

## 区役所での手続き

日本の行政機関は、国、都道府県、区市町村と大きく三つに分かれています。福祉など、住民にとって一番身近なサービスは、区市町村である新宿区役所が行っています。

行政サービスを受けるには、届出や手続きが必要で、自分に該当するものをチェック☑してから、窓口で聞いてみましょう。

## 住民票 (住民記録) ・在留カード

### 住民票 (住民記録)

区役所本庁舎1階 戸籍住民課 住民記録係

住民票とは、住所や家族構成などを記録・証明するもので、行政サービスの基本として利用されるものです。日本人と同じように、日本に中長期間在留する外国人 (中長期在留者) も住民票の対象とされています。

### 【日本に入国したとき】

中長期在留者の人は、入国して新宿区に住み始めてから14日以内に「在留カード」(在留カードが後日交付される人は「パスポート」)を持って、「転入届」をしてください。

- 家族と一緒に生活していて、世帯主が外国人の場合は、世帯主との家族関係を証明できる文書の原本と日本語の訳文が必要です。
- 「転入届」をすると、「住民票の写し」の交付(有料)を受けることができます。

### 【引っ越すとき】

新宿区内で引っ越したときには「転居届」を、新宿区外に引っ越すときには事前に「転出届」をしてください。これらの届出をするときには在留カードを持参してください。

### 在留カード

「在留カード」はいつも携帯することが必要です。在留カードについて、詳しいことは出入国在留管理庁に聞いてみましょう。

### 出入国在留管理庁

外国人在留総合インフォメーションセンター

0570-013904

(IP電話・PHSからは03-5796-7112)

## सिन्ज्युकु सिटी कार्यालयमा गर्नुपर्ने प्रक्रियाहरू

जापानमा, तीनवटा कोटीका प्रशासनिक निकायहरू छन्: राष्ट्रिय सरकार, प्रान्त र नगरपालिकाहरू (जस्तै सहर, नगर र गाउँहरू)। सामाजिक कल्याण जस्ता स्थानीय मानिससँग धेरै नजिकबाट सम्बन्धित सेवाहरू नगरपालिकाहरूले प्रदान गर्छन्—हामीलाई भने सिन्ज्युकु सहर कार्यालयले प्रदान गर्छ।

कार्यालयले प्रदान गर्ने प्रशासनिक सेवाहरू प्रयोग गर्न, तपाईंले सुरुमा सूचना दिन र निश्चित प्रक्रियाहरू पूरा गर्न आवश्यक हुन्छ। तलको फाराम भर्नुहोस्, तपाईंमा लागू हुने बुँदाहरूमा  चिन्ह लगाउनुहोस् र सम्बन्धित कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

## Juminhyo (आवास रेकर्ड) र Zairyu कार्ड (आवास कार्ड)

### □ Juminhyo (आवास रेकर्ड)

निवास दर्ता खुण्ड, परिवार तथा निवास डिभिजन सिन्ज्युकु कार्यालयको प्रमुख भवनको पहिलो तल्ला

निवास दर्ताले तपाईंको ठेगाना र घरेलु सदस्यहरूको रेकर्ड र प्रमाण दुबै प्रदान गर्छ। निवासी दर्ता प्रणालीले सिन्ज्युकु सहरले प्रदान गरेका सबै प्रशासनिक सेवाहरूका लागि मूलाधारको रूपमा सेवा प्रदान गर्छ। जापानी बासिन्दा जस्तै, मध्यमदेखि दीर्घकालीन रूपमा जापानमा बसोबास गर्न चाहने सबै गैर-जापानी बासिन्दाहरू (मध्यमदेखि दीर्घकालीन बासिन्दासम्म) दर्ता गर्न आवश्यक हुन्छ।

### (जापानमा आगमन)

जापानमा आइपुगेपछि, सिन्ज्युकु सहरमा आएका मध्यमदेखि दीर्घकालीन बासिन्दाहरूले जापानमा प्रवेश गरेको 14 दिन जारी गरिएको निवास कार्ड (zairyu कार्ड) (वा निवास कार्ड पछिको मितिमा जारी गरिने भएमा राहदानी) र अध्यागमन सूचना पेश गर्न आवश्यक हुन्छ।

- सिन्ज्युकु आएका, घरमूली गैर-जापानी भएका परिवारहरूका लागि, परिवारका सदस्यहरू र घरमूली बीचको नाता प्रमाणित गर्न कागजातहरू र ती कागजातहरूको जापानी अनुवाद आवश्यक हुन्छ।
- अध्यागमन सूचना पेश गरेपछि, तपाईंले आफ्नो juminhyo (सशुल्क) को प्रतिलिपिका लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।

### (फरक ठेगानामा बसाइँ सर्दै)

तपाईं सिन्ज्युकु सहर भित्र फरक ठेगानामा बसाइँ सर्दा, ठेगाना परिवर्तनको सूचना पेश गर्न याद राख्नुहोस्। तपाईं अर्को सहरमा बसाइँ सर्ने योजनामा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले त्यहाँबाट बसाइँ सर्ने सूचना पेश गर्नुपर्छ। तपाईंले यी मध्ये कुनै पनि सूचनाहरू पेश गर्दा तपाईंको निवास कार्ड प्रस्तुत गर्न सुनिश्चित हुनुहोस्।

### □ Zairyu कार्ड (निवास कार्ड)

तपाईंले हरेक समय आफ्नो निवास कार्ड आफैँसँग बोक्न आवश्यक हुन्छ। निवास कार्ड बारे विवरणका लागि, कृपया जापानको अध्यागमन सेवा निकायमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

### जापानको अध्यागमन सेवा निकाय

अध्यागमन सूचना केन्द्र

0570-013904 (IP फोन तथा PHS: 03-5796-7112)

# Thủ tục tại Trụ sở Hành chính quận

# ရပ်ကွက်ရုံးတွင် လုပ်ဆောင်ရန်။

Cơ quan hành chính tại Nhật Bản được phân thành 3 cấp lớn là cấp quốc gia, cấp tỉnh, cấp thành phố, thị trấn và làng xã. Dịch vụ liên quan nhiều nhất với cư dân như phúc lợi, v.v... do quận Shinjuku là cấp thành phố, thị trấn và làng xã thực hiện.

Cần phải thông báo hoặc thực hiện các thủ tục để được tiếp nhận dịch vụ hành chính. Sau khi đánh dấu  vào mục tương ứng với bản thân, hãy thử liên hệ với các quầy tư vấn.

ဂျပန်အစိုးရအဖွဲ့အစည်းသည် နိုင်ငံ၊ ပြည်နယ်နှင့် တိုင်း၊မြို့ရွာနှင့် ရပ်ကွက်များ သည်ဖြင့် အပိုင်းကြီး သုံးပိုင်းခွဲထားသည်။ လူမှုစုလုံးရေးစာသည် နိုင်ငံသားများအတွက် အကျွမ်းတဝင်ရှိသော ဝန်ဆောင်မှုများကို မြို့ရွာရပ်ကွက်များတွင် ရှိစေသာ ရင်းနှီးရပ်ကွက်ရုံးတွင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။

အစိုးရဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူမည်ဆိုပါက အစီရင်ခံစာနှင့်လုပ်ငန်းစဉ်များ လိုအပ်ပါသည်။ မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သည့်အချက်အလက်ကို စစ်ဆေးပြီးပါက  ကောင်တာတွင် မေးမြန်းကြည့်ကြပါစို့။

## Phiếu cư dân (Đăng ký cư dân) và thẻ cư trú

### Phiếu cư dân (Đăng ký cư dân)

#### Bộ phận Đăng ký cư dân, Ban Đăng ký Hộ khẩu và Dân cư, tầng 1, Tòa nhà văn phòng chính, Trụ sở Hành chính Quận

Phiếu cư dân là giấy đăng ký và chứng minh địa chỉ và cơ cấu gia đình, v.v... vì vậy được sử dụng như là cơ sở của dịch vụ hành chính. Giống như người Nhật, người nước ngoài cư trú trung và dài hạn (người cư trú trung và dài hạn) tại Nhật Bản cũng là đối tượng cần có phiếu cư dân.

[Khi nhập cảnh vào Nhật Bản]

Người cư trú trung và dài hạn sau khi nhập cảnh vui lòng mang theo "Thẻ cư trú" (Người được cấp thẻ cư trú sau thì mang theo "Hộ chiếu") để thực hiện "Thông báo chuyển đến" trong vòng 14 ngày kể từ ngày cư trú tại quận Shinjuku.

- Trường hợp sinh sống cùng gia đình và chủ hộ là người nước ngoài, cần phải có bản gốc và bản dịch sang tiếng Nhật của giấy tờ có thể chứng minh mối quan hệ gia đình với chủ hộ.

- Khi thực hiện "Thông báo chuyển đến", có thể được cấp "Bản sao phiếu cư dân" (Có tính phí).

[Khi chuyển nhà]

Vui lòng thực hiện "Thông báo đổi nơi cư trú" khi chuyển nhà trong quận Shinjuku, và "Thông báo chuyển đi" trước khi chuyển nhà ra khỏi quận Shinjuku. Vui lòng mang theo thẻ cư trú khi thực hiện thông báo này.

### Thẻ cư trú

Phải luôn mang theo "Thẻ cư trú". Để biết thêm chi tiết về thẻ cư trú, vui lòng liên lạc với Cục Quản lý Cư trú Xuất Nhập cảnh.

## Cục Quản lý Cư trú Xuất Nhập cảnh

Trung tâm Thông tin Tổng hợp Cư trú dành cho Người nước ngoài

0570-013904

(Tư điện thoại IP, PHS là 03-5796-7112)



## နိုင်ငံသားကတ်ပြား(နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်)၊နေထိုင်ခွင့်ကဒ်

### နိုင်ငံသားကတ်ပြား(နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်)

ရပ်ကွက်ရုံး ရုံးချုပ် ပထမထပ်အမျိုးသားမှတ်ပုံတင်နှင့် အိမ်ထောင်စုစာရင်းဌာန၊ နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်ဌာန

နိုင်ငံသားကတ်ပြားဆိုသည်မှာ နေရပ်လိပ်စာနှင့် မိသားစုစာသည်ကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ အထောက်အထားပြုခြင်းတို့ကို လုပ်ပြီး၊ အစိုးရဝန်ဆောင်မှုအခြေခံအနေဖြင့် အသုံးပြုသည်။ ဂျပန်လူမျိုးများကဲ့သို့ ဂျပန်တွင်နှစ်ရှည်နေထိုင်သူနိုင်ငံခြားသားများ(နှစ်ရှည်နေထိုင်သူများ)လည်းနိုင်ငံသားကတ်ပြားကို အသုံးပြုရပါသည်။

[ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ]

နှစ်ရှည်နေထိုင်သူသည် ဂျပန်သို့လာရောက်ပြီး ရှေ့ရပ်ကွက်တွင် စတင်နေထိုင်နေစဉ် ၁၄ ရက်အတွင်းတွင် "နေထိုင်မှုကဒ်ပြား" (နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ကို နောက်ရက်တွင် ထုတ်ပေးမည်သူသည် "ပတ်စပို့" )ကိုယူ ပြီး "ရွှေ့ပြောင်းဝင်ရောက်ခြင်းအမိန့်ကြော်ငြာစာ" ကို လုပ်ပါ။

- မိသားစုနှင့်အတူ နေထိုင်ပြီး အိမ်ထောင်ဦးစီးသည်နိုင်ငံခြားသားဖြစ်ပါက အိမ်ထောင်ဦးစီးနှင့်မိသားစုပတ်သက်မှုကို ထောက်ခံသောစာတို့၏ဖုရင်းနှင့် ဂျပန်ဘာသာပြန်ဆိုထားသောစာရွက်စာတမ်းများလိုအပ်သည်။
- ရွှေ့ပြောင်းဝင်ရောက်ခြင်းအမိန့်ကြော်ငြာစာ" လုပ်လျှင် "နိုင်ငံသားကတ်ပြားမိတ္တူထုတ်ပေးခြင်း" (အစိုးရအစေ့အရည်) ကို လက်ခံရရှိနိုင်သည်။

[အိမ်ပြောင်းသောအခါ]

ရှင်ဂျူးရပ်ကွက်အတွင်းတွင် အိမ်ပြောင်းပါက "ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်း အမိန့်ကြော်ငြာစာ" နှင့် ရှင်ဂျူးရပ်ကွက် ပြင်ပသို့ အိမ်ပြောင်းပါက "ရွှေ့ပြောင်းထွက်ခွာခြင်းအမိန့်ကြော်ငြာစာ"ကို ကြိုတင်ပြုလုပ်ပါ။အမိန့်ကြော်ငြာစာများကို ပြုလုပ်ရန်တွင် နေထိုင်မှုကဒ်ပြားကို ယူဆောင်လာပါ။

### နေထိုင်ခွင့်ကဒ်

နေထိုင်ခွင့်ကဒ်သည် အမြဲတိုင်ဆောင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ နေထိုင်ခွင့်ကဒ် နှင့်ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်သိရှိလိုပါကလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနတွင် မေးမြန်းကြည့်ကြပါစို့။

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာန

နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်မှုအထွေထွေသတင်းအချက်အလက်စင်တာ

၀၅၇၀-၀၁၃၉၀၄

(IPဖုန်း(သို့)လက်ကိုင်ဖုန်းမှ ဖုန်းဆက်ပါက ၀၃-၅၇၉၆-၇၁၂၅)

## マイナンバー (個人番号)

マイナンバーは、住民票のある全ての人を持つ12桁の番号です。マイナンバーは、「社会保障・税・災害対策」の分野の中の、法律や自治体の条例で定められた行政手続などで利用します。一生使うものなので、大切にしてください。

### □ 個人番号通知書

区役所本庁舎1階 戸籍住民課 住民記録係

入国するなどして、新たに住民の登録をした人には、住民票の住所あてにマイナンバーをお知らせするための「個人番号通知書」を同封した封筒が簡易書留（転送不要）で送られます。

※「通知カード」は2020年5月から取扱いが変更になりました。詳しくは区のホームページを確認してください。

[http://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03\\_000001\\_00008.html](http://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_000001_00008.html)



### □ マイナンバーカード (個人番号カード)

区役所本庁舎1階 戸籍住民課 住民記録係

マイナンバーカードは、顔写真付きのプラスチック製のICカードで、公的な本人確認書類としても使用できます。また、e-Taxの確定申告やコンビニ交付サービスなどで利用できる電子証明書が標準搭載されます。

マイナンバーカードを希望する方は、区役所本庁舎が特別出張所の窓口で申請書を受け取るか、「マイナンバーカード総合サイト」からダウンロードした申請書を使って申し込みましょう。詳しくは区のホームページを確認してください。

[https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03\\_002016\\_00002.html](https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_002016_00002.html)



## マイナンバー (個人番号)

メロナンバー ( व्यक्तिगत नम्बर ) भनेको सबै निवासीहरूलाई निवास कार्डहरूसँग दिइने ब्राह्म अङ्कको कोड हो। यो व्यक्तिगत नम्बरलाई राष्ट्रिय कानून र नियम तथा स्वायत्त सरकारका अङ्गहरूका अध्यादेशहरूद्वारा प्रशासकीय कार्यविधिका लागि मापन गर्ने सामाजिक सुरक्षा, कर तथा प्राकृतिक विपदहरूका सम्बन्धमा प्रयोग गरिन्छ। यो नम्बरलाई तपाईंको बाँकी जीवनका लागि पनि प्रयोग गरिने भएकोले यसलाई सावधानीपूर्वक सुरक्षित राख्नुहोस्।

### □ व्यक्तिगत नम्बर सूचना-पत्र

निवास दर्ता सेक्सन, परिवार तथा निवास दर्ता डिभिजन, सिन्जुकु कार्यालयको मुख्य भवनको पहिलो तल्ला

देशमा प्रवेश गरेपछि भर्खर दर्ता भएका मानिसहरूलाई रजिस्टर्ड मेलद्वारा रेकर्ड गरिएको निवासी रेकर्डमा बताइएको ठेगाना (अर्को ठेगानामा पठाउन सकिने छैन) मा "व्यक्तिगत नम्बर सूचना-पत्र" पठाइनेछ।

\*सूचना पत्रको प्रयोग 2020 को मे महिना देखि परिवर्तन भएको छ । विस्तृत जानकारीको लागि सिन्जुकु कार्यालयको होम पेजमा हेर्नुहोस् ।

[http://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03\\_000001\\_00008.html](http://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_000001_00008.html)



### □ मेरो नम्बर कार्ड (व्यक्तिगत नम्बर कार्ड)

निवास दर्ता सेक्सन, परिवार तथा निवास दर्ता डिभिजन, सिन्जुकु कार्यालयको मुख्य भवनको पहिलो तल्ला

मेरो नम्बर कार्ड (व्यक्तिगत नम्बर कार्ड) एक प्लास्टिक कार्ड हो जसमा आईडी फोटो सहित IC चिप समावेश हुन्छ र यसलाई आधिकारिक पहिचान प्रमाणीकरण कागजातको रूपमा पहिचान गरिन्छ। यसका साथै, विदेशी प्रमाणपत्रहरूलाई e-Tax आयकर विवरण दायर गर्नका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ र सुलभ पसलले जारी गर्ने सेवाहरूलाई कार्डको चिपमा लोड गरिन्छ।

माई नम्बर कार्ड लिन चाहनेहरूले सिन्जुकु सिटी कार्यालयको मुख्य भवन वा शाखा कार्यालयको काउन्टरबाट आवेदन दिनुहोस् अथवा माई नम्बर कार्डको वेबसाइटबाट फारम डाउनलोड गरी आवेदन दिनुहोस् । विस्तृत जानकारीको लागि सिन्जुकु सिटी कार्यालयको होम पेजमा हेर्नुहोस् ।

[https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03\\_002016\\_00002.html](https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_002016_00002.html)



## My number (mã số cá nhân)

My number là một mã số gồm 12 chữ số mà tất cả những người có phiếu cư dân đều phải có. My number được sử dụng khi làm các thủ tục hành chính được quy định theo các điều khoản của luật pháp hoặc chính quyền địa phương, chẳng hạn như trong lĩnh vực "an sinh xã hội, thuế và đối phó với thiên tai". Mã số này được sử dụng suốt cả đời nên bạn hãy giữ gìn cẩn thận.

### Giấy thông báo mã số cá nhân

Bộ phận Đăng ký cư dân, Ban Đăng ký Hộ khẩu và Dân cư, tầng 1, Tòa nhà văn phòng chính, Trụ sở Hành chính Quận

Những người đã đăng ký công dân mới khi nhập cảnh sẽ được gửi một phong bì có đính kèm "Giấy thông báo mã số cá nhân" bằng hình thức gửi bảo đảm (không cần chuyển tiếp) để thông báo số thẻ My number theo địa chỉ trong phiếu công dân.

\* Việc sử dụng "Thẻ thông báo" đã thay đổi kể từ tháng 5/2020. Vui lòng xem trên trang web của quận để biết thêm chi tiết.

[http://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03\\_000001\\_00008.html](http://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_000001_00008.html)



### Thẻ My number (Thẻ mã số cá nhân)

Bộ phận Đăng ký cư dân, Ban Đăng ký Hộ khẩu và Dân cư, tầng 1, Tòa nhà văn phòng chính, Trụ sở Hành chính Quận

Thẻ My number là thẻ IC chất liệu nhựa plastic có gắn ảnh chân dung, nên có thể sử dụng làm giấy tờ xác nhận nhân thân chính thức. Hơn nữa, tính năng giấy chứng nhận điện tử cũng được thêm vào để bạn có thể sử dụng khi khai báo thuế e-Tax và các dịch vụ phát hành giấy tờ ở cửa hàng tiện lợi, v.v...

Những người muốn có thẻ My number hãy đến lấy đơn đăng ký tại quầy tư vấn của Tòa nhà văn phòng chính, Trụ sở Hành chính Quận hoặc văn phòng chi nhánh đặc biệt, hoặc sử dụng đơn đăng ký đã tải về từ "Trang web tổng hợp thẻ My number" để nộp. Vui lòng xem trên trang web của quận để biết thêm chi tiết.

[https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03\\_002016\\_00002.html](https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_002016_00002.html)



## မိုင်နံဘာ (သီးသန့်နံပါတ်)

မိုင်နံဘာဆိုသည်မှာ နိုင်ငံသားကတ်ပြား ကိုင်ဆောင်သော သူ့အားလုံး တွင်ရှိသည့်ကုမ္ပဏီ ၁၂ လုံးပါသော နံပါတ်ဖြစ်ပါသည်။ မိုင်နံဘာသည် "လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းလုံခြုံရေး၊ အခွန်၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး" စသည့် ကဏ္ဍများထဲမှ ဥပဒေများနှင့် ကိုယ်ပိုင် ဒေသအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ၏ စည်းမျဉ်းများဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များစသည်တို့တွင် အသုံးပြုရပါသည်။ တစ်သက်တာလုံး အသုံးပြုရမည့် ပစ္စည်း ဖြစ်သောကြောင့် ဂရုစိုက်နှင့်ထားပါ။

### ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်အသိပေးကတ်

ရပ်ကွက်ရုံး ရုံးချုပ် ပထမထပ် အမျိုးသားမှတ်ပုံတင်နှင့် အိမ်ထောင်စုစာရင်းဌာန နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်ဌာန

ပြည်ပပြီး နေထိုင်သူအသစ်အဖြစ် လျှောက်ထားသူများ အားနိုင်ငံသားကတ်ပြားပါလိပ်စာအတိုင်း မိုင်နံဘာကို အသိပေးရန်အတွက် "ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်အသိပေးကတ်" အားချိတ်ပိတ်ထားသောစာအိတ်ဖြင့် လက်ခံသူတက်မှ လက်ခံရရှိကြောင်း စာရင်းသွင်းရသော စာပို့စနစ် (အခြား လိပ်စာသို့ တစ်ဆင့် ပြန်ပို့၍မရသော) ဖြင့်ပို့ပါသည်။

※ အသိပေးကဒ်သည် ၂၀၂၀ခုနှစ် မေလပိုင်းမှစ၍ အသုံးပြုပုံများ ပြောင်းလဲသွားပါသည်။ အသေးစိတ်ကို ရပ်ကွက်အသီးသီးရှိ HOME PAGE တွင်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပေးပါ။

[http://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03\\_000001\\_00008.html](http://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_000001_00008.html)



### မိုင်နံဘာကဒ် (သီးသန့်နံပါတ်ကတ်)

ရပ်ကွက်ရုံး ရုံးချုပ် ပထမထပ် အမျိုးသားမှတ်ပုံတင်နှင့် အိမ်ထောင်စုစာရင်းဌာန နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်ဌာန

မိုင်နံဘာကတ်သည် မျက်နှာစာတံပိုးထားသော ပလတ်စတစ်နှင့် လုပ်ထားသည့် IC ကဒ် ဖြစ်ပြီး အများနှင့်ဆိုင်သော ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်း သက်သေခံ စာရွက်စာတမ်းအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ၏ e-Taxဆုံးဖြတ်ချက် အစီရင်ခံစာနှင့် စတိုးဆိုင်ရှိ ထောက်ခံစာထုတ်လုပ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုစသည်တွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် အီလက်ထရစ်သက်သေခံကဒ်ကို ထည့်သွင်းပေးပါမည်။

မိုင်နံဘာကဒ်လျှောက်ထားလိုသူများသည် ပင်မအစိုးရရပ်ကွက်ရုံးသို့မဟုတ် အထူးဌာနခွဲရုံး ကောင်တာများတွင် လျှောက်လွှာများရရှိနိုင်သလားဆိုတာကို (My Number Card General Site) မှ ဒေါင်းလုတ် လုပ်ထားသော လျှောက်လွှာများဖြင့်လည်း လျှောက်ထားကြည့်ကြရအောင်။ အသေးစိတ်ကိုရပ်ကွက်အသီးသီးရှိ HOME PAGE တွင်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပေးပါ။

[https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03\\_002016\\_00002.html](https://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_002016_00002.html)



## コンビニ交付サービス

全国のコンビニエンスストア等に設置されているキオスク端末（マルチコピー機）で、「住民票の写し」「印鑑登録証明書」「特別区民税・都民税課税（非課税）証明書」「特別区民税・都民税納税証明書」を取得することができます。コンビニ交付サービスを利用するには、利用者証明用電子証明書（\*）が搭載されているマイナンバーカードが必要です。

\* 利用者証明用電子証明書とは、インターネットを閲覧する際などに、利用者本人であることを証明するしくみです。「マイナポータル」のログインやコンビニ交付サービス等で、本人であることの認証手段として利用できます。

### 住民票の写し・印鑑登録証明書について

区役所本庁舎 1階 戸籍住民課 住民記録係

### 住民税の証明書について

区役所本庁舎 6階 税務課 収納管理係

### 【利用できる店舗】

セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ等の各店舗

ただし、キオスク端末（マルチコピー機）が設置されている店舗に限ります。

### 【利用時間】

午前 6 時 30 分～午後 11 時（12 月 29 日～1 月 3 日とシステムメンテナンス時を除く）

### 【交付手数料】

1通 200 円（窓口では 300 円）

## カン宾ニヤンズ スターहरूमा प्रमाण-पत्र जारी गर्ने सेवाहरू

तपाईं जापानमा कियोस्क टर्मिनल (मल्टिफंक्शनल फोटोकॉपी मेशिन) भएका कुनै पनि सुलभ पसलमा आफ्नो निवास रेकर्ड, व्यक्तिगत सिल रजिस्ट्रेशन प्रमाणपत्र, विशेष शहरको निवासी/महानगर निवासी कर (कर छूट)को प्रमाणपत्र र विशेष शहर निवासी/महानगर निवासीको कर भुक्तानी प्रमाणपत्र आदि, प्राप्त गर्न सक्षम हुनुहुनेछ। यो सेवा प्रयोग गर्नको लागि, तपाईंलाई प्रयोगकर्ता प्रमाणपत्रहरूमा व्यक्तिगत नम्बर कार्ड लोड गर्न आवश्यक पर्नेछ\*।

\* प्रयोगकर्ताको विद्वतीय प्रमाणपत्रले प्रयोगकर्तालाई इन्टरनेटमा अधिकारप्राप्त व्यक्तिको रूपमा प्रमाणित गर्छ। Mynportal मा लग इन गर्दा वा सुलभ पसलका प्रमाणपत्र जारी गर्ने सेवाहरू प्रयोग गर्दा यो प्रमाणपत्रलाई व्यक्तिगत पहिचान पुष्टि गर्ने साधनको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

### निवास रेकर्डहरूका प्रतिलिपिहरू/व्यक्तिगत छाप (इन्कान) रजिस्ट्रेशन प्रमाणपत्रहरू

निवासी रजिस्ट्रेशन खण्ड, परिवार तथा निवासी रजिस्ट्रेशन विभाग, सिन्जुकु सिटी कार्यालय मुख्य भवन 1F

### निवासीको करका प्रमाणपत्रहरू

सङ्कलन व्यवस्थापन खण्ड, कर मालिला विभाग, सिन्जुकु सिटी कार्यालय मुख्य भवन 6F

[यो सेवा उपलब्ध गराउने पसलहरू]

सेभेन-इलाभेन, लसन, फेमिली मार्ट, मिनी-स्टप जस्ता पसलहरू यद्यपि, यसले कियोस्क टर्मिनल (मल्टिफंक्शनल फोटोकॉपी मेशिन)भएका पसलहरूलाई मात्र जनाउँछ

[समय]

बिहान 6:30 बजेदेखि बिहान 11:00 बजेसम्म (डिसेम्बर 29 जनवरी 3 सम्म र प्रणाली मर्मत-सम्भार अवधिको समयमा बाहेक)

[व्यवस्थापन शुल्कहरू]

प्रति प्रतिलिपि 200 येन (सिटी कार्यालयका सेवा काउन्टरमा 300 येन)

## Dịch vụ phát hành giấy tờ ở cửa hàng tiện lợi

Bạn có thể lấy "Bản sao Phiếu cư dân", "Giấy chứng nhận đăng ký con dấu", "Giấy chứng nhận thuế cư trú đặc biệt, thuế đô thị (miễn thuế)", "Giấy chứng nhận nộp thuế cư trú đặc biệt, thuế đô thị" bằng kiosk thiết bị đầu cuối (máy photocopy đa chức năng) được lắp đặt trong các cửa hàng tiện lợi, v.v... trên toàn quốc. Để sử dụng dịch vụ phát hành giấy tờ ở cửa hàng tiện lợi, bạn cần có thẻ My Number kèm với giấy chứng nhận điện tử xác nhận người dùng (\*).

\* Giấy chứng nhận điện tử xác nhận người dùng là một hệ thống dùng để xác nhận rằng bạn chính là người dùng khi sử dụng trình duyệt Internet, v.v... Bạn có thể sử dụng giấy chứng nhận này để xác nhận bản thân là người dùng chính chủ khi đăng nhập "My number" và sử dụng dịch vụ phát hành giấy tờ ở cửa hàng tiện lợi, v.v...

### Vé bản sao Phiếu cư dân, Giấy chứng nhận đăng ký con dấu

Bộ phận Đăng ký cư dân, Ban Đăng ký hộ khẩu và dân cư, Tầng 1 Tòa nhà văn phòng chính, Trụ sở hành chính quận

### Vé Giấy chứng nhận thuế cư trú

Bộ phận Quản lý lưu trữ, Ban Thuế vụ, Tầng 6 Tòa nhà văn phòng chính, Trụ sở hành chính quận

[Cửa hàng có thể sử dụng]

Các cửa hàng như Seven-Eleven, Lawson, FamilyMart, Ministop, v.v...

Tuy nhiên, số lượng cửa hàng có lắp đặt kiosk thiết bị đầu cuối (máy photocopy đa chức năng) cũng khá hạn chế.

[Thời gian sử dụng]

6 giờ 30 sáng ~ 11 giờ tối (ngoại trừ ngày 29/12 ~ ngày 3/1 và khi bảo trì hệ thống)

[Phí phát hành giấy tờ]

1 bản 200 yên (ở quầy tư vấn là 300 yên)

## စတိုးဆိုင်ရှိ ထောက်ခံစာထုတ်လုပ်ရေးဝန်ဆောင်မှု

တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ စတိုးဆိုင်တိုင်းတွင် တပ်ဆင်ထားသည့် kioskဖော်နီတာ (ဘက်စုံသုံးကော်ပီစက်)တွင် နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ကော်ပီ\* ၊ "တရားဝင်တံဆိပ်တုံးနိုင်သက်သေခံကဒ်" ၊ "အထူးနေထိုင်ခွင့်၊ ဗြူ၊ နေခွန်ကောက်ခံခြင်း(အခွန်လွတ်ငြိမ်းခြင်း) သက်သေခံကဒ်" ၊ "အထူးနေထိုင်ခွင့်၊ ဗြူ၊ နေခွန်ဆောင်ခြင်းသက်သေခံကဒ်" တို့ကို တို့ကို ရယူနိုင်ပါသည်။ စတိုးဆိုင်ရှိထောက်ခံစာထုတ်လုပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးရန်အတွက် အသုံးပြုသူအတည်ပြုအီလက်ထရစ်သက်သေခံကဒ်(\*) ထည့်သွင်းထားသည့် ဝိုင်နိုတာကဒ် လိုအပ်ပါသည်။

\*အသုံးပြုသူအတည်ပြုအီလက်ထရစ်သက်သေခံကဒ်ဆိုသည်မှာ အတိအကျကြည့်ခြင်းစသည့် အချိန်များတွင် အသုံးပြုသူကိုယ်တိုင်ဖြစ်ကြောင်းကို သက်သေပြသည့်လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ "Minor Portal" ၊ "Log in" ဝင်ခြင်းနှင့် စတိုးဆိုင်ရှိထောက်ခံစာထုတ်လုပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုစသည်တို့တွင် ကာသက်ရှင်ဖြစ်သည့်အကြောင်းကို သက်သေပြသည့်နည်းလမ်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ကော်ပီ၊ တရားဝင်တံဆိပ်တုံးနိုင်သက်သေခံကဒ် နှင့် ပတ်သက်၍

ရပ်ကွက်ဦး ပင်မအဖွဲ့ရုံး၊ ပထမထပ် ၊ အိမ်ထောင်စုစာရင်းဌာန၊ မှတ်ပုံတင်တာဝန်ခံ

နေထိုင်ခွင့်သက်သေခံကဒ်နှင့် ပတ်သက်၍

ရပ်ကွက်ဦး ပင်မအဖွဲ့ရုံး၊ ၆ထပ်ပြောက် အခွန်ဌာန၊ အခွန်ကောက်ခံရေတာဝန်ခံ

[အသုံးပြုနိုင်သည့် ဆိုင်များ]

Seven-Eleven၊ Lawson၊ Family Mart၊ Ministopစသည့် ဆိုင်အသီးသီး သို့သော် kioskဖော်နီတာ(ဘက်စုံသုံးကော်ပီစက်) တပ်ဆင်ထားရှိထားသည့် ဆိုင်များတွင်သာ ရရှိနိုင်ပါသည်။

[အသုံးပြုနိုင်မည့်အချိန်]

မနက်ပိုင်း ၆ နာရီ ၃၀ မိနစ်မှ ညပိုင်း ၁၁ နာရီ (အိဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်နေ့မှ ဇန်နဝါရီ ၃ ရက်အထိနှင့် စက်ပြင်ထိန်းသိမ်းရေးကာလများမှ လွဲ၍)

[ထုတ်လုပ်ရေးဝန်ဆောင်ခ]

၁ စောင်လျှင် ယန်း ၂၀၀ (ကောင်တာတွင်ထုတ်လျှင် ယန်း ၃၀၀)

## 健康保険

病気やケガをしたとき、安心して医療が受けられるように、日本に住民登録のある人は（外国人も）、公的機関が運営する健康保険などに必ず加入しなければなりません。

健康保険には、会社や事業所などの経営者や、そこに勤めている人が加入する職域保険と、自営業の人や留学生を含む無職の人などが加入する国民健康保険があります。

健康保険に加入すると、病院の窓口で保険証を提示し、一部負担金を支払うことで診療・治療が受けられます。

加入条件等についてはそれぞれ確認してください。

### 会社の健康保険

勤務先の会社や事業所など

### 国民健康保険

区役所本庁舎4階 8番窓口

医療保険年金課 国保資格係

03-5273-4146

## 年金

日本の年金制度は、高齢、障害、遺族になったとき、年金の支給を受ける社会保険制度です。加入者共通の基礎年金である国民年金と基礎年金に上乗せして支給する厚生年金などの被用者年金があります。

### 国民年金 (1号)

区役所本庁舎 4階 医療保険年金課 年金係

【対象】日本国内に居住（住民登録）している20歳以上60歳未満の人で自営業者や無職の人などが加入し、自分で保険料を支払います。

### 厚生年金など (2号)

勤務先の会社や事業所で確認しよう

【対象】会社員や公務員が加入し、給料に応じた率で計算された保険料を負担します。この保険料には、自分の国民年金の分と、扶養している配偶者 (3号) がいる場合には、その配偶者の国民年金の分も含まれています。

## स्वास्थ्य बीमा

बिरामी हुँदा वा चोटपटक लागेको बेला बिना कुनै चिन्ता चिकित्सा उपचार प्राप्त गर्नको लागि जापानमा बस्ने सबै जना (विदेशी बासिन्दाहरू सहित) ले सार्वजनिक संस्थाद्वारा सञ्चालित स्वास्थ्य बीमामा नामाङ्कन गर्नुपर्छ।

स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमहरूमा कम्पनी र व्यवसायका अपरेटरहरू रहेका र त्यहाँ काम गर्ने कामदारहरूको लागि स्वास्थ्य बीमा र अन्य जस्तै, विद्यार्थी सहितका स्वरोजकार व्यक्ति तथा बेरोजकार व्यक्तिहरूका लागि राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा समावेश हुन्छन्।

स्वास्थ्य बीमामा नामांकन गरिसकेपछि, तपाईंले अस्पतालको रिसेप्टान काउन्टरमा आफ्नो स्वास्थ्य बीमा कार्ड देखाएर तुलनात्मक रूपमा कम प्रतिशत खर्च भुक्तान गरी चिकित्सा जाँच तथा उपचार प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

नामांकन हुनका लागि योग्यताका आवश्यकताहरूको बारेमा सम्बन्धित जारीकर्तालाई सोच्नुहोस्।

### कम्पनीको स्वास्थ्य बीमाको लागि

आफूले काम गर्ने कम्पनी वा संस्थालाई अनुरोध गर्नुहोस्।

### राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमाको लागि

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योग्यता खण्ड,  
चिकित्सा बीमा र अवकाश विभाजन सिन्ज्युकु शहर कार्यालय,  
मुख्य भवन, सेवा काउन्टर नं 7  
03-5273-4146

## पेन्सन

जापानमा, वृद्ध, अशक्त, र पारिवारिक सदस्यको मुल्यांकन शोकसन्तप्तका लागि वार्षिक वृत्ति प्रदान गर्न सामाजिक बीमा प्रणालीको अंशको रूपमा पेन्सन प्रणालीको स्थापना गरिएको हो। पेन्सन प्रणाली दुई-श्रेणी प्रणाली हो। राष्ट्रिय पेन्सन योजना आधारभूत पेन्सन योजना हो जसले सबै पेन्सन योजना धारकहरूलाई समेट्छ। kosei-nenkin भनिने कर्मचारी पेन्सन योजनाहरू, इत्यादि आधारभूत पेन्सनको साथमा प्रदान गरिन्छ।

### राष्ट्रिय पेन्सन योजना (वर्गीकरण 1)

पेन्सन सेक्सन, चिकित्सा बीमा र पेन्सन डिभिजन, सिन्ज्युकु सिटी अफिसको मुख्य भवनको चौथो तल्ला

(योग्यता) जापानमा दर्ता भएका बासिन्दा, 20 देखि 59 वर्षका स्वरोजगार वा बेरोजगार। तिनीहरूको प्रिमियम आफैले भुक्तान गर्नुपर्नेछ।

### कर्मचारी पेन्सन योजना (kosei-nenkin, इत्यादि) (वर्गीकरण 2)

तपाईं कार्यरत कम्पनी वा संगठनबाट जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

(योग्यता) कम्पनी कर्मचारीहरू र सरकारी कामदारहरू। तिनीहरूले भुक्तान गर्नुपर्ने प्रिमियम तिनीहरूको ज्याला अनुसार फरक पर्छ। प्रिमियमले आधारभूत पेन्सन योजनालाई मात्र नभएर, लागू हुने भएमा, ती कामदारहरूमा निर्भर जीवनसाथीको आधारभूत पेन्सन योजना (वर्गीकरण 3) लाई पनि समेट्छ।

## Bảo hiểm sức khỏe

Những người đã đăng ký cư trú tại Nhật Bản (cũng như người nước ngoài) cần phải tham gia bảo hiểm sức khỏe, v.v... do các tổ chức chính phủ quản lý để có thể an tâm và được điều trị y tế khi bị bệnh hoặc bị thương.

Trong bảo hiểm sức khỏe có bảo hiểm nghề nghiệp dành cho người quản lý và nhân viên làm việc tại các công ty, cơ sở kinh doanh, v.v... và bảo hiểm sức khỏe quốc dân dành cho người không có việc làm bao gồm người tự kinh doanh và du học sinh.

Khi tham gia bảo hiểm sức khỏe, nếu xuất trình thẻ bảo hiểm tại quầy tiếp nhận của bệnh viện thì sẽ được khám bệnh và điều trị y tế mà chỉ cần chi trả 1 phần phí y tế.

Vui lòng xác nhận về từng điều kiện cần thiết khi tham gia bảo hiểm.

## Bảo hiểm sức khỏe của công ty

Công ty và cơ sở kinh doanh, v.v... nơi bạn làm việc

### Bảo hiểm sức khỏe quốc dân

Bộ phận Tư cách bảo hiểm sức khỏe quốc dân, Ban Bảo hiểm y tế và tiền lương hưu, Quầy tiếp nhận số 7 tầng 4, Tòa nhà văn phòng chính, Trụ sở hành chính quận  
03-5273-4146

## Tiền lương hưu

Chế độ tiền lương hưu Nhật Bản là chế độ bảo hiểm xã hội được nhận tiền lương hưu khi cao tuổi, khuyết tật, hoặc trong gia đình có người mất. Tiền này bao gồm tiền lương hưu quốc dân là tiền lương hưu cơ bản thông thường dành cho người tham gia và tiền lương hưu của người lao động như bảo hiểm phúc lợi xã hội, v.v... được trợ cấp thêm vào tiền lương hưu quốc dân.

### Tiền lương hưu quốc dân (Số 1)

Bộ phận Tiền lương hưu, Ban Bảo hiểm Y tế và Tiền lương hưu, tầng 4, Tòa nhà văn phòng chính, Trụ sở Hành chính Quận

[Đối tượng] Những người từ 20 tuổi trở lên và dưới 60 tuổi đang cư trú tại Nhật Bản (Đăng ký cư dân), người tự kinh doanh hoặc người không có việc làm, v.v... tham gia và tự chi trả phí bảo hiểm.

### Bảo hiểm trợ cấp phúc lợi xã hội, v.v...(Số 2)

Vui lòng xác nhận tại công ty hoặc cơ sở kinh doanh nơi bạn làm việc.

[Đối tượng] Nhân viên công ty hoặc viên chức tham gia và chi trả phí bảo hiểm được tính toán theo tỷ lệ tương ứng với tiền lương. Phí bảo hiểm này có bao gồm phần tiền lương hưu quốc dân của bản thân và phần tiền lương hưu quốc dân của vợ hoặc chồng nếu có vợ hoặc chồng đang là người phụ thuộc (Số 3).

## Quy định bảo hiểm sức khỏe

Người đi làm tự do: Những người không thuộc chế độ bảo hiểm sức khỏe quốc dân (không thuộc chế độ bảo hiểm sức khỏe quốc dân) cần phải tham gia bảo hiểm sức khỏe tự nguyện. Những người này có thể tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc dân nếu họ có thu nhập từ công việc của họ.

Quy định bảo hiểm sức khỏe: Bảo hiểm sức khỏe quốc dân được chia thành bảo hiểm sức khỏe quốc dân và bảo hiểm sức khỏe quốc dân bổ sung. Bảo hiểm sức khỏe quốc dân bổ sung là bảo hiểm sức khỏe quốc dân dành cho người có thu nhập cao.

Quy định bảo hiểm sức khỏe quốc dân: Bảo hiểm sức khỏe quốc dân được chia thành bảo hiểm sức khỏe quốc dân và bảo hiểm sức khỏe quốc dân bổ sung. Bảo hiểm sức khỏe quốc dân bổ sung là bảo hiểm sức khỏe quốc dân dành cho người có thu nhập cao.

Quy định bảo hiểm sức khỏe quốc dân: Bảo hiểm sức khỏe quốc dân được chia thành bảo hiểm sức khỏe quốc dân và bảo hiểm sức khỏe quốc dân bổ sung. Bảo hiểm sức khỏe quốc dân bổ sung là bảo hiểm sức khỏe quốc dân dành cho người có thu nhập cao.

Quy định bảo hiểm sức khỏe quốc dân

Quy định bảo hiểm sức khỏe quốc dân

Quy định bảo hiểm sức khỏe quốc dân

Quy định bảo hiểm sức khỏe quốc dân

Quy định bảo hiểm sức khỏe quốc dân

## Đơn vị tiền tệ

Đơn vị tiền tệ: Đơn vị tiền tệ của Nhật Bản là Yên (¥). Tỷ lệ đổi tiền tệ được quy định bởi Ngân hàng Nhật Bản.

### Bảo hiểm sức khỏe quốc dân (Số 1)

Quy định bảo hiểm sức khỏe quốc dân: Bảo hiểm sức khỏe quốc dân được chia thành bảo hiểm sức khỏe quốc dân và bảo hiểm sức khỏe quốc dân bổ sung. Bảo hiểm sức khỏe quốc dân bổ sung là bảo hiểm sức khỏe quốc dân dành cho người có thu nhập cao.

### Bảo hiểm trợ cấp phúc lợi xã hội, v.v...(Số 2)

Quy định bảo hiểm trợ cấp phúc lợi xã hội, v.v...(Số 2): Bảo hiểm trợ cấp phúc lợi xã hội, v.v...(Số 2) được chia thành bảo hiểm trợ cấp phúc lợi xã hội, v.v...(Số 2) và bảo hiểm trợ cấp phúc lợi xã hội, v.v...(Số 2) bổ sung. Bảo hiểm trợ cấp phúc lợi xã hội, v.v...(Số 2) bổ sung là bảo hiểm trợ cấp phúc lợi xã hội, v.v...(Số 2) dành cho người có thu nhập cao.





## 妊娠している方

### 妊娠届

各保健センター

区役所第二分庁舎分館 1階 健康づくり課  
健康づくり推進係

妊娠がわかったらすぐに届出をしましょう。母子健康手帳（必要な方には多言語の母子健康手帳）や妊婦健診票（妊婦健診費用を一部助成するもの）などが入った「母と子の保健バッグ」がもらえます。

### 出生届

区役所本庁舎1階 戸籍住民課 戸籍係

日本で子どもが生まれたら、生まれた日を含め14日以内に出生届を提出しましょう。

\* 生まれた日から30日以内に、東京出入国在留管理局で在留資格取得手続きをすることも忘れないでおきましょう。

## 子どものいる方

### 子どもの医療費助成・子どもの手当

区役所本庁舎2階 子ども家庭課

子ども医療・手当係

【対象】0～15歳に達する日以後の最初の3月31日までの子ども

\* 区役所や特別出張所での申請が必要です。

### 予防接種

区役所第二分庁舎分館 1階 保健予防課

予防係

各保健センター

BCGやDPT-IPV、麻しん風しんなどの予防接種が受けられます。住民登録を済ませた該当者には接種票が送られるので確認しましょう。

※転入の時期によって接種票が届かないこともあります。

※終わっていない予防接種があれば接種票が交付されます。

## गर्भवती महिला

### गर्भवस्थाको सूचना

सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र

स्वास्थ्य सेवा सेक्सन, स्वास्थ्य प्रवर्द्धन डिभिजन, पहिलो तल्ला, दोस्रो शाखा कार्यालय

गर्भवती भएको थाहा हुनासाथ तुरुन्तै सूचना दिनुहोस् । मातृशिशु पुस्तिका (आवश्यक भएमा विदेशी भाषाको मातृ-शिशु पुस्तिका), गर्भवती परीक्षण पर्चा (परीक्षण शुल्कको केही भाग सहयोग पाउने) इत्यादी लेखेको मातृ तथा शिशुको होकेन व्याग पाइन्छ ।

### जन्म दर्ता

परिवार दर्ता सेक्सन, परिवार तथा निवासी

दर्ता डिभिजन, सिन्ज्युकु सिटी अफिसको मुख्य भवनको पहिलो तल्ला

जापानमा बच्चा जन्मेपछि, जन्म दिनलाई पनि गणना गरी 14 दिन भित्रमा जन्म दर्ता गर्नुपर्छ।

\* जन्म दर्ताको साथै, जन्मेको 30 दिनभित्रमा बच्चाको निवासी स्थितिका लागि टोकियो क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरोमा आवेदन दिनुहोस्।

## बच्चा हुनेहरू

### बाल स्वास्थ्य स्याहारका लागि बाल सहायता भत्ता र चिकित्सा सहायता

बालबालिका चिकित्सा स्याहार र भत्ता सेक्सन, बालबालिका र परिवार विभाग, सिन्ज्युकु सिटी मुख्य भवनको दोस्रो तल्ला

(योग्यता) 15 वर्ष उमेरसम्मका बालबालिका (बच्चा 15 वर्ष उमेरको पुगे पछिको पहिलो मार्च 31 सम्म)

\* बाल सहायता भत्ता प्राप्त गर्न सिटी अफिस वा शाखा कार्यालयमा आवेदन पेश गर्नुपर्छ।

### खोप

सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र

रोग रोकथाम खण्ड, सार्वजनिक स्वास्थ्य

प्रवर्धन र रोग रोकथाम विभाग, पहिलो तल्ला सिन्ज्युकु

कार्यालयको दोस्रो भवन

BCG, DPT-IPV र MR (दादुरा र रूबेला संयोजन) खोपहरू बालबालिकाका

लागि उपलब्ध गराइन्छ। खोप पर्चीहरू योग्य बालबालिकाका आमाबुवालाई

पत्राचार गरिन्छ जो दर्ता भएका निवासी हुन्।

\* तपाईं सन्तु भएको ठाउँको आधारमा, कुनै अवस्थारूमा खोपका पर्चीहरू नआउन सक्छन्।

\* यदि तपाईंको अपूर्ण खोपहरू छन् भने, तपाईंलाई खोपको पर्ची दिइनेछ।

## Người đang mang thai

### Thông báo mang thai

Các trung tâm chăm sóc sức khỏe

Bộ phận Thúc đẩy nâng cao sức khỏe, Ban Nâng cao Sức khỏe, tầng 1, Tòa nhà văn phòng phụ số 2, Trụ sở Hành chính Quận

Hãy thông báo ngay khi biết mình mang thai. Bạn sẽ nhận được “Túi theo dõi sức khỏe bà mẹ và trẻ em” bao gồm Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em (Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em bằng nhiều ngôn ngữ dành cho những người cần thiết) và Phiếu khám sức khỏe cho phụ nữ mang thai (Hỗ trợ một phần chi phí khám sức khỏe cho phụ nữ mang thai).

### Giấy khai sinh

Bộ phận Hộ khẩu, Ban Hộ khẩu và Cư dân, tầng 1, Tòa nhà văn phòng chính, Trụ sở Hành chính Quận

Nếu sinh con tại Nhật Bản, hãy làm giấy khai sinh cho trẻ trong vòng 14 ngày kể từ ngày sinh.

\*Đừng quên thực hiện thủ tục xin cấp tư cách cư trú tại Cục Quản lý Cư trú Xuất Nhập cảnh Tokyo trong vòng 30 ngày kể từ ngày sinh.

## Người có con nhỏ

### Hỗ trợ chi phí y tế và trợ cấp trẻ em

Bộ phận Y tế và trợ cấp trẻ em, Ban Gia đình và Trẻ em, tầng 2, Tòa nhà văn phòng chính, Trụ sở Hành chính Quận

[Đối tượng] Trẻ em tròn 0~15 tuổi đến trước ngày 31/3

\*Cần phải đăng ký tại Trụ sở Hành chính Quận hoặc văn phòng chi nhánh đặc biệt.

### Tiêm chủng dự phòng

Bộ phận Tiêm chủng dự phòng, Ban Chăm sóc Sức khỏe và Dự phòng, tầng 1, Tòa nhà văn phòng phụ số 2, Trụ sở Hành chính Quận

Các trung tâm chăm sóc sức khỏe

Được tiêm chủng dự phòng BCG, DPT-IPV, bệnh sởi, bệnh Rubella, v.v... Hãy xác nhận lại vì phiếu tiêm chủng sẽ được gửi cho người đã hoàn tất đăng ký cư dân.

\* Cũng có thể phiếu tiêm chủng chưa đến tùy theo thời gian chuyển đến.

\* Nếu có tiêm chủng dự phòng chưa hoàn tất sẽ được cấp phiếu tiêm chủng.

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် အကြောင်းကြားစာ

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစင်တာ

ရပ်ကွက်ရုံး ဒုတိယမြောက်ရုံးခွဲ ပထမထပ်၊ ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်စောင့်ရှောက်ရေးဌာန

ကိုယ်ဝန်ရရှိရန်သို့လျှောက် ရက်စွဲ၊ အကြောင်းကြားပါ။ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးအိတ်ဆောင်စာအုပ် ( လိုအပ်သောသူများအတွက် ဘာသာစုံဖြင့်ရေးသားထားသောမိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ် ) နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆေးစစ်လက်မှတ် ( ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆေးစစ်အချို့အဝက်ကို ထောက်ပံ့ပေးသောအရာ) စသည်တို့ပါဝင်သော “မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် အာမခံစာအိတ်” ကိုရယူနိုင်ပါသည်။

မွေးစာရင်းသွင်းခြင်း

ရပ်ကွက်ရုံး ရုံးချုပ်ပထမထပ်၊ အမျိုးသားမှတ်ပုံတင်ဌာနနှင့် သန်းခေါင်စာရင်းဌာန၊ သန်းခေါင်စာရင်းဌာန

ဂျပန်တွင် ကလေးမွေးဖွားပါက မွေးဖွားသည့်နေ့ အပါအဝင် ၁၄ ရက်အတွင်း မွေးစာရင်း ပြုလုပ်ရမည်။

\* မွေးဖွားပြီးသည့်နေ့မှစ၍ ရက် ၃၀ အတွင်းတိုက်ရိုက်လူစဉ်မှတ်ပုံတင်ကြပ်ရေးဌာန တွင်နေထိုင်ကြောင်း ထောက်ခံစာကိုလည်းတောင်းခံရန် မမေ့ပါနှင့်။

## ကလေးရှိသောပုဂ္ဂိုလ်များ

ကလေး၏ ဆေးကုသခရိတ် ထောက်ပံ့မှု၊ ကလေး၏ကျန်းမာရေး

စောင့်ရှောက်မှု

ရပ်ကွက်ရုံး ရုံးချုပ် ဒုတိယထပ်၊ ကလေးနှင့် အိမ်ထောင်စုဌာန

ကလေးကုသရေး ဝန်ထမ်း

[အသက်အပိုင်းအခြား] ၀ ~ ၁၅ နှစ်ပြည့်သည့်ရက်၏နေ့နောက် ပထမရုံး မတ်လ ၃၁ ရက်နေ့အတွင်းရှိ ကလေးများ

\* ရပ်ကွက်ရုံး၊ အထူးရုံးခွဲများတွင် လျှောက်ထားရမည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

ရပ်ကွက်ရုံး ဒုတိယမြောက်ရုံးခွဲ ပထမထပ်၊ ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်မှုနှင့် ရောဂါ

ကာကွယ်ရေးဌာန၊ရောဂါကာကွယ်ရေး ဌာန

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစင်တာ

BCG၊ DPT - IPV ၊ ဝက်သက်ရောဂါစသည့် ကာကွယ်ဆေးများကိုထိုးနိုင်သည်။နေ့ထိုင်ကြောင်း စာရင်းသွင်းပြီးသော အရည်အချင်းပြည့်မီသူများကိုကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးကြောင်းကတ်ကို ပို့ပေးမည်ဖြစ်သဖြင့် အတည်ပြုပေးပါ။

※ အပြင်အရွေ့ လုပ်သော အချိန်ကိုလိုက်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည့်ခယား မရောက်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသည်။

※ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း မပြီးပြတ်သေးသော အခါမျိုးတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည့်ခယားကို ပို့ပေးပါသည်။



☐ 乳幼児健康診査

各保健センター

3～4か月児・1歳6か月児(歯科)・3歳児の健診を保健センターで、6か月児、9か月児、1歳6か月児(内科)の健診を契約医療機関で行います。いずれも無料です。

☐ 保育園・子ども園への入園相談

区役所本庁舎2階

保育課 入園・認定係

【対象】生後43日～小学校入学前で、保護者の就労等により保育が必要な子ども

☐ 幼稚園への入園相談

区役所第一分庁舎4階

学校運営課 幼稚園係

【対象】3～5歳の幼児

☐ 区立小・中学校への入学手続き

区役所第一分庁舎4階

学校運営課 学校運営支援係

日本では、小学校6年間、中学校3年間の計9年間、満6歳から15歳までが義務教育となります。入学金、授業料、教科書代は無料(給食費・教材費等は自己負担)。外国人も就学を希望する場合は、申請をすることで入学が認められます。

☐ িশিশু র সানা বচ্চাকা লাগি স্বাস্থ্য জাঁচ

কুনে পনি সার্বজনিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র

3 देखि 4 महिनाका नाबालकहरू, 1.5 वर्ष (दन्त चिकित्सा) र 3 वर्षकालाई सार्वजनिक स्वास्थ्य स्याहार केन्द्रहरूमा गरिन्छ र 6 महिनाका, 9 महिना र 1.5 वर्षका नाबालकहरूका लागि (चिकित्सा जाँच) सम्झौता गरिएका चिकित्सा संस्थाहरूमा गरिन्छ। सबै नि:शुल्क उपलब्ध हुन्छन्।

☐ नर्सरी स्कूल वा Kodomoen मा भर्ना गर्ने बारेमा परामर्श

नामङ्कन सेक्सन, नर्सरी स्कूल विभाग, सिन्ज्युकु सिटी अफिस मुख्यालय भवनको दोस्रो तल्ला

(योग्यता) 43 दिन वा सो भन्दा बढी उमेरका नाबालकहरू इलेमेन्ट्री स्कूलमा नामाङ्कन गर्ने बालबालिका, अभिभावकहरूको कार्य तालिकाहरू आदि कारण नर्सरी स्कूल आवश्यक हुने बालबालिकाहरू।

☐ किन्डरगार्टेनमा भर्ना गर्ने बारेमा परामर्श

स्कूल व्यवस्थापन सहायता सेक्सन, स्कूल व्यवस्थापन विभाग, सिन्ज्युकु सिटी अफिस चौथो तल्ला परिशिष्ट 1

(योग्यता) शिशुहरू, 3-5 वर्ष उमेका

☐ नगर इलिमेन्टरी र जुनियर हाई स्कूलका लागि भर्ना प्रक्रिया

स्कूल व्यवस्थापन सहायता सेक्सन, स्कूल व्यवस्थापन विभाग, सिन्ज्युकु सिटी अफिस चौथो तल्ला परिशिष्ट 1

जापानमा, 6 देखि 15 वर्ष बीचका बालबालिकासँग शिक्षा अधिकार हुन्छ। इलिमेन्टरी स्कूलमा छ वर्ष र जुनियर हाई स्कूलमा वर्ष गरी जम्मा नौ वर्ष अनिवार्य हुन्छ। भर्ना शुल्क, मासिक शुल्क र किताबहरू नि:शुल्क हुन्छन्, यद्यपि, स्कूल लन्च, शैक्षिक सामग्रीहरूको इत्यादि आमाबुवाले भुक्तान गर्नुपर्छ। नगरपालिका स्कूलहरूमा उपस्थित हुन चाहने विदेशीहरूले पनि आवेदन दिन सक्नेछन् र यदि तिनीहरूको आवेदन स्वीकार भयो भने तिनीहरूलाई विद्यार्थीहरूको रूपमा नामाङ्कन हुनेछन्।

先輩からのアドバイス



お子さんの日本語が心配ですか? 新宿区には、外国人の子どもが区立学校に楽しく通えるように、子ども向け日本語学習支援があるので安心です(16 ページ参照)。



तपाईं आफ्नो बच्चाको जापानी क्षमता बारे चिन्तित हुनुहुन्छ? सिन्ज्युकु सिटीले तपाईंलाई समेट्छ। सिटीले बालबालिकालाई जापानी भाषा अध्ययन, तिनीहरूको स्कूल जीवनको आनन्द लिन सक्षम बनाउन मद्दतका लागि भाषा सहायता प्रदान गर्छ (पृष्ठ 16 हेर्नुहोस्)।

**Khám sức khỏe trẻ sơ sinh**

**Các trung tâm chăm sóc sức khỏe**

Thực hiện khám sức khỏe cho trẻ từ 3 ~ 4 tháng tuổi, trẻ 1 tuổi rưỡi (nha khoa), trẻ 3 tuổi tại các trung tâm chăm sóc sức khỏe, khám sức khỏe cho trẻ 6 tháng tuổi, 9 tháng tuổi, và trẻ 1 tuổi rưỡi (nội khoa) tại các cơ sở y tế hợp đồng. Tất cả đều miễn phí.

**Tư vấn đi học trường mầm non – nhà trẻ**

**Tầng 2, Tòa nhà văn phòng chính, Trụ sở Hành chính Quận Bộ phận chứng nhận – nhập học, Ban Nhà trẻ**

[Đối tượng] Trẻ sơ sinh được 43 ngày sau khi sinh ~ Trẻ nhỏ trước khi đi học tiểu học, trẻ em cần được chăm sóc trông nom do người bảo hộ đi làm

**Tư vấn đi học trường mẫu giáo**

**Tầng 4, Tòa nhà văn phòng phụ số 1, Trụ sở Hành chính Quận Bộ phận Trường mẫu giáo, Ban Quản lý Trường học**

[Đối tượng] Trẻ nhỏ 3 ~ 5 tuổi

**Thủ tục nhập học trường tiểu học và trường trung học cơ sở của quận**

**Tầng 4, Tòa nhà văn phòng phụ số 1, Trụ sở Hành chính Quận Bộ phận Hồ trợ quản lý trường học, Ban Quản lý Trường học**

Tại Nhật Bản, trẻ em trong độ tuổi từ 6 tuổi đến 15 tuổi phải thực hiện giáo dục bắt buộc 9 năm với 6 năm tiểu học và 3 năm trung học cơ sở. Tiến nhập học, học phí và chi phí sách giáo khoa được miễn phí (Tự chi trả chi phí các phần ăn, tài liệu giảng dạy, v.v...). Trường hợp người nước ngoài muốn đi học, có thể được chứng nhận nhập học thông qua việc đăng ký.

**နို့တိုက်ကလေးများ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း**

**နို့တိုက်ကလေးများ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း**

၃ ~ ၄ လသားအရွယ် ကလေး ၁ နှစ်နှင့် ၆ လအရွယ် ကလေးငယ်များ (သွားကျန်းမာရေးဌာန)၊ ၃ နှစ်သားအရွယ်ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး စင်တာတွင် ၆ လသားအရွယ်ကလေး ၂ ငှု လသားအရွယ်ကလေး ၁ နှစ်နှင့် ၆ လသားအရွယ်ကလေး (ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါရောဂါကုဌာန) ရှိ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကိုစာချုပ်ချုပ်ဆိုထားသော ဆေးကုသရေး အဖွဲ့အစည်းများတွင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ နှစ်ဖိုးစလုံး အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

**ကလေးထိန်းကျောင်း၊ မူကြိုကျောင်းသို့တက်ရန်တိုင်ပင်ဆွေးရပ်ကွက်နဲ့ နှံ့ချုပ် ဒုတိယထပ်**

**ကလေးပြုစုရေးကျောင်းဌာန၊ စာရင်းသွင်းဌာန**

[အသက်အုပ်စုအခြား] မွေးဖွားပြီး ၄၃ ရက် ~ မူလတန်းကျောင်းမတက်ခင်ဖြစ်ပြီး အုပ်ထိန်းသူ၏ အလုပ်အမျိုးအစားစသည့်တို့ကြောင့် စောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်သော ကလေးများ

**မူကြိုကျောင်းသို့ပို့ရန် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း**

**ရပ်ကွက်နဲ့ ပထမနဲ့ခွဲ တက္ကထထပ်**

**ကျောင်းစီမံခန့်ခွဲရေးဌာနမူကြိုကျောင်းဌာန**

[အသက်အုပ်စုအခြား] ၅ ~ ၅ နှစ် ကလေး

**ရပ်ကွက်မူလတန်း၊ အလယ်တန်းကျောင်းသို့ပို့ရန်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း**

**ရပ်ကွက်နဲ့ ပထမနဲ့ခွဲ တက္ကထထပ်**

**ကျောင်းစီမံခန့်ခွဲရေးဌာနကျောင်းစီမံခန့်ခွဲရေး ဝိုင်းမူဌာန**

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မူလတန်း ၆ နှစ်၊ အလယ်တန်း ၃ နှစ်၊ စုစုပေါင်း ၉ နှစ်အသက် ၆နှစ်၊ အသက် ၆ နှစ်ပြည့်ပြီးသည့်အချိန်မှ အသက် ၁၅ နှစ် အထိ သည့်မသင်မနေရ ပညာရေးစနစ်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းဝင်ကြေး၊ ကျူရှင်ကြေး၊ ဖတ်စာအုပ်ကြေးသည် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ (စားစရိတ်၊ စာရေးကရိယာစရိတ်များမှာ ကိုယ့်စာရိတ်နှင့်ကို ဖြစ်ပါသည်။) နိုင်ငံခြားသားများလည်း ကျောင်းတက်ချင်သောအခါမျိုးတွင်လျှောက်ထားပါက ကျောင်းတက်ရန်အသိအမှတ်ပြုပေးပါသည်။

**Lời khuyên từ những người đi trước**



“Có phải bạn lo lắng về trình độ tiếng Nhật của con bạn? Bạn cứ yên tâm vì tại Quận Shinjuku, chúng tôi hỗ trợ học tiếng Nhật để những trẻ em là người nước ngoài có thể đi học tại các trường công lập trong quận thật vui vẻ. (Tham khảo trang 17)”

**စီနီယာများထံမှ အကြံပြုချက်**



ကလေး၏ ဂျပန်ဘာသာစကားအတွက် စိုးရိမ်နေပါသလား။ ရှင်ဂျူရပ်ကွက်တွင် နိုင်ငံခြားသားကလေးငယ်များ ရပ်ကွက်ကျောင်းများ တွင်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကျောင်းတက်နိုင်စေရန် ကလေးငယ် များအတွက် ဂျပန်ဘာသာသင်ကြားရေး ထောက်ပံ့မှုများလည်းပြုလုပ်ပေးတတ်ရပါသည်။(စာမျက်နှာ ၁၇ အားကိုးကားခြင်း)

