります



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.  
 မစားနိုင်သောအစားအစာရှိသည်။  
 Ada makanan yang tidak bisa dimakan

② <sup>なが あいだ も</sup> 長い間 <sup>びょうき</sup> 持っている 病気が あります



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.  
 အချိန်အကြာကြီးဖြစ်နေတဲ့ရောဂါရှိသည်။(နာတာရှည်ရောဂါ)  
 Saya memiliki penyakit yang sudah lama diderita

③ 妊娠 <sup>にんしん</sup> しています



I am pregnant.

怀孕中

正懷孕著

Tôi đang mang thai.

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်ဖြစ်သည်။

Saya sedang hamil

④ 障害が <sup>しょうがい</sup> あります



I have a disability.

残障人士

有身 (心) 障礙

Tôi bị khuyết tật.

မသန်မစွမ်းဖြစ်သည်။

Saya memiliki disabilitas

⑤ 体の <sup>からだ</sup> 調子が <sup>ちょうし</sup> 悪い <sup>わる</sup> です



I am not well.

身体不适

身體不舒服

Tôi thấy trong người không khỏe.

နေမကောင်းပါ။

Saya merasa tidak enak badan

⑥ お祈りを <sup>いの</sup> したいです



I would like to pray.

想做祷告

想祈禱

Tôi muốn cầu nguyện.

ဘုရားရှိခိုး/ဆုတောင်းချင်တယ်။

Saya ingin beribadah

⑦ 授乳を <sup>じゆにゆう</sup> したいです



I would like to breastfeed/bottle feed my baby.

想给孩子喂奶

想餵奶

Tôi muốn cho con bú.

ကလေးနို့တိုက်ကျွေးချင်တယ်။

Saya ingin menyusui

⑧ ペットを <sup>つ</sup> 連れてきたいです



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.

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးကိုခေါ်ဆောင်ချင်တယ်။

Saya ingin membawa hewan peliharaan

⑨ 短い間 <sup>みじか</sup> 個室を <sup>あいだ</sup> 使いたい <sup>こしつ</sup> です <sup>つか</sup>



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.

အချိန်ခဏလောက် သီးသန့်ခန်းအသုံးပြုချင်တယ်။

Saya ingin menggunakan kamar pribadi untuk sementara waktu

⑩ Wi-Fi を <sup>つか</sup> 使いたいです



I would like to use Wi-Fi.

想使用 Wi-Fi

想用 Wi-Fi

Tôi muốn sử dụng mạng Wi-Fi.

ဝိုင်ဖိုင်အသုံးပြုချင်တယ်။

Saya ingin menggunakan 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**



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.  
 လက်ကိုင်ဖုန်းကိုအားသွင်းချင်တယ်။  
 Saya ingin mengisi daya ponsel

かぞく れんらく  
**12 家族に 連絡したいです**



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.  
 မိသားစုနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ချင်တယ်။  
 Saya ingin menghubungi keluarga saya

たいしかん れんらく  
**13 大使館に 連絡したいです**



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.  
 သံရုံးသို့ဆက်သွယ်ချင်တယ်။  
 Saya ingin menghubungi kedutaan

ほ  
**14 ○○○が 欲しいです**



I want ○○○.  
 需要○○○  
 想要○○○  
 Tôi muốn/ cần ○○○.  
 ○○○ကိုလိုချင်တယ်။  
 Saya butuh ○○○

きこく  
**15 すぐに 帰国 したいです**



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.  
 ချက်ချင်းနိုင်ငံပြန်ချင်တယ်။  
 Saya ingin pulang ke negara asal segera

**နေထိုင်ရေး**



**အိမ်သုံးအမှိုက်ခွဲနည်း•ပစ်နည်း**

- အမှိုက်ပစ်နိုင်သည့်နေသည့်ဒေသပေါ်မူတည်ပြီးကွဲပြားသည်။「အမှိုက်သိမ်းပြုကွဒိန်」ကြည့်ပါ။
- အမှိုက်သည် မနက်၈နာရီနောက်ဆုံးထားပြီးသတ်မှတ်ထားသည့်နေရာမှာပစ်ပါ။
- Saijoမြို့၏「အိမ်သုံးအမှိုက်ခွဲနည်း•ပစ်နည်း」ကိုလိုက်နာပါ။ဘာသာစကားစုံအိမ်သုံးအမှိုက်လမ်းညွှန်စာအုပ်



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



ဂျပန်စာ



အင်္ဂလိပ်စာ



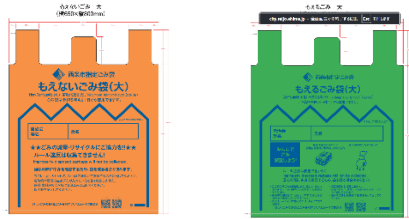
ဗီယက်နမ်စာ



တရုတ်စာ

○ Saijoမြို့ဝက်ဆိုဒ်စာမျက်နှာမှအမှိုက်ခွဲခြားခြင်းဆော့ဝဲလ်ကိုအခမဲ့ဆွဲယူနိုင်သည်။  
ဂျပန်ဘာသာ၊အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ဗီယက်နမ်ဘာသာတို့ရှိပါသည်။

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



အမှိုက်ခွဲခြားခြင်းဆော့ဝဲလ်

○ အမှိုက်အိတ်နဲ့ အမှိုက်အကြီးစားပစ်ဖို့လက်မှတ်များကို မြို့တွင်းရှိ Super market, convenience storeတွေမှာဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်။

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



○ အမှိုက်ပစ်သည့်နေရာမှာပစ်ထားသောအမှိုက်များကိုယူပြီးပြန်လာခြင်းသည် ဂျပန်နိုင်ငံမှာပြစ်မှုမြောက်ပါသည်။  
○ ကျူးလွန်ပါကရဲစခန်းသို့တိုင်ကြားခံရမည်။အိမ်သို့ယူမလာပါနှင့်။



### ယာဉ်စည်းကမ်း/လမ်းစည်းကမ်း

○ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ မော်တော်ကား၊ဆိုင်ကယ်၊စက်ဘီးတို့သည်လက်ဝဲဘက်ခြမ်းမှဖြတ်သန်းသွားလာရသည်။



※ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဧပြီ ၁ ရက်မှစ၍ စက်ဘီးများတွင်လည်း အပြာ လက်မှတ် (青切符) ကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။  
လုံခြုံစိတ်ချစွာ မောင်းနှင်ရန် စိတ်ထားပါစေ။

※ အညွှန်းသတင်းအချက်အလက် - ရဲတပ်ဖွဲ့ (警察庁) ၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို စစ်ဆေးပါ။

<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/portal/poster.html>



○ လူကူးမျဉ်းကြားမှာဆိုရင် လမ်းလျှောက်နေတဲ့လူကဦးစားပေးဖြစ်သည်။



○ လက်ကိုင်ဖုန်းကိုအသုံးပြုရင်း မောင်းနှင်ခြင်း၊အရက်သောက်ပြီးမောင်းနှင်ခြင်းသည် တားမြစ်ထားသည်။



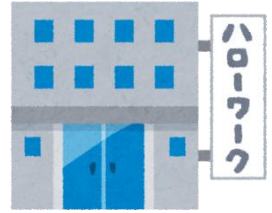
# အလုပ်



[အလုပ်ရှာချိန်နှင့်အလုပ်ခန့်အာမခံ၏လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်]

▶ Hello Work Saijo (ပြည်သူ့အလုပ်အကိုင်အတည်တကျရုံး)

ဖုန်း: ၀၈၉၇-၅၆-၃၀၁၅ တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့အထိ ၈:၃၀-၁၇:၁၅



▶ နိုင်ငံခြားသားများအတွက် Hello Work ၏ အသုံးပြုနည်းလမ်းညွှန်

<လွယ်ကူသောဂျပန်ဘာသာ> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678121.pdf>

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

<တရုတ်ဘာသာ (အလွယ်)> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678123.pdf>

<တရုတ်ဘာသာ (ရိုးရာ)> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678124.pdf>

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

<မြန်မာဘာသာ> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678127.pdf>

<အင်ဒိုနီးရှား> <https://www.mhlw.go.jp/content/000678125.pdf>



လွယ်ကူသော	အင်္ဂလိပ်ဘာသာ	တရုတ်ဘာသာ	တရုတ်ဘာသာ	ဗီယက်နမ်ဘာသာ	မြန်မာဘာသာ	အင်ဒိုနီးရှား
ဂျပန်ဘာသာ		(အလွယ်)	(ရိုးရာ)			

# ဆေးကုသခြင်း

ဝကျေးဇူးပြုပြီးပိုက်ဆံ၊ ဆေးခန်းပြစာအုပ်နှင့်အတူအောက်ပါအချက် ၃ ချက်ကိုယူဆောင်လာပါ။

My number ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်: A ကျန်းမာရေးအာမခံအသုံးပြုရန်အတွက် မှတ်ပုံတင်ထားသောကတ်ဖြစ်ရပါမည်။



健康保険証(ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်): ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်; ဤကတ်ကို 2025 ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ 2

ရက်နေ့တွင် အသုံးပြုနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါ။



資格確認書 (ရည်မှတ်စစ်ဆေးချက်စာချုပ်): ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ် မရှိသည့်လူများ၊ မရှိသည့်သူများကို ပို့ဆောင်ပေးပါမည်။ လျှောက်လွှာ မလိုအပ်ပါ။

※ မိုင်နာ ကျန်းမာရေး လက်မှတ်ကို ဆေးရုံများနှင့် ဆေးဆိုင်များတွင် မှတ်ပုံတင်နိုင်ပါသည်။ မိုင်နာ ကျန်းမာရေး လက်မှတ်အကြောင်းမေးမြန်းလိုပါက Saijoမြို့ရုံး၏အဆောက်အအုံအသစ်၁ဌာနထပ်တွင်ရှိသော နိုင်ငံ၏ကျန်းမာရေးဌာန၊ နိုင်ငံ၏ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကို ဆက်သွယ်ပါ။ ဖုန်းနံပါတ်: 0897-52-1447



အရှေ့ပိုင်းဒေသ•ဆေးရုံအမှတ်အသား



အနောက်ပိုင်းဒေသ•ဆေးရုံအမှတ်အသား



URL:

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/81990.pdf>

URL:

<https://www.city.saijo.ehime.jp/uploaded/attachment/81991.pdf>

【ပိတ်ရက်နှင့်ညဘက်မှာရုတ်တရက်နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းနှင့်ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာရပါက】

▶Saijoမြို့ပိတ်ရက်နှင့်ညဘက်အရေးပေါ်စင်တာ(〒793-0066 Saijoမြို့Nonoမြို့အိမ်နံပါတ်40-1)

ဖုန်း: ၀၈၉၇-၅၂-၂၀၀၁

တနင်္လာနေ့မှစနေနေ့: 19:00~22:00 တနင်္ဂနွေနေ့•အများပြည်သူပိတ်ရက်: 9:00~18:00



- ① သင့်၏နာမည်နှင့်သန်းခေါင်စာရင်း
- ② ခန္ဓာကိုယ်၏မကောင်းသည့်(နာကျင်သော)နေရာကိုပြောပါ။

※အရေးပေါ်စင်တာမှလူ၏ပြောသည့်စကားကိုလိုက်နာပေးပါ။

▶ကလေးသူငယ်ဆေးကုသမှုဖုန်းဖြင့်ဆွေးနွေးခြင်း ※ဆရာဝန်နှင့်သူ့နာပြုများကအကြံဉာဏ်ပေးပါသည်။

ဖုန်း: #8000 သို့မဟုတ် 089-913-2777

တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့: 18:00~နောက်နေ့မနက်8:00

စနေနေ့: 13:00 ~ နောက်နေ့မနက် 8:00

တနင်္ဂနွေနေ့: အများပြည်သူပိတ်ရက်: 24 နာရီ

- အလျင်အမြန်မကုသလျှင် အသက်အန္တရာယ်ရှိပါက၊ ၁၁၉ သို့မဟုတ် ဆက်ပြီးလူနာတင်ကားခေါ်ပါ။
- ကိုယ်ပိုင်ကား၊ အငှားယာဉ်မှာစီးနိုင်သည့်လူသည် လူနာတင်ကားမခေါ်ပါနှင့်။
- ကိုယ်ပိုင်ကား၊ အငှားယာဉ်ဖြင့် ဆေးရုံသို့သွားပါ။

## ဂျပန်ဘာသာလေ့လာချင်ပါက



### ▶ ဂျပန်ဘာသာသင်တန်း

○ Saijo မြို့မှာဆိုရင် ဒေသ၏လုပ်အားပေးအဖွဲ့သည် ဂျပန်ဘာသာသင်ကြားပေးသည်။

○ ဆန္ဒရှိသည့်သင်တန်းမှာတိုက်ရိုက်စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။

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



### ▶ အဲဟိမဲခရိုင်အတွင်းရှိဂျပန်ဘာသာသင်တန်းကြည့်ရှုခြင်း

URL: <https://www.epic.or.jp/life-information/regional-japanese-language-education.html>



### ▶ ရုပ်ပြ(ဗီဒီယို)ဖြင့်ဂျပန်ဘာသာကိုလေ့လာနိုင်သည့်ဝက်ဆိုဒ်

ချိတ်ဆက်ချဲ့ထွင်ပြီး ဂျပန်ဘာသာဖြင့်နေထိုင်ခြင်း <https://tsunagarujp.mext.go.jp/>



○ ဂျပန်မှာနေထိုင်နေသည့်နိုင်ငံခြားသားများဂျပန်ဘာသာကိုလေ့လာဖို့အတွက်ဝက်ဆိုဒ်ဖြစ်ပါသည်။

## လုပ်အားပေးနှင့်ပွဲတော်၏အချက်အလက်

○ စကားပြန်နှင့်ဘာသာပြန်လုပ်အားပေးလဲခေါ်ဆောင်နေသည်။ စိတ်ဝင်စားသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ဆက်သွယ်ပါ။

<http://www.saijo-iea.jp/volunteer/>



○ Saijo မြို့နိုင်ငံတကာနီးနှောဖလှယ်ရေးအဖွဲ့အစည်းသည် အမျိုးမျိုးသောနိုင်ငံတကာနီးနှောဖလှယ်

ပွဲများပြုလုပ်နေသည်။

<http://www.saijo-iea.jp/category/event/>



စကားပြန်လိုအပ်ပါက



ဝဂျပန်ဘာသာနားမလည်လို့အခက်တွေ့ပါက

Saijoမြို့နိုင်ငံတကာနီးနှောဖလှယ်ရေးအဖွဲ့အစည်းနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

▶အကျိုးမြတ်မယူသောအထူးအဖွဲ့အစည်း: Saijoမြို့နိုင်ငံတကာနီးနှောဖလှယ်ရေးအဖွဲ့အစည်း

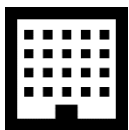
Saijoမြို့Akeyashiki 131-2 SAIJO BASE 2ထပ်

ဖုန်း : 0897-66-9990

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

ဝက်ဆိုဒ်လင့်: <http://www.saijo-iea.jp/>

E-mail: [info@iea-saijo.jp](mailto:info@iea-saijo.jp)



## မြို့နယ်ရုံးမှာလုပ်ရမည့်လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်

※သေချာပေါက်နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကိုယူလာပါ။



Saijoမြို့နယ်ရုံး ပင်မရုံး

### 1. လိပ်စာပြောင်းလဲပါက

▶နေထိုင်ခွင့်စာရင်းသွင်းခြင်း

○အရင်ဆုံးပင်မရုံး မြို့သူမြို့သားဌာန(အဆောက်အအုံသစ် ၁ထပ်)သို့သွားပါ။



လုပ်ဆောင်ချက်အမည်		လိုအပ်သောပစ္စည်း
အပြောင်းအရွှေ့	အခြားမြို့မှ Saijo မြို့သို့	<p>○ယခင်လိပ်စာမှရရှိသောပြောင်းရွှေ့ခွင့်အထောက်အထား</p> <p>○နေထိုင်ခွင့်ကတ်သို့အထူးအမြဲနေထိုင်ခွင့်အထောက်အထား</p> <p>○မိုင်းနံပါတ်ကတ် (လက်ဝယ်ရှိသူ)</p> <p>○နိုင်ငံသားပင်စင်ဘဏ်စာအုပ်(လက်ဝယ်ရှိသူ)</p>
နိုင်ငံခြားအပြောင်းအရွှေ့	နိုင်ငံခြားမှ Saijo မြို့သို့	<p>○နိုင်ငံကူးလက်မှတ်</p> <p>○နေထိုင်ခွင့်ကတ်သို့မဟုတ်အထူးအမြဲနေထိုင်ခွင့်အထောက်အထား</p>
လိပ်စာပြောင်းခြင်း	Saijoမြို့တွင်းမှာ ပြောင်းရွှေ့သည်	<p>○နေထိုင်ခွင့်ကတ်သို့အထူးအမြဲနေထိုင်ခွင့်အထောက်အထား</p> <p>○မိုင်းနံပါတ်ကတ် (လက်ဝယ်ရှိသူ)</p> <p>○နိုင်ငံသားကျန်းမာရေးအာမခံကတ်(လက်ဝယ်ရှိသူ)</p>
ပြောင်းရွှေ့ခြင်း	မြို့တွင်းမှ Saijoမြို့ပြင်ပသို့	<p>○နေထိုင်ခွင့်ကတ်သို့အထူးအမြဲနေထိုင်ခွင့်အထောက်အထား</p> <p>○မိုင်းနံပါတ်ကတ် (လက်ဝယ်ရှိသူ)</p> <p>○နိုင်ငံသားကျန်းမာရေးအာမခံကတ်(လက်ဝယ်ရှိသူ)</p>
နိုင်ငံခြားသို့ပြောင်းရွှေ့ခြင်း	Saijoမြို့မှနိုင်ငံခြားသို့	<p>○နေထိုင်ခွင့်ကတ်သို့အထူးအမြဲနေထိုင်ခွင့်အထောက်အထား</p> <p>○မိုင်းနံပါတ်ကတ် (လက်ဝယ်ရှိသူ)</p> <p>○နိုင်ငံသားကျန်းမာရေးအာမခံကတ်(လက်ဝယ်ရှိသူ)</p>

►ရေမြောင်းနှင့်ရေပေးဝေရေးလုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်



○ရေပေးဝေရေးလုပ်ငန်းဌာနခွဲ(ပင်မဆောင် ၂ထပ်)သို့သွားပါ။

**2. နေထိုင်ခွင့်ကတ်စသည့်အထောက်အထား·သန်းခေါင်စာရင်းတင်ပြခြင်း ·တံဆိပ်တုံးစာရင်းသွင်းခြင်း**

○အောက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်သည် မြို့သူမြို့သားဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၁ထပ်)သို့သွားပါ။

▶こせき じゅうみんひょう はっこう 戸籍・住民票の発行 သန်းခေါင်စာရင်း·နေထိုင်ခွင့်ကတ်ထုတ်ပေးခြင်း ○အခကြေးငွေကုန်ကျသည်။

▶しゅつしよとどけ 出生届 မွေးစာရင်း ○ကလေးမီးဖွားသည့်နေ့အပါအဝင်၁၄ရက်အတွင်းထုတ်ပါ။

▶しぼうとどけ 死亡届 သေစာရင်း ○သေဆုံးခြင်းဖြစ်ရပ်မှန်ကိုသိသည့်နေ့မှ၇ရက်အတွင်းထုတ်ပါ။



こいんとどけ  
▶婚姻届 လက်ထပ်မှတ်ပုံတင်

အကြောင်းကြားခြင်းကန်သတ်ချက်မရှိပါ။အကြောင်းကြားသည့်နေ့မှစ၍အကျိုးဝင်သည်။

りこんとどけ  
▶離婚届 ကွာရှင်းခွင့်မှတ်ပုံတင်

てんせきとどけ  
▶転籍届 သန်းခေါင်စာရင်းပြောင်းခွင့်

いんかんとうろく  
▶印鑑登録 တံဆိပ်တုံးစာရင်းသွင်းခြင်း



### 3. My Number

いろいろな くいの ことばで みれます



- နေထိုင်ခွင့်ကတ်ရှိသူအားလုံးအားပေးထားသည့် ဂဏန်း၁၂လုံးနံပါတ်ဖြစ်သည်။
- တခြားသူကိုပြောမပြပါနှင့်။
- ပျောက်ဆုံးခဲ့ပါက ချက်ချင်း ရဲစခန်းသို့ အရေးကြီးပစ္စည်းပျောက်ဆုံးအကြောင်းကြားခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- ပျောက်ဆုံးခဲ့ပါက ရဲစခန်းမှရရှိသည့်နံပါတ်ကိုယူပြီး မြို့နယ်ရုံး၏မြို့သူမြို့သားဌာနခွဲသို့အကြောင်းကြားပါ။

[https://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/jichi\\_gyousei/c-gyousei/zairyu/basic\\_resident\\_registration\\_card.html](https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu/basic_resident_registration_card.html)

▶My Number Cardထုတ်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်

- မြို့သူမြို့သားဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၁ထပ်)သို့သွားပါ။
- လျှောက်လွှာIDဖြင့် လက်ကိုင်ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာဖြင့်လျှောက်ထားနိုင်သည်။



※ လျှောက်လွှာID(ဂဏန်း၂၃လုံး)ကို ထုတ်ပေးသည့်လျှောက်လွှာတွင်ရေးထားသည်။

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

### 4. အခွန်ပင်စင်ကျန်းမာရေးအာမခံ

▶အခွန်ကောက်ခံမှုအထောက်အထား

○ငွေကောက်ခံဌာနခွဲ(ပင်မဆောင် ၂ထပ်)သို့သွားပါ။



▶ငံသားပိုင်စင်၏လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်

○မြို့သူမြို့သားဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၁ထပ်)သို့သွားပါ။



▶နိုင်ငံသားကျန်းမာရေးအာမခံ၏လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်

○နိုင်ငံသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၁ထပ်)သို့သွားပါ။



5. ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊မီးဖွားခြင်း 

▶မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးအထောက်အထားကတ်ကိုလိုချင်ပါက

○ဗဟိုကျန်းမာရေးအာမခံစင်တာသို့သွားပါ။

○ဗဟိုကျန်းမာရေးအာမခံစင်တာသည် Saijoမြို့အထွေထွေလူမှုဖူလုံရေးစင်တာ၏၂ထပ်တွင်ရှိသည်။

ဖုန်း:0897-52-1215

တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့(နှစ်ကုန်နှစ်ကူးအများပြည်သူပိတ်ရက်) 8:30~17:15

Saijoမြို့Kanpaiko324အိမ်အမှတ်2 အထွေထွေလူမှုဖူလုံရေးစင်တာ (Motekoi ကျန်းမာဆောင်) အတွင်း



6. ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း 

▶ကလေးငယ်ခံစားခွင့်အကြောင်း

▶ကလေးငယ်ထောက်ပံ့ခြင်းအကြောင်း

▶ကလေးငယ်အသင်းအဖွဲ့အကြောင်း

○ကလေးအနာဂတ်ဌာန (အဆောက်အအုံသစ် ၂ထပ်)သို့သွားပါ။

▶ကလေးထိန်းကျောင်း၊အသိအမှတ်ပြုကလေးထိန်းမူကြိုကျောင်းသို့ဝင်ခွင့်

▶မူကြိုကျောင်း၊အသိအမှတ်ပြုကလေးထိန်းမူကြိုကျောင်းသို့ဝင်ခွင့်

○ကလေးထိန်းမူကြိုကျောင်းဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၂ထပ်)သို့သွားပါ။



►ကလေးသူငယ်ကုသမှုအထောက်အပံ့

○အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ(အဆောက်အအုံသစ် ၁၀၀)သို့ သွားပါ။

**7. မူလတန်း၊အလယ်တန်းကျောင်း၏လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်** 

►မူလတန်း၊အလယ်တန်းကျောင်းဝင်ခြင်း

►မူလတန်း၊အလယ်တန်းကျောင်းပြောင်းခြင်း

○ကျောင်းပညာရေးဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၄၀၀)သို့သွားပါ။

**8. အခြားလုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်**

►စည်ပင်အိမ်ရာလျှောက်ထားခြင်း 

○အဆောက်အအုံစီမံခန့်ခွဲရေးဌာနခွဲ(အဆောက်အအုံသစ် ၂၀၀)သို့သွားပါ။



-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

# မြို့ အခက်အခဲရှိပါကဆွေးနွေးလို့ရသည့်နေရာ

Saijoမြို့မှာနေထိုင်သည့်နိုင်ငံခြားသားများအတွက်အကြံပေးကောင်တာ

## ▶ Saijoမြို့နိုင်ငံခြားသားအကြံပေးကောင်တာ

ဝရက်ချိန်းယူပါ။ ဖုန်း: ၀၈၉၇-၆၆-၉၉၉၀  
 E-mail: [info@saijo-iea.jp](mailto:info@saijo-iea.jp)  
 အီးမေးလ်: [info@saijo-iea.jp](mailto:info@saijo-iea.jp)

ဝဖွင့်သည့်ရက်နှင့်အချိန်

တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့ ၉:၃၀~၁၂:၀၀ သို့မဟုတ် ၁၃:၀၀~၁၇:၀၀

※စနေ၊ တနင်္ဂနွေအများပြည်သူပိတ်ရက်၊နှစ်ကုန်နှစ်ကူးရက်တို့သည်ပိတ်ရက်ဖြစ်သည်။

ဝဘာသာစကား

လွယ်ကူသောဂျပန်စာ၊ အင်္ဂလိပ်စာ၊ တရုတ်စာ၊ ဗီယက်နမ်စာ၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီစသည်

ဝနေရာ ① Saijoမြို့နိုင်ငံတကာနီးနှောဖလှယ်ရေးအဖွဲ့အစည်း ၇၉၃-၀၀၂၃ Saijoမြို့ Akeyashiki ၃၃-၂  
 SAJO BASE ၂၀၀

② Saijoမြို့ ခရီးသွားမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ နိုင်ငံတကာနီးနှောဖလှယ်ရေးတာဝန်ခံ (ပင်မရုံး  
 အဆောက်အအုံသစ် ၂၀၀၀) ၇၉၃-၈၆၀၀ Saijouမြို့ Akeyashiki ၄၆၄

## ▶ 「Saijoမြို့နိုင်ငံခြားသားအကြံပေးကောင်တာ」၏ဖေ့စ်ဘုတ်စာမျက်နှာ(ဗီယက်နမ်လူမျိုးကလွဲ၍

အားလုံးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည်)

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



**အဲဟိမဲမှာနေထိုင်သည့်နိုင်ငံခြားသားများအတွက်အကြံပေးကောင်တာ**

▶အဲဟိမဲခရိုင်နိုင်ငံခြားသားအကြံပေးOne-stopကောင်တာ

ဖုန်း: ၀၈၀-၄၇၈၃-၅၅၅၃

တနင်္လာနေ့မှစနေနေ့ ၉:၀၀~၁၇:၀၀

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

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



**နေထိုင်ခွင့်နှင့်ပတ်သတ်ပြီးမေးမြန်းလိုပါက**

▶Takamatsuလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့်နေထိုင်ရေးစီမံခန့်ခွဲမှုဌာန Matsuyamaရုံးခွဲ

၁၇၉၀-၀၀၆၆ အဲဟိမဲခရိုင်Matsuyamaမြို့Miyataမြို့နယ်၁၈၈-၆

Matsuyamaတိုင်းဒေသကြီးအဆောက်အအုံ ၁ထပ်

ဖုန်း: ၀၈၉-၉၃၂-၀၈၉၅

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



**အလုပ်သင်လုပ်သားများအတွက်အကြံပေးကောင်တာ**

▶နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သင်လုပ်သားများအဖွဲ့

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

※ဘာသာစကားအလိုက်ဖုန်းနံပါတ်နှင့်အချိန်သည်ကွဲလွဲသည်။ဖုန်းပြောခသည်အခမဲ့ဖြစ်သည်။



**အလုပ်လုပ်နေသည့်နိုင်ငံခြားသားများအတွက်ဖုန်းဖြင့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း**



▶ကျန်းမာရေး၊အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန၏အကြံပေးကောင်တာ

※ဘာသာစကားအလိုက်နေ့ရက်နှင့်အချိန်ကွဲလွဲသည်။

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

▶အဲဟိမဲခရိုင်အလုပ်သမားဌာန ※ဗီယက်နမ်ဘာသာဖြင့် အကြံဉာဏ်ရနိုင်ပါသည်။

ဖုန်း: ၀၈၉၈-၂၅-၃၇၆၀ (Imabari) အင်္ဂါနေ့၊ မနက် ၉ နာရီ မှ ညနေ ၄ နာရီ အထိ

▶Niihamaအလုပ်သမားစံချိန်စံညွှန်းကြီးကြပ်ရေးရုံး (1-5-3ikkuမြို့နယ်၊Niihamaမြို့၊ အဲဟိမဲခရိုင်၊

〒792-0025)

○အလုပ်အကိုင်၊အလုပ်သမားအခြေအနေများစသည်တို့၏အခက်အခဲများတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

ဖုန်း: ၀၈၉၇-၃၇-၀၁၅၁ တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့ ၈:၃၀~၁၇:၁၅

**နေထိုင်မှုကဏ္ဍပေါင်းစုံအတွက်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း**



▶Saijo မြို့ ကိုယ်ထူကိုယ်ထအကြံပေး အတိုင်ပင်ခံပံ့ပိုးရေးစင်တာ

○အလုပ်လုပ်ချင်ပေမယ့်မလုပ်နိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း၊နေထိုင်စရာအိမ်ယာမရှိခြင်း စသည်များ၊

ဘဝဖူလုံရေးဌာနခွဲ၊ 164 Akeyashiki, Saijo မြို့၊ ပင်မဆောင် ၁လွှာ

ဖုန်း: 0897\_53\_0870 ၊ 0120\_506\_870 (ခေါ်ဆိုမှုအခမဲ့)

Saijo မြို့ လူမှုဖူလုံရေးကောင်စီရုံး၊အနောက်တိုင်း အထွေထွေလူမှုဖူလုံရေးစင်တာ၊ပထမလွှာ၊606\_1 shu, Saijo မြို့၊

ဖုန်း:0897\_64\_2600

**Mon\_ Fri\_ 8:30~17:15**

နိုင်ငံခြားသားများအတွက် အွန်လိုင်းလူ့အခွင့်အရေး အတိုင်ပင်ခံရုံး



▶ နိုင်ငံခြားဘာသာဖြင့်လူ့အခွင့်အရေးဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းကိုလက်ခံနေပါသည်။

○ အင်္ဂလိပ်စာ <https://www.moj.go.jp/content/001420515.pdf>

○ တရုတ်စာ <https://www.moj.go.jp/content/001282100.pdf>

○ ဗီယက်နမ် <https://www.moj.go.jp/content/001282103.pdf>



အင်္ဂလိပ်စာ



တရုတ်စာ



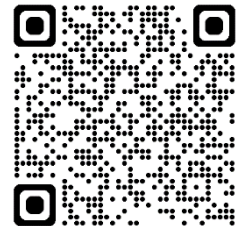
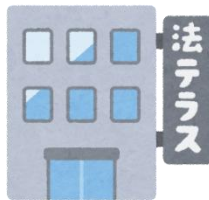
ဗီယက်နမ်

ဥပဒေနှင့်ပတ်သက်ပြီးမေးလိုပါက

▶ ဂျပန်ဥပဒေအထောက်အကူပြုစင်တာဘာသာပေါင်းစုံအချက်အလက်ထောက်ပံ့ခြင်း

ဖုန်း: ၀၅၇၀-၀၇၈၃-၇၇

တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့ ၉:၀၀ ~ ၁၇:၀၀



DV(အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု)၏ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း

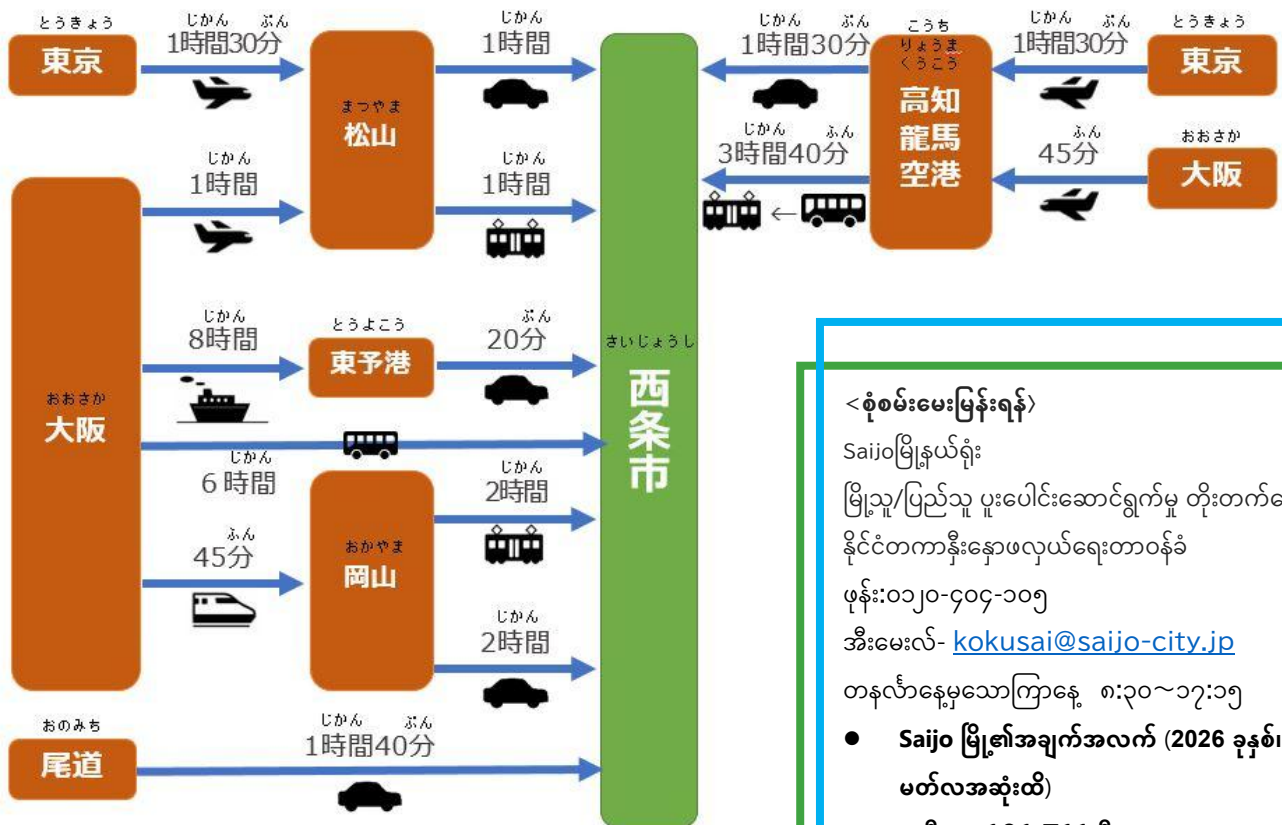
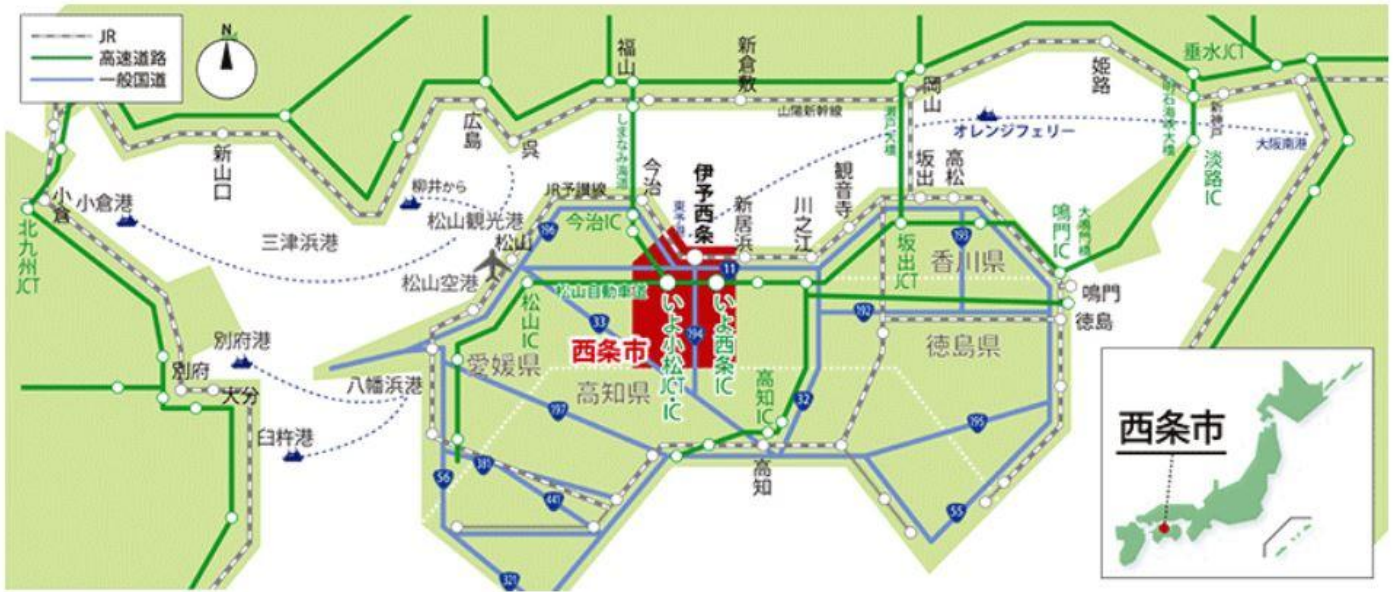
▶ မြို့နယ်ရုံး ကလေးအာဂတ်ဌာန

TEL: 0897-52-1373

တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့ ၈:၃၀ ~ ၁၇:၁၅



# Saijoမြို့၏အချက်အလက်

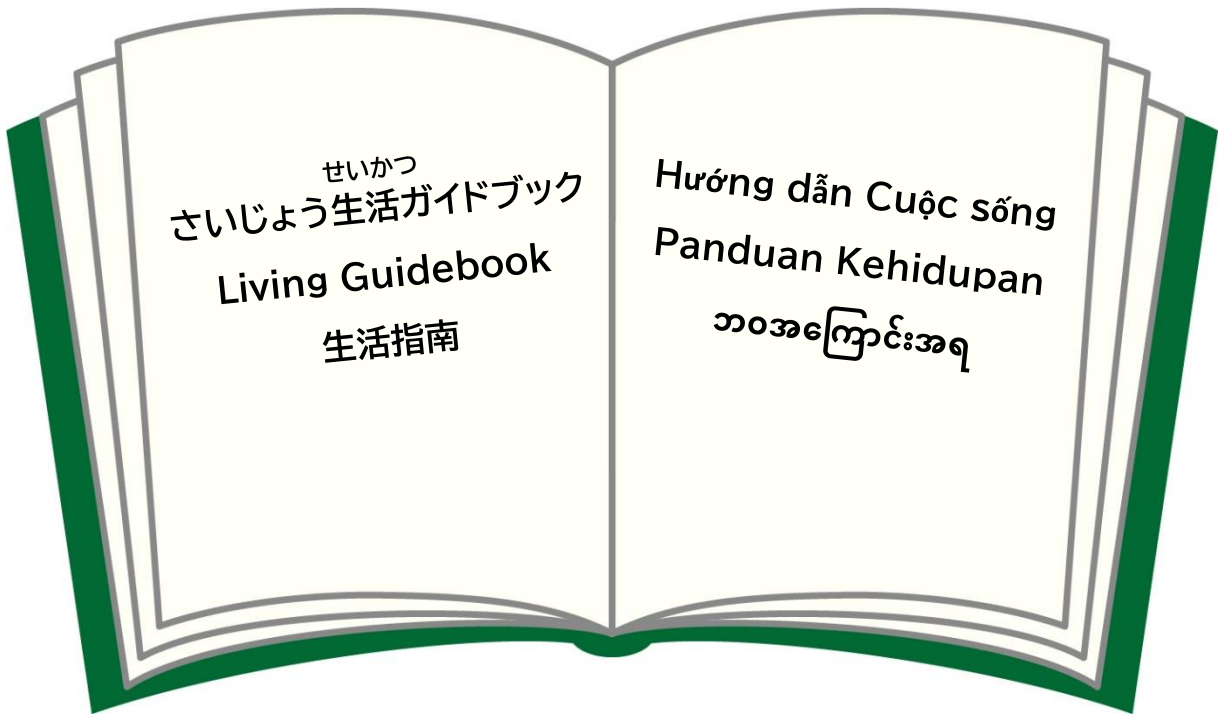


<စုံစမ်းမေးမြန်းရန်>  
 Saijoမြို့နယ်ရုံး  
 မြို့သူ/ပြည်သူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု တိုးတက်ရေးဌာန  
 နိုင်ငံတကာနီးနှောဖလှယ်ရေးတာဝန်ခံ  
 ဖုန်း: ၀၂၂၀-၄၀၄-၁၀၅  
 အီးမေးလ်- [kokusai@saijo-city.jp](mailto:kokusai@saijo-city.jp)  
 တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့ ၈:၃၀~၁၇:၁၅

- Saijo မြို့၏အချက်အလက် (2026 ခုနှစ်၊ မတ်လအဆုံးထိ)
- လူဦးရေ 101,711 ဦး
- ရေိယာ ၅၁၀.၀၄၈တုရန်းမီတာ
- မိဒီယာ

LINE Saijoမြို့မှာရှာဖွေခြင်း @lovesaijo

**LOVE SAIJO**  
 Action! SDGs



Saijoမြို့ဘဝလမ်းညွှန် အများဘာသာစာရင်း



<https://www.city.saijo.ehime.jp//soshiki/kokusaisuishin/livingguidebook5.html>