

しんじゅくせいかつ
新宿生活スタートブック

सिन्ज्युकु बसोबास गर्नका लागि मार्ग निर्देशिका

Sách hướng dẫn cuộc sống tại Shinjuku

ရှင်ဂျူခမြို့နယ်တွင် နေထိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်သော စာအုပ်



これだけは知っておきたい し にほん せいかつ しゅうかん
日本での生活ルールと習慣

जापानमा बसोबासका लागि सबैले जान्ने पर्ने नियम तथा रीतिरिवाजहरु

Những điều cần biết về tập quán và quy tắc cuộc sống tại Nhật Bản

သိထားသင့်သောအရာများ

ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှု စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများနှင့် ဓလေ့များ

目次

4- 困ったときは相談しよう 外国人相談
区役所外国人相談窓口／しんじゅく多文化共生プラザ外国人
相談コーナー／外国人総合相談支援センター

6- 国際交流・多文化共生 しんじゅく多文化共生プラザ

10- テレビ通訳システム

11- 多言語で情報収集 外国人向け情報提供
外国語広報紙／生活情報紙／外国人向け生活情報ホーム
ページ／外国語版 SNS

14- 日本語を学ぼう
新宿区日本語教室／日本語ひろば／
子ども向け日本語サポート

☆ 日本文化コラム ①

22- 先輩が教える 日本生活の基本ルール

38- 区役所での手続き
住民票（住民記録）・在留カード／マイナンバー（個人番号）
／コンビニ交付サービス／健康保険／年金／妊娠している方
／子どものいる方

50- 住居
部屋探し／「敷金」と「礼金」／電気、ガス、水道／
住まいの Q&A

☆ 日本文化コラム ②

58- 地震に備えよう

64- 病気になってしまったら？
外国語の医療案内「ひまわり」[AMDA]／病院での診察の
受け方／体の部位のなまえ／症状を表す日本語

70- 仕事やアルバイトを探したい
外国人雇用支援・指導センター／仕事と在留資格

☆ 日本文化コラム ③

74- お金の管理（口座の開き方）

76- すぐ使える！ やさしい日本語会話集

サマグ्री

तपाईंलाई मद्दत आवश्यक हुँदा सुझाव लिन नहिक्किचाउनुहोस्
विदेशीहरूका लागि परामर्श सेवाहरू
सिन्ज्युकु सिटी कार्यालय सिन्ज्युकु विदेशीहरूका लागि परामर्श केन्द्र /
सिन्ज्युकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा विदेशीहरूका लागि परामर्श कर्नर /
विदेशीका लागि परामर्श सुझाव सेन्टर

अन्तर्राष्ट्रिय विनिमय र विभिन्न संस्कृतिहरूको सह-अस्तित्व
सिन्ज्युकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा

TV दोभाषे प्रणाली

जानकारी बहु भाषाहरूमा उपलब्ध छ
विदेशीका लागि जानकारी सेवाहरू
विदेशी भाषाहरूमा बुलेटिनहरू / जीवनयापन जानकारी / विदेशीका
लागि जीवनयापन जानकारीका वेबसाइटहरू / विदेशी भाषाहरूमा SNS

जापानी भाषा अध्ययन गर्दै

सिन्ज्युकु जापानी भाषा कक्षाहरू / जापानी - भाषा अध्ययन केन्द्र /
बालबालिकाका लागि जापानी भाषा सहायता

☆ जापानी संस्कृति स्तम्भ ①

अग्रज (सेम्पाइ)का केही उपयोगी सुझावहरू
जापानमा बसोबासका लागि सामान्य नियमहरू

सिन्ज्युकु कार्यालयमा गर्नुपर्ने प्रक्रियाहरू

Juminhyo (निवासी रेकर्ड) र आवास कार्ड / माई नम्बर (व्यक्तिगत
नम्बर) / कम्पिनियन्स स्टोरमा प्रमाण-पत्र जारी गर्ने सेवाहरू /
स्वास्थ्य बीमा / पेन्सन / गर्भवती महिला / आमाबुवा

बसोबास

आवास वा अपार्टमेन्ट फेला पार्ने / “शिकीकी” (shikikin) र “उपहार रकम
(reikin)” / विधुत, ग्याँस र पानी सेवाहरू / जीवनयापन Q&A

☆ जापानी संस्कृति स्तम्भ ②

भूकम्पको तयारी गरौं

बिरामी भएमा

“Himawari” र “AMDA”: विदेशी भाषाहरूमा चिकित्सा जानकारी /
अस्पताल कसरी जाने र चिकित्सकलाई कसरी देखाउने / शरीरका
भागहरूको व्याख्या गर्ने शब्दहरू / लक्षणहरू व्याख्या गर्न जापानी भावहरू

रोजगार तथा पार्टटाईम काम

सिन्ज्युकु विदेशीहरूका लागि रोजगार सहायता र मार्गदर्शन केन्द्र /
रोजगार र आवासको स्थिति (रेजिडेन्स स्टेटस)

☆ जापानी संस्कृति स्तम्भ ③

पैसा व्यवस्थापन (खाता खोल्ने तरिका)

तपाईंले तत्काल प्रयोग गर्न सक्ने भावहरू!
सजिलो जापानी वार्तालाप

Mục lục

Hãy trao đổi với chúng tôi khi bạn gặp khó khăn

Tư vấn dành cho người nước ngoài

Quầy tư vấn dành cho người nước ngoài, Trụ sở Hành chính Quận/Góc tư vấn dành cho người nước ngoài, Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku/Trung tâm Tư vấn Hỗ trợ Tổng Hợp Dành cho Người nước ngoài

Giao lưu quốc tế và Cộng sinh đa văn hóa

Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku

Hệ thống phiên dịch từ xa

Thu thập thông tin đa ngôn ngữ

Cung cấp thông tin cho người nước ngoài

Bản tin tiếng nước ngoài/Bản tin đời sống/Trang chủ thông tin cuộc sống dành cho người nước ngoài/SNS Phiên bản tiếng nước ngoài

Hãy cùng học tiếng Nhật nào

Lớp tiếng Nhật Shinjuku/Góc học tiếng Nhật/Hỗ trợ tiếng Nhật cho trẻ em

☆ Mục văn hóa Nhật Bản ①

Chỉ dẫn từ những người đi trước

Quy tắc cơ bản trong cuộc sống tại Nhật Bản

Thủ tục tại Trụ sở Hành chính Quận

Phiếu cư dân (Đăng ký cư dân), Thẻ cư trú/My number (mã số cá nhân)/ Dịch vụ phát hành giấy tờ ở cửa hàng tiện lợi/ Bảo hiểm sức khỏe/ Tiền lương hưu/ Người đang mang thai/ Người có con nhỏ

Nhà ở

Tim phòng/ [Tiền cọc], [Tiền lễ]/ Điện, gas, nước/ Hỏi & Đáp về nhà ở

☆ Mục văn hóa Nhật Bản ②

Hãy chuẩn bị trước khi xảy ra động đất

Bạn sẽ làm gì nếu bị bệnh?

“Himawari”, “AMDА” hướng dẫn y tế bằng tiếng nước ngoài/ Hướng dẫn cách khám bệnh trong bệnh viện/Tên của các bộ phận trên cơ thể/ Tiếng Nhật diễn tả tình trạng bệnh

Muốn tìm việc hoặc việc làm thêm

Trung tâm Hỗ trợ và Hướng dẫn tuyển dụng người nước ngoài/ Công việc và tư cách cư lưu trú

☆ Mục văn hóa Nhật Bản ③

Quản lý tiền (Cách mở tài khoản)

Bộ mẫu câu đàm thoại tiếng Nhật có thể sử dụng được ngay

မာတိကာ

အကုန်အကျဆုံးသို့အချိန်တွင် ဆွေးနွေးခြင်း နိုင်ငံခြားသားများ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်

ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု နိုင်ငံခြားသားများဆွေးနွေးရာကော်မတီ/ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကော်မတီ၏အထောက်အကူပြုမှု နိုင်ငံခြားသားများ ဆွေးနွေးရာနေရာ/နိုင်ငံခြားသားများ အထွေထွေဆွေးနွေးသောကော်ပိုရေးရှင်းတော်

နိုင်ငံတကာယဉ်ကျေးမှုများ ကူးလူးလှယ်ရာ ရှင်းလင်းချက်ကျွမ်းကျင်မှုပေါင်းစုံစုံစမ်းရာပလ္လာတ

ရုပ်မြင်သံကြားစကားပြန်စနစ်

ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့်သတင်းအချက်အလက်များစုဆောင်းခြင်း နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ရည်ရွယ်ချက်သဘာဝအချက်အလက်များ စေတက်ပုံပေးခြင်း

နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့်ကြိုတင်စာဖတ်သူ/နေထိုင်စားသောက်မှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်စာဖတ်သူ/ နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ရည်ရွယ်သော သတင်းအချက်အလက်များ ဟုခံမေ့ချီ/နိုင်ငံခြားဘာသာစကားသုံး လူမှု ကွန်ယက်ဆိုင်

ဂျပန်ဘာသာစကားကို သင်ယူခြင်း

ရှင်းလင်းစွာ ကူညီသောစကားစာသင်ခန်း/ဂျပန်ဘာသာစကားသင်တန်း/ကလေးများအတွက် ဂျပန်ဘာသာစကား ပုဒ်မပြပေးခြင်း

☆ ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်သော ①

စီမံခန့်ခွဲမှုက သင်ကြားပေးမည့် ဂျပန်တွင် နေထိုင်မှုအတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်းများ

ရက်ကွက်ရုံးတွင် လုပ်ဆောင်ရန်။

နိုင်ငံတကာကံခြား(နိုင်ငံတကာမှတစ်ဆင့်)နေထိုင်ခွင့်ကဒ် / မိုဘိုနိုင်ဘာ (ဒီအိသန့် နံပါတ်) / တွန့်စီစီစတိုးဆိုင်ရှိ ထောက်ခံစာထုတ်လုပ်ရေးစနစ်ဆောင်ရွက်မှု / ကုန်းမာရေးအာမခံ/ပင်စင်လစာ/ကိုယ်ခံနိုင်ဆောင်ရွက်မှု / ကလေးရိုသော ပုဂ္ဂိုလ်များ

နေထိုင်ခြင်း

အိမ်ခန့်ရာစုချခြင်း “ဝဏ္ဏီ” “နွဲ့” “ကော့စူတောင်မြို့နယ်အသေခွင့်” လျှပ်စစ်စက်စနစ်ဆိုင်ရာ/နေထိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောအမေးအဖြေ

☆ ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်သော ②

ငလျင်လှုပ်ရှားသတိပြုရမည့်အချက်/အရေးပေါ်သုံးစာစုစည်းအိတ်

ရောဂါခြစ်ပွားလျှင်

နိုင်ငံခြားဘာသာစကားနှင့် ဆေးကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်“ဟမာဘိရီ” “AMDА”ဆေးရုံတွင် ဆေးစစ်ခြင်း ခံယူသော ပုဂ္ဂိုလ်များ/ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းမညီ/ငလျင်လှုပ်ရှားသတိပြုရသောဂျပန်ဘာသာ

အလုပ်နှင့် အချိန်ပိုင်းအလုပ်ရှာချင်ပါက

နိုင်ငံခြားသားအလုပ်အကိုင်ရေးရာကူညီဆောင်ရွက်လမ်းညွှန်စာမေးသော စင်တာ/အလုပ်နှင့် နေထိုင်ခွင့်

☆ ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်သော ③

ငွေကြေးကြီးကြပ်မှု(အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း)

ချက်ချင်းအသုံးပြုနိုင်သော လွယ်ကူသည့် ဂျပန်စကားပြော

4-

6-

10-

11-

14-

22-

38-

50-

58-

64-

70-

74-

76-

新宿区へようこそ

新宿区には、およそ 34 万人を超える住民が暮らしていて、約 10 人に1人が外国人です。

勉強や仕事、結婚など、さまざまな目的をもって、125 を超える国の人びとが集まってきています。

新宿区では、日本人と外国人がお互いの文化や言葉の違いを超えて理解し合う、豊かな魅力あるまちをつくろうとしています。

あなたも今日から新宿区民です！ 日本の言葉や習慣、ルールを覚えて、新宿での生活を順調にスタートさせてくださいね！

先に外国から来日した私たちが、自分の体験や失敗から日本の生活についてアドバイスをします。

日本での暮らしがより豊かなものになることを祈っています… 先輩一同より

सिन्जुकु सहरमा स्वागत छ

सिन्जुकुमा 340,000 जना भन्दा बढी बासिन्दा छन् जहाँ प्रत्येक दश जनामध्ये एक जना विदेशी नागरिक छन् । यी मानिसहरू विभिन्न 125 बढि राष्ट्रहरूबाट आएका हुन् र यो सहरमा अध्ययन, कार्य र विवाह जस्ता विस्तृत कारणहरूको लागि बस्दछन् ।

सिन्जुकु विभिन्न राष्ट्रहरूको आतिथ्यमा आप्रवासीका लागि आवास गृह हो । सिन्जुकुको लक्ष्य यो विविधतालाई स्वीकार गरी सर्वसम्मत समुदायको सिर्जना गर्नु हो, जसमा विदेशी तथा जापानी दुबै बासिन्दाहरू एक अर्कोलाई परस्पर रूपमा बुझ्न सक्षम छन् ।

तपाईं अब सिन्जुकु सहरको बासिन्दा हुनुहुन्छ, यहाँ तपाईंलाई आफ्नो जीवन सरल बनाउन केही मद्दतको आवश्यकता हुनेछ । जापानको भाषा रीतिरिवाज र सामान्य नियमको अध्ययनबाट सुरु गरौं ।

हामी जस्तै जापानमा केही समय बसेका आप्रवासीहरू जानकारी प्राप्त गर्ने महत्वपूर्ण स्रोत हुन् । हामीले हाम्रो अनुभव तथा कष्टहरूको आधारमा यो राष्ट्रमा जीवन समायोजन गर्न तपाईंलाई सुझावहरू दिन सक्छौं ।

जापानमा तपाईंको जीवन खुशी र फलदायी होस् भन्ने हामी अग्रजहरूको तर्फबाट शुभकामना ।

Chào mừng đến với Shinjuku

Tại Shinjuku hiện có hơn 340000 người đang sinh sống, trong số đó khoảng 10% là người nước ngoài.

Từ hơn 125 quốc gia mọi người đến đây với nhiều mục đích khác nhau như học tập, làm việc, kết hôn, v.v...

Tại Shinjuku, người Nhật và người nước ngoài cùng nhau vượt qua sự khác biệt về văn hóa, ngôn ngữ, tìm hiểu lẫn nhau để hướng đến xây dựng một khu phố đầy sức hấp dẫn.

Từ bây giờ bạn cũng là công dân của Shinjuku! Hãy ghi nhớ những từ ngữ, tập quán, quy tắc của Nhật Bản để bắt đầu cuộc sống một cách thuận lợi tại Shinjuku!

Chúng tôi cũng từ nước ngoài đã đến Nhật trước nên sẽ chia sẻ một số lời khuyên về cuộc sống ở Nhật Bản từ những kinh nghiệm và thất bại của bản thân.

Cầu mong nhiều điều tốt đẹp sẽ đến với bạn khi sinh sống tại Nhật Bản... Lời chào từ những người đi trước

ရှင်ဂျူခုရပ်ကွက်မှ ကြိုဆိုပါသည်

ရှင်ဂျူခုရပ်ကွက်တွင် လူဦးရေ/ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ၃၄၀,၀၀၀ယောက်ကျော် နေထိုင်လျှက်ရှိပြီး လူ ၁၀ ယောက်လျှင် ၁ယောက်ခန့်သည် နိုင်ငံခြားသား ဖြစ်ပါသည်။

စာသင်ကြားခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ လက်ထပ်ထိန်းမြားခြင်း စသည့် အမျိုးမျိုးသော ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် နိုင်ငံပေါင်း ၁၂၅ ကျော်မှ လူများစုဝေးလျက် ရှိပါသည်။

ရှင်ဂျူခုရပ်ကွက်တွင် ဂျပန်လူမျိုးများနှင့် နိုင်ငံခြားသားများသည် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကား ကွဲပြားခြားနားကြသော်လည်း အပြန်အလှန် နားလည်မှုရှိကြပြီး ဆွဲဆောင်မှုများ ပြည့်နှက်နေသော မြို့ဖြစ်အောင် ဖော်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

သင်လည်း ယနေ့ကစပြီး ရှင်ဂျူခုမြို့နယ်၏ နေထိုင်သူဖြစ်သွားပါပြီ။ ဂျပန်ဘာသာစကား၊ ဓလေ့နှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း များကို မှတ်သားပြီး ရှင်ဂျူခုရပ်ကွက်၏ နေထိုင်စားသောက်မှုအား အဆင်ပြေစွာ စတင်လိုက်ပါ။

နိုင်ငံရပ်ခြားမှ ဂျပန်နိုင်ငံသို့ အရင်ရောက်ရှိခဲ့သော ကျွန်တော်တို့မှ မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံများ၊ အဆင်မပြေမှုများမှစ၍ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ နေထိုင်စားသောက်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များ ပေးပါမည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ၌ နေထိုင်ရာတွင် အစစအရာရာ အဆင်ပြေပါစေကြောင်း ဆွဲဆောင်ကောင်း တောင်းပေးလိုက်ပါသည်။

... ဝိနိယာများမှ

困ったときは相談しよう 外国人相談

わからないこと、悩んでいること、どんなことでも気軽に相談してください。いろいろな国の言葉で相談ができます。相談料は無料です。

先輩からのアドバイス



顔を合わせての相談はむずかしい、相談場所まで行けないなどの場合は、電話でも相談ができます。困ったときは、1人で悩まず相談することが大切です。

新宿区役所 外国人相談窓口

【場所】新宿区役所 本庁舎 1階

【日時】平日 午前9時30分～12時、午後1時～5時

区役所1階正面玄関を入ってすぐ左にあります

言語	曜日	電話番号
英語	月曜日～金曜日 （土・日・祭日を除く）	03-5272-5060
中国語		03-5272-5070
韓国語		03-5272-5080

しんじゅく多文化共生プラザ

外国人相談コーナー

【場所】しんじゅく多文化共生プラザ（6ページ参照）

【日時】平日 午前10時～12時、午後1時～5時

【電話番号】03-5291-5171

月	火	水	木	金
韓国語 （午後のみ）	中国語 タイ語 ネパール語	英語 ※休館日 （第2・第4水 曜を除く）	中国語 ミャンマー語	韓国語

外国人総合相談支援センター

在留資格等に関する相談ができます。

【場所】しんじゅく多文化共生プラザ（6ページ参照）

【時間】午前9時～12時、午後1時～4時

【電話番号】03-3202-5535、03-5155-4039

【対応言語】

英語、中国語は常時対応。

スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語、インドネシア語は曜日ごと。

たपाईलाई महत् आवश्यक हुँदा सुझाव लिन नहिक्किचाउनुहोस् विदेशीहरूका लागि परामर्श सेवाहरू

तपाईंलाई परेको अथवा तपाईंले नबुझेको कुनैपनि समस्याहरू छन् भने सिन्ज्युकु सिटी कार्यालयबाट परामर्श लिन कहिल्यै नहिक्किचाउनुहोस्। निःशुल्क परामर्श सेवाहरू विभिन्न देशका भाषामा उपलब्ध छन्।

अग्रज (सेम्प्राई)को सुझाव



यदि तपाईंलाई परामर्श केन्द्रमा जान समस्या भएमा, वा अन्य व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष कुरा गर्दा असहज महसुस गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले सधैं टेलिफोन परामर्श सेवाहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले एकै चिन्ता लिनुपर्दैन! तपाईंको भाषा बोल्ने सिन्ज्युकु सहरका मानिस मद्दतका लागि तयार र प्रतिक्षारत छन्।

सिन्ज्युकु सिटी कार्यालय सिन्ज्युकु विदेशीहरूका लागि परामर्श केन्द्र

（स्थान）सिन्ज्युकु कार्यालयको मुख्य भवनको पहिलो तल्ला

（समय）कार्यदिनमा 9:30-12:00, 13:00-17:00

शहर कार्यालयको पहिलो तल्लामा अवस्थित छ, मुख्य प्रवेशद्वार भित्र बायाँपट्टी

भाषा	हप्ताका दिनहरू	फोन नम्बर
अंग्रेजी	सोमबारदेखि शुक्रवारसम्म	03-5272-5060
चिनियाँ		03-5272-5070
कोरियाली		03-5272-5080

सिन्ज्युकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा विदेशीहरूका लागि परामर्श कर्नर

（स्थान）सिन्ज्युकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा（पृष्ठ 6 हेर्नुहोस्）

（सञ्चालन समय）कार्यदिन 10:00-12:00, 13:00-17:00

（फोन）03-5291-5171

सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
कोरियाली （दिउँसो मात्र）	चिनियाँ, थाई, नेपाली	अंग्रेजी（प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो बुधबार प्लाजा बन्द हुने भाइकाले ती दिन बाहेक）	चिनियाँ र म्यानमार （बर्मेली）	कोरियाली

विदेशीका लागि परामर्श सुझाव सेन्टर

यस केन्द्रले आप्रवासन स्थिति जस्ता समस्याहरूसँग सरोकार राख्ने जानकारी तथा सुझाव प्रदान गर्छ।

（स्थान）सिन्ज्युकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा（पृष्ठ 6 हेर्नुहोस्）

（सञ्चालन समय）9:00-12:00, 13:00-16:00

（फोन）03-3202-5535, 03-5155-4039

（भाषाहरू）

अंग्रेजी र चिनियाँ भाषामा सहायता सधैं उपलब्ध छ।

स्पेनिश, पोर्तुगाली, तागालोग, भियतनामी र इन्डोनेसियाली भाषामा हप्ताका निश्चित दिनमा मद्दत उपलब्ध छ।

Hãy trao đổi với chúng tôi khi bạn gặp khó khăn Tư vấn dành cho người nước ngoài

Đừng ngần ngại trao đổi với chúng tôi những điều bạn không hiểu, những điều bạn đang lo lắng và bất cứ điều gì. Chúng tôi có thể tư vấn bằng nhiều ngôn ngữ. Tư vấn miễn phí.

Lời khuyên từ những người đi trước



Nếu bạn gặp khó khăn khi tư vấn trực tiếp, bạn không thể đi đến trung tâm tư vấn thì có thể tư vấn qua điện thoại. Khi gặp khó khăn, điều quan trọng không phải là một mình lo lắng mà hãy trao đổi với chúng tôi.

Quầy tư vấn dành cho người nước ngoài, Trụ sở Hành chính Quận Shinjuku

[Địa điểm] Tầng 1, Tòa nhà văn phòng chính, Trụ sở Hành chính Quận Shinjuku
[Thời gian] Ngày thường Buổi sáng 9 giờ 30 ~ 12 giờ, buổi chiều 1 giờ ~ 5 giờ
Ở ngay bên trái khi vào cửa chính, tầng 1, Trụ sở Hành chính Quận

Ngôn ngữ	Ngày trong tuần	Số điện thoại
Tiếng Anh	Thứ hai ~ thứ sáu	03-5272-5060
Tiếng Trung		03-5272-5070
Tiếng Hàn		03-5272-5080

Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku

Góc tư vấn dành cho người nước ngoài

[Địa điểm] Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku (Tham khảo trang 7)
[Thời gian] Ngày thường Buổi sáng 10 giờ ~ 12 giờ, Buổi chiều 1 giờ ~ 5 giờ
[Số điện thoại] 03-5291-5171

Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Tiếng Hàn (Chỉ buổi chiều)	Tiếng Trung Tiếng Thái Tiếng Nepal	Tiếng Anh *Ngoại trừ ngày nghỉ (Thứ tư của tuần thứ 2, thứ 4)	Tiếng Trung Tiếng Myanmar	Tiếng Hàn

Trung tâm Tư vấn Hỗ trợ Tổng hợp Dành cho Người nước ngoài

Có thể tư vấn liên quan đến tư cách cư trú, v.v...

[Địa điểm] Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku (Tham khảo trang 7)

[Thời gian] Buổi sáng 9 giờ ~ 12 giờ, buổi chiều 1 giờ ~ 4 giờ
[Số điện thoại] 03-3202-5535, 03-5155-4039

[Ngôn ngữ hỗ trợ]

Tiếng Anh, tiếng Trung hỗ trợ thường xuyên
Tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tagalog, tiếng Việt, tiếng Indonesia hỗ trợ theo thứ trong tuần.



အခက်အခဲရှိသည့်အချိန်တွင် ဆွေးနွေးခြင်း

နားမလည်သောအကြောင်းအရာများ၊ ပူဆွေးသောကဏ္ဍများစသည့်မည်သည့်အကြောင်းအရာမဆို စိတ်သက်သာစွာဖြင့် လာရောက်တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။ နိုင်ငံအသီးသီးမှ ဘာသာစကားများသုံး၍ အခဲပုံ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

စိန်ယဉ်းထဲမှ အကဲဖြတ်ချက်



မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့ဆုံ၍ ဆွေးနွေးရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ဆွေးနွေးသည့်ရိုးခန်းအထိ မလာရောက်နိုင်ခြင်းများအတွက် ဖုန်းဆက်၍လည်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ အခက်အခဲရှိသည့်အချိန်တွင် တစ်ဦးတည်း စိတ်ဆင်းရဲမခံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ရှင်ဂျူရုရင်ကွက်ရုံးနိုင်ငံခြားသားများ ဆွေးနွေးရန်ကောင်တာ

[လိပ်စာ] ရှင်ဂျူရုရင်ကွက်ရုံး၊ ရှင်ဂျူရု ပထမထပ်

[နေ့ရက်] အချိန် ပုံမှန်ရက်စွဲရက် နံနက် ၉ နာရီ ၃၀ မိနစ် ~ ၁၂ နာရီ၊ ညနေ ၁ နာရီ ~ ၅

နာရီ

ရှင်ကွက်ရုံး ပထမထပ် ရှေ့မျက်နှာစာမှ ဝင်ဝင်ခွင့်၊ ဘယ်ဘက်ခြမ်းတွင် ရှိပါသည်။

ဘာသာစကား	နေ့ရက်	ဖုန်းနံပါတ်
အင်္ဂလိပ်ဘာသာ	တနင်္လာနေ့ ~ သောကြာနေ့	၀၃-၅၂၂၂-၅၀၆၀
တရုတ်ဘာသာ		၀၃-၅၂၂၂-၅၀၇၀
ကိုရီးယားဘာသာ		၀၃-၅၂၂၂-၅၀၈၀

ရှင်ဂျူရု ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံစုဝေးရာပလာဇာ

နိုင်ငံခြားသားများဆွေးနွေးရာနေရာ

[လိပ်စာ] ရှင်ဂျူရုယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံစုဝေးရာ ပလာဇာ (စာမျက်နှာ ၇ အား

ကိုးကားခြင်း) [နေ့ရက်] အချိန် ပုံမှန်ရက်စွဲရက် နံနက် ၁၀နာရီ ~ ၁၂နာရီ၊ ညနေ

၁နာရီ ~ ၅နာရီ

[ဖုန်းနံပါတ်] ၀၃-၅၂၂၂-၅၀၇၀

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ငွေပုဒ်	ကြာသပတေး	သောကြာ
ကိုရီးယား ဘာသာစကား (ညနေပိုင်း တွင်သာ)	တရုတ်ဘာသာ တိုင်းဘာသာ နီပေါဘာသာ	အင်္ဂလိပ် ဘာသာစကား ဟိန္ဒူ (ဒုတိယပတ်၊ စတုတ္ထပတ်၊ ငွေပုဒ်) မပါ	တရုတ်ဘာသာ မြန်မာဘာသာ	ကိုရီးယား ဘာသာစကား

နိုင်ငံခြားသားအထွေထွေဆွေးနွေးပေးရေးစင်တာ

နေထိုင်မှုအချက်အလက်စသည့်တုံ့ပြန်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

[လိပ်စာ] ရှင်ဂျူရုယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံစုဝေးရာ ပလာဇာ (စာမျက်နှာ ၇ အား ကိုးကားခြင်း)

[နေ့ရက်] အချိန် နံနက် ၉နာရီ ~ ၁၂နာရီ၊ ညနေ ၁နာရီ ~ ၄နာရီ

[ဖုန်းနံပါတ်] ၀၃-၅၂၂၂-၅၅၇၅၊ ၀၃-၅၅၇၅-၄၀၇၆

[သုံးစွဲသောဘာသာစကားများ]

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားနှင့် တရုတ်ဘာသာစကားများကနေစဉ်သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

စပိန်ဘာသာစကား၊ ဝေါ့တူရိဘာသာစကား၊ တာဂါလော့ဂ်ဘာသာစကား၊

ဗီယက်နမ်ဘာသာစကား၊ အင်ဒိုနီးရှားဘာသာစကားများသည် သတ်မှတ်နေ့အလိုက်။

外国人と日本人の交流の拠点です。多言語で情報を得たり、友だちを作ったり、日本語を学ぶこともできます。プラザはこれまで145か国以上の国籍の方に利用されています。ぜひ一度プラザに来てください!

日本語学習コーナー

たくさんの日本語の教材が用意されていて、学習ができます。日本語ボランティアによる無料の日本語教室(14ページを参照)も開かれています。

多目的スペース

日本語教室や国際理解講座などのイベントが開かれ、それ以外はフリースペースとして利用できます。また、多文化共生の活動のために貸切での利用もできます。詳しくはお問合せください。

TEL 03-5291-5171

資料・情報コーナー

多言語の「生活情報」や国際交流の「講座・イベント情報」「区や他自治体等の行政情報」「ボランティア情報」など、さまざまな情報・資料がそろっています。チラシは持ち帰れます。

外国人相談コーナー (4ページ参照)

सिन्ज्युकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा एउटा ठाउँ हो जहाँ आप्रवासी र जापानीले अन्तरक्रिया गर्न सक्छन्। यसले धेरै भाषाहरूमा जानकारी प्रदान गर्छ र साथीहरू बनाउन र जापानी सिक्ने उत्कृष्ट ठाउँ हो। यो प्लाजा 145 भन्दा बढि विभिन्न राष्ट्रका मानिसहरूद्वारा प्रयोग हुन्छ। प्लाजा कस्तो छ भनेर थाहा पाउन एकपटक त्यहाँ गएर हेर्नैपर्छ!

जापानी-भाषा अध्ययन कर्नर

यस केन्द्रमा जापानी अध्ययन सामग्रीका विविध प्रकार छ जुन तपाईंले आफ्नै भाषा अध्ययन गर्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। स्वयंसेवक जापानी भाषा शिक्षकहरूद्वारा पढाइने निःशुल्क जापानी भाषा कक्षाहरू पनि उपलब्ध छन् (पृष्ठ 14 हेर्नुहोस्)।

वहुउद्देशीय स्थान

जापानी भाषा कक्षाहरू, अन्तर्राष्ट्रिय समझदारी व्याख्यान र अन्य कार्यक्रमहरू यहाँ सञ्चालन हुन्छन्। यो स्थान ती कक्षा वा कार्यक्रमहरूका लागि प्रयोग नभएमा यसलाई खाली स्थानको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। साथै उक्त स्थानलाई बहुसांस्कृतिक क्रियाकलापहरूको प्रयोगका लागि पनि आरक्षित गर्न सकिन्छ। विवरणहरूको लागि, कृपया यो नम्बरमा सम्पर्क गरी सोध्नुहोस्।
(टेलिफोन: 03-5291-5171)

सन्दर्भ र जानकारी कर्नर

तपाईंले यहाँ जानकारी र सामग्रीहरूको विस्तृत दायरा फेला पार्न सक्नुहुन्छ, जस्तै बहु भाषाहरूमा जीवनयापन जानकारी, अन्तर्राष्ट्रिय आदान प्रदान प्रवर्धन कक्षा तथा कार्यक्रमहरूमा जानकारी, सिन्ज्युकु र अन्य स्थानीय सरकारहरूका प्रशासनिक जानकारी र स्वयंसेवक जानकारी। हाते पर्वाहरु यहाँ निःशुल्क छन् र घर लैजान सकिन्छ।

विदेशीका लागि परामर्श कर्नर (पृष्ठ 4 हेर्नुहोस्)

先輩からのアドバイス



プラザに来て友だちができました!
日本語を勉強したり、情報交換しながら楽しく交流しています。

अग्रज (सेम्पाई) को सुझाव



मैले प्लाजामा केही नयाँ साथीहरू बनाएको छु। जापानी भाषा अध्ययन आदानप्रदान जानकारीको आनन्द लिनका लागि यो उत्कृष्ट ठाउँ हो।



Giao lưu quốc tế và Cộng sinh đa văn hóa Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku

Là cơ sở giao lưu giữa người nước ngoài với người Nhật Bản. Các bạn có thể thu thập các thông tin bằng nhiều ngôn ngữ, kết bạn và học tiếng Nhật. Cho đến nay, người nước ngoài thuộc hơn 145 quốc tịch khác nhau đã và đang sử dụng trung tâm này. Các bạn nhất định đến trung tâm một lần nhé!

Góc học tiếng Nhật

Các bạn có thể sử dụng nhiều giáo trình tiếng Nhật được chuẩn bị sẵn để tự học. Chúng tôi còn tổ chức các lớp học tiếng Nhật miễn phí hướng dẫn bởi các tình nguyện viên tiếng Nhật (Tham khảo trang 15).

Phòng đa năng

Chúng tôi tổ chức các sự kiện như phòng học tiếng Nhật, khóa học tìm hiểu quốc tế, ngoài ra các bạn còn có thể sử dụng nơi đây như một không gian tự do. Hơn nữa, bạn cũng có thể bao thuê cả phòng để tổ chức các hoạt động cộng sinh đa văn hóa. Vui lòng liên hệ với chúng tôi để biết thêm chi tiết.

ĐT 03-5291-5171

Góc tài liệu và thông tin

Có đầy đủ các loại thông tin, tài liệu như “Thông tin cuộc sống” bằng nhiều ngôn ngữ, “Thông tin khóa học và sự kiện” giao lưu quốc tế, “Thông tin hành chính của quận và chính quyền địa phương khác”, “Thông tin tình nguyện viên”, v.v... Tờ bướm quảng cáo có thể mang về.

Góc tư vấn dành cho người nước ngoài (Tham khảo trang 5)

Lời khuyên từ những người đi trước



Các bạn có thể kết bạn khi đến trung tâm! Nơi hữu ích cho việc học tiếng Nhật, trao đổi thông tin và giao lưu thật vui vẻ.



နိုင်ငံတကာယဉ်ကျေးမှုများ ကူးလူးဖလှယ်ရာ ရှင်ဂျူရယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံစုဝေးရာပလာဇာ

နိုင်ငံခြားသားများနှင့် ဂျပန်လူမျိုးများ၏ ဆက်ဆံရေးကို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်သည်။ ဘာသာစကားများသုံး၍ သတင်းများရယူခြင်း၊ မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း၊ ဂျပန်ဘာသာကို သင်ယူခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဤပလာဇာကို ယခုထက်တိုင်နိုင်ငံပေါင်း ၁၄၅ ကျော်က လာရောက်အသုံးပြုနေကြသည်။ထို့ကြောင့် ပလာဇာကို တစ်ခေါက်လောက် ဆက်ဆံကလေးလာခွဲပါ။

ဂျပန်ဘာသာစကားသင်တန်း

များပြားလှစွာသော ဂျပန်ဘာသာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းများကို စီစဉ်ထားသောကြောင့် ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူနိုင်သည်။ ဂျပန်ဘာသာစကား စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အခမဲ့ဂျပန်ဘာသာစကား စာသင်ခန်း(စာမျက်နှာ ၁၅ ကို ကိုးကားခြင်း) ကိုလည်း ဖွင့်လှစ်ပေးထားပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်များစွာဖြင့်

ဂျပန်ဘာသာစကားသင်တန်းကျောင်းနှင့် နိုင်ငံတကာနားလည် တတ်ကျွမ်းမှု သင်တန်းကို ဖွင့်လှစ်ပြီး ထို့အပြင် နေရာလွတ် (Free Space) အနေဖြင့် သုံးစွဲနိုင်သည်။ တဖန် ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံစုဝေးမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများအတွက် ဘိုကင်တင်၍လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အသေးစိတ်ကို သိရှိလိုပါက မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

ဖုန်း ၀၃-၅၂၉၁-၅၁၇၀

စာရွက်စာတမ်း၊ အချက်အလက်များကော်နာ

“နေထိုင်မှုအချက်အလက်များ” နှင့် နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးများအတွက် “သင်တန်းများ၊ ဖွဲ့တော်များ၏အချက်အလက်များ” “ဒေသနှင့်တခြား ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသများ၏ အုပ်ချုပ်မှု အချက်အလက်များ” “စေတနာ့ဝန်ထမ်းအချက်အလက်များ” စသည့် ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့် ရေးသားထားသော အချက်အလက်များ၊ စာရွက်စာတမ်းများကို ပြသထားသည်။ လက်ကမ်းစာစောင်များ ကို ယူဆောင်သွားနိုင်သည်။

နိုင်ငံခြားသားများ ဆွေးနွေးရာနေရာ (စာမျက်နှာ၅၅ ကို ကိုးကားခြင်း)

စိန်ယာများထံမှ အကြံပြုချက်



ပလာဇာကို လာရောက်သုံးစွဲရာက မိတ်ဆွေတွေလည်း ရခဲ့ပါတယ်။ဂျပန်ဘာသာကို လေ့လာသင်ယူပြီး အချက်အလက်တွေ ဖလှယ်ရင်းပြောဆိုရသည်မှာ မျော်စရာ ကောင်းလှပါသည်။



こくさいこうりゅう ふん かいげん
国際交流サロンや文化体験に
さん が
参加しよう

しんじゅく 多文化共生プラザ等を会場に、国際
交流や文化体験などイベントを開催しています。
様々な国の人と交流しませんか？ 詳
しくは新宿未来創造財団ホームペ
ジをご覧ください。



にほんご
日本語

अन्तर्राष्ट्रिय आदान-प्रदान तथा सांस्कृतिक
अनुभव कार्यक्रममा सहभागी होऔं।

सिन्जुकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा तथा अन्य स्थानहरूमा अन्तर्राष्ट्रिय आदान-
प्रदान र सांस्कृतिक अनुभव सहितका विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन हुन्छन्।
यहाँ आएर विभिन्न राष्ट्रका मनिसहरूसँग अन्तरक्रिया गरी
रमाइलो किन नगर्ने? विवरणहरूको लागि, कृपया भविष्य
सिर्जनाका लागि सिन्जुकु फाउण्डेसनको वेबसाइट हेर्नुहोस्



विदेशी
भाषाहरू

●しんじゅく 多文化共生プラザ

【場所】〒160-0021

新宿区歌舞伎町 2-44-1 ハイジア 11 階

西武新宿線「西武新宿駅」から徒歩 5 分

JR 線、小田急線、京王線、地下鉄丸ノ内線、

大江戸線、新宿線「新宿駅」東口から徒歩 10 分

【開館時間】午前 9 時～午後 9 時

【休館日】毎月第 2・4 水曜日、年末年始

(12 月 29 日～翌年の 1 月 3 日)

【TEL】03-5291-5171

【FAX】03-5291-5172

[https://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/kurashi/
tabunkakyosei/](https://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/kurashi/tabunkakyosei/)

● सिन्जुकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा

[ठेगाना]

Hygeia को 11 औं तल्ला, 2-44-1 Kabukicho

सिन्जुकु-ku, टोक्यो 160-0021

सेईवु-सिन्जुकु लाइनको सेईवु-सिन्जुकु स्टेशनबाट

5 मिनेटको पैदल बाटो

JR, Odakyu र Keio लाइनका साथै Marunouchi,

Oedo र सिन्जुकु सबवे लाइनहरूमा सिन्जुकु स्टेशनको

पूर्वी निकासबाट 10 मिनेटको पैदल बाटो

[उपलब्ध] 9:00-21:00

[बन्द]

प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो बुधबार, वर्षको समाप्ति

नयाँ वर्षको बिदाहरूसँगै

(डिसेम्बर 29 – जनवरी 3)

[टेलिफोन] 03-5291-5171 [फ्याक्स] 03-5291-5172

[https://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/en/kurashi/
tabunkakyosei/](https://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/en/kurashi/tabunkakyosei/)

Hãy cùng tham gia trải nghiệm văn
hóa và giao lưu quốc tế nào

● **Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku**

[Địa điểm]
Tầng 11 Hygeia, 2-44-1, Kabuki-cho, Shinjuku-ku, Tokyo
160-0021

5 phút đi bộ từ “ga Seibu Shinjuku” tuyến Seibu Shinjuku
10 phút đi bộ từ cửa đồng “ga Shinjuku” tuyến JR, tuyến
Odakyu, tuyến Keio, tuyến tàu điện ngầm Marunouchi,
tuyến Oedo, tuyến Shinjuku

[Thời gian mở cửa]
9 giờ sáng ~ 9 giờ tối

[Ngày nghỉ]
Thứ 4 tuần thứ 2, thứ 4 mỗi tháng và ngày tết (29 tháng
12 ~ 3 tháng 1 năm sau)

[ĐT] 03-5291-5171
[FAX] 03-5291-5172

[https://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/en/kurashi/
tabunkakyosei/](https://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/en/kurashi/tabunkakyosei/)



နိုင်ငံတကာနှင့်ဆက်ဆံခြင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု
အတွေ့အကြုံရယူခြင်းတို့တွင်ပါဝင်ခြင်း

ဂျပန်ဘာသာ

● ရှင်ဂျင် ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံဝေရယူလာစာ

【နေရာ】 စာတိုက်သတ္တဇအမှတ် ၁၆၀-၁၀၊ ၁၀
ဟိုဘိုနယား ၁၀ ထပ်၊ အမှတ် ၂၄၄-၁၊ မိဘူဂျ၊ ရှင်ဂျင်
ခေမာဘူဂျင်ဂျူရတားလင်း [ခေမာဘူဂျင်ဂျူဘူတာ]မှ လမ်းလျှောက်သွားလျှင်
၅ မိနစ်

၂၈ အေကလင်း၊ အိုအေမြို့လင်း၊ ခေမာဘူရတားလင်း၊ မာရူနို
အိုအိုအေဘက်ရတားလင်း

အိုအေဘူရတားလင်း၊ ရှင်ဂျင်ရတားလင်း [ရှင်ဂျင် ဘူတာ] အရှေ့ပေါက်မှ
လမ်းလျှောက်သွားလျှင် ၁၀ မိနစ်

【စဉ်လမ်းထားသည့်အချိန်】 နောက် ၉ နာရီ ~ ၁၂ ၉ နာရီ
【ဝိတ်ရက်】 လစဉ် ဆိုသအသတ်နှင့် စတုတ္ထအပတ်၏ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့
နှစ်ကုန်နှစ်ပိုင်း (အင်တာလ ၂၉ ရက် ~ နောက်နှစ်
ဖန်နိုဂ်လ ၃ ရက်)

【ရန်နှံပိတ်】 ၀၃-၅၂၉-၁၅၁၇၀
【အက်စ်နံပိတ်】 ၀၃-၅၂၉-၁၅၁၇၂

<http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/en/kurashi/tabunkakyosei/>

つうやく テレビ通訳システム

区役所での手続きや相談の際に、タブレットによる通訳システムを利用できます。

端末で言語を選択すると、テレビ電話で通訳者につながり、会話を通訳します。

【設置場所】

本庁舎、第1分庁舎、第2分庁舎、しんじゅく多文化共生プラザ、保健センター（4所）、子ども総合センター、子ども家庭支援センター（4所）

※数に限りがあるため、利用できないことがあります。あらかじめご了承ください。

※対応言語・時間は変更になる可能性があります。

【対応言語と時間（いずれも平日）】

時間	対応言語
8:30～17:00	英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・フィリピン語・ネパール語
9:00～17:00	タイ語・ヒンディー語・インドネシア語・カンボジア語・ミャンマー語・マレー語
10:00～17:00	フランス語・ロシア語

Hệ thống phiên dịch từ xa

Khi làm thủ tục và tư vấn tại Trụ sở hành chính quận, bạn có thể sử dụng hệ thống phiên dịch bằng máy tính bảng.

Khi chọn ngôn ngữ trên thiết bị vô tuyến, bạn sẽ kết nối với người phiên dịch bằng hình thức video call, và cuộc hội thoại sẽ được phiên dịch.

【Địa điểm lắp đặt】

Tòa nhà văn phòng chính, Tòa nhà văn phòng chính số 1, Tòa nhà văn phòng chính số 2, Trung tâm cộng sinh đa văn hóa Shinjuku, Trung tâm chăm sóc sức khỏe (4 vị trí), Trung tâm tổng hợp trẻ em, Trung tâm chăm sóc sức khỏe gia đình trẻ em (4 vị trí)

*Vì số lượng lắp đặt giới hạn nên có thể bạn sẽ không sử dụng được. Xin các bạn hãy thông cảm.

*Ngôn ngữ và thời gian hỗ trợ có thể thay đổi.

【Ngôn ngữ và thời gian hỗ trợ (chỉ hỗ trợ vào ngày thường)】

Thời gian	Ngôn ngữ hỗ trợ
8:30 – 17:00	Tiếng Anh/Tiếng Trung/Tiếng Hàn/Tiếng Tây Ban Nha/Tiếng Bồ Đào Nha/Tiếng Việt/Tiếng Philipin/Tiếng Nepal
9:00 – 17:00	Tiếng Thái/Tiếng Hindi/Tiếng Indonesia/Tiếng Campuchia/Tiếng Myanmar/Tiếng Malaysia
10:00 – 17:00	Tiếng Pháp/Tiếng Nga

TV दोभाषे प्रणाली

तपाईंले City Office मा प्रक्रियाहरू पूरा गर्दा तथा परामर्शहरू प्राप्त गर्दा ट्याब्लेटमा आधारित दोभाषे प्रणाली प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले यन्त्र मार्फत भाषा चयन गरिसकेपछि, तपाईं TV टेलिफोन मार्फत दोभाषेसँग जोडिएर भाषा अनुबाद गरिन्छ।

उपलब्ध स्थानहरू

सिन्ज्युकु शहर कार्यालय मुख्य भवन र सिन्ज्युकु शहर कार्यालय एनेक्स 1, सिन्ज्युकु शहर कार्यालय एनेक्स 2, सिन्ज्युकु बहु-सांस्कृतिक प्लाजा र स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र (४ सुविधा स्थान), व्यापक बालबालिका केन्द्र, र बालबालिका सम्बन्धित परिवार सहायता केन्द्रहरू (४ सुविधा स्थान)

नोट गर्नुहोस्:

- उपलब्ध ट्याब्लेटहरूको संख्या सीमित भएको हुनाले सेवा उपलब्ध नहुन पनि सक्छ।
- उपलब्ध भाषा र समय परिवर्तन हुनसक्छ।

भाषा र समय (सबै भाषाहरूका लागि कार्य दिन)

समय	भाषाहरू
बिहान 8:30 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म	अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन, स्पेनी र पोर्चुगीज भियतनामी, फिलिपिनी, नेपाली
बिहान 9:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म	थाई, हिन्दी, इन्डोनेसियाली, कम्बोडियन, म्यानमार (बर्मेसी), मलाया
बिहान 10:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म	फ्रेन्च, रसियाली

ရုပ်မြင်သံကြားစကားပြန်စနစ်

ရုပ်ကွက် ရုံး၌ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့် ရွေးချယ်သည့် အချိန်တွင် တက်ဘလက်ဖြင့် စကားပြန်စနစ်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မော်နီတာ၌ ဘာသာစကားကို ရွေးချယ်လျှင် ရုပ်မြင်သံကြားဖုန်းဖြင့် စကားပြန်သူနှင့်

ချိတ်ဆက်ကာ စကားပြောများကို ဘာသာပြန်ပေးပါသည်။

【တပ်ဆင်ထားရှိရာနေရာ】

ပင်မအစိုးရရုံး၊ အစိုးရရုံးခံပေါ်ဘက်၊ ရှင်းကျွဲကုယုကျွဲမူပေါင်းမှ

ပလာဇာ၊ ကျွန်းမာရေထိန်းသိမ်းမှုစင်တာ (၄နေရာ)၊ ကလေးသူငယ်စင်တာ

ကလေးနှင့်မိဘအတူထောက်ပံ့ရေစင်တာ(၄နေရာ)

※ အရေအတွက် ကန့်သတ်ထားသည့်အတွက် အသုံးပြုနိုင်တာမျိုး ရှိပါသည်။

ကြိုတင်အားလည်ပေးပါရန်။

※ လက်ခံကြေးကြေးပေးသောဘာသာစကားနှင့်ချိန်များအပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပါသည်။

【အသုံးပြုသည့်ဘာသာစကားနှင့် အချိန် (နှစ်မျိုးလုံးမှာ ရုံးဖွင့်ရက်များတွင်ဖြစ်ပါသည်။)】

အချိန်	အသုံးပြုနိုင်သည့်ဘာသာစကား
မနက်၈:၃၀အထိ	အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ၊ စပိန်ဘာသာ၊ ပေါ်တူဂီဘာသာ၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာ၊ ဖိလစ်ပိုင်ဘာသာ၊ နီပေါဘာသာ
ညှပ်၈:၃၀အထိ	ထိုင်းဘာသာ၊ ပါနီဘာသာ၊ အင်ဒိုနီးရှားဘာသာ၊ ကမ္ဘောဒီးယားဘာသာ၊ မြန်မာဘာသာ၊ မလေးဘာသာ
ဝမ်း၈:၃၀အထိ	ပြင်သစ်ဘာသာ၊ ရုရှားဘာသာ

た げ ん ぐ じ ょ う ほう し ょ う し ょ う
多言語で情報収集
が い こ く じ ん む じ ょ う ほう て い き ょ う
外国人向け情報提供

が い こ く ぐ じ ょ う ほう し
外国語広報紙

「しんじゅくニュース」

年に3回発行。区からのお知らせ、インタビュー記事、地域のオススメスポットなどを掲載♪ バックナンバーも外国人向け生活情報ホームページで見ることができます。

インタビュー
や地域情報を
掲載!

せ い か つ じ ょ う ほう し
生活情報紙

生活に役立つ情報を「緊急時や災害に備えて」から「保険・健康管理・福祉」など分野別にまとめた情報紙。英語、中国語、韓国語、日本語ルビ付きがあります。外国人向け生活情報ホームページで見られるほか、新宿区役所、しんじゅく多文化共生プラザ、各特別出張所などで配布しています。

暮らしの
詳しい情報は
こちら

जानकारी बहु भाषाहरूमा उपलब्ध छ
विदेशीका लागि जानकारी सेवाहरू

विदेशी भाषाहरू
“Shinjuku News”
का बुलेटिनहरू

अन्तर्वार्ता
र समुदाय
जानकारीले
भरिपूर्ण छ!

बुलेटिनहरू वर्षमा तीन पटक जारी हुनेछन्। तिनीहरू अन्तर्वार्तामा आधारित लेखहरूका साथै तपाईंले घुम्न सक्ने मनोहर स्थानीय स्थलहरू बारेमा जानकारीले भरिन्छन्। पहिले प्रकाशित बुलेटिनहरू आप्रवासीका लागि जीवनयापनका जानकारीको वेबसाइटहरूमा हेर्न सकिन्छ।

जीवनयापन सम्बन्धि
जानकारी

विस्तृत जीवनयापन
जानकारी यहाँ फेला
पार्नुहोस्

जीवनयापन जानकारीले जापानको बसोबासमा "आपतकालीन र प्रकोप अवस्थाहरूका लागि तयारी", उपयोगी हुने विविध शीर्षकहरूलाई ओगट्छ। यो अंग्रेजी, चिनीयौं र कोरियाली र जापानी भाषा र फुरिगाना सहित सँगै उपलब्ध छ। तपाईंले यसलाई आप्रवासीका लागि जीवनयापन जानकारीको वेबसाइटमा हेर्न सक्नुहुन्छ र सिन्युकु कार्यालय, सिन्युकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा र शाखा कार्यालयहरूबाट पनि यसका हार्ड कपीहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

Thu thập thông tin đa ngôn ngữ
Cung cấp thông tin cho người nước ngoài

Bản tin tiếng nước ngoài
“Shinjuku News”

Phát hành 3 kỳ trong năm. Đăng những thông báo từ quận, bài viết phỏng vấn, địa điểm hấp dẫn trong khu vực... Cũng có thể xem các số thư cũ trên trang chủ thông tin cuộc sống dành cho người nước ngoài.

Đăng tải thông
tin phỏng vấn và
khu vực!

Bản tin đời sống

Thư thông tin tổng hợp những thông tin cần thiết trong cuộc sống thành từng lĩnh vực từ “Chuẩn bị ứng phó khi khẩn cấp và thảm họa” cho đến “Bảo hiểm, Chăm sóc sức khỏe, Phúc lợi”, v.v... Có đính kèm bản tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Nhật có phiên âm. Có thể tra cứu trên trang chủ thông tin cuộc sống dành cho người nước ngoài, ngoài ra chúng tôi cũng phân phát tại Trụ sở hành chính quận Shinjuku, Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku, Văn phòng chi nhánh đặc biệt.

Xem chi tiết thông
tin cuộc sống ở đây



ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့်သတင်းအချက်အလက်များစုဆောင်းခြင်း
နိုင်ငံခြားသားများအတွက်ရည်ရွယ်၍
သတင်းအချက်အလက်များ ထောက်ပံ့ပေးခြင်း

နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့်ကြော်ငြာ
စာမျက်နှာ [Shinjuku News]

အင်တာဗျူးများနှင့် ဒေသခံ
သတင်းအချက်အလက်များကို
ရေဒီယိုအသံဖြင့်ထုတ်ပြန်ခြင်း

တစ်နှစ်လျှင် ၃ ကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်း။ ရက်တွက်မှ အသိပေးချက်များ၊ အင်တာဗျူးသတင်း၊ ဆောင်းပါး၊ ဒေသခံ အကြံပြုနေရာများစသည့်တို့ကို ရေးသားဖော်ပြထားသည်။ ။
နိုင်ငံခြားသားများအတွက်ရည်ရွယ်သော ဟုန်းပေ့ချ်တွင် အကြောင်းအရာအဟောင်းများကိုလည်းကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

နေထိုင်စားသောက်မှုဆိုင်ရာ

နေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အသေးစိတ်
သတင်းအချက်အလက်များစာတော်
ရိပ်ခံ

သတင်းအချက်အလက် စာမျက်နှာ
နေထိုင်စားသောက်မှုအတွက် အသုံးဝင်သည့် သတင်းအချက်အလက် များကို “အရေးဖော် အချိန် နှင့်သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း”မှ “အာခံကုန်မာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း လူမှုဖူလုံရေး” စသည့် ကဏ္ဍများ အလိုက် စုစည်းထားသော သတင်းအချက်အလက် စာမျက်နှာများ။
အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား၊ တရုတ်ဘာသာစကား၊ ကိုရီးယားဘာသာ စကား၊ခန်းဂျီအသံထွက်များပါသော ဂျပန်ဘာသာ တို့ဖြင့် ဖော်ပြနိုင် သည်။ နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ရည်ရွယ်သော နေထိုင်စားသောက်မှု ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ဟုန်းပေ့ချ်တွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည့်အပြင် ရှင်ဂျူရပ်တွက်ရုံး၊ ရှင်ဂျူ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံဓနဝေရာပလာဇာ၊ သီးသန့် ဌာနခွဲများစသည့်တို့တွင် ဖြန့်ဝေထားပါသည်။

がいこくじん せいかつじょうほう
外国人向け生活情報ホームページ
 せうせいじょうほう ちいき いふの さいしんじょうほう けいさい
 行政情報や地域イベントの最新情報を掲載して
 います。毎月5日、15日、25日に更新します。

にほんご
日本語

<https://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/>



**विदेशीका लागि जीवनयापन सम्बन्धि
 जानकारीको वेबसाइटहरू**

सरकारी जानकारीका साथै स्थानीय कार्यक्रमहरूको बारेमा जानकारीमूलक वेबसाइटहरू। यी वेबसाइटहरू प्रत्येक महिनाको 5, 15 र 25 गते नवीकरण गरिन्छ।

English

<http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/en/>



**Trang chủ thông tin cuộc sống dành
 cho người nước ngoài**

Đăng những thông tin mới nhất về thông tin hành chính hoặc sự kiện khu vực. Cập nhật vào ngày 5, ngày 15 và ngày 25 hàng tháng.

**နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ရည်ရွယ်သော သတင်း
 အချက်အလက်များ ဟုန်းပဲ့ချိ**

အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဒေသတွင်းကျင်းပသည့် ပွဲများနှင့်ဆိုင်သည့် နောက်ဆုံးသတင်းများကို ရေးသားဖော်ပြလျက်ရှိပါသည်။ လစဉ် ဂျာနယ်တွင် ရက်နေ့နှင့် ၂၅ ရက်နေ့တွင် သတင်းအသစ်များတင်ပါသည်။

外国語版 SNS 「しんじゅくニュース」

外国人向け生活情報ホームページの更新情報、
災害関連情報、その他生活情報をお知らせします。

विदेशी भाषाहरू “Shinjuku News” का SNS

यो विदेशीका लागि जीवनयापन जानकारीको वेबसाइट, प्राकृतिक प्रकोपहरूसँग सम्बन्धित जानकारी र अन्य जीवनशैली जानकारीमा गरिएको अद्यावधिक जानकारीको व्याख्या हो।

SNS “Shinjuku News” Bản tiếng nước ngoài

Thông báo thông tin cập nhật của trang chủ thông tin cuộc sống dành cho người nước ngoài, thông tin liên quan đến thảm họa, thông tin cuộc sống khác.

နိုင်ငံခြားဘာသာစကားသုံး လူမှုကွန်ယက်ဆိုဒ် “Shinjuku News”

နိုင်ငံခြားသားများအတွက်ရည်ရွယ်သော နေထိုင်စားသောက်မှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ဟုမ်းပေ့ချ်၏ အသစ်တင်သော သတင်းများ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များဆိုင်ရာသတင်းများ၊ အခြားသော နေထိုင်စားသောက်မှုဆိုင်ရာ သတင်းများကို အသိပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

しんじゅくニュース / Shinjuku News

ご登録ください 区の生活情報を多言語でお伝えします／ दर्ता गर्नुहोस् र धेरै भाषाहरूमा पत्यक्ष जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् ।

Vui lòng đăng ký. Chúng tôi sẽ cung cấp thông tin cuộc sống trong quận bằng đa ngôn ngữ.／ စာရင်းသွင်းမှတ်ပုံတင်ပါ။ မြို့နယ်၏ နေထိုင်စားသောက်မှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့် ပြောပြပေးပါမည်။

Facebook

日本語 English 中文 한국어



X (旧Twitter)

日本語

English

中文

한국어



LINE

アプリの「友だち追加」から読み込んでください／ फीड पढ्ने च गर्नको लागि एपमा भएको "साथीहरू थप्नुहोस्" विकल्पको प्रयोग गर्नुहोस्।
Vui lòng "Thêm bạn" trong ứng dụng để có thể đọc.／ “သူငယ်ချင်းထပ်မံပေါင်းထည့်ခြင်း” အက်ပလီကေးရှင်းမှ ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုပေးပါ။

日本語

English

中文

한국어



微博 (Weibo)

中文



日本語を学ぼう

新宿区には、気軽に日本語を学べる場がたくさんあります。利用しましょう!

先輩からのアドバイス



せっかく日本に来たのだから、日本語を覚えて、たくさんおしゃべりをして、暮らしを楽しもう! 少しでも日本語で会話ができれば、生活がとても便利になる。また、文化の違いから起こるトラブルも防ぐことができる。

新宿区日本語教室

日本語ボランティアが日常生活に必要な初級の日本語を教えてください。途中からでも教室に参加できるので、問い合わせましょう。

【時間】 午前9時30分～11時30分、午後6時30分～8時30分

【曜日】 月曜日～金曜日

曜日は会場によって異なります。

【期間】 1学期 (4～7月)、2学期 (9～12月)、3学期 (1～3月)

【会場】 しんじゅく多文化共生プラザなど新宿区内10か所

【参加費】

週1回: 1学期 2,000円、2学期 2,000円、

3学期 1,500円

【申込み・問合せ】

公益財団法人新宿未来創造財団地域・友好都市交流課

TEL: 03-3232-5121 FAX: 03-3209-1833

Eメール sjc@regasu-shinjuku.or.jp

日本語ひろば

「しんじゅく多文化共生プラザ」内の「日本語ひろば」では、日本語ボランティアが無料で日本語を教えてください。事前の申込みはいりません。気軽に直接会場へ行ってみましょう。

【日時】

月 (午後2～3時) = かんじ

火 (午後2～3時) = にほんご・すべて

木 (午後2～3時) = 会話 初級文法

土 (午後2～3時) = 会話

【会場・問合せ】 しんじゅく多文化共生プラザ

03-5291-5171

ジャパニ भाषा अध्ययन गरौं

सिन्जुकु शहरले धेरै ठाउँहरूको प्रस्ताव गर्दछ जहाँ तपाईंले औपचारिक रूपमा जापानी भाषा सिक्न सक्नुहुन्छ। यी ठाउँहरूबाट लाभ लिन र तपाईंको भाषा सीपहरू विकास गर्न निश्चित हुनुहोस्!

अग्रज (सेम्माई) को सुझाव



तपाईं आफ्नो जापानको बसाइलाई लम्बाएर यहाँको जीवनको मजा किन लिनुहुन्न? तपाईंले जापानी भाषामा बोल्न सिक्न सक्नुहुन्छ र यसको प्रयोग गर्न पर्याप्त अवसरहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ । थोरै मात्र भएपनि जापानी भाषा बोलाउने जापानमा तपाईंको जीवन धेरै नै सहज हुनसक्छ। यसले सांस्कृतिक भिन्नताहरूको कारण हुने सम्भावित समस्याहरूबाट पनि बचाउन सक्छ।

सिन्जुकु जापानी भाषा कक्षाहरू

जापानी भाषा स्वयंसेवकहरूले पहिलो चरणको जापानी भाषा पढाउनु हुन्छ जुन दैनिक जीवनका लागि अति आवश्यक हुन्छ। तपाईं सेमेस्टरको बीच अवधिमा पनि कक्षामा सहभागी हुन सक्नुहुन्छ त्यसैले यसका बारेमा केही जानकारी प्राप्त गर्न नहिचकिचाउनुहोस्।

(सञ्चालन समय) 9:30-11:30, 18:30-20:30

(दिन) सोमबार – शुक्रबार। कक्षाहरू स्थानको आधारमा हप्तामा फरक-फरक दिनमा सञ्चालन हुन्छ।

(सेमेस्टरहरू) पहिलो सेमेस्टर: अप्रिल-जुलाई
दोस्रो सेमेस्टर: सेप्टेम्बर-डिसेम्बर
तेस्रो सेमेस्टर: जनवरी-मार्च

(स्थान) सिन्जुकु शहरमा दशवटा स्थानहरू, जस्तै सिन्जुकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा

(शुल्क)

<हप्तामा एकपटक सञ्चालन हुने कक्षा>

पहिलो सेमेस्टर: 2,000 येन, दोस्रो सेमेस्टर: 2,000 येन, तेस्रो सेमेस्टर: 1,500 येन

(आवेदन र सोधपूछहरू)

कोउएकी जाइदान होउजिन सिन्जुकु मिसराइ सोउजोउ जाइदान चिङ्की, यूकोउतोसी कोउयोउका भविष्य निर्माणको लागि सिन्जुकु फाउण्डेशन
[फोन] 03-3232-5121 [फ्याक्स] 03-3209-1833
[इमेल] sjc@regasu-shinjuku.or.jp

जापानी भाषा अध्ययन केन्द्र

सिन्जुकु बहुसांस्कृतिक प्लाजामा अवस्थित जापानी भाषा अध्ययन केन्द्रमा जापानी भाषा स्वयंसेवकहरूले निःशुल्क भाषाको अध्ययन गराउँछन्। तपाईंले अग्रिम रूपमा बुक गर्न आवश्यक छैन, तसर्थ त्यहाँ नहिचकिचाउनुहोस्।

(दिन र सञ्चालन समय)

सोमबार (14:00-15:00): खान्जी
मंगलबार (14:00-15:00): निहोङ्गो-सबै
बिहीबार (14:00-15:00): बोलिचालि प्रारम्भिक व्याकरण
शनिबार (14:00-15:00): बोलिचालि

(स्थान, सम्पर्क) सिन्जुकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा
03-5291-5171

Hãy cùng học tiếng Nhật nào

Ở Shinjuku, có rất nhiều nơi để bạn có thể học tiếng Nhật thoải mái. Bạn hãy sử dụng nhé!

Lời khuyên từ những người đi trước



Vì đã cất công đến Nhật Bản, nên bạn hãy ghi nhớ tiếng Nhật, trò chuyện thật nhiều, và tận hưởng cuộc sống nhé ♪ Nếu có thể trò chuyện bằng tiếng Nhật dù chỉ một ít, cuộc sống của bạn cũng sẽ trở nên thuận lợi hơn. Hơn nữa, còn có thể phòng tránh những rắc rối xảy ra do sự khác biệt văn hóa.

Lớp tiếng Nhật Shinjuku

Các tình nguyện viên tiếng Nhật sẽ dạy cho bạn tiếng Nhật sơ cấp cần thiết cho cuộc sống hàng ngày. Bạn có thể tham gia lớp học giữa chừng nên cứ liên hệ nhé.

[Thời gian]

Buổi sáng 9 giờ 30 ~ 11 giờ 30, buổi chiều 6 giờ 30 ~ 8 giờ 30

[Thời gian]

Thứ hai ~ thứ sáu

Thời gian sẽ khác nhau tùy theo địa điểm hội trường.

[Thời gian]

Học kỳ 1 (tháng 4~7), học kỳ 2 (tháng 9~12), học kỳ 3 (tháng 1 ~ 3)

[Địa điểm]

10 địa điểm trong quận Shinjuku như Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku, v.v...

[Phí tham gia]

Lớp 1 lần/tuần: Học kỳ 1 2.000 yên, học kỳ 2 2.000 yên, học kỳ 3 1.500 yên

[Đăng ký - Liên hệ]

Ban giao lưu khu vực và thành phố kết nghĩa thuộc Quỹ tài trợ sáng tạo tương lai Shinjuku

ĐT: 03-3232-5121 FAX: 03-3209-1833

Email sjc@regasu-shinjuku.or.jp

Góc học tiếng Nhật

Ở "Góc học tiếng Nhật" trong "Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku", các tình nguyện viên tiếng Nhật sẽ dạy tiếng Nhật miễn phí cho bạn. Không cần đăng ký trước. Hãy thoải mái đến hội trường trực tiếp nhé.

[Thời gian]

Thứ hai (Buổi chiều 2 ~ 3 giờ) = Kanji (Tiếng Nhật, hán tự)

Thứ ba (Buổi chiều 2 ~ 3 giờ) = Tất cả kỹ năng Tiếng Nhật

Thứ năm (Buổi chiều 2 ~ 3 giờ) = Giao tiếp, Ngữ pháp sơ cấp

Thứ bảy (Buổi chiều 2 ~ 3 giờ) = Giao tiếp

[Địa điểm - Liên hệ]

Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku 03-5291-5171

ဂျပန်ဘာသာစကားကို သင်ယူခြင်း

ရှင်ဂျူရရပ်ကွက်တွင် စိတ်သက်တောင့်သက်သာနှင့် ဂျပန်ဘာသာစကားသင်ယူနိုင်သော နေရာများ အမြောက်အမြားရှိပါသည်။ ဂျပန်ဘာသာစကားသွားရောက်သင်ယူကြရအောင်။

စိန်ယာများထဲမှ အကြံပြုချက်



တကူးတကဂျပန်နိုင်ငံကို လာရောက်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ဂျပန်ဘာသာ စကားကို ကျက်မှတ်ကာ စကားများများပြောပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင် သွားကြရအောင်။ ♪ အနည်းငယ်ပင် ဖြစ် စေကာမူ ဂျပန်ဘာသာစကားဖြင့် စကားပြောဆိုနိုင်လျှင်၊ နေထိုင်စားသောက်မှုသည် အလွန်အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မည်။ ထို့အပြင်၊ ယဉ်ကျေးမှုကွဲပြားသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြဿနာများ လည်းဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ရှင်ဂျူရရပ်ကွက် ဂျပန်ဘာသာစကားစာသင်ခန်း

ဂျပန်ဘာသာစကား စေတနာ့ဝန်ထမ်း များက နေ့စဉ်နေ့ထိုင်စားသောက်မှုအတွက်အပ်သော အခြေခံဂျပန်ဘာသာစကားကို သင်ကြားပေးပါသည်။ သင်တန်းစဉ် အလယ် လောက်ရောက်မှ ကြားဖြတ်တက်၍လည်း ရသောကြောင့် စုံစမ်းလိုက်ကြရအောင်။

[အချိန်] နံနက် ၉ နာရီ ၃၀ မိနစ် ~ ၁၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်၊ ညနေ ၆ နာရီ ၃၀ မိနစ် ~ ၈ နာရီ ၃၀ မိနစ် [နေရာ] တနင်္လာနေ့ ~ သောကြာနေ့

ဗွင်လှုပ်သောနေရာပေါ်မှတည်၍ နေရက်များ မတူပါ။

[အချိန်ကာလ] ပထမ သင်တန်းကာလ (ဧပြီလ ~ ဇူလိုင်လ)၊ ဒုတိယသင်တန်းကာလ

(စက်တင်ဘာလ ~ ဒီဇင်ဘာလ)၊ တတိယသင်တန်းကာလ (ဇန်နဝါရီလ ~မတ်လ)

[ကျင်းပမည့် နေ့ရက်] ရှင်ဂျူရ ရှင်ဂျူရ မူပိုင်ခွင့် ရှိသည့် နေရာများတွင် နေရာ ၁၀ နေရာ

[ဝင်ကြေး]

< တတိယသင်တန်းကာလ ယန်း ၂,၀၀၀ | ဒုတိယသင်တန်းကာလ ယန်း ၂,၀၀၀ | တတိယသင်တန်းကာလ ယန်း ၁,၅၀၀

[လေ့လာထားရန်၊ စုံစမ်းရန်]

ရှင်ဂျူရ အနာဂတ်စိန်တီးဖော်စောင့်ရှောက်မှု အများအကျိုးပြုအောင်အေးရှင်း

အသေအချင်နေသလို ရန်ဒီရာ ဗြူနယ်အဆင့် နီးနီးအလယ်နေရာနေ

[ရန်နံပါတ်] ၀၁-၃၂၃-၅၅၁၂ [ဖုန်းနံပါတ်] ၀၃-၃၂၀၉-၀၈၃၃

[အီးမေးလ်] sjc@regasu-shinjuku.or.jp

ဂျပန်ဘာသာစကားသင်တန်း

"ရှင်ဂျူရရှင်ကျေးမှုပေါင်းစုံစောင့်ရှောက်မှုအတွင်းရှိ" ဂျပန်ဘာသာစကား သင်တန်းတွင် ဂျပန်ဘာသာစကား စေတနာ့ဝန်ထမ်းများက အခမဲ့ဂျပန်ဘာသာ စကားကို သင်ကြားပေးပါသည်။ ကြိုတင်လေ့လာထားရန်မလိုအပ်ပါ။ စိတ်သက် သက်သာသာဖြင့် ဗွင်လှုပ်ရာနေရာသို့ သွားကြည့်ကြရအောင်။

[နေရက်၊ အချိန်]

တနင်္လာ (ညနေ ၂ ~ ၃ နာရီ) = ရန်ဂျီ

အင်္ဂါ (ညနေ ၂ ~ ၃ နာရီ) = ဂျပန်ဘာသာ အလုံးစုံ

ကြာသပတေး (ညနေ ၂ ~ ၃ နာရီ) = စကားပြော/အခြေခံသင်

စနေ (ညနေ ၂ ~ ၃ နာရီ) = စကားပြော

[နေရာ၊ စုံစမ်းမေးမြန်းရန်]

ရှင်ဂျူရရှင်ကျေးမှုပေါင်းစုံစောင့်ရှောက်မှုအတွင်းရှိ

၀၃-၅၂၉၁-၅၁၇၀

子ども向け日本語サポート

「子どもの日本語と、日本での学校生活が不安です…」という保護者の皆さんも多いでしょう。多くの外国人が暮らす新宿区には、子どもの日本語習得のためのさまざまなサポートがあります。日本語への不安をなくして、お子さんが日本での学校生活を楽しく送れるように支援しています。

- 教育センター等における日本語サポート指導
- 学校における日本語サポート指導
- 新宿区日本語学習支援

【問合せ】 教育センター国際理解室

03-3232-3070

- 学校外での子ども日本語・教科支援（こどもクラブ新宿）
- 夏休み・春休み子ども日本語クラス
- 高校進学ガイダンス

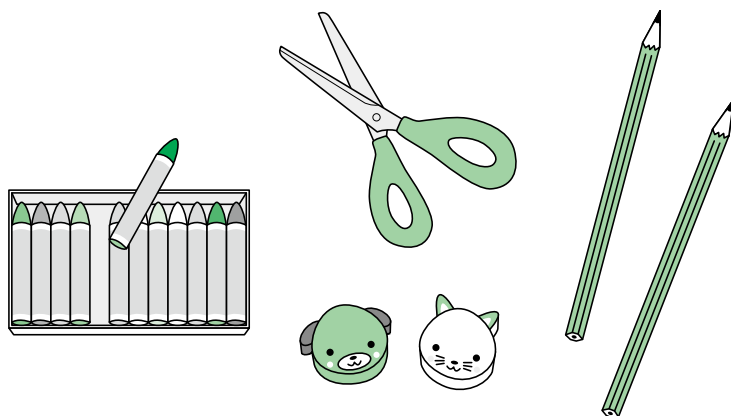
【問合せ】 公益財団法人新宿未来創造財団地域・友好都市交流課

03-3232-5121

バलबालिकाका लागि जापानी भाषा सहायता

धेरै अभिभावकहरूले उहाँहरूको बालबालिकाको जापानी भाषा सीपहरू र उनीहरू विद्यालय जीवनमा सक्रिय रूपमा सहभागी हुन सक्छन् कि सक्दैनन् भन्ने बारेमा चिन्ता लिनुहुन्छ। विदेशीहरूको ठूलो संख्या रहेको सिन्ज्युकु शहरले जापानी भाषा अध्ययनमा बालबालिकालाई मद्दत गर्न विविध सहायता प्रदान गर्छ। यस सहायताले बालबालिकालाई भाषा अध्ययन गर्न सहज बनाउँछ। जसले जापानमा रहेका बालबालिकाहरूलाई विद्यालयमा भर्ना भई जापानको विद्यार्थी जीवनको मजा लिन सक्षम बनाउँछ।

- शिक्षा केन्द्रमा जापानी भाषा सहायता कक्षाहरू
- स्कूलहरूमा जापानी भाषा सहायता कक्षाहरू
- सिन्ज्युकु जापानी भाषा सहायता कार्यक्रम
(सोधपूछहरू) अन्तर्राष्ट्रिय समझदारी विभाग,
शिक्षा केन्द्र
03-3232-3070
- जापानी भाषा र अन्य स्कूल विषयहरूका लागि स्कूल बाहिर बाल सहायता कक्षाहरू (बाल क्लब सिन्ज्युकु)
- वसन्त र गर्मीयाम बिदाहरूमा बालबालिकाका लागि जापानी भाषा कक्षाहरू
- हाइ स्कूलको लागि मार्गदर्शन
(सोधपूछहरू) कोउएकी जाइदान होउजिन सिन्ज्युकु मिसराइ सोउजोउ
जाइदान चिइकी, यूकोउतोसी कोउर्योउका
03-3232-5121



日本文化コラム ① 国が違えば習慣も違う

時間や約束を守ろう

電車が時刻表どおりに来るように、日本社会は時間に正確です。学校や職場では遅刻をすると信用をなくすことになります。どうしても遅れるときには必ず連絡をしてくださいな!

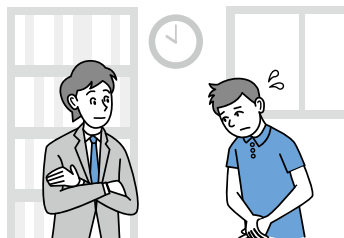
年功序列※年上の人や先輩をたてよう

日本社会では、年齢が上の人や経験の長い人が「社会により長く貢献してきた人」と見なされ、若い人や経験の浅い人よりも重んじられることがあります。だから職場では、新入社員が下積みとして掃除などを担当することがあるのです。また、学校などの場でも学年が上の先輩には、まずは丁寧な言葉を使った方がいいですよ。

※ 年功序列の意味：勤続年数や年齢によって、職場での地位や賃金が決まること。

人づきあい

日本人の中には、初対面の場合、ある程度距離をおいて控えめに付き合うことがあります。「知り合い」「友だち」「親友」という経過をたどって、ハッキリと本音を言い合えるまでの関係になるには、ある程度の時間がかかるのです。



遅刻や無断欠勤で雇用主とトラブルになることもある

जापानी संस्कृति स्तम्भ ① हरेक संस्कृतिका आ-आपनै रीति-रिवाज छन्

नियमित हुनुहोस् र आफ्ना वाचाहरू पूरा गर्नुहोस्

रेलहरू जसरी आफ्नो सही समयतालिकामा चल्छन् त्यसरी नै जापानी समाजले समयनिष्ठालाई महत्त्व दिन्छ। यदि तपाईं स्कूल वा कार्यस्थलमा ढिलो पुग्नुभयो भने तपाईंले विश्वास गुमाउन सक्नुहुनेछ तर तपाईं ढिलो आउने समस्यालाई हटाउन सक्नुहुन्न भने तपाईंले यस बारेमा आफ्नो पद स्तरको अर्को व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

वरिष्ठता प्रणाली*

आफूभन्दा ठूला र वरिष्ठ व्यक्तिहरूको आदर गर्नुहोस्

जापानी समाजमा, उमेरमा आफूभन्दा ठूला र लामो अनुभव भएका व्यक्तिहरूलाई “समाजमा योगदान पुर्याएको लामो इतिहास भएका व्यक्तिहरू” को रूपमा हेरिन्छ, तसर्थ उनीहरूलाई उमेरमा साना र कम अनुभव भएका व्यक्तिहरूलाई भन्दा धेरै आदर गरिनुपर्छ। त्यसकारणले नयाँ कर्मचारीहरूलाई उनीहरूको प्रारम्भिक प्रशिक्षणको भागको रूपमा सरसफाई जस्तो दैनिक काम दिइन्छ। स्कूल जस्ता ठाउँहरूमा तपाईंभन्दा उच्च व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्दा सभ्य भावहरू प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ।

* “वरिष्ठता प्रणाली” को अर्थ:

एउटा यस्तो प्रणाली जहाँ कार्यस्थलमा पद र ज्यालाको निर्णय सेवा अवधि र उमेरको आधारमा गरिन्छ।

मानव सम्बन्ध

नयाँ व्यक्तिहरूसँग भेट हुँदा, जापानीहरू आफू र नयाँ व्यक्ति बीच केही दूरी राखेर अन्तरक्रिया गर्छन्। तपाईं दुबैजनाले आफ्ना सही भावनालाई स्पष्ट रूपमा व्यक्त गर्न सक्ने सम्बन्ध बनाउनु अगाडि “जान-पहिचान”, त्यसपछि “साथीहरू” र अन्ततः “घनिष्ठ साथीहरू” बन्ने प्रक्रिया पूरा हुन केही समय लाग्न सक्नेछ।

तपाईं कार्यालयमा आउन ढिलो हुने वा अनुपस्थित हुने बारेमा पूर्व सूचना दिन असफल भएमा यसले तपाईंलाई तपाईंको रोजगारदातासँग समस्यामा पार्न सक्छ।

Mục văn hóa Nhật Bản ①

Từng quốc gia khác nhau đều có những tập quán khác nhau

Tuần thủ thời gian hoặc cuộc hẹn

Xã hội Nhật Bản tuân thủ thời gian chính xác giống như lịch trình giờ tàu điện đến. Bạn sẽ làm mất lòng tin nếu đến muộn hoặc đến nơi làm việc trễ. Hãy liên lạc trong trường hợp phải đến trễ!

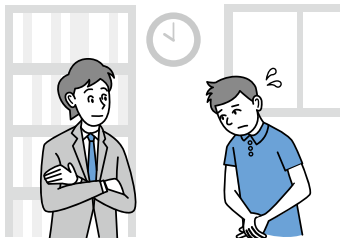
Chế độ lương theo thâm niên *Tôn trọng người cao tuổi hoặc người đi trước

Trong xã hội Nhật Bản, những người lớn tuổi hoặc người giàu kinh nghiệm được xem là "những người cống hiến lâu dài của xã hội", và được những người trẻ tuổi hoặc ít kinh nghiệm kính trọng. Vì vậy, ở nơi làm việc, nhân viên mới thường là người có vị trí thấp nhất nên có khi phải phụ trách những công việc như dọn dẹp, v.v... Ngoài ra, ở những nơi như trường học, cần phải sử dụng từ ngữ lịch sự đối với những anh chị học trước.

* Ý nghĩa của chế độ lương theo thâm niên: Tùy theo số năm làm việc liên tục hoặc độ tuổi mà sẽ quyết định cấp bậc hoặc tiền lương ở nơi làm việc.

Mối quan hệ con người

Đối với người Nhật, trường hợp gặp lần đầu tiên, họ sẽ giao tiếp hạn chế với một khoảng cách nhất định. Một mối quan hệ trải qua từng quá trình như "quen biết", "bạn bè", "bạn thân", cho đến khi thực sự hiểu rõ và hợp ý nhau, cần phải mất một khoảng thời gian nào đó.



Cũng có trường hợp gặp rắc rối với người chủ tuyển dụng do đi trễ hoặc nghỉ việc không lý do.

Quyển sách hướng dẫn ứng xử và giao tiếp ①

Nên đọc trước khi đi làm: Quyển sách hướng dẫn ứng xử và giao tiếp

Ứng xử và giao tiếp đúng cách

Quyển sách hướng dẫn ứng xử và giao tiếp là một cuốn sách rất cần thiết cho người mới đi làm. Nó cung cấp những kiến thức cơ bản về ứng xử và giao tiếp trong môi trường làm việc. Bạn nên đọc kỹ quyển sách này để tránh những sai lầm không đáng có.

Thức ăn và đồ uống: Ăn uống đúng cách * Tôn trọng người cao tuổi hoặc người đi trước

Quyển sách hướng dẫn ứng xử và giao tiếp cũng đề cập đến cách ăn uống đúng cách. Trong văn hóa Nhật Bản, việc ăn uống không chỉ là为了满足口腹之欲，更是一种礼仪的体现。你需要了解餐桌上的基本礼仪，比如坐姿、餐具的使用、以及敬酒的方式等。这些细节往往能体现一个人的教养和素质。

* 吃饭和喝水的正确姿势：吃饭时要坐端正，不要发出声音。喝水时要用小口喝，不要大口喝。这些细节往往能体现一个人的教养和素质。

Đi làm đúng giờ

Quyển sách hướng dẫn ứng xử và giao tiếp cũng đề cập đến việc đi làm đúng giờ. Đây là một yêu cầu cơ bản trong môi trường làm việc. Bạn cần phải sắp xếp thời gian của mình để đảm bảo không bị trễ giờ đi làm. Việc đi làm đúng giờ thể hiện sự tôn trọng đối với đồng nghiệp và sếp.

Quyển sách hướng dẫn ứng xử và giao tiếp cũng đề cập đến việc đi làm đúng giờ. Đây là một yêu cầu cơ bản trong môi trường làm việc. Bạn cần phải sắp xếp thời gian của mình để đảm bảo không bị trễ giờ đi làm. Việc đi làm đúng giờ thể hiện sự tôn trọng đối với đồng nghiệp và sếp.

和をもって尊しとなす※

協調性を大事にする日本人は言い争いになるべく避けようとする事が多く、トラブルが起こったときでも、怒鳴って言い合うようなケースは日常ほとんどありません。日本では、一呼吸おいて、落ち着いて話し合ったり、ゆずり合ったりすることも大切ですね。

※ 「和をもって尊しとなす」の意味：人びとが仲良くやっていくことこそこの世の中で最も尊く大切なことだということ。

先輩からのアドバイス



日本ではハッキリ自分の意見を言うよりは、「～した方がいいのでは」という優しい言い回しの方が、人間関係がうまくいくよ。

あいまいな表現に注意しよう

日本人の表現には、相手を傷つけないよう、イエスカノーかをはっきり言わず、表情や会話の前後からお互い意図を察しあう場面が多くあります。また、自分の思ったことをはっきり言わず、控えめに暗示的に伝えるのを美德とする面もあります。

それに慣れないと、「結構です」など、一つの単語が正反対の意味を持っている場合、意味を逆に取って失敗することもあるかもしれません。わからないときはその場で素直に確認しましょう。

先輩からのアドバイス



日本人から「また今度お茶でもしよう」と言われたものの、いつまでも実現しなかった。後でわかったけれど、日本人の「また今度～」は、いわば好意を表したり、あいさつ代わりに交わす言葉なんだね。日本人同士でもそうみたい。

丁寧な日本語を使うと得する!

礼儀を大事にする日本では、お客様や上司、先輩など、目上の人に対しては、敬語を使います。敬語を上手に使えば、相手に良い印象を与えられます。丁寧な外国人には日本人も丁寧になるから、敬語を覚えた方がお得! でも言葉だけでなく心も込めてくださいね。

先輩からのアドバイス



外国語は、普通に話していてもリズムや音からつい大声になりやすい。慣れない日本人が聞くと、怒っているように聞こえるみたい。私もゆっくり柔らかに話すように心がけたら、良い印象をもたれるようになりました。

সদ্রাৱ ৱাখ*

सहकारीता मनपराउने जापानीहरूले सम्भव भएसम्म झगडा गर्न खोज्दैनन्। उनीहरूको दैनिक जीवनमा उनीहरू समस्यामा भएपनि, उनीहरू एक-अर्कासँग बिरलै ठूलो आवाजमा बोल्ने र विवाद गर्ने गर्दछन्। यस राष्ट्रमा, केही मिनेट रोकिएर शान्त रूपमा छलफल गरी एक-अर्कासँग सम्झौता गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

सद्भाव राख्नको अर्थ:

* मानिसहरू एक-अर्कासँग सम्बन्ध बढाउँछन्-यो नै यस संसारको सबैभन्दा मूल्यवान र महत्त्वपूर्ण कुरा हो।

अग्रज (सेम्पाई) को सुझाव



जापानमा तपाईंले आफ्नो विचारलाई प्रत्यक्ष रूपमा व्यक्त नगरेर अन्य व्यक्तिहरूसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउन सक्नुहुन्छ। यसको सट्टामा, "... का लागि यो राम्रो विचार हुनसक्छ" जस्ता कम निश्चयवाचक वाक्यांशहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

अस्पष्ट भावहरू बारेमा सचेत हुनुहोस्

जापानीहरूले कहिलेकाहीं अनेकार्थी भावहरू प्रयोग गर्छन्। प्रायः मामिलामा, अन्य व्यक्तिको अपमान नगर्न व्यक्तिहरूले स्पष्ट रूपमा "हो" वा "होइन" भन्दैनन् र यसको सट्टा उनीहरूको अनुहारको भाव र वार्तालापको प्रसंगद्वारा एक-अर्काको अभिप्राय पढ्ने गर्छन्। जापानी संस्कृतिमा, तपाईंको विचारलाई प्रत्यक्ष रूपमा व्यक्त गर्नुभन्दा आफ्नो सन्देशलाई संकोचपूर्ण र निःसन्देश रूपमा व्यक्त गर्नु नैतिकपूर्ण हुन्छ।

तपाईं यस प्रकारको सञ्चारमा अभ्यस्त हुनुहुन्न भने, तपाईंलाई पूर्ण रूपमा दुईवटा फरक अर्थ भएका जापानी भावहरू बुझ्न कठिनाई हुन सक्नेछ। उदाहरणका लागि, "kekko desu" वाक्यांशलाई "हो" वा "होइन" भन्ने प्रयोग गर्न सकिन्छ। कोही व्यक्तिसँग कुरा गर्दा यदि तपाईंले केही अस्पष्ट भावहरू सुन्नुहुन्छ भने, तपाईंले तुरुन्तै स्पष्ट रूपमा यसको अर्थ निश्चित गर्न तपाईंका लागि उत्तम हुन्छ।

अग्रज (सेम्पाई) को सुझाव



मेरो एकजना जान-पहिचानको जापानी साथीले एकपटक "कुनै समयमा चिया खान बाहिर जाऔं" भन्नुभएको थियो, तर वास्तवमा हामी कहिल्यै पनि गएौं। मैले पछि थाहा पाएँ कि "कुनै समयमा ... जाऔं" भन्ने जापानी भाव अभिवादन आदानप्रदान गर्दा प्रयोग गरिने मित्रतापूर्ण भाव मात्र रहेछ। यो जापानीहरू बीचमा पनि समान छ।

शिष्ट जापानी भाषा बोल्नुका फाइदाहरू छन्

जापानमा सभ्य व्यवहारलाई अति नै प्रशंसा गरिन्छ, उपभोक्ता, आफ्ना मालिक र सेम्पाई जस्ता वरिष्ठ व्यक्तिहरूलाई सम्बोधन गर्दा व्यक्तिहरूले बोलाइको सभ्य तरिका (keigo) प्रयोग गर्छन्। सभ्य भावहरू प्रयोग गरेर तपाईंले अन्य व्यक्तिहरूमा आफ्नो राम्रो छाप बनाउन सक्नुहुन्छ। जापानीहरूले सभ्य भाषामा बोल्ने विदेशीहरूलाई सभ्य रूपमा प्रतिक्रिया दिन रुचाउँछन् - जसको अर्थ आदरवाचक भावहरूको आफ्नै महत्त्व हुन्छ। पक्कै पनि, यसको लागि मात्र सभ्य भाषाको प्रयोग गर्नु सट्टा बोल्दा इमान्दार हुनुहोस्।

अग्रज (सेम्पाई) को सुझाव



केही जापानीका लागि, विदेशी भाषाहरू-सामान्य आवाजमा बोल्दा पनि-ध्वनिका कारण उनीहरूलाई भड्किलो खालको सुनिन सक्छ। जापानीहरू यसमा अभ्यस्त छैनन् र प्रयाः विदेशीहरू क्रोधित भएको सोच्छन् भनी बताउँछन्। त्यसैले नरम र सुस्त बोलेर राम्रो छाप पार्न प्रयास गर्नु राम्रो हुन्छ।

Tôn trọng hòa khí*

Người Nhật rất xem trọng sự hợp tác và thường cố gắng tránh tranh cãi, ngay cả khi xảy ra vấn đề, hầu như họ cũng không nói lớn tiếng với nhau. Ở Nhật Bản, một điều cũng quan trọng nữa là phải biết kiểm chế, bình tĩnh trao đổi và nhường nhịn nhau.

* Ý nghĩa của "Tôn trọng hòa khí": mối quan hệ tiến triển tốt đẹp của con người chính là điều trân quý nhất trong cuộc sống này.

Lời khuyên từ những người đi trước



Ở Nhật Bản, cách diễn đạt tình tế như "tôi nghĩ tốt hơn là..." sẽ tạo được mối quan hệ tốt hơn là cách nói rõ ý kiến cá nhân của mình.

Lưu ý đến biểu đạt lấp lửng

Trong cách biểu hiện của người Nhật, có nhiều lúc không nói rõ "có" hoặc "không" mà phải biết nắm bắt ý của nhau qua biểu lộ cảm xúc hoặc nội dung câu chuyện, nhằm tránh gây tổn thương cho đối phương. Hơn nữa, cách truyền đạt gợi ý khiếm tốn mà không nói rõ suy nghĩ của mình cũng được xem là một đức tính tốt.

Nếu không quen với điều đó, khi có một từ mang cả ý nghĩa đồng ý và phản đối như "kekko desu", có thể bạn sẽ nắm bắt theo ý ngược lại. Nếu không hiểu rõ, bạn nên xác nhận lại ngay trong trường hợp đó.

Lời khuyên từ những người đi trước



Người Nhật vẫn hay nói là "Lần sau chúng ta cùng uống trà nhé", nhưng không biểu hiện rõ là khi nào. Dù biết là sau đó, nhưng biểu hiện "Lần sau~" của người Nhật chỉ là thể hiện thành ý, câu nói xã giao thay cho lời chào. Giữa những người Nhật với nhau cũng thường hay nói như vậy.

Sử dụng tiếng Nhật lịch sự sẽ được đánh giá cao hơn!

Người Nhật rất xem trọng lễ nghĩa, và thường sử dụng kính ngữ đối với những người trên mình như khách hàng hoặc cấp trên, người đi trước, v.v... Nếu có thể sử dụng thành thạo kính ngữ, bạn có thể tạo được ấn tượng tốt với đối phương. Người Nhật cũng sẽ dùng cách nói lịch sự đối với người nước ngoài dùng cách nói lịch sự, nên những người nhớ kính ngữ sẽ được đánh giá cao hơn! Tuy nhiên, không chỉ có cách nói mà bạn cũng hãy biểu hiện bằng cả tấm lòng nữa nhé.

Lời khuyên từ những người đi trước



Tiếng nước ngoài thường có ngữ điệu hoặc âm thanh to hơn ngay cả khi nói chuyện bình thường. Người Nhật nghe không quen sẽ thấy giống như người nói đang nổi giận. Tôi luôn cố gắng nói chuyện với một thái độ chậm rãi nhẹ nhàng để tạo ấn tượng tốt đẹp.

Điểm cần lưu ý khi giao tiếp: cách nói chuyện

Điểm cần lưu ý khi giao tiếp là cách nói chuyện. Người Nhật thường nói chuyện một cách lịch sự và nhã nhặn. Họ thường sử dụng kính ngữ để thể hiện sự tôn trọng đối phương. Điều này giúp tạo nên một môi trường giao tiếp thoải mái và dễ chịu.

* Khi nói chuyện, hãy chú ý đến ngữ điệu và âm lượng. Nói quá to hoặc quá nhỏ đều không phù hợp. Hãy cố gắng duy trì một giọng nói vừa phải, dễ nghe.

Điểm cần lưu ý khi giao tiếp: cách nói chuyện



Người Nhật thường nói chuyện một cách lịch sự và nhã nhặn. Họ thường sử dụng kính ngữ để thể hiện sự tôn trọng đối phương. Điều này giúp tạo nên một môi trường giao tiếp thoải mái và dễ chịu.

Điểm cần lưu ý khi giao tiếp: cách nói chuyện

Điểm cần lưu ý khi giao tiếp là cách nói chuyện. Người Nhật thường nói chuyện một cách lịch sự và nhã nhặn. Họ thường sử dụng kính ngữ để thể hiện sự tôn trọng đối phương. Điều này giúp tạo nên một môi trường giao tiếp thoải mái và dễ chịu.

Điểm cần lưu ý khi giao tiếp: cách nói chuyện



Người Nhật thường nói chuyện một cách lịch sự và nhã nhặn. Họ thường sử dụng kính ngữ để thể hiện sự tôn trọng đối phương. Điều này giúp tạo nên một môi trường giao tiếp thoải mái và dễ chịu.

Điểm cần lưu ý khi giao tiếp: cách nói chuyện

Điểm cần lưu ý khi giao tiếp là cách nói chuyện. Người Nhật thường nói chuyện một cách lịch sự và nhã nhặn. Họ thường sử dụng kính ngữ để thể hiện sự tôn trọng đối phương. Điều này giúp tạo nên một môi trường giao tiếp thoải mái và dễ chịu.

Điểm cần lưu ý khi giao tiếp: cách nói chuyện



Người Nhật thường nói chuyện một cách lịch sự và nhã nhặn. Họ thường sử dụng kính ngữ để thể hiện sự tôn trọng đối phương. Điều này giúp tạo nên một môi trường giao tiếp thoải mái và dễ chịu.

先輩が教える 日本生活の基本ルール

マナーは世界のパスポート

道路（車道も歩道も）公共スペース。大人で広がって歩いたり、自転車や店の看板などを置くのはやめましょう。歩く人の邪魔になるし、いざというとき、救急車や消防車などの緊急車両が通れません。

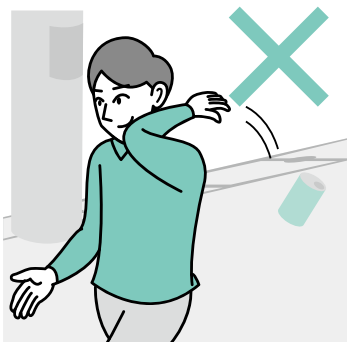
また、道路へごみをポイ捨てしないようにしましょう。住民の皆さんが自分の家や店の前の道路を自主的に掃除しています。あなたも今日から住民の仲間入り！ マナーの基本は他人に迷惑をかけるいけないこと。みんながあなたのマナーを見ています。

先輩からのアドバイス



1人がマナーを守らないと「だから外国人は」と言われてしまう。これから来る母国の人たちのためにもマナーには気をつけよう。

- 道路上で、ごみをポイ捨てしたり、タバコを吸うことは条例で禁止されています。新宿駅周辺などの美化推進重点地区では、ポイ捨てをすると2万円以下の罰金となる場合があります。
- 特に歩きタバコは火を持ち歩くことになり、火は子どもの目の高さなので大変危ない行為です。絶対にやめましょう。
- ごみの不法投棄は、1,000万円以下の罰金となる場合があります。
- 路上に放置してある自転車やその他の放置物は、誰も使ってなさそうだからといって無断で使ってはいけません。



अग्रज (सेम्पाई) का केही उपयोगी सुझावहरू जापानमा बस्नका लागि सामान्य नियमहरू

असल व्यवहारहरू ग्लोबल समाजमा बस्नका लागि अपरिहार्य छन्

हाम्रा बाटाहरू-सडक र पैदल मार्गहरू दुबै-सार्वजनिक स्थलहरू हुन्। समूहमा हिँड्दा, पैदल मार्ग भरिने गरी नहिँड्नुहोस्। बाटाहरूमा तपाईंको साइकल वा विज्ञापन सामग्रीहरू नराख्नुहोस् किनकि तिनीहरूले पैदल यात्रीलाई असहज बनाउँछन् र आपतकालीन अवस्थामा एम्बुलेन्स र दमकलहरूलाई पनि अफ्यारोमा पार्न सक्छन्।

साथै, बाटोमा फोहोर नफाल्नुहोस्। याद राख्नुहोस् सामुदायिक बासिन्दाले स्वेच्छिक आधारमा आफ्नो घर र पसलहरू अगाडिको बाटोहरू सफा गर्छन्। अब, तपाईं त्यस समुदायको सदस्य हुनुहुन्छ। आधारभुत असल व्यवहार भनेको अरुलाई अफ्यारो नपार्ने हो। तपाईंको असल व्यवहारहरू सबैले हेरिरहेका हुन्छन्।

अग्रज (सेम्पाई)को सुझाव



एकजनाले नराम्रो व्यवहार गर्थे भने (शिष्टाचार पालना गरेन भने) "त्यसैले यी विदेशीहरू हुँदैन" भनेर भनिन्छ । भविष्यमा तपाईंको देशबाट जापान आउने व्यक्तिहरूको राम्रोका लागि असल व्यवहारहरू देखाउन होस राख्नुहोस् ।

- बाटोमा फोहोर फाल्न वा धुम्रपान गर्न विधानले प्रतिबन्ध लगाएको छ। तपाईंले सिग्नल स्टेशन नजिकै रहेको "निर्दिष्ट ब्युटिफिकेशन प्राथमिकता क्षेत्रमा" फोहोर गर्नुहुन्छ भने तपाईंलाई 20,000 येनसम्म जरिवाना लगाइन सक्छ।
- हिँड्दा धुम्रपान गर्नु भनेको तपाईंले हातमा आगो लिएर हिँडे समान हो। यो विशेष गरी बालबालिकाको लागि खतरा हुनसक्छ किनकी चुरोटलाई बच्चाको आँखाको स्तरमा समात्तिन्छ। बाटोमा धुम्रपान नगर्नुहोस्।
- गैरकानूनी डम्पिङका लागि तपाईंलाई 10 मिलियन येनसम्म जरिवाना लगाइन सक्छ।
- तपाईंले बाटोमा साइकल वा अन्य सामानहरू छोडेको फेला पार्नुभयो र ती सामान कसैको होइन भने पनि, तपाईंले मालिकको अनुमति बिना तिनीहरूको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न।



Chỉ dẫn từ những người đi trước

Quy tắc cơ bản trong cuộc sống tại Nhật Bản

Cách cư xử là tấm hộ chiếu đi khắp thế giới

Đường đi là không gian chung (lòng đường cũng như vỉa hè). Không đi dàn hàng theo nhóm nhiều người, không đi xe hoặc biến quảng cáo của hàng trên đường. Làm như vậy có thể gây cản trở cho người đi bộ, phương tiện khẩn cấp như xe cấp cứu, xe cứu hỏa, v.v... không thể lưu thông khi cần thiết.

Ngoài ra, không vứt rác bừa bãi ra đường. Mọi người dân có ý thức tự vệ sinh con đường phía trước nhà hoặc cửa hàng của mình. Từ giờ, các bạn cũng trở thành bạn của cư dân tại đây! Điều cơ bản trong cách cư xử là không làm phiền người khác. Mọi người luôn nhìn vào cách cư xử của bạn.

Lời khuyên từ những người đi trước



Khi một người không biết các cách cư xử sẽ bị nói là "Người nước ngoài thật là". Các bạn hãy chú ý đến cách cư xử vì những người tại quốc gia của bạn sẽ đến Nhật Bản trong tương lai.

- Luật lệ nghiêm cấm vứt rác bừa bãi và hút thuốc trên đường. Tại khu vực quan trọng khuyến khích việc giữ không gian sạch đẹp như khu vực xung quanh ga Shinjuku, v.v... thì có trường hợp sẽ bị phạt tiền lên đến 20.000 yên khi vứt rác bừa bãi.
- Đặc biệt, việc hút thuốc khi đi bộ là hành động rất nguy hiểm vì làm như vậy sẽ mang theo lửa và ngọn lửa này ngang tầm mắt trẻ em. Tuyệt đối không được vừa đi vừa hút thuốc.
- Đối với vứt rác bất hợp pháp, có trường hợp sẽ bị phạt tiền lên đến 10 triệu yên.
- Đối với xe đạp hoặc đồ vật để trên đường và đường như ai cũng có thể sử dụng nhưng các bạn không được sử dụng khi không có sự cho phép.



Thိနီယာများက သင်ကြားပေးမည့်

ဂျပန်တွင် နေထိုင်မှုအတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်းများ

ကောင်းသောအမူအကျင့်များသည် ကမ္ဘာလောကကြီး၏ ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်သည်။

လူအများကြီး ဖြန့်ပြီးလျှောက်ခြင်း၊ ကားနှင့် ဆိုင်၏ ဆိုင်းဘုတ်များထားခြင်းကိုရင် တန်ကြပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် လမ်းလျှောက်သူများကိုအနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း နှင့် အရေးမယူအခြေအနေတွင် လူနာတင်ယာဉ်နှင့်မီးသတ်ယာဉ်များစတဲ့ အရေးမယူယာဉ်များ မဖြတ်သန်းနိုင် သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

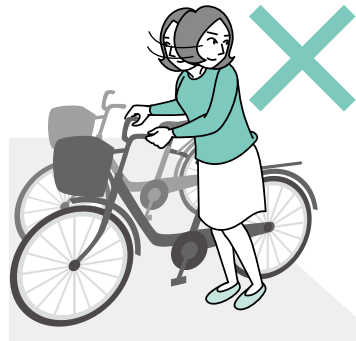
ထို့နောက်၊ လမ်းတွေမှာ အမှိုက်မချအောင် ပြုလုပ်ကြပါ။ နိုင်ငံသား အားလုံးသည် မိမိအိမ်နှင့်ဆိုင်ရှေ့မျက်နှာစာလမ်းကို ကိုယ်တိုင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ကြသည်။ စီနောကစပြီး သင်လည်း နိုင်ငံသားများ၏ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဖြစ်သွားပါပြီ။ မိမိရဲ့ အမူအကျင့်ဖြင့် သူတစ်ပါးကို အနှောင့်အယှက်မပေးမိစေနှင့်။ အားလုံးက သင့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းကိုစောင့်ကြည့်နေကြသည်။

Thိနီယာများထံမှ အကြံပြုချက်



တစ်ယောက်သောသူက အမူအကျင့်ကို မလိုက်နာလျှင်(ဒါကြောင့်--- ---နီငါ့ခြားသားတွေဆိုရင်)လို့ အပြောခံရမည်။ အခုကစပြီးဂျပန်ကို သွားရောက်မည့် ကျွန်တို့ နိုင်ငံသားများလည်းအမူအကျင့်များကို သတိထားရပါမည်။

- လမ်းမပေါ်တွင် အမှိုက်ပစ်ချခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက် ခြင်းတို့ကို တားမြစ်ထားသည့်ရှင်းကျူဘူတာဝန်ကျင့်စသည့် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ရေးလုပ်ငန်းမှုအမိတာရန်တွင် စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်ပစ်လျှင် ယန်း၂၀သောင်းအောက် ဒဏ်ငွေပေးရသည်များရှိပါသည်။
- အထူးသဖြင့် မီးစပါတဲ့ ဆေးလိပ်ကို ကိုင်ပြီး လမ်းလျှောက်ပါက မီးက ကလေးတွေရဲ့မျက်လုံးကို ထိခိုက်စိမေသောကြောင့် အရမ်း အန္တရာယ်များပါတယ်။ ဒါကြောင့် လုံးဝရပ်တန့်ကြပါ။
- အမှိုက် စည်းကမ်းမဲ့စွန့်ပစ်လျှင် ယန်းသိန်း၁၀၀၀အောက် ဒဏ်ငွေဆောင်ရသည်များရှိပါသည်။
- လမ်းမပေါ်တွင် ပစ်ထားသောစက်ဘီးများနှင့် တခြားစွန့်ပစ်စွည်းများကို၊ မည်သူမှ မသုံးစွဲသည်ဟု ထင်မှတ်သော်ငြား ခွင့်ပြုချက်မဲ့သုံးစွဲ၍ မရပါ။



交通ルールを守ろう

自転車は便利な乗り物ですが、歩行者との重大な衝突事故も起こっています。事故を起こしてしまった場合や被害者になった場合でもあわてず対処しましょう。万が一トラブルに巻き込まれても自分の身を守る権利は尊重されています。

自転車は車道の左側を走るのが原則です。歩道は歩行者優先のため、例外的に通行する場合は、車道よりをゆっくりと走りましょう。歩行者が多いところでは、自転車を押して歩きましょう。危険なルール違反をくり返すと、有料の自転車運転者講習を受けなければなりません。

なお、自転車を路上にとめておくと、放置自転車として撤去されます。返還には手数料が必要になるから気をつけて！ 自転車をとめるときは自転車等駐輪場を利用しましょう。

自転車の5つのルール

1. 自転車は車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道では歩行者優先で車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る (イラスト参照)
5. 13 歳未満の子どもはヘルメットをかぶろう

違反すると罰則がある

飲酒運転は禁止

मदिरा सेवन गरी साइकल चलाउन मनाही
Cấm điều khiển xe khi say rượu
အရက်သောက်ပြီးမရ



5 年以下の懲役又は 100 万円以下の罰 (酒酔いの場合)

५ वर्ष भन्दा कम जेल सजाय दिन वा १०० मान सम्मको जरिवाना लगाउन सकिने (मदिराको प्रभावमा सवारी साधन चलाएको अवस्थामा)
Phạt tù từ 5 năm trở xuống hoặc phạt tiền từ 1 triệu yên trở xuống (trong trường hợp say rượu)

ထောင်ဒဏ် ၅ နှစ်အထက် သို့မဟုတ် ဒဏ်ပေး ၁၀ သိန်းအထက် (အရက်သောက်သောအခါ)

2 人乗り運転は禁止

२ जना बसेर साइकल चलाउन मनाही
Cấm điều khiển xe chở 2 người
ဝက်ဘီးနှစ်ယောက်စီးခြင်းကိုတာဝန်ရှိထားပါသည်။



2 万円以下の罰金又は科料 ※ただし、16 歳以上の運転者が幼児用座席に 6 歳未満の幼児 1 人を乗車させることはできません。

¥ 20,000 सम्मको जरिवाना । नोट गर्नुहोस्: यदि तपाईंको सोह्र वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ भने, तपाईंले शिशुहरूका लागि शिशुको सिट प्रयोग गरी ६ वर्ष उमेरसम्मको यात्रु सहित चलाउन सक्नुहुन्छ ।

Bồi thường hoặc phạt tiền từ 20.000 yên trở xuống

*Tuy nhiên, người điều khiển xe từ 16 tuổi trở lên có thể chở thêm 1 trẻ em dưới 6 tuổi ngồi ở ghế dành cho trẻ em.

ဒဏ်ပေး ၂ သိန်း ၊ သောင်းအထက် သို့မဟုတ် လျော်ကြေး ။ သို့သော် အသက် ၁၆ နှစ်နှင့် အထက်

ယာဉ်မောင်းသူများသည် ကလေးငယ်သုံးခုခံနိုင် ၆ နှစ်မြင့်သောသော ကလေးငယ် ၁ ယောက် တင်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ट्राफिक नियमहरू सधैं पालना गर्नुहोस्

साइकलहरू यातायातका सुविधाजनक साधन भएतापनि, साइकलमा सवार व्यक्तिहरू पनि पैदलयात्रीहरूको गम्भीर दुर्घटना गराउन कार्यमा संलग्न रहेका हुन्छन्। यदि तपाईं ठक्कर निम्त्याउनुहुन्छ वा यसको पीडित बन्नुहुन्छ भने, नडराइकन अवस्थालाई ह्याण्डल गर्न आफूले सक्दो प्रयास गर्नुहोस्। तपाईं दुर्घटनामा परेपनि, तपाईंको आफूलाई बचाउन अधिकारको सम्मान गरिन्छ।

नियम अनुसार साइकल चलाउँदा, तपाईंले सडकको बायाँ छेउमा चलाउनुपर्छ। पैदलयात्रीहरूसँग पैदल मार्गमा हिँड्ने अधिकार भएको हुनाले, तपाईंले पैदलयात्रीलाई उछिनुपर्ने भएमा रोड ट्रफिकको नजिकबाट बिस्तारै चलाउनुहोस्। भिडभाड भएको ठाउँमा साइकलबाट झरेर डोर्‍याउनुहोस्। सट्टामा भिडभाड भएको ठाउँमा साइकलबाट झरेर डोर्‍याउनुहोस्। यदि तपाईंले बारम्बार खतरापूर्ण रूपले आफ्नो साइकल चलाउनुहुन्छ भने तपाईं साइकल सुरक्षा कक्षमा सहभागी हुन र तपाईंले त्यस बापत लागेको शुल्क तिर्न गर्न आवश्यक पर्नेछ।

यसका अतिरिक्त, तपाईंले आफ्नो साइकललाई बाटोमा छोड्नुहुन्छ भने, यसलाई अवैध पार्क गरेको साइकलको रूपमा त्यहाँबाट हटाइनेछ। तपाईंले आफ्नो बाइक पुनः दाबी गर्नको लागि व्यवस्थापन शुल्क तिर्न आवश्यक पर्नेछ। आफ्नो साइकल पार्क गर्दा, सही पार्किङ स्थल प्रयोग गर्न सुनिश्चित हुनुहोस्।

साइकल चलाउँदा ध्यान दिनुपर्ने 5 नियमहरू

उल्लंघनकर्तालाई सजाय दिइनेछ

1. नियम अनुसार, साइकललाई बाटोमा चलाउनुहुँ, असाधारण परिस्थितमा, तिनीहरूलाई पैदल मार्गमा चलाउन सकिनेछ।
2. साइकलहरू रोडको बायाँ भागमा चलाउनुपर्छ।
3. पैदल मार्गमा, पैदलयात्रीलाई प्राथमिकता दिइन्छ र साइकलहरू रोडको छेउमा बिस्तारै चलाउनुपर्छ।
4. सुरक्षा नियमहरूको पालन गर्नुपर्छ (उदाहरणहरू हेर्नुहोस्)।
5. 13 वर्ष मुनिका बालबालिकालाई हेल्मेट लगाउन सुझाव गरिन्छ।

हाका जित्नेसा नर त्रुतुतु

他の自転車と並んで通行することは禁止
अन्य साइकलहरूसँग छेउमा साइकल चलाउन मनाही
Cấm chạy hàng ngang với xe đạp khác
အခြားဝက်ဘီးနှင့်ယှဉ်တိုက်ပြီးမရ



2 万円以下の罰金又は科料

¥20,000 सम्मको जरिवाना।
Bồi thường hoặc phạt tiền từ 20.000 yên trở xuống
ဒဏ်ပေး ၂ သိန်း ၊ သောင်းအထက် သို့မဟုတ် လျော်ကြေး

傘差し運転禁止

छाता ओडेर साइकल चलाउन मनाही
Cấm cầm ô khi điều khiển xe
ထီးဆောင်ရင်း ဝက်ဘီးမရ



5 万円以下の罰金

¥50,000 सम्मको जरिवाना।
Phạt tiền từ 50.000 yên trở xuống
ဒဏ်ပေး ၅ သောင်းအထက်

Tuần thủ quy tắc giao thông

Xe đạp là một phương tiện di chuyển thuận tiện nhưng lại dễ gây ra tai nạn và chậm nghiêm trọng với người đi bộ. Hãy bình tĩnh xử lý trong trường hợp xảy ra tai nạn hoặc trường hợp chính bạn là nạn nhân trong vụ tai nạn đó. Quyền tự bảo vệ bản thân sẽ được tôn trọng cho dù bạn không may vướng vào rắc rối.

Về nguyên tắc, xe đạp phải chạy ở phía lòng đường bên trái. Vì vai hề được ưu tiên cho người đi bộ, nên trong trường hợp ngoại lệ cần chạy trên vỉa hè, xe đạp phải chạy chậm hơn so với khi chạy dưới lòng đường. Hãy xuống xe và dắt bộ ở nơi có nhiều người đi bộ. Nếu lặp lại nhiều lần việc vi phạm qui định gây nguy hiểm sẽ phải tham gia khóa học lái xe đạp có trả phí.

Ngoài ra, nếu để xe đạp trên đường, sẽ bị tịch thu như trường hợp xe đạp để trái phép. Vì phải mất lệ phí khi nhận lại xe nên các bạn hãy chú ý! Hãy sử dụng bãi đỗ xe dành cho xe đạp, v.v... nếu các bạn muốn đỗ xe đạp.

Có quy định xử phạt khi vi phạm

5 quy tắc của xe đạp

1. Về nguyên tắc là chạy xe trên lòng đường, trường hợp ngoại lệ có thể chạy trên vỉa hè
2. Khi chạy trên lòng đường thì đi bên trái
3. Khi chạy trên vỉa hè hãy chạy chậm sát với phía lòng đường và ưu tiên cho người đi bộ
4. Tuần thủ quy tắc an toàn (Tham khảo hình minh họa)
5. Hãy đội mũ bảo hiểm cho trẻ em dưới 13 tuổi

夜間は必ず前のライトをつけましょう
मोबाइल चलाउँदै साइकल चलाउनु
प्रतिबन्ध लगाइन्छ।
Vào ban đêm phải luôn bật đèn xe phía trước
ညရိုးတွင် မှေ့ကွက်ကွက်
ရှေ့မီးကို ထွန်းကြပါမို့

5 万円以下の罰金
¥50,000 सम्मको जरिवाना।
Phạt tiền từ 50.000 yên trở xuống
ဒက်ငွေ ယန်း ၅ သောင်းအောက်



携帯電話を使用しながらの運転は禁止
रातको समयमा साइकल चलाउँदा
सधैं आफ्नो साइकलको अगाडि
रहेको बत्ती बाल्नुहोस्।
Cấm vừa điếu khiếm xe vừa sử dụng điện thoại di động
ဖုန်းသုံးရင်း ဝက်ဘီးမစီးရ

5 万円以下の罰金
¥50,000 सम्मको जरिवाना।
Phạt tiền từ 50.000 yên trở xuống
ဒက်ငွေ ယန်း ၅ သောင်းအောက်



လမ်းစဉ်းကမ်းများကို လိုက်နာကြပါမို့

စက်ဘီးမှာ အဆင်ပြေလွယ်ကူသည့် စီးရာဖြစ်သော်လည်း မြေလျင်လျှောက်သူများနှင့် ကြီးမားသည့်ယာဉ်တိုက်မှုများလည်း ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ ကိုယ့်ကြောင့်မတော်တာထက် တစ်ကံစရာဖြစ်ပေါ်ခဲ့လျှင်ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကကြုံတွေ့ခဲ့လျှင်ဖြစ်ဖြစ် ယူယာမဝတ်ပုံ ပြဿနာကိုင်ဆိုင်ဖြေရှင်းကြပါမို့၊ အကယ်၍ ပြဿနာထပ်ပေါ်

ပတ်သက်ရသောအခါတွင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။ စက်ဘီးကို ကားလမ်း၏ ဘယ်ဘက်သို့ကပ်စီးခြင်းမှာ အခြေခံစည်းမျဉ်းဖြစ်ပါသည်။ လူသွားလမ်းမှာ မြေလျင်လျှောက်သူများကို ဦးစားပေးထားသည့်အတွက် ခြင်းချက်အနေဖြင့် ဖြတ်သန်းသွားသည့်အခါ ကားလမ်းဘက်သို့ကပ်၍ ဖြည်းဖြည်းစီးကြပါမို့။ လမ်းသွားလမ်းလာများသောနေရာများတွင် စက်ဘီးကို ဆင်းတုန်းကြပါမို့။ အန္တရာယ်များ သည်းစည်းကမ်းချိုးဖောက်ခြင်း ထပ်မံထပ်မံ

မြဲလုပ်လျှင် အခကြေးငွေပေးရသည့် စက်ဘီးစီးသင်တန်းကို တက်ရောက်ရပါမည်။ ထို့ပြင်၊ စက်ဘီးကို လမ်းပေါ်တွင် ရပ်ထားလျှင် စွန့်ပစ်စက်ဘီးအဖြစ် ဖယ်ရှားခံရပါမည်။ ပြန်ထုတ်ယူရာတွင် ဝန်ဆောင်ပေးရသည့်အတွက် သတိပြုပေးပါမို့။ စက်ဘီးကို ရပ်သည့်အချိန်တွင် စက်ဘီးရပ်နာရာနေရာကို အသုံးပြုကြပါမို့။

စက်ဘီးစည်းကမ်း(၅)ချက်

- ၁။ စက်ဘီးသည် ယာဉ်သွားလမ်းမှ သွားရမည်။ လူသွားလမ်း ကျွန်ုပ်တို့ဘက်ကြော့ပေးဆောင်ရမည်။
- ၂။ ကားလမ်း၏ ဘယ်ဘက်မှ ကပ်၍ စီးရမည်။
- ၃။ လူသွားလမ်းတွင် လမ်းသွားလမ်းလာများကို ဦးစားပေးပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း စီးနင်းရမည်။
- ၄။ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာရမည်။ (ရပ်သံသရုပ်ဖော်တွင် ကိုးကားပါ)
- ၅။ ဘုန်းမပြည့်သေးသည့်ကလေးများသည် အန္တရာယ်ကင်းစိုင်းထိုင်ဆောင်ရမည်။

信号無視は禁止
रोकने संकेत भएका ठाउँहरूमा पूर्ण
रूपमा रोकिए सुरक्षा जाँच गर्न सुनिश्चित हुनुहोस्।
Cấm vượt đèn đỏ
မီးနီဖြတ်ခြင်းမပြုရ

3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
तीन महिनासम्मको जेल सजाय दिन वा ¥50,000 सम्मको जरिवाना लगाउनु सकिने
Phạt tù từ 3 tháng trở xuống hoặc phạt tiền từ 50.000 yên trở xuống
ထောင်ဒက် ၃ လအောက် သို့မဟုတ် ဒက်ငွေ ယန်း ၅ သောင်းအောက်



一時停止の標識がある場所では、必ず止まって安全確認をしましょう
रातो बत्ती बलेको बेलाभा दौडिन प्रतिबन्ध लगाइन्छ।
Ở nơi có biển báo tạm dừng, cần phải dừng lại và xác nhận an toàn
rất cẩn thận trước khi đi tiếp. Nếu không dừng lại và xác nhận an toàn
rất cẩn thận trước khi đi tiếp, bạn có thể gặp nguy hiểm.

3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
तीन महिनासम्मको जेल सजाय दिन वा ¥50,000 सम्मको जरिवाना लगाउनु सकिने
Phạt tù từ 3 tháng trở xuống hoặc phạt tiền từ 50.000 yên trở xuống
ထောင်ဒက် ၃ လအောက် သို့မဟုတ် ဒက်ငွေ ယန်း ၅ သောင်းအောက်



自転車損害賠償保険等

東京都では、2020年4月1日から、自転車利用中の事故により、他人にケガをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険等への加入が義務となりました。

未成年者が自転車を利用するときは、保護者は保険等に参加しなければなりません。

○保険の種類について

自転車損害賠償保険等は、傷害保険・火災保険・自動車保険等の特約として契約することもできます。また、コンビニエンスストアやインターネット等を利用して手軽な手続で加入できる自転車向け保険もあるほか、点検整備された自転車の車体に付帯された保険（TSマーク付帯保険）もあります。すでに加入している保険等に補償が付いている場合もありますので、確認してください。

詳しくは、保険会社や保険代理店にお問い合わせください。

साइकल बीमा गर्नुहोस्

टोकियो तो मा 2020 साल अप्रिल 1 तारिख देखि साइकल चालकले ठक्कर दिएर अन्य व्यक्तिलाई चोटपटक आदि लाग्न गएमा क्षतिपूर्ति भुक्तानी गर्न सक्ने गरी बीमा गर्न अनिवार्य गरेको छ ।

वालवालिका अथवा नावालिक व्यक्तिले साइकल प्रयोग गर्ने भए पनि अभिभावकले उक्त साइकलको बीमा गर्नु पर्ने कर्तव्य हुन्छ ।

○ बीमाका प्रकार सम्बन्धमा

साइकल वाहक बीमा पनि अशक्त-असहाय बीमा, अग्री वीमा र सवारी साधन बीमा जस्ता विशेष खालको प्रक्रिया गरी बीमा गर्न सकिन्छ । यसका साथै कन्भिनियन्स स्टोर वा इन्टरनेटको माध्यमबाट सामान्य प्रक्रिया गरेर साइकलको बीमा गर्न सकिनुको अलवा टि टास मार्क भएको बीमा पनि गर्न सकिन्छ । उक्त बीमाहरु पहिले नै (साइकल खरिद गर्ने बेलामै) गरिसकेको हुन सक्छ, कृपया राम्रो संग चेक गर्नुहोला । बिस्तृत जानकारीका लागि बीमा कम्पनी वा बीमा एजेन्सीमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

Bảo hiểm bồi thường thiệt hại xe đạp, v.v...

Ở Tokyo, kể từ ngày 1/4/2020, người sử dụng xe đạp có nghĩa vụ phải đăng ký bảo hiểm, v.v... có thể bồi thường thiệt hại trong trường hợp gây thương tích cho người khác do tai nạn khi điều khiển xe đạp, v.v...

Nếu người sử dụng xe đạp là vị thành niên, thì người giám hộ phải tham gia bảo hiểm, v.v...

○ Về các loại bảo hiểm

Bảo hiểm bồi thường thiệt hại xe đạp, v.v... có thể được thỏa thuận dưới dạng điều khoản đặc biệt của bảo hiểm tai nạn, bảo hiểm hỏa hoạn, bảo hiểm xe ô tô, v.v... Bên cạnh loại bảo hiểm cho xe đạp mà bạn có thể đăng ký đơn giản tại cửa hàng tiện lợi hoặc qua mạng, v.v..., còn có loại bảo hiểm đính kèm vào thân xe (bảo hiểm kèm nhãn TS) sau khi xe đạp được kiểm tra và bảo dưỡng. Hãy thử kiểm tra lại vì có thể khoản bồi thường này đã được đi kèm với bảo hiểm, v.v... mà bạn đang tham gia.

Vui lòng liên hệ với Công ty bảo hiểm hay Đại lý bảo hiểm để biết thêm chi tiết.

တိုက်ျီစက်ဘီးပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုလျော်ကြေး

ငွေအာမခံများ

တိုက်ျီမြို့တွင် ၂၀၂၀ခုနှစ် ဧပြီလ ၁ရက်နေ့မှစ၍ စက်ဘီးစီးနေစဉ် မတော်တဆဖြစ်ကာ၊ အခြားလူများအား ဒဏ်ရာရစေခဲ့ပါက ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများအတွက် လျော်ကြေးပေးနိုင်သော အာမခံကို မဖြစ်မနေဝင်ထားရပါမည်။

အသက်မပြည့်သေးသူများ စက်ဘီးစီးသည့်အချိန်တွင် အုပ်ထိန်းသူများက အာမခံဝင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

○ အာမခံအမျိုးအစားများနှင့်ပက်သက်၍

စက်ဘီးပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုလျော်ကြေးအာမခံ စသည်တို့အတွက် မတော်တဆထိခိုက်မှုအာမခံ၊ မီးဘေးအာမခံ၊ စက်ဘီးအာမခံစသည့် အထူးစာချုပ်များဖြင့် စာချုပ်စာချုပ်ချုပ်ဆိုထားနိုင်ပါသည်။ တဖန် စတိုးဆိုင်များနှင့် အင်တာနက်ဆိုင်စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ အလွယ်တကူ ဝင်နိုင်သော စက်ဘီးအာမခံများရှိသည့်အပြင်၊ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ထိမ်းသိမ်းပြုပြင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ထားပြီးသော စက်ဘီးများ၏ ကိုယ်ထည်များတွင် ပူးတွဲပါရှိသောအာမခံ (TS အမှတ်တံဆိပ်အာမခံ)များလည်းရှိသည်။ ဝင်ထားပြီးသား အာမခံများတွင်လည်း လျော်ကြေးပါရှိသည်များ ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။

အသေးစိတ်ပိုမိုသိရှိလိုပါက အာမခံကုမ္ပဏီနှင့် ကိုယ်စားလှယ်အာမခံဆိုင်ခွဲများတွင် ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

自転車^{じてんしゃ}の持ち主^{もちぬし}が変わるときは手続^{てつづ}きしよう

自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}は必要^{ひつよう}なの？

自転車^{じてんしゃ}を持っている人は、自分の自転車^{じてんしゃ}を防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}しなければなりません。防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}をすることで、自転車^{じてんしゃ}の所有者^{しゆしやうしや}が明確^{めいあく}になるため、盗^{ぬす}まれたときや撤去^{てつそ}されたとき役立^{やくだち}ちます。

自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}の手続^{てつづ}きの仕方

自転車^{じてんしゃ}を購入^{かうり}する自転車^{じてんしゃ}販売店^{はんばいテン}が「自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}所^{じよ}」であればその販売店^{はんばいテン}で登録^{とうろく}することができます。

自転車^{じてんしゃ}を人^{ひと}にあげる・人^{ひと}からもらう時の手続^{てつづ}き

- あげる人^{ひと} A: まず、「自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}所^{じよ}」で防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}を抹消^{めっしょう}してください。「防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}の控え^{かえ}」がない場合は「譲渡^{じやうと}証明書^{しやうめいしよ}」を作成^{さくへい}し、もらう人^{ひと} B に渡^{わた}してください。
- もらう人^{ひと} B: A から受け取^とった書類^{しやうり}と本人^{ほんにん}確認^{かくにん}書類^{しやうり}及び自転車^{じてんしゃ}本体^{ほんたい}を持って、「自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}所^{じよ}」でもう一度登録^{とうろく}してください。

<登録^{とうろく}時に必要^{ひつよう}なもの>

①自転車^{じてんしゃ}本体^{ほんたい} ②本人^{ほんにん}確認^{かくにん}書類^{しやうり}: 公的^{こうてき}機関^{きかん}発行^{はつこう}の身分^{みぶん}証明書^{しやうめいしよ} (運転^{うんてん}免許^{めんきょ}証^{しやう}・健康^{けんこう}保険^{ほけん}証^{しやう}など)、外国^{がいこく}国籍^{こくせき}の方は在留^{ざいりゅう}カードなど ③前所有者^{ぜんしやうしや}の防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}の控え^{かえ}、または譲渡^{じやうと}証明書^{しやうめいしよ} ④登録^{とうろく}料^{りやう} 660 円 (非課税^{ひかぜ})

<用語>

- ・自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}所^{じよ}: 自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}所^{じよ}の看板^{かんばん}を掲示^{けいし}している自転車^{じてんしゃ}店^{テン}・スーパー・ホームセンター等のことを言います。
- ・防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}の控え^{かえ}: 自転車^{じてんしゃ}を買^かったときにもらう「自転車^{じてんしゃ}防犯^{ぼうはん}登録^{とうろく}カード (お客様^{きやくきよう}控え^{かえ})」です。
- ・譲渡^{じやうと}証明書^{しやうめいしよ}: 自転車^{じてんしゃ}を A が B にあげることが分かれば様式^{ようしき}は問いません。例えば、白い紙^{かみ}に「私^{わたくし} A の自転車^{じてんしゃ}を B にあげます。」と書^かけば、それが「譲渡^{じやうと}証明書^{しやうめいしよ}」になります。

サイクル^{サイクル}の مالिक^{マリック} परिवर्तन^{परिवर्तन} हुँदा पूरा गर्नुपर्ने प्रक्रिया^{प्रक्रिया}हरू

के साइकल सुरक्षाको लागि दर्ता आवश्यक छ?

छ । यदि तपाईं साइकलको मालिक हुनुहुन्छ भने, साइकलको सुरक्षा तथा चोरी रोकथामको लागि साइकलको दर्ता प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्दछ । साइकल दर्ता प्रक्रियाले साइकल धनीको पहिचान गराउनुका साथै चोरी हुँदा, हरउँदा अथवा जफत भएको अवस्थामा निकै उपयोगी हुन्छ ।

साइकल चोरी रोकथाम दर्ता गर्ने तरिका

तपाईंले साइकल खरीद गर्दा अथवा कसैबाट उपहार पाउँदा उक्त साइकलको दर्ता प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ । नयाँ साइकल खरीद गर्दा सोही पसलमार्फत दर्ता गर्न पनि सक्नुहुनेछ भने कतिपय अवस्थामा उक्त पसल दर्ता गर्न नमिल्ने पसल पनि हुन सक्छ । तर धेरैजसो पसलहरू मार्फत दर्ता प्रक्रिया सम्पन्न गर्न सकिन्छ । तपाईंले कसैबाट प्राप्त गर्नुभएको साइकल हो भने पनि निजिकैको साइकल विक्री गर्ने पसलमा गई दर्ता प्रक्रिया पूरा गर्न सक्नुहुनेछ ।

आफ्नो साइकल कुसैलाई दिने वा अर्को व्यक्तिबाट साइकल प्राप्त गर्ने प्रक्रियाहरू

- दिने व्यक्ति A (वास्तविक मालिक): सबैभन्दा पहिले तपाईंको नाममा दर्ता भएको उक्त साइकलको दर्ता रद्द गर्नुहोस् । यदि तपाईंसँग दर्ता गरेको प्रमाणको प्रतिलिपि छैन भने (हस्तान्तरण पत्र) बनाएर पाउने व्यक्ति B (नयाँ मालिक) लाई दिनसक्नुहुनेछ ।
- पाउने व्यक्ति B (नयाँ मालिक): दिने व्यक्ति A ले तपाईंलाई हस्तान्तरण गरेको कागजात र तपाईंको व्यक्तिगत पहिचान हुने कागजपत्रसहित साइकल लिएर पुनः दर्ता गर्नको लागि (साइकल दर्ता गर्ने स्थान) मा लिएर जानुहोस् ।

<दर्ताका लागि आवश्यक वस्तु>

1) साइकल; 2) आइडी: आधिकारिक स्वरूपको पहिचान (चालकको इजाजतपत्र, स्वास्थ्य बीमा कार्ड, आदि), तपाईं विदेशी निवासी भएमा निवासी कार्ड, आदि; 3) पछिल्लो मालिकको चोरी रोकथाम दर्ता वा स्थानान्तरण प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि; 4) दर्ता शुल्क: 660 येन (कर शुल्क)

<शर्तहरू>

- साइकल चोरी रोकथाम दर्ता स्थान: यी साइकल पसल, सुपरमार्केट जस्ता ठाउँहरू वा दर्ता स्थानहरूको रूपमा पहिचान गराउने संकेत भएका गृह सुधार स्टोरहरू हुन् ।
- चोरी रोकथाम दर्ताको प्रतिलिपि: यसले तपाईंले साइकल खरीद गर्दा प्राप्त गर्नुभएको साइकल चोरी रोकथाम दर्ता कार्ड (ग्राहक प्रतिलिपि) लाई जनाउँछ ।
- स्थानान्तरण प्रमाणपत्र: व्यक्ति A ले व्यक्ति B लाई साइकल दिएको स्पष्ट हुँदासम्म फारामको कुनै अर्थ हुँदैन । उदाहरणको लागि, यदि तपाईं "म, A ले B लाई साइकल दिन्छु" लेख्नुहुन्छ भने, यो स्थानान्तरण प्रमाणपत्र हुन्छ ।

Vui lòng thực hiện thủ tục khi thay đổi chủ sở hữu xe đạp

Có cần đăng ký chống trộm cho xe đạp không?

Những người đăng sở hữu xe đạp cần phải đăng ký chống trộm cho xe đạp của mình. Việc đăng ký chống trộm này nhằm mục đích xác định rõ chủ sở hữu xe đạp trong trường hợp xe đạp bị mất trộm và bị chuyển đi.

Cách thực hiện thủ tục đăng ký chống trộm cho xe đạp

Nếu cửa hàng xe đạp nơi bạn mua xe là "Nơi đăng ký chống trộm cho xe đạp", bạn có thể đăng ký tại cửa hàng đó.

Thủ tục khi chuyển nhượng xe đạp cho người khác, nhận xe đạp từ người khác

- Người chuyển nhượng A: Đầu tiên, vui lòng hủy đăng ký chống trộm tại "Nơi đăng ký chống trộm cho xe đạp". Trường hợp không có "Biên lai đăng ký chống trộm", vui lòng làm "Giấy chứng nhận chuyển nhượng" và giao lại cho người nhận B.
- Người nhận B: Vui lòng mang giấy tờ tùy thân và chiếc xe đạp cùng với giấy tờ đã nhận từ bên A đến đăng ký lại tại "Nơi đăng ký chống trộm cho xe đạp".

<Những gì cần có khi đăng ký>

- ① Xe đạp, ② Giấy tờ xác nhận nhân thân: giấy tờ tùy thân do cơ quan chính quyền cấp (giấy phép lái xe, thẻ bảo hiểm y tế, v.v...), thẻ cư trú đối với người nước ngoài, v.v..., ③ Biên lai đăng ký chống trộm hoặc giấy chứng nhận chuyển nhượng của chủ sở hữu trước đó, ④ Phí đăng ký 660 yên (miễn thuế)
- <Thuật ngữ>
- Nơi đăng ký chống trộm cho xe đạp: chỉ các cửa hàng xe đạp, siêu thị, home center, v.v... có để bảng thông báo là nơi đăng ký chống trộm cho xe đạp.
- Biên lai đăng ký chống trộm: là "Thẻ đăng ký chống trộm cho xe đạp (biên lai của khách hàng)" mà bạn nhận được khi mua xe đạp.
- Giấy chứng nhận chuyển nhượng: là giấy tờ cho biết bên A đã chuyển nhượng xe đạp cho bên B dưới bất kỳ hình thức nào. Ví dụ: Nếu viết "Tôi bên A sẽ giao xe đạp của mình cho bên B" trên tờ giấy trắng, thì tờ giấy đó sẽ là "Giấy chứng nhận chuyển nhượng".

စက်ဘီးပိုင်ရှင်ပြောင်းသွားသည့် အခါလုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လုပ်ကြံစို့

စက်ဘီးပြန်မှုကကွယ်ရေးမှတ်တမ်းသည် လိုအပ်ပါသလား။

စက်ဘီးပိုင်ဆိုင်ထားသောသူသည် မိမိ၏ စက်ဘီးကို ပြန်မှုကကွယ်ရေးမှတ်တမ်း လုပ် ထားရပါမည်။ ပြစ် မှု ကကွယ် ရေးမှတ်တမ်းတင် ထားကြောင့် စက်ဘီးပိုင်ရှင်သည် အတိအလင်းဖြစ်သွားသည့်အတွက် အစိုးရသည့် အခါနှင့် အသိမ်းခံရသည့်အခါ အသုံးမဝင်ပါသည်။

စက်ဘီးပြန်မှုကကွယ်ရေးမှတ်တမ်း ၏ ပြုလုပ်ပုံလုပ်နည်းများ

စက်ဘီးကို ဝယ်ယူသည့် စက်ဘီးအရောင်းဆိုင်တွင် [စက်ဘီးပြန်မှုကကွယ်ရေး မှတ်တမ်းဌာန]ရှိပါက ယင်း အရောင်းဆိုင်တွင် မှတ်တမ်းတင်နိုင်ပါသည်။

စက်ဘီးကို တစ်ပါးသူအား ပေးခြင်း၊ တစ်ပါးသူ ထံမှရရှိသောအချိန်၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

- ပေးသည့်သူ A : ဦးစွာ "စက်ဘီးပြန်မှုကကွယ်ရေးဌာန"တွင် ပြန်မှုကကွယ် ရေး မှတ်တမ်းအား ဖျက်သိမ်းပါ။စက်ဘီး "ပြန်မှုကကွယ်ရေးမှတ်တမ်းစာရွက်" မရှိသည့်အခါ "လွှဲပြောင်းမှုသက်သေစာ" ကို ပြုလုပ်ပြီး ရရှိမည့်Bကို ပေးပါ။
- လက်ခံသည့် B : Aထံမှ လက်ခံရရှိသည့် စာရွက်စာတမ်းများနှင့် ကာယကံရှင် အတည်ပြုစာရွက်စာတမ်း နှင့် စက်ဘီးကို ယူ၍ "စက်ဘီးပြန်မှုကကွယ်ရေး မှတ်တမ်းဌာန" တွင် နောက်တစ်ကြိမ် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

< မှတ်တမ်းသွင်းသည့်အခါလိုအပ်သောအရာများ >

၁။စက်ဘီး ၂။ကာယကံရှင် အတည်ပြုစာရွက်စာတမ်း-ပြည်သူပိုင်အဖွဲ့အစည်း များမှ ထုတ်ပေးထားသော မှတ်ပုံတင်စာရွက်စာတမ်း (ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ ကျန်းမာရေးအာမခံစသည်)၊ နိုင်ငံခြားသားများမှာ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်စသည် ၃။ယခင်ပိုင်ရှင်၏ ပြန်မှုကကွယ်ရေးမှတ်တမ်းစာရွက်၊ တနည်းအားဖြင့် လွှဲပြောင်းခွင့် သက်သေခံစာရွက်စာတမ်း ၄။မှတ်တမ်းသွင်းကြေး ယန်း၆၆၀ (အခွန်ကင်းလွတ်)

< စကားလုံးအသုံးအနှုန်းများ >

- စက်ဘီးပြန်မှုကကွယ်ရေးမှတ်တမ်းဌာန - စက်ဘီးပြန်မှုကကွယ်ရေး ဌာနဆို သည့် ဆိုင်းဘုတ်ထောင်ထား သော စက်ဘီးဆိုင်း၊ စူပါမားကတ်၊ ဟုန်းစင်တာ များကိုဆိုလိုပါသည်။
- ပြန်မှုကကွယ်ရေးမှတ်တမ်းစာရွက် - စက်ဘီးဝယ်သည့်အခါ ရရှိသည့် [စက်ဘီးပြန်မှုကကွယ်ရေးမှတ်တမ်း ကဒ်(ဝယ်ယူထဲပေးသော)]ဖြစ်ပါသည်။
- လွှဲပြောင်းသက်သေခံစာရွက် - စက်ဘီးကို AကBကို ပေးခြင်းကို သဘောပေါက်ပါက စာရေးပုံကို မမေ့ပါ။ ဥပမာအား ဖြင့် စာရွက်ဖြူဝါတွင် [ကျွန်တော်A၏စက်ဘီးကိုBကို ပေးသည်]ဟူ၍ ရေးထားပါက ယင်းစာရွက်သည် [လွှဲပြောင်းသက်သေခံ စာရွက်] ဖြစ်သွားပါသည်။

Hãy phân loại rác

Tại quận Shinjuku, chính quyền phân loại rác thành “Tài nguyên”, “Rác cháy được”, “Rác kim loại, gốm sứ, thủy tinh”, “Rác công kênh” và thu gom để thúc đẩy việc tái chế.

*Hãy tuân theo các quy tắc phân loại, ngày trong tuần, thời gian, địa điểm, v.v... đã quy định khi vứt rác và tài nguyên.

Việc phân loại rác sẽ không còn khó khăn khi các bạn đã quen. Từ bây giờ, hãy giảm thiểu rác với tinh thần “Phí quá!” Có các tờ bướm quảng cáo bằng tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Philipin, tiếng Thái, tiếng Việt, tiếng Nepal, tiếng Myanmar, tiếng Pháp, tiếng Ả rập về hướng dẫn phương pháp phân loại. Có thể tra cứu trên trang chủ.

http://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/file09_02_00001.html

Ý nghĩa của “Mottainai - Phí quá!": Cảm thấy tiếc khi không tận dụng hết giá trị của đồ vật.



အမှိုက်ကိုခွဲခြားကြပါစို့

ရှင်ဂျူးမြို့နယ်တွင် ပြန်လည်အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်၍ “ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ”၊ “မီးရှို့ရန်အမှိုက်”၊ “သတ္တု၊ ကြေးထည်၊ ဖန် စသည့် အမှိုက်”၊ “ထုထည်ကြီး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ”ဟူ၍ခွဲခြားပြီး အစိုးရမှလိုက်လံသိမ်းဆည်းသည်။

※ အမှိုက်ပစ်သောအချိန်တွင် သတ်မှတ်ထားသော အမျိုးအစား၊ နေ့ရက်၊ အချိန်၊

နေရာ စသည့်သတ်မှတ်ချက် စည်းကမ်းကို လိုက်နာ၍ ပစ်ကြပါစို့။

ခွဲခြားပုံကို ကျင့်သားရသွားလျှင်လုံးဝမကော်ဘဲတော့ပါ။ ခွဲခြားပုံခွဲ ခွဲခြားနည်းကို ဂျပန်ဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုးရီးယားဘာသာ၊ ဇီလင်းဘာသာ၊ ထိုင်းဘာသာ၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာ၊ နီပေါဘာသာ၊ မြန်မာဘာသာ၊ ဖြင့်သတ်ဘာသာ၊ အာရဗီဘာသာ စသည့်တို့ဖြင့် ရေးသားထားသော လက်ကမ်းစာစောင်များရှိပါသည်။ အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင်လည်း ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

http://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/file09_02_00001.html

“နမူနာရောကောင်းခြင်း”၏ အဓိပ္ပါယ်။ ထိုပစ္စည်း၏တန်ဖိုးကိုမသိဘဲနုတ်အလဟဿဖြစ်သွားခြင်းကို နမူနာခြင်း ဟုခေါ်သည်။



- 金属・陶器・ガラスごみ (不燃ごみ)
- धातु, सेरामिक्स र शिशा (नजलाउने फोहोर)
- Rác kim loại, gốm sứ, thủy tinh (Rác không cháy được)
- သတ္တု၊ ကြေးထည်၊ ဖန်စသည့် အမှိုက်များ (မလောင်ကျွမ်းနိုင်သော အမှိုက်များ)

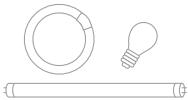
- 粗大ゴミ
- ठूलो नचाहिने सामान
- Rác có kích thước lớn
- ထုထည်ကြီးစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ

蛍光灯・電球

फ्लूरोसेन्ट लाइट बल्बहरू/विद्युतीय लाइट बल्बहरू

Đèn huỳnh quang, bóng đèn

မီးရောင်၊ ဇီလုံး



小型家電製品

साना घरेलू सामग्रीहरू

Sản phẩm điện gia dụng

အိမ်သုံးအသေးစားလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ



金属

धातु

Kim loại

သတ္တုများ



割れた瓶やガラスなど

फटेका बोटल तथा शिशा आदि

Chai lọ, thủy tinh bị vỡ, v.v...

ပုလင်းကွဲ၊ ဖန်ကွဲများစသည့်

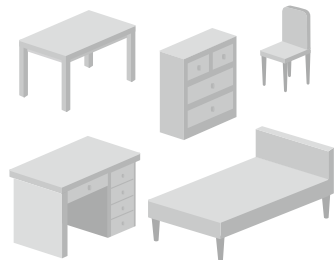


ベッド、テーブル、机など

बेड, टेबल, डेस्क, इत्यादि

Giường, bàn, ghế, v.v...

အိပ်ယာ၊ စာမဏ္ဍိ၊ စာရေးခုံ



出し方は 32・33 ページをチェック。

ढुला आकारका फोहोरहरूलाई कसरी राख्ने भनी जाँच गर्नको लागि पृष्ठ 32 र 33 को सन्दर्भ लिनुहोस्।

Tra cứu trang 32, 33 để biết thêm về cách vứt rác.

ပြန်လည်ရမည့်ပုံစံ နှင့်ပတ်သက်၍ စာမျက်နှာ ၃၂-၃၃ ကိုကြည့်ပါရန်။

リサイクルしよう

家庭から出るごみの中には、もう一度、資源（リサイクルできるもの）として使えるものがたくさんあります。ごみを分別して出すことで、資源として使えるものを再生利用し、限りある資源を有効に使うことができます。そのため、新宿区では資源とごみの出し方に決まりがあります。

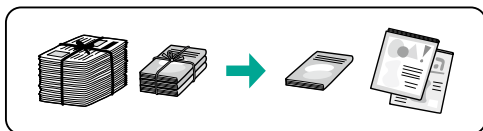
リサイクルの流れ（例）

古紙→再生紙等

प्रयोग गरिएको कागज → रिसाइकल गरिएको कागज, आदि।

Giấy đã sử dụng → Giấy tái chế, v.v...

စက္ကူဟောင်း → ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော စက္ကူ စသည်



粗大ごみの出し方

家庭から出る大型のごみで、一边の長さがおおむね30cmを超えるものは粗大ごみです。

粗大ごみは品物によって料金が違います。事前の申し込みが必要です。

【粗大ごみの出し方の流れ】

- あらかじめ品物の大きさ、素材を確認しておきます。
- 粗大ごみ受付センターへ電話またはインターネットで申し込みます。

TEL:03-5304-8080

インターネット：粗大ごみ受付センター
(shinjukuku sodaigomi uketuke)

<https://www.shinjuku-sodai.com/>



※ 申し込みの時に次のことを伝える。

- ごみの種類とサイズ、個数、氏名、電話番号、住所
- 申し込みの際、品物の料金、収集日、受付番号、ごみを出す場所を確認します。
- 料金分の「新宿区の粗大ごみ処理券」をコンビニエンスストア等で購入します。
- 「粗大ごみ処理券」に収集日と受付番号を記入して粗大ごみに貼り、収集日の朝 8 時までに指定の場所に出してください。

रिसाइकल गरौं

धेरै प्रकारका घरायसी फोहोरहरूलाई रिसाइकल गरी फेरि प्रयोग गर्न सकिन्छ। फोहोरलाई सही तरिकाले छुट्टाएर फाल्ने गर्नाले पुनः रिसाइकल गर्न मिल्ने स्रोत तथा तोकिएको समयसम्म सौधै प्रयोग गर्न सकिने वस्तुहरू हुन्छन्। यस सम्बन्धमा पनि सिन्जुकु सहरको तोकिएको आफ्नै नियम रहेको छ।

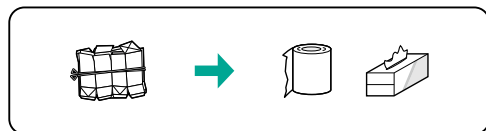
रिसाइकलिङको प्रवाह (उदाहरणहरू)

牛乳パック→トイレットペーパー、ティッシュ等

दूधका काटुनहरू → शौचालय कागज, टिश्यु, आदि।

Vỏ hộp sữa → Giấy vệ sinh, giấy ăn, v.v...

စွပ်းနီဘူး → အိမ်သာသုံးစက္ကူ (toilet paper) ၊ ဝတ်ရုံစသည်



ढूलो आकारका फोहोरलाई कसरी नष्ट गर्ने

ढूलो आकारका फोहोर भन्नाले लगभग 30 सेन्टिमिटरभन्दा लामो एकतर्फको भाग सहितको ढूलो आकारका घरायसी फोहोरलाई जनाउँछ।

शुल्क ढूलो आकारका फोहोरको प्रकार अनुसार भिन्न हुन्छ। यसको लागि अग्रिम दर्ता तथा सूचित गर्न आवश्यक हुन्छ।

[ढूला आकारका फोहोरलाई नष्ट गर्ने प्रक्रियाहरू]

- पहिले फोहोरको आकार र सामग्री निर्धारण गर्नुहोस्
- ढूलो आकारका फोहोर रिसेप्शन केन्द्रमा पिकअपको लागि फोनद्वारा वा इन्टरनेट मार्फत आवेदन दिनुहोस्।
टेलिफोन: 03-5304-8080
इन्टरनेट: ढूलो आकारका फोहोर रिसेप्शन केन्द्र
(सिन्जुकु सोउदाइगोमी उकेचुके)
<https://www.shinjuku-sodai.com/>
- तपाईंले पिकअपको लागि आवेदन दिँदा निम्न जानकारी उपलब्ध गराउनुपर्छ:
- फोहोरको प्रकार, आकार, गुणस्तर र तपाईंको नाम, फोन नम्बर र ठेगाना
- नष्टको लागि मूल्य, सङ्कलन मिति, दर्ता नम्बर र स्थान तपाईंले दर्ता गर्दा निर्णय गरिनेछ।
- तोकिएको रकम बराबरको (सिन्जुकु सहरको ढूला फोहर व्यवस्थापन टिकट) स्टिकर कन्भिनेयन्स स्टोर आदिबाट खरीद गर्नुहोस्।
- खरीद गर्नुभएको स्टिकर तपाईंले फाल्न चाहनुभएको (ढूला आकारको) फोहरमा देखिने गरी संकलन मिति र दर्ता नम्बर लेखेर टाँसुहोस्। अनि सङ्कलन गर्ने दिनको बिहान 8 बजे भित्र तोकिएको संकलन स्थानमा लगेर राख्नुहोस्।



Hãy tái chế rác

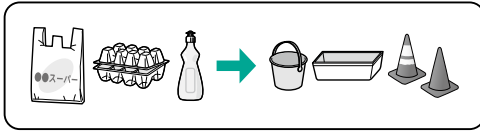
Trong số các loại rác trong gia đình, có rất nhiều loại có thể sử dụng lại làm tài nguyên (rác có thể tái chế). Thông qua việc phân loại rác, bạn có thể sử dụng một cách hiệu quả tài nguyên hữu hạn bằng cách tái sử dụng loại rác đó. Vì vậy, chúng tôi có quy định cách vứt rác và tài nguyên tại quận Shinjuku.

Quy trình tái chế (ví dụ)

容器包装プラスチック→バケツ、プランター等
प्लास्टिक कन्टेनरहरू र बेने कागज → बकेट, प्लान्टर, आदि।

Đồ đựng bao bì bằng nhựa → Thùng, chậu trồng cây, v.v...

ပစ္စည်းထုပ်ပိုးသည့် ပလတ်စတစ်အိတ် → မြင်းတောင်၊ ပန်းအိုး၊ အစရှိသည်



ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းများ ပြုလုပ်ကြစို့

အိမ်မှ ထွက်ရှိလာသော အမှိုက်များတွင် နောက်တစ်ကြိမ် အရင်းအမြစ် (ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည့် ပစ္စည်း)အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည့် အရာများစွာ ရှိပါသည်။ အမှိုက်များကို ခွဲခြား၍ ပစ်လိုက်ခြင်းဖြင့် အရင်းအမြစ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သောအရာများကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည် အသုံးပြုပြီး၊ အကုန်အသတ်ရှိသည့် အရင်းအမြစ်များကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရှင်းလျှော့ရပ်ကွက်တွင် အရင်းအမြစ်နှင့် အမှိုက်ပစ်နည်း သတ်မှတ်ချက်များ ရှိပါသည်။

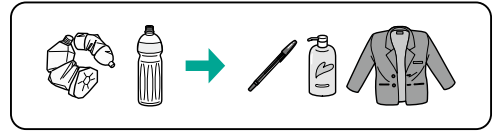
သုံးပြီးပစ္စည်းများ ပြန်လည်အသုံးပြု(recycle) အဆင့်ဆင့်(ဥပမာ)

ペットボトル→文房具、洋服等

PET ဗိုတလ်ဟူး → စာရေးတံ၊ ကပုဒ၊ အာဒါ

Chai nhựa PET → Ván phòng phẩm, áo phục, v.v...

ပလတ်စတစ်ဇရူး → စာရေးတံ၊ အနောက်တိုင်းအကျိုးအစရှိသည်



Cách vứt rác cổng kênh

Rác trong gia đình có kích thước lớn, có chiều dài cạnh hơn 30cm sẽ được xếp vào loại rác cổng kênh.

Mức phí vứt rác cổng kênh sẽ khác nhau tùy thuộc vào mặt hàng. Cần phải đăng ký trước.

[Quy trình vứt rác cổng kênh]

- Kiểm tra kích thước và chất liệu của các mặt hàng trước.
- Đăng ký với Trung tâm tiếp nhận rác cổng kênh qua điện thoại hoặc internet.

ĐT: 03-5304-8080

Internet: Trung tâm tiếp nhận rác cổng kênh (shinjukuku sodaigomi uketuke)

<https://www.shinjuku-sodai.com/>

*Vui lòng truyền đạt nội dung như sau khi đăng ký.



- Loại và kích thước của rác, số lượng, họ tên, số điện thoại, địa chỉ
- Vui lòng kiểm tra mức phí của mặt hàng, ngày thu gom, mã số tiếp nhận và điểm vứt rác khi đăng ký.
- Mua "Phiếu xử lý rác cổng kênh tại quận Shinjuku" tương ứng với mức phí tại các cửa hàng tiện lợi, v.v...
- Vui lòng đến ngày thu gom và mã số tiếp nhận lên "Phiếu xử lý rác cổng kênh", sau đó dán lên rác cổng kênh rồi mang đến nơi được chỉ định trước 8:00 sáng ngày thu gom.

အကြီးစားအမှိုက်များ ပစ်နည်း

အိမ်ထောင်များမှ ထွက်သည့် ကြီးမားသော အမှိုက်များဖြစ်ပြီး လုံးပတ်အရွယ်မှာ ခန့်မှန်းခြေ ၃၀စင်တီမီတာ ကျော်သော ပစ္စည်းများသည် အကြီးစား အမှိုက်များဖြစ်သည်။

အကြီးစားအမှိုက်များမှာ ပစ္စည်းအလိုက် အခကြေးငွေ ကွာခြားပါသည်။ အမှိုက်မပစ်မီ လျှောက်လွှာ တင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

[အကြီးစားအမှိုက်များ ပစ်နည်း လုပ်ငန်းစဉ်]

- အရင်ညှိစွာပစ္စည်း၏ အရွယ်အစား၊ ပစ္စည်းအား စစ်ဆေးထားမည်။
- အကြီးစားအမှိုက် လက်ခံရေးစင်တာသို့ ဖုန်း သို့မဟုတ် အင်တာနက်ဖြင့် လျှောက်လွှာတင်ပါ။

ဖုန်း: ၀၃-၅၃၀၄-၈၀၈၀

အင်တာနက် : အကြီးစားအမှိုက်လက်ခံရေးစင်တာ (shinjukuku sodaigomi uketuke)

<http://www.shinjuku-sodai.com/>

※ လျှောက်လွှာတင်သည့်အခါ အောက်ပါ အကြောင်းအရာ



- များကို အကြောင်းကြားရမည်။
- အမှိုက်အမျိုးအစားနှင့် အရွယ်အစား၊ အရေအတွက်၊ လူအမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ နေရပ်လိပ်စာ
- လျှောက်လွှာတင်သည့်အခါ ပစ္စည်း၏အမျိုးအစား၊ သိမ်းဆည်းရမည့်နေ့ရက်၊ လက်ခံရေးအမှတ်စဉ်၊ အမှိုက်ပစ်နည်းနေရာကို စစ်ဆေးပါမည်။
- အခကြေးငွေအတွက် "ရှင်းလျှော့ရပ်ကွက် အကြီးစားအမှိုက် စီမံရေး လက်မှတ်" အား ဟုနာနီအရောင်းဆိုင်များ တွင် ဝယ်ယူရမည်။
- "အကြီးစားအမှိုက် စီမံရေး လက်မှတ်" တွင် သိမ်းဆည်းရမည့် နေ့ရက်နှင့် လက်ခံရေးအမှတ်စဉ်ကို ဖြည့်သွင်းပြီး အကြီးစားအမှိုက်တွင် ကပ်၍ သိမ်းဆည်းရမည့်နေ့ရက်၏မနက်၈နာရီ မတိုင်မီ သတ်မှတ်ထားသည့် နေရာတွင် ပစ်ပါ။

生活騒音のトラブルを防ぐ

生活騒音は人が生活している間に発生するもので、誰もが被害者にも加害者にもなる可能性があります。それらは周りの人との親密さ、自分の気持ちに影響されるものであり、感じ方は人それぞれです。一度不快と印象付けられた音をその後敏感に感じるようになることがあります。

トラブルが起きてしまった時は、相手の立場に立ってよく話し合い、改善できることはすぐに実行しましょう。集合住宅では、管理会社等に相談する方法もあります。

《生活騒音によるトラブルを防ぐポイント》

- ▶ 深夜・早朝は大きな音を出さないように特に注意する
- ▶ テレビ・オーディオ機器・エアコンの室外機・洗濯機等は、隣家から離して設置する
- ▶ テレビ・オーディオ機器の音量や使用時間帯に注意し、ヘッドホン等を使用する
- ▶ エアコンや洗濯機等は低騒音型の機種を選び、早朝や深夜の使用を控える
- ▶ 集合住宅では、話し声や足音、ドアの開閉音に注意する
- ▶ 窓を開けたままで音を出さない
- ▶ 防音マット・防音カーテン・二重サッシを取り付ける
- ▶ 日頃から良好な近隣関係を築く
- ▶ 騒音計（★）で自分が出している音の大きさを確認する

★騒音計を貸し出しています

区内在住・在勤・在学の方を対象に騒音計（写真）を貸し出しています（貸出期間は1週間）。トラブルの防止にお役立て下さい。



【申込み】事前に電話予約の上、環境対策課公害対策係（本庁舎7階）へ。

TEL:03-5273-3764

毎日の生活で健康/生活音のトラブルを防ぐ

毎日の生活で健康に過ごすためには、生活音のトラブルを防ぐことが大切です。生活音は人が生活している間に発生するもので、誰もが被害者にも加害者にもなる可能性があります。それらは周りの人との親密さ、自分の気持ちに影響されるものであり、感じ方は人それぞれです。一度不快と印象付けられた音をその後敏感に感じるようになることがあります。

<毎日の生活で健康に過ごすためのポイント>

- ▶ 夜間・早朝は大きな音を出さないように特に注意する
- ▶ テレビ・オーディオ機器・エアコンの室外機・洗濯機等は、隣家から離して設置する
- ▶ テレビ・オーディオ機器の音量や使用時間帯に注意し、ヘッドホン等を使用する
- ▶ エアコンや洗濯機等は低騒音型の機種を選び、早朝や深夜の使用を控える
- ▶ 集合住宅では、話し声や足音、ドアの開閉音に注意する
- ▶ 窓を開けたままで音を出さない
- ▶ 防音マット・防音カーテン・二重サッシを取り付ける
- ▶ 日頃から良好な近隣関係を築く
- ▶ 騒音計（★）で自分が出している音の大きさを確認する

★騒音計を貸し出しています

区内在住・在勤・在学の方を対象に騒音計（写真）を貸し出しています（貸出期間は1週間）。トラブルの防止にお役立て下さい。

【申込み】事前に電話予約の上、環境対策課公害対策係（本庁舎7階）へ。

TEL:03-5273-3764

Hãy phòng tránh những rắc rối phát sinh do tiếng ồn sinh hoạt

Tiếng ồn sinh hoạt thường phát sinh trong cuộc sống của mọi người, vì vậy bất cứ ai cũng có thể trở thành nạn nhân hoặc người gây ra tiếng ồn. Những tiếng ồn này đã trở nên quen thuộc đối với mọi người xung quanh. Tiếng ồn ảnh hưởng đến tâm trạng của bản thân và cách mỗi người cảm nhận âm thanh cũng sẽ khác nhau. Một khi đã cảm thấy không thoải mái, bạn có thể sẽ nhạy cảm hơn với tiếng ồn mà bạn từng bị ẩn tượng.

Nếu xảy ra các rắc rối, hãy đứng trên lập trường của đối phương để trao đổi và thực hiện biện pháp có thể cải thiện ngay lập tức. Ngoài ra, bạn có thể trao đổi với công ty quản lý, v.v... khi sống trong khu nhà tập thể.

<<Điểm cần chú ý khi phòng tránh các rắc rối do tiếng ồn sinh hoạt>>

- ▶ Đặc biệt chú ý để không gây ra tiếng động lớn vào ban đêm hoặc sáng sớm
- ▶ Tivi, thiết bị âm thanh, dàn nóng máy điều hòa, máy giặt, v.v... nên lắp đặt cách xa nhà hàng xóm
- ▶ Chú ý đến âm lượng và thời gian sử dụng tivi, thiết bị âm thanh, hoặc sử dụng tai nghe, v.v...
- ▶ Chọn mẫu máy điều hòa và máy giặt, v.v.... ít gây ra tiếng ồn, hạn chế sử dụng vào sáng sớm hoặc ban đêm
- ▶ Chú ý đến giọng nói, tiếng bước chân và tiếng mở cửa đóng cửa khi sống trong khu nhà tập thể
- ▶ Không gây ra tiếng động khi vẫn mở cửa sổ
- ▶ Lắp đặt thảm cách âm, rèm cửa cách âm, khung cửa sổ hai lớp
- ▶ Xây dựng mối quan hệ hàng xóm hòa thuận từ thường ngày
- ▶ Kiểm tra độ to của âm thanh mình tạo ra bằng máy đo độ ồn (★)

★Chúng tôi có cho mượn máy đo độ ồn

Chúng tôi có cho mượn máy đo độ ồn (hình ảnh) với đối tượng là cư dân sinh sống, làm việc và học tập trong quận (thời gian cho mượn là 1 tuần). Vui lòng hợp tác với chúng tôi trong việc phòng tránh xảy ra rắc rối.

[Đăng ký] Vui lòng đến Phòng kiểm soát ô nhiễm môi trường Ban chính sách môi trường (tầng 7 Tòa thị chính) sau khi đã hẹn trước qua điện thoại.

ĐT: 03-5273-3764



နေစဉ်နေထိုင်မှုဘဝ ဆူညံသံ ပြဿနာများကို ကာကွယ်ကြည့်

နေစဉ်နေထိုင်မှုဘဝ ဆူညံသံများသည် လူသားများ နေထိုင်မှုနဲ့နေထိုင်နေစဉ်

အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အရာဖြစ်ပြီး မည်သူမဆို ဆူညံသံဒဏ်ခံရသူသော်

လည်းကောင်း၊ ဆူညံသံပြုလုပ်သူသော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါသည်။ ယင်းအရာများမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် ရင်းနှီးမှု၊ မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်ချက်တွင် လွှမ်းမိုးခံရသည့် အရာဖြစ်ပြီး ခံစားပုံခြင်းမှာ လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတူညီပါ။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ သောက်မသာဖြင့် ခံလိုက်ရသည့် အသံကို နောက်မှနေထိုင်သူ ရခြင်းများလည်း ရှိပါသည်။

ပြဿနာဖြစ်သည့်အခါ တစ်ဖက်လူ၏နေရာမှ နေ၍ ဆွေးနွေးပြီး ပြန်လည်အဆင်ပြေအောင် ချက်ချင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။ စုပေါင်းအိမ်ယာများတွင် စီမံခန့်ခွဲရေး ကုမ္ပဏီများနှင့် ဆွေးနွေး သည့် နည်းလမ်းများလည်း ရှိပါသည်။

« နေစဉ်ဘဝဆူညံသံပြဿနာများ ကာကွယ်နိုင်သည့် အဓိကအချက်များ »

- ▶ ညဉ့်နှက်၊ မနက်စောစောတွင် အသံကျယ်လောင်စွာ မထွက်စေရန် အထူးဂရုပြုရမည်။
- ▶ တီဗီ၊ ဗီဒီယိုစက်များ၊ အိယားကွန်း၏ပြင်ပစက်များ၊ အဝတ်လျှော်စက်များ စသည်တို့ကို ဘေးအိမ်နှင့် ဝေးကွာသော နေရာတွင် ထားရှိပါ။
- ▶ တီဗီ၊ ဗီဒီယိုစက်များ၏အသံပမာဏနှင့် အသံပြုသည့်အချိန်အား ဂရုပြု၍ နားကြပ်များကို အသုံးပြုပါ။
- ▶ အိယားကွန်းနှင့် အဝတ်လျှော်စက် စသည်တို့အား ဆူညံသံနည်းပါးသောပစ္စည်းအမျိုးအစားကို ရွေးချယ်၍ မနက်စောစောနှင့် ညဉ့်နှက်ချိန် အသံပြုခြင်းများကို လျော့ချပါ။
- ▶ စုပေါင်းအိမ်ယာများတွင် စကားပြောသံများနှင့် ခြေသံများ၊ တံခါးအဖွင့်အပိတ်အသံများတွင် ဂရုပြုပါ။
- ▶ ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ထားလျက်ဖြင့် ဆူညံသံမထွက်ပါစေရန်။
- ▶ အသံလုံ အပူခံပြား၊ အသံလုံ လိုက်ကာ၊ နှစ်ထပ်လျော့ပြတင်းပေါင်များ တပ်ဆင်ပါ။
- ▶ အမြဲပုံမှန် အိမ်နီးချင်းနှင့် ပြေလည်ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ပါ။
- ▶ ဆူညံသံစာရင်း (★) တွင် မိမိပြုလုပ်နေသော အသံ၏အကျယ်ကို စစ်ဆေးပါ။

★ ဆူညံသံတိုင်းတာစက်ကို ငှားပေးနေပါသည်။

ခရိုင်တွင်း နေထိုင်သူ၊ အလုပ်လုပ်သူ၊ ကျောင်းတက်နေသူများအား ရည်ရွယ်၍ ဆူညံသံတိုင်းတာစက် (ဓာတ်ပုံ)အား ငှားရမ်းပေးနေပါသည်။ (ငှားရမ်းခွင့်ကာလပတ်) ပြဿနာများ ကာကွယ်ရန် အသုံးပြုပါ။

[လျှောက်လွှာ] မငှားရမ်းမီ ဖုန်းဖြင့် ကြိုတင်စာရင်းပေး၍ ပတ်ဝန်းကျင်စီမံရေးဌာန ပြည်သူ့ပုဂ္ဂိုလ်ထိန်းသိမ်းရေးဌာနနှင့် စောင့်ရှောက်ရေးဌာန (ပင်မအဖွဲ့ရုံးကလေး)သို့

ဖုန်း : ၀၃-၅၂၇၃-၃၇၆၄

わからないことは、何でも聞いてみよう

「ごみはどうやって捨てるの?」「近くにスーパーマーケットはありますか?」など、わからないことがあれば、周りの人に聞いてみてください。たいていのことは教えてくれます。日本人の多くは親切で優しい人たちです。

また、自分の暮らす地域のことをよく知るには、**町会・自治会**(※) に入ることをおすすめします。あなたの家の近くに暮らす日本人の知り合いが増えるので、困ったときに心強いですよ。

わからないことを聞くときにも、ことばが心配なら、外国人相談を利用したり、外国人向け生活情報ホームページや生活情報紙をチェックしてみましょう(詳しくは 4、11、12、13 ページ)。

※町会・自治会…地域住民が自主的に参加する組織。地域の安全や交流のために祭りを開いたり、防犯パトロールをしたりなど幅広い活動をしています。

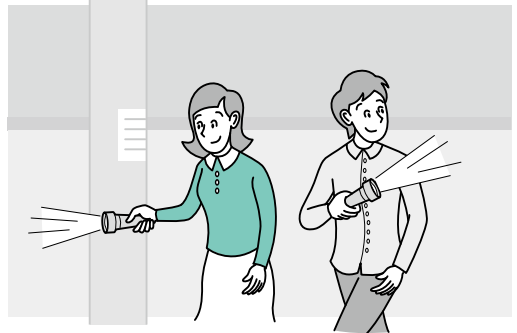
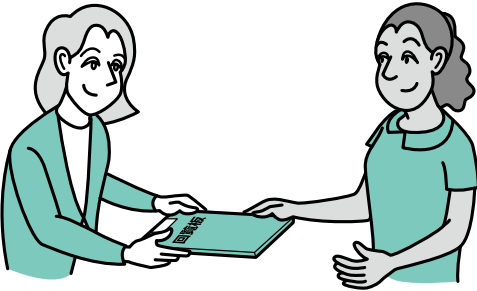
जुनसुके, नबुझेका कुराहरु सोच्नुहोस्

यदि तपाईंसँग फोहोरको व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने बारेमा कुनै प्रश्नहरू भएमा वा नजिकको सुपरमार्केट कहाँ छ भनी थाहा पाउनु परेमा, तपाईंका छिमेकीहरूलाई सोच्नुहोस्। धेरै जसो अवस्थाहरूमा, उनीहरूले तपाईंलाई आवश्यक जवाफहरू प्रदान गर्न सक्षम हुनेछन्। प्रायः जापानी अन्य व्यक्ति प्रति दयालु र असल हुन्छन्।

तपाईंको समुदायलाई अझ राम्रोसँग बुझ्नको लागि, हामी तपाईंलाई तपाईंको **Chokai (नगर परिषद्) वा Jichikai (सामुदायिक समूह) मा सहभागी हुन सुझाव दिन्छौं(★)**। यसले तपाईंलाई आफ्ना धेरै छिमेकीहरू अझ राम्रो जान-पहिचान बनाउन मद्दत गर्नेछ। यदि तपाईंले आफूलाई सहायता आवश्यक भएको फेला पार्नुहुन्छ भने तिनीहरूले राम्रो सहायता समूहको रूपमा सेवा दिन सक्छन्।

यदि जापानी भाषाको कारणले तपाईंको आत्मविश्वासको कमीले तपाईंलाई प्रश्नहरू सोध्नबाट निरुत्साहित बनाएको छ भने, आप्रवासीका लागि परामर्श सेवाहरू प्रयोग गर्न नहिचकिचाउनुहोस् वा आप्रवासीका लागि जीवनयापन जनाकारीको वेबसाइटहरू जाँच्नुहोस् (थप जानकारीको लागि, पृष्ठ 4, 11 र 12, 13 हेर्नुहोस्)।

* Chokai (नगर परिषद्) वा Jichikai (सामुदायिक समूह) एउटा स्वयंसेवी सामुदायिक संस्था हो जहाँ सदस्य बासिन्दाहरूले समुदायमा सुरक्षा र मानव सम्बन्ध प्रवर्धन गर्न कार्यक्रम र महोत्सव सञ्चालन र अपराधिक घटना हुन नदिन गस्ती गर्ने जस्ता विविध गतिविधिहरूमा सहभागी हुन्छन्।



Hãy hỏi bất kỳ điều gì không biết rõ

Nếu có điều gì không biết rõ như "Cách vứt rác như thế nào?", "Có siêu thị nào ở gần đây không?", bạn hãy thử hỏi những người xung quanh. Thông thường họ sẽ chỉ cho bạn biết. Có rất nhiều người Nhật rất thân thiện và tốt bụng.

Hơn nữa, để biết rõ những điều về khu vực mình đang sinh sống, bạn nên vào **Hội khu phố, Ban tự quản** (*). Nếu có nhiều người quen là người Nhật sống ở gần nhà, bạn sẽ thấy yên tâm hơn khi gặp rắc rối.

Ngay cả khi nghe điều gì không biết rõ, nếu gặp khó khăn về ngôn ngữ, hãy sử dụng dịch vụ tư vấn người nước ngoài, xem trang chủ thông tin cuộc sống cho người nước ngoài hoặc tạp chí thông tin cuộc sống (xem chi tiết trang 5, 11, 12, 13).

* Hội khu phố, Ban tự quản: tổ chức mà công dân khu vực chủ động tham gia. Chuyên tổ chức các hoạt động trải rộng như mở ngày hội an toàn hoặc giao lưu khu vực, tuần tra phòng chống tội phạm, v.v...

နားမလည်သောအရာဆိုပါက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မေးမြန်းကြရအောင်

"အမှိုက်ကဘယ်လိုပစ်ရတာလဲ"၊ "အနီးတစ်ဝိုက်မှာ စုပါမားကတ် ရှိပါသလား" စသည်ဖြင့် နားမလည်သည့်အရာများရှိပါက အနီးအနားကလူကို မေးပါ။ အားလုံးနီးပါးကို ပြောပြပေးပါလိမ့်မည်။ ဂျပန်လူမျိုးအများစုသည် ရင်းနှီးဖော်ရွေကြပြီးသဘောကောင်းသောသူများ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဖန် မိမိအသက်ရှင်နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း သေချာသိရန် ရောက်ရှိ (မြို့နယ်ကောင်စီ)၊ ဂျီရိုကိုင် (ဒေသခံများအသင်း) (※) တင်စွဲတိုက်တွန်းလိုပါသည်။ သင်၏နေအိမ်အနီး အနားရှိ အသက်ရှင် နေထိုင်နေသော ဂျပန်လူမျိုးအသိုက်အဝန်းများ တိုးပွားလာသောကြောင့်၊ ဒုက္ခရောက်သောအခါများတွင် စိတ်အားဖြစ်စေပါသည်။

နားမလည်သောအရာကို မေးသည့်အခါမျိုးတွင်လည်း စကားလုံးနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ပူနေလျှင်၊ နိုင်ငံခြားသားများတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းကို အသုံးပြုခြင်း၊ နိုင်ငံခြားသားများအတွက်ရည်ရွယ်သော သတင်းအချက်များ

ဟင်းပေ့ချ်များနှင့် နေထိုင်စားသောက်မှုအချက်အလက်များစာမျက်နှာများကို စစ်ဆေးကြည့်ကြည့်ရအောင်။ (အသေးစိတ်အားဖတ်ရှုလိုပါက စာမျက်နှာ၁၊ ၁၁၊ ၁၂၊ ၁၃ သို့)

※ ရောက်ရှိ . ဂျီရိုကိုင်... ဒေသတွင်နေထိုင်သူများက ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ပါဝင်လှုပ်ရှားကြသော အဖွဲ့အစည်း။ ဒေသလုံခြုံရေးနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတို့ အတွက် ပွဲများကျင်းပခြင်း၊ အမှုအခင်း ဖြစ်ပွားခြင်းကွယ်ရန် ကင်းလှည့်ခြင်း စသည်ဖြင့် မြောက်များလွှာသောလှုပ်ရှားမှုများကို ဆောင်ရွက်နေကြပါသည်။



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「転入届」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)

シンジュク সিटी 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 सिन्जुकु 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 सिन्जुकु कार्यालयको प्रमुख भवनको पहिलो तल्ला

निवास दर्ताले तपाईंको ठेगाना र घरेलु सदस्यहरूको रेकर्ड र प्रमाण दुबै प्रदान गर्छ। निवासी दर्ता प्रणालीले सिन्जुकु 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, सिन्जुकु 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।

- सिन्जुकु आएका, घरमूली गैर-जापानी भएका परिवारहरूका लागि, परिवारका सदस्यहरू र घरमूली बीचको नाता प्रमाणित गर्ने 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 सिन्जुकु सहर भित्र फरक ठेगानामा बसाइँ सर्दै, ठेगाना परिवर्तनको सूचना पेश गर्न याद राख्नुहोस्। तपाईं अर्को सहरमा बसाइँ सर्ने योजनामा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले त्यहीँबाट 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

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.

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

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



ရပ်ကွက်ရုံးတွင် လုပ်ဆောင်ရန်။

ဂျပန်အစိုးရအဖွဲ့အစည်းသည် နိုင်ငံ၊ ပြည်နယ်နှင့် တိုင်း၊မြို့ရွာနှင့် ရပ်ကွက်များ သည်ဖြင့် အပိုင်းကြီး သုံးပိုင်းခွဲထားသည်။ လူမှုဖူလုံရေးစနစ်သည် နိုင်ငံသားများအတွက် အကျိုးတဝင်ရှိသော ဝန်ဆောင်မှုများကို မြို့ရွာရပ်ကွက်များတွင် ရှိသော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကုန်သွယ်မှုမြှင့်တင်မှုပေးပါသည်။

အစိုးရဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူမည်ဆိုပါက အစီရင်ခံစာနှင့်လုပ်ငန်းစဉ်များ လိုအပ်ပါသည်။ မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သည့်အချက်အလက်ကို စစ်ဆေးပြီးပါက ☒ ကောက်တာတွင် မေးမြန်းကြည့်ကြပါစို့။

နိုင်ငံသားကတ်ပြား(နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်)၊နေထိုင်ခွင့်ကဒ်

☐ နိုင်ငံသားကတ်ပြား(နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်)

ရပ်ကွက်ရုံး ရုံးချုပ် ပထမထပ်အမျိုးသားမှတ်ပုံတင်နှင့် အိမ်ထောင်စုစာရင်းဌာန၊ နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်ဌာန

နိုင်ငံသားကတ်ပြားဆိုသည်မှာ နေရပ်လိပ်စာနှင့် မိသားစုစသည်ကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ အထောက်အထားပြခြင်းတို့ကို လုပ်ပြီး၊ အစိုးရဝန်ဆောင်မှုအခြေခံအနေဖြင့် အသုံးပြုသည်။ ဂျပန်လူမျိုးများကဲ့သို့ ဂျပန်တွင်နှစ်ရှည်နေထိုင်သူနိုင်ငံခြားသားများ(နှစ်ရှည်နေထိုင်သူများ)လည်းနိုင်ငံသားကတ်ပြားကို အသုံးပြုရပါသည်။

[ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ]

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

- မိသားစုနှင့်အတူ နေထိုင်ပြီး အိမ်ထောင်ဦးစီးသည်နိုင်ငံခြားသားဖြစ်ပါက အိမ်ထောင်ဦးစီးနှင့်မိသားစုပတ်သက်မှုကို ထောက်ခံသောစာတိုက်အမိန့်ရင်းနှင့် ဂျပန်သားသားပြန်ဆိုထားသောစာရွက်စာတမ်းများလိုအပ်သည်။
- ရွှေ့ပြောင်းဝင်ရောက်ခြင်းအမိန့်ကြော်ငြာစာ" လုပ်လျှင် "နိုင်ငံသားကတ်ပြားမိတ္တူထုတ်ပေးခြင်း" (အခိုးအခပေးရမည်) ကို လက်ခံရရှိနိုင်သည်။

[အိမ်ပြောင်းသောအခါ]

ရှင်ဂျူရပ်ကွက်အတွင်းတွင် အိမ်ပြောင်းပါက "ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်း အမိန့်ကြော်ငြာစာ" နှင့် ရှင်ဂျူရပ်ကွက် ပြင်ပသို့ အိမ်ပြောင်းပါက "ရွှေ့ပြောင်းထွက်ခွာခြင်းအမိန့်ကြော်ငြာစာ"ကို ကြိုတင်ပြုလုပ်ပါ။အမိန့်ကြော်ငြာစာများကို ပြုလုပ်ရန်တွင် နေထိုင်မှုကဒ်ပြားကို ယူဆောင်လာပါ။

☐ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်

နေထိုင်ခွင့်ကဒ်သည် အမြဲကိုင်ဆောင်ထားရန် လိုအပ်သည်။ နေထိုင်ခွင့်ကဒ် နှင့်ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်သိရှိလိုပါကလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနတွင် မေးမြန်းကြည့်ကြပါစို့။

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာန

နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်မှုအထွေထွေသတင်းအချက်အလက်စင်တာ

၀၅၇၀-၀၁၃၉၀၄

(IPဖုန်း(သို့)လက်ကိုင်ဖုန်းမှ ဖုန်းဆက်ပါက ၀၃-၅၇၉၆-၇၁၁၂)

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が持つ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



□ 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



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



□ 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



My number (mã số cá nhân)

My number là một mã số gồm 12 chữ số mã 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



☐ 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



Điểm số (danh sách số cá nhân)

Điểm số là một danh sách các thông tin cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng. Điểm số được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn. Điểm số được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn. Điểm số được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn.

☐ Điểm số cá nhân (Danh sách số cá nhân)

Điểm số cá nhân là danh sách các thông tin cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng. Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn.

Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn. Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn. Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn.

Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn. Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn. Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn.

http://www.city.shinjuku.lg.jp/todokede/koseki03_000001_00008.html



☐ Điểm số cá nhân (Danh sách số cá nhân)

Điểm số cá nhân là danh sách các thông tin cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng. Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn.

Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn. Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn. Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn.

Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn. Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn. Điểm số cá nhân được cung cấp cho các cơ quan chức năng để họ có thể cung cấp các dịch vụ cho bạn.

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】

キオスク端末（マルチコピー機）が設置されているコンビニエンスストア等

【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）

カギンニヤンス スターहरूमा प्रमाण-पत्र जारी गर्ने सेवाहरू

तपाईं जापानमा मल्टिफंक्शनल फोटोकपि 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, सिन्ज्युकु सिटी कार्यालय मुखा भवन 1F

निवासीको करका प्रमाणपत्रहरू

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

[यो सेवा उपलब्ध गराउने पसलहरू]

मल्टिफंक्शनल फोटोकपि मेशिन राखिएका कान्भिनियन्स स्टोरहरू आदि ।

[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 कार्यलयका 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...

Về 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

Về 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]

Cửa hàng tiện lợi và các địa điểm tương tự khác có lắp đặt kiosk thiết bị đầu cuối (máy photocopy đa chức năng).

[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 kioskမော်နီတာ (ဘက်စုံသုံးကော်ပီစက်)တွင် နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ကော်ပီ"၊ "တရားဝင်တံဆိပ်တုံးနှိပ်သက်သေခံကဒ်"၊ "အထူးနေထိုင်ခွင့်၊ မြို့နေခွင့်ကောက်ခံခြင်း(အခွန်လွတ်ငြိမ်းခြင်း)သက်သေခံကဒ်"၊ "အထူးနေထိုင်ခွင့်၊ မြို့နေခွင့်ဆောင်ခြင်းသက်သေခံကဒ်" တို့ကို

တို့ကို ရယူနိုင်ပါသည်။ စတိုးဆိုင်ရှိထောက်ခံစာထုတ်လုပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုသူအတွက် အသုံးပြုသူအတည်ပြုအိတ်ထရပ်သက်သေခံကဒ်(*)

ထည့်သွင်းထားသည့် ဖိုင်နဲ့ဘာကဒ် လိုအပ်ပါသည်။

*အသုံးပြုသူအတည်ပြုအိတ်ထရပ်သက်သေခံကဒ်ဆိုသည်မှာ အင်တာနက်ကြည့်ခြင်းသည် အချိန်များတွင် အသုံးပြုသူကိုယ်တိုင်ဖြစ်ကြောင်းကို သက်သေပြသည့်လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ "Minor Portal"၏ Log in ဝင်ခြင်းနှင့် စတိုးဆိုင်ရှိထောက်ခံစာထုတ်လုပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုစသည်တို့တွင် ကာယကံရှင်ဖြစ်သည့်အကြောင်းကို သက်သေပြသည့်နည်းလမ်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

☐ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ကော်ပီ၊ တရားဝင်တံဆိပ်တုံးနှိပ်သက်သေခံကဒ်နှင့် ပတ်သက်၍

ရပ်ကွက်ရုံး ပင်မအဖိုးရုံး၊ ပထမထပ် အိမ်ထောင်စုစာရင်းဌာန မှတ်ပုံတင်တာဝန်ခံ

☐ နေထိုင်ခွင့်သက်သေခံကဒ်နှင့် ပတ်သက်၍

ရပ်ကွက်ရုံး ပင်မအဖိုးရုံး၊ လေဝင်ပြောက် အခွန်ဌာန အခွန်ကောက်စီမံရေးတာဝန်ခံ

[အသုံးပြုနိုင်သည့် ဆိုင်များ]

kioskမော်နီတာ(ဘက်စုံသုံးကော်ပီစက်) တပ်ဆင်ထားရှိထားသည့်ဆိုင်များတွင်သာ ရရှိနိုင်ပါသည်။

[အသုံးပြုနိုင်မည့်အချိန်]

မနက်ပိုင်း ၆ နာရီ ၃၀ မိနစ်မှ ညပိုင်း ၁၁ နာရီ (ဒီဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်နေ့မှ ဇန်နဝါရီ ၃ ရက်အထိနှင့် စက်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးကာလများမှ 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 रिसेप्शन 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 मृत्युबाट 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 (cùng 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 tắc bảo hiểm

Người tham gia bảo hiểm: Người được cấp giấy chứng nhận đăng ký cư trú tại Nhật Bản (cùng 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.

Quy tắc bảo hiểm: Quy tắc bảo hiểm là quy định về việc tham gia bảo hiểm, mức phí bảo hiểm, mức bồi thường, v.v... Quy tắc bảo hiểm được quy định trong Luật Bảo hiểm Sức Khỏe Quốc Dân và các quy định liên quan.

Quy tắc bảo hiểm: Quy tắc bảo hiểm là quy định về việc tham gia bảo hiểm, mức phí bảo hiểm, mức bồi thường, v.v... Quy tắc bảo hiểm được quy định trong Luật Bảo hiểm Sức Khỏe Quốc Dân và các quy định liên quan.

Quy tắc bảo hiểm: Quy tắc bảo hiểm là quy định về việc tham gia bảo hiểm, mức phí bảo hiểm, mức bồi thường, v.v... Quy tắc bảo hiểm được quy định trong Luật Bảo hiểm Sức Khỏe Quốc Dân và các quy định liên quan.

Quy tắc bảo hiểm: Quy tắc bảo hiểm là quy định về việc tham gia bảo hiểm, mức phí bảo hiểm, mức bồi thường, v.v... Quy tắc bảo hiểm được quy định trong Luật Bảo hiểm Sức Khỏe Quốc Dân và các quy định liên quan.

Quy tắc bảo hiểm: Quy tắc bảo hiểm là quy định về việc tham gia bảo hiểm, mức phí bảo hiểm, mức bồi thường, v.v... Quy tắc bảo hiểm được quy định trong Luật Bảo hiểm Sức Khỏe Quốc Dân và các quy định liên quan.

Quy tắc bảo hiểm: Quy tắc bảo hiểm là quy định về việc tham gia bảo hiểm, mức phí bảo hiểm, mức bồi thường, v.v... Quy tắc bảo hiểm được quy định trong Luật Bảo hiểm Sức Khỏe Quốc Dân và các quy định liên quan.

Quy tắc bảo hiểm: Quy tắc bảo hiểm là quy định về việc tham gia bảo hiểm, mức phí bảo hiểm, mức bồi thường, v.v... Quy tắc bảo hiểm được quy định trong Luật Bảo hiểm Sức Khỏe Quốc Dân và các quy định liên quan.

Quy tắc bảo hiểm: Quy tắc bảo hiểm là quy định về việc tham gia bảo hiểm, mức phí bảo hiểm, mức bồi thường, v.v... Quy tắc bảo hiểm được quy định trong Luật Bảo hiểm Sức Khỏe Quốc Dân và các quy định liên quan.

Đơn vị bảo hiểm

Quy tắc bảo hiểm: Quy tắc bảo hiểm là quy định về việc tham gia bảo hiểm, mức phí bảo hiểm, mức bồi thường, v.v... Quy tắc bảo hiểm được quy định trong Luật Bảo hiểm Sức Khỏe Quốc Dân và các quy định liên quan.

☐ Bảo hiểm trợ cấp phúc lợi xã hội (Số 1)

Quy tắc bảo hiểm: Quy tắc bảo hiểm là quy định về việc tham gia bảo hiểm, mức phí bảo hiểm, mức bồi thường, v.v... Quy tắc bảo hiểm được quy định trong Luật Bảo hiểm Sức Khỏe Quốc Dân và các quy định liên quan.

☐ Bảo hiểm trợ cấp phúc lợi xã hội (Số 2)

Quy tắc bảo hiểm: Quy tắc bảo hiểm là quy định về việc tham gia bảo hiểm, mức phí bảo hiểm, mức bồi thường, v.v... Quy tắc bảo hiểm được quy định trong Luật Bảo hiểm Sức Khỏe Quốc Dân và các quy định liên quan.



にんしん かた
妊娠している方

☐ にんしんとどけ
妊娠届

かくほけん
各保健センター

くやくしょだいにぶんちようしゃぶんかんぶんしつ かい けんこう
区役所第二分庁舎分館分室5階 健康づくり

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）や妊婦健診券（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。

☐ しゅっしょうとどけ
出生届

くやくしよほんちようしゃ かい こせきじゅうみんか こせきがかり
区役所本庁舎1階 戸籍住民課 戸籍係

日本^にで子^こどもが^う生ま^うれたら、生^ひま^{ふく}れた日^ひを含^{ふく}め
14日^か以^い内^{ない}に^{しゅつしょうとどけ}出生届^{ていしゅつ}を提出^{ていしゅつ}しまし^{しゅつ}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ま
しょう。

こ かた 子どものいる方

☐ ^こ子どもの^{い りょう ひ じょせい}医療費助成・^こ子どもの^{て あて}手当

くやくしょほんちようしゃ かい こ が てい か
区役所本庁舎 2階 子ども家庭課

こども医療・手当係

【対象】 0～18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。

☐ よ ぼう せ っ し ゅ
予 防 接 種

区役所第二分庁舎分館 1 階 保健予防課

よぼうがかり
予防係

かくほけん
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。

※^{てんにゆう}転入^じの時期によって^{せっしゅうひょう}接種票^{とど}が届かないこともあります。

※終わっていない^お予防接種^{よぼうせっしゅ}があれば^{せっしゅひょう}接種票^{こうふ}が交付
されます。

गर्भवती महिला

☐ गर्भाविस्थाको सूचना

सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र

स्वास्थ्य सेवा सेक्सन, स्वास्थ्य प्रवर्द्धन डिभिजन, पाँचौं 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, सिन्ज्युक् सिटी अफिसको मुख्य भवनको पहिलो तल्ला

जापानमा बच्चा जन्मेपछि, जन्म दिनलाई पनि गणना गरी १४ 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, सिन्ज्युक सिटी मुख्य भवनको दोस्रो तल्ला

(योग्यता) ० वर्षदेखि १८ वर्ष उमेरसम्मका बालबालिका (बच्चा १८ वर्ष उमेरको पुगे पछिको पहिलो मार्च ३१ सम्म)

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

☐ खोप

सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र

रोग रोकथाम खण्ड, सावर्जनिक स्वास्थ्य

प्रवर्धन र रोग रोकथाम विभाग, पहिलो तल्ला सिन्ज्यूक

कार्यालयको दोस्रो भवनन

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 हुन।

* तपाईं सर्नु भएको ठाउँको आधारमा, कुनै अवस्थाहरूमा खोपका पर्चीहरू नआउन सक्छन्।

* यदि तपाईंको अपर्ण खोपहरू छन 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 5, phòng làm việc phụ, 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 0~18 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

မြိုင်သူကျွန်းမာရေးစင်တာ

ရပ်ကွက်ရုံး၊ တိုက်အမှတ်(၂) ဒုတိယထိပ်၊ ဒုတိယခန်း ၅ထပ်၊ ကျွန်းမာရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်စောင့်ရှောက်ရေးဌာန

ကိုယ်ဝန်ရှိသူများသည် ရက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး အိတ်ဆောင်စာအုပ် (လိုအပ်သောသူများအတွက် ဘာသာပြန်ပြန်ရေးသားထားသောမိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်) နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆေးစစ်လက်မှတ် (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆေးစစ်အမျိုးအမည်ကို ထောက်ပံ့ပေးသောအရာ) စသည်တို့ပါဝင်သော “မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် အာမခံစာအိတ်” ကိုရယူနိုင်ပါသည်။

☐ မွေးစာရင်းသွင်းခြင်း

ရပ်ကွက်ရုံး၊ ရုံးချုပ်ပထမထပ်၊ အမျိုးသားမှတ်ပုံတင်ဌာနနှင့်သန်းခေါင်စာရင်းဌာန၊ သန်းခေါင်စာရင်းဌာန

ဂျပန်တွင် ကလေးမွေးဖွားပါက မွေးဖွားသည့်နေ့ အပါအဝင် ၁၄ ရက်အတွင်း မွေးစာရင်း ပြုလုပ်ရမည်။

* မွေးဖွားပြီးသည့်နေ့မှစ၍ ရက် ၃၀ အတွင်းတိုကျိုလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနတွင်နေထိုင်

ကလေးရှိသောပုဂ္ဂိုလ်များ

☐ ကလေး၏ ဆေးကုသစရိတ် ထောက်ပံ့မှု၊ ကလေး၏ကျန်းမာရေး

စောင့်ရှောက်မှု

ရပ်ကွက်ရုံး၊ ရုံးချုပ် ဒုတိယထိပ်၊ ကလေးနှင့် အိပ်ဆောင်စာအုပ်

ကလေးကုသရေး ဝန်ထမ်း

【အသက်အသိုင်းအခြား】 ၀ ~ ၁၈ နှစ်မြင့်သည့်ရက်၏နောက် ပထမဆုံး ဖတ်လ ၃၀ ရက်နေ့အတွင်းရှိ ကလေးများ

* ရပ်ကွက်ရုံး၊ အထူးရုံးခွဲများတွင် လျှောက်ထားရမည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

ရပ်ကွက်ရုံး၊ ဒုတိယမြောက်ရုံးခွဲ၊ ပထမထပ်၊ ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်မှုနှင့် ရောဂါ

ကာကွယ်ရေးဌာန၊ရောဂါကာကွယ်ရေး ဌာန

မြိုင်သူကျွန်းမာရေးစင်တာ

BCG၊ DPT - IPV ၊ ဝက်သက်ရောဂါစသည့်ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးနိုင်သည်။ နေထိုင်ကြောင်း စာရင်းသွင်းပြီးသော အရပ်အရင်းပြည့်မီသူများကိုကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးကြောင်းကနဦး ပို့ပေးမည်ဖြစ်သဖြင့် အတည်ပြုပေးပါ။

※ အခြားအရွေ့လုပ်သော အမျိုးသမီးများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည့်ခယား ရောက်ရှိခြင်းမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသည်။

※ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း မပြုပြင်သေးသော အမျိုးသမီးတွင် 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・認定保

【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

区役所第一庁舎4階

学校運営課 幼稚園保

【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、給食費は無料（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。

シिशु र साना बच्चाका लागि स्वास्थ्य जाँच

कुनै पनि सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र

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 मुख्र 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 इलिमेन्ट्री 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। इलिमेन्ट्री स्कूलमा 6 वर्ष र जुनियर हाई स्कूलमा 3 वर्ष गरी जम्मा 9 वर्ष अनिवार्य हुन्छ। भर्ना शुल्क, मासिक शुल्क, किताबहरू र स्कूल लन्च नि:शुल्क हुन्छन्। (यद्यपि शैक्षिक सामग्रीहरूको पैसा भने आमामुवाले 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)。

अग्रज (सेम्प्राई) को सुझाव



तपाईं आफ्नो बच्चाको जापानी क्षमता बारे चिन्ति 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)।

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 Hỗ 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. Tiền nhập học, học phí và chi phí sách giáo khoa và chi phí các phần ăn được miễn phí (Tự chi trả, 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.

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)

☐ နို့စို့ကလေးများ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

နိဂုံးကလေးများ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

၃ ~ ၄ လသားအရွယ် ကလေး။ ၁ နှစ်နှင့် လအရွယ် ကလေးလေးများ (သွားကျန်းမာရေးဌာန)၊ ၃ နှစ်သားအရွယ်ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး စင်တာတွင်၊ လ သားအရွယ်ကလေး၊ ၆ လ သားအရွယ်ကလေး၊ ၁ နှစ်နှင့် လ သားအရွယ်ကလေး (ကိုယ်ထွန်းအင်္ဂါရောဂါကုဌာန)ရှိ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုစာရင်းစာရင်းချုပ်ဆိုထားသော ဆေးကုသရေး အဖွဲ့အစည်းများတွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ နှစ်များလုံး အသုံးပြုပါသည်။

☐ ကလေးထိန်းကျောင်း၊ မူကြိုကျောင်းသို့တက်ရန်တိုင်ပင်ဆွေး

ရပ်ကွက်ရုံး ရုံးချုပ် ဒုတိယထပ်

ကလေးပြုစုရေးကျောင်းဌာန၊ စာရင်းသွင်းဌာန

[အသက်အငြိမ်းအခြား] မွေးဖွားပြီး ၄၃ ရက် ~ မူလတန်းကျောင်း
မတက်ခင်ဖြစ်ပြီး၊ အုပ်ထိန်းသူအဖို့ အလုပ်အမျိုးအစားစသည်တို့ကြောင့်
စောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်သော ကလေးများ

☐ မူကြိုကျောင်းသို့ပို့ရန်

ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း

ရပ်ကွက်ရုံး ပထမရုံးခွဲ စတုတ္ထထပ်

ကျောင်းစီမံခန့်ခွဲရေးဌာန၊ မူကြိုကျောင်းဌာန

【အသက်အပိုင်းအခြား】 ၃~ ၅ နှစ် ကလေး

☐ ရပ်ကွက်မူလတန်း၊

အလယ်တန်းကျောင်းသို့ပို့ရန်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

ရပ်ကွက်ရုံး ပထမရုံးခွဲ စတုတ္ထထပ်

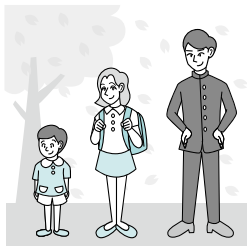
ကျောင်းစီမံခန့်ခွဲရေးဌာန၊ ကျောင်းစီမံခန့်ခွဲရေး ယုံပိုးမှုဌာန

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မူလတန်း ၆ နှစ်၊ အလယ်တန်း ၃ နှစ်၊ စုစုပေါင်း ၉ နှစ်၊ အသက် ၆နှစ်၊ အသက် ၆ နှစ်ပြည့်မှသည်အချိန်မှ အသက် ၁၅ နှစ် အထိ သည်မသင်နေရ ပညာရေးမရှိခြင်းပါသည်။ ကျောင်းဝင်ကြေးစာသင်ကြေး၊ ကံစားစာအုပ်ကြေး၊စားစရိတ်သည် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ (စာရေးဆရာလီယာစရိတ်များမှာ ဂျပန်ကလေးစံနှုန်းကို ဖြစ်ပါသည်။) အခမဲ့ခြားသားများသည် ကျောင်းတက်ခွင့်ရသော အခါမှစတင်ကျောင်းတက်သပါက ကျောင်းတက်ရန်အသိအမှတ်ပြုပေးပါသည်။

စီနီယာများထံမှ အကြံပြုချက်



ကလေး၏ ဂျပန်ဘာသာစကားအတွက် စိုးရိမ်နေပါသလား။ ရှင်ဂျူရူဂွက်ကွက်တွင် နိုင်ငံခြားဘာသာကလေးငယ်များ ရပ်ကွက် ကျောင်းများ တွင်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကျောင်းတက်နိုင်စေရန် ကလေး ငယ် များအတွက် ဂျပန်ဘာသာသင်ကြားရေး ထောက်ပံ့မှုများ လည်းရှိသဖြင့်ကဲရပါသည်။(စာမျက်နှာ ၁၇ အားကိုးကားခြင်း)



住む場所は決まりましたか? 「日本の賃貸ルールがわからない」「外国人が部屋を借りるのは難しい…」そんな方の役に立つように、日本の住居についての情報です。

●部屋探し

ウェルカム賃貸

<http://www.welcome.jp/>

在住外国人の賃貸住宅における入居促進を目的として活動する (公財) 日本賃貸住宅管理協会の「あんしん居住研究会」が運営するサイトです (日本語・英語・中国語・韓国語等多言語対応)。

● 阿वास वा अपार्टमेन्ट फेला पार्ने

CHINTAI मा स्वागत छ

<http://www.welcome.jp/>

Welcome CHINTAI जापानको सम्पत्ति व्यवस्थापन संघको चिन्तामुक्त जीवनयापन अनुसन्धान संघ (Worry-Free Living Research Association) द्वारा सञ्चालित छ। यसको उद्देश्य भनेको विदेशीहरूलाई भाडाको आवास फेला पार्ने मद्दत गर्नु हो (जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन आदि विविध भाषामा सेवाहरू उपलब्ध छन्)।

अग्रज (सेम्माई) को सुझाव



तपाईं रियल स्टेट एजेन्सी कहाँ जाँदा, तपाईं जापानी भाषामा बोल्न सक्षम हुनुहुन्छ भने अझ राम्रो हुन्छ। यदि तपाईं आफ्नो भाषा क्षमताहरूमा विश्वस्त हुनुहुन्न भने, जापानी भाषा बोल्ने साथीलाई आफूसँगै जान अनुरोध गर्नुहोस्। करारमा हस्ताक्षर वा मुद्रण गर्नु पूर्व सावधानीपूर्वक विषयवस्तु र विवरणहरू हेर्नुहोस्।

先輩からのアドバイス



不動産屋に行くときは、日本語を話せた方がいし、もしくは日本語のできる友人と一緒に行くといね。契約書の内容はよく確認して印鑑を押しましょう。

● 引越しのときに最初にかかる費用

最初に部屋を借りるときは、家賃のほか敷金、礼金、不動産屋への仲介手数料など、家賃数か月分のお金が必要です。

【敷金】 担保として大家 (部屋の持ち主) に預けるお金のことです。賃貸契約終了後、部屋を明け渡すときに全額戻されます。しかし、家賃を滞納していたり、部屋をひどく汚したり、壊したりしたところは、修繕費として差し引かれてしまいます。

【礼金】 大家に対する謝礼で、返還されないお金のことです。しかし、最近では礼金0円という賃貸物件も増えています。

● कोठा भाडामा लिनका लागि प्रारम्भिक शुल्क

तपाईंले आवास वा अपार्टमेन्ट लिन सुरु गरेपछि, तपाईंलाई उपहार रकम (reikin), धरौटी (shikikin) र पहिलो महिनाको भाडाका साथै एजेन्ट शुल्क सहित केही महिनाको भाडा बराबरको रकम आवश्यक हुन्छ।

(Shikikin) अपार्टमेन्ट वा आवास मालिकलाई ग्यारेन्टीको रूपमा बुझाइएको रकम। तपाईंको करार समाप्त भएर तपाईंले आफ्नो कोठा छोडेपछि उक्त रकम सबै फिर्ता गरिनुपर्छ। यदि तपाईंले आफ्नो भाडा तिर्न सक्नु भएन वा कोठामा मर्मत कार्य गर्नु पर्ने गरी धूलो वा कषी भएको पाइएमा, यसका लागि भुक्तान गर्न आवश्यक हुने रकम धरौटीबाट काटिनेछ।

(Reikin) तपाईंको आवास मालिकलाई तिर्नपर्ने फिर्ता नहुने इनाम। यद्यपि, हालैमा reikin आवश्यक नहुने भाडाका आवास र अपार्टमेन्ट धेरै सामान्य भइरहेका छन्।

अग्रज (सेम्माई) को सुझाव



तपाईंले भाडामा लिनुभएको कोठाको राम्रो रेखदेख गर्नुहोस्। यदि तपाईंले राम्रो रेखदेख गर्नुहुन्न भने, तपाईंले धरौटी बापत राख्नुभएको रकम मर्मत कार्यका लागि प्रयोग गरिनेछ र तपाईंले केही पनि फिर्ता प्राप्त गर्नुहुनेछैन। भासामा तेल नै तेल हुन वा बाथरूममा फोहोर जम्मा हुन वा भित्तामा कुनै पनि प्वाल हुन नदिन सावधान हुनुहोस्।

先輩からのアドバイス



借りたお部屋を大切にしないと、敷金が修繕費になってしまって、損をする。キッチンの油污れ、お風呂場のカビ、壁に穴をあけたりしないことなど、気をつけよう。

Bạn đã quyết định địa điểm sinh sống chưa? Đây là những thông tin về nhà ở của Nhật Bản hữu ích cho những người nghĩ rằng "Chưa biết quy định cho thuê nhà ở Nhật Bản", "Thật khó khi người nước ngoài thuê phòng...."

● Tìm phòng

Trang web cho thuê nhà Welcome

<http://www.welcome.jp/jp/>

Đây là trang web do "Hội nghiên cứu nhà ở Anshin" của Hiệp hội quản lý nhà ở cho thuê Nhật Bản (Tổ chức công ích) điều hành nhằm mục đích khuyến khích người nước ngoài nhập cư vào cư trú trong các nhà ở cho thuê (Hỗ trợ đa ngôn ngữ như tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, v.v.).

Lời khuyên từ những người đi trước



Khi đến văn phòng bất động sản, tốt hơn hết là bạn hãy nói tiếng Nhật, hoặc đi cùng với người bạn thân có thể nói tiếng Nhật. Hãy kiểm tra kỹ nội dung hợp đồng rồi mới đóng dấu.

● Chi phí ban đầu khi chuyển nhà

Khi thuê phòng lần đầu tiên, ngoài tiền thuê nhà, bạn cần phải có một khoản tiền tương đương vài tháng tiền thuê nhà bao gồm tiền cọc, tiền lễ, tiền hoa hồng trung gian cho văn phòng bất động sản, v.v...

[Tiền cọc] Là số tiền gửi cho chủ nhà (chủ sở hữu căn phòng) như một khoản thế chấp. Sau khi chấm dứt hợp đồng, toàn bộ số tiền này sẽ được hoàn trả khi bạn dọn đi. Tuy nhiên, nếu bạn nợ tiền thuê nhà, làm hỏng quá bẩn, hư hao, số tiền này sẽ bị trừ đi để làm phí sửa chữa.

[Tiền lễ] Là số tiền cảm ơn đối với chủ nhà và không được hoàn trả. Tuy nhiên, gần đây ngày càng có nhiều nhà cho thuê với số tiền lễ là 0 yên.

Lời khuyên từ những người đi trước



Nếu không sử dụng cẩn thận phòng đã thuê, tiền cọc sẽ được dùng vào phí sửa chữa và bạn bị mất đi số tiền đó. Hãy lưu ý đến vết dầu trên bếp, nắm móc trong phòng tắm, và không đục lỗ trên tường, v.v...

နေထိုင်သည့် နေရာအား ဆုံးဖြတ်ပြီးပါပြီလား။ "ဂျပန်နိုင်ငံ၏ အိမ်ငှားသည်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို နားမလည်ခြင်း"၊ "နိုင်ငံခြားသားများ အိမ်ခန်းငှားရန်ခက်ခဲခြင်း" ထိုကဲ့သို့သော သူများအတွက် အသုံးဝင်စေရန်၊ ဂျပန်၏နေထိုင်ခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော သတင်းများဖြစ်ပါသည်။

● အိမ်ခန်းရှာဖွေခြင်း

ဝဲလ်ခမ်း ချင်ဒိုင်

<http://www.welcome.jp/jp/>

ဂျပန်နေနိုင်ငံခြားသား အငှားနေအိမ်များအတွက် နေထိုင်ခွင့်တိုးမြှင့်ခြင်းကို ရည်ရွယ်ချက်အဖြစ် ဦးတည်လုပ်ဆောင်မည့် (အများပြည်သူ) ဂျပန်အငှားနေအိမ်စီမံရေးအဖွဲ့အစည်း၏ "လုံခြုံသည့်နေအိမ်ရှာဖွေရေးအဖွဲ့" က ကြိုးပမ်းသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်ပါသည်။ (ဂျပန်ဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ စသည့်ဘာသာမျိုးဖြင့် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်)

စိန်ယာများထံမှ အကြံပြုချက်



အိမ်ခြံမြေအကျိုးဆောင်များသို့သွားသောအခါတွင် ဂျပန်ဘာသာစကားပြောနိုင်လျှင် အဆင်ပြေသကဲ့သို့ သို့မဟုတ် ဂျပန်ဘာသာစကားပြောနိုင်သော သူငယ်ချင်းနှင့်အတူ သွားလျှင်လည်း အဆင်ပြေပါသည်။ စာချုပ်၏ အကြောင်းအရာအား သေချာစွာဖတ်ပြီးမှ တံဆိပ်တုံးထပ်ကြရအောင်။

● အိမ်ပြောင်းသောအခါ ပထမဦးဆုံးကုန်ကျသော ကုန်ကျစားရိတ်

ပထမဆုံးအကြိမ် အိမ်ခန်းငှားသောအခါ အိမ်လခအပြင် စပေါ်ငွေကျေးဇူးတင်သဖြင့်ပေးသောငွေ၊ အိမ်ခြံမြေအကျိုးဆောင်သို့ ပေးရသောအကျိုးဆောင်ခသည်ဖြင့်၊ အိမ်လခလပေါင်းများစွာစာ ငွေလိုအပ်ပါသည်။

[စပေါ်ငွေ] အာမခံအနေဖြင့် အိမ်ရှင်(အိမ်ခန်းအားပိုင်ဆိုင်သူ) ထံ အပ်ထားသောငွေဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ငှားစာချုပ် ပြည့်ပြီးနောက် အိမ်ခန်း အလွတ်ပြန်အပ်သောအခါတွင် အပ်ထားသောငွေပမာဏအတိုင်းပြန်အမ်းပါသည်။ သို့သော်၊ အိမ်လခမပေးခြင်း၊ အိမ်ခန်းကိုမလွန်အမင်းညစ်ပတ်အောင် လုပ်ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်းများရှိပါကအခန်း ပြင်ဆင်ခ ငွေအားနှုတ်ထားပါလိမ့်မည်။

[ကျေးဇူးတင်သဖြင့်ပေးသောငွေ] အိမ်ရှင်အား ကျေးဇူးတင်သည့်အနေဖြင့် ပြန်အမ်းသည်ကိုမယူသောငွေဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လတ်တလောတွင် ကျေးဇူးတင်သဖြင့်ပေးသောငွေ ဝယ်နှံခြင်းငှားသော အိမ်ယာများလည်း တိုးပွားလာပါသည်။

စိန်ယာများထံမှ အကြံပြုချက်



ငှားထားသော အိမ်ခန်းအား ဂရုတစိုက် အသုံးပြုပါက စပေါ်ငွေသည် အိမ်ခန်းပြင်ဆင်ခ ဖြစ်သွားနိုင်သောကြောင့် နှစ်နာပါလိမ့်မည်။ မီးဖိုချောင်တွင်ဆီအုန်းအထင်းများ ဖျန်းခန်းတွင် ဖိုများ နံရံတွင် အပေါက်ဖောက်ခြင်းများသည်ဖြင့် မလုပ်မိစေရန် ဂရုပြုကြရအောင်။

●その他 引越しに必要なこと

新居での生活を始めるときに

電気、ガス、水道は、使用を始めるときとやめるときに連絡が必要です。引越しの日が決まったら、早めに連絡しましょう。

□ 電気

電力会社や料金メニューを自由に選べます (ただし、高圧一括受電契約をしているマンションを除く)。

⇒ (例) 東京電力

□ ガス

開栓・停止ともに係員の立会いが必要なので、早めに連絡しましょう。

⇒ 東京ガス 0570-002211

PHS・IP 電話からは 03-5722-3111

□ 水道

⇒ 水道局お客さまセンター 03-5326-1100

●त्यस बाहेक बसाई सर्न आवश्यक कुराहरू

सिन्ज्युकुमा बसोबास शुरू गर्दा

तपाईंले विदुत, ग्याँस वा पानीका सेवाहरू सुरु गर्दा वा रोकदा सूचना दिनु आवश्यक हुन्छ। तपाईंले आवासमा सर्ने वा त्यहाँबाट बाहिर सर्ने निर्धारण गरेपछि तुरुन्त उक्त सेवाहरूका लागि सूचित गर्नुहोस्।

□ विदुत

तपाईंले आफै टेलिफोन गरेर विधुत सेवा बन्द गर्न सक्नुहुनेछ। त्यसो त सेवा बन्द गर्ने दिनसम्मको महशुल भुक्तानीको विषयमा पनि कुरा गर्न सक्नुहुनेछ। (यद्यपि, एकसाथ सम्पूर्ण भवनका लागि उच्च भोल्टेज पावर प्राप्त गर्ने अपार्टमेन्टहरूमा यी अपवाद हुन्छन्)।

⇒ (उदाहरण) Tokiyo electric power co.

□ ग्याँस

ग्याँस मिटर खोल र बन्द गर्न दुबै कामका लागि ग्याँस कम्पनीको व्यक्ति आवश्यक हुने हुनाले ग्याँस कम्पनीमा अग्रिम रूपमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

⇒ Tokyo Gas: 0570-002211

PHS/IP फोनहरूबाट: 03-5722-3111

□ पानी सेवाहरू

⇒ Bureau of Waterworks Customer Center
03-5326-1100

日本で初めて住むときに 気をつけること

「友だちを呼んでパーティーを開きたい」

隣と接近しているし、アパートでは壁を通して音も聞かれます。大声で話したり、テレビや音楽を大きな音で聞いたりするのはやめましょう。

特に夜間は注意が必要です。両隣や上下階の人



たちへ思いやりの気持ちを持って!

生活騒音のトラブルについて、34・35ページもチェックしてみましょう。

जापानमा बसाई शुरू गर्दा सावधान रहनुपर्ने कुराहरू

“साथीहरूलाई बोलाएर पार्टी गर्न चाहन्छु”

घरहरू साना हुन्छन् र अन्य घरको सामिप्यमा बनेका हुन्छन्। केही अपार्टमेन्टहरूमा भित्ताबाट आवाज सुन्न सकिन्छ। ठूलो आवाजमा नबोल्नुहोस् वा भोल्थुम उच्च बनाएर TV वा संगीत नसुन्नुहोस्।

हामी विशेष गरी रातको समयमा सावधान हुनुपर्छ। विचारशील हुने प्रयास गर्नुहोस् र आफ्ना छिमेकी र तपाईंभन्दा माथि बस्ने अन्य व्यक्तिहरूको बारेमा सोच्नुहोस्।

दैनिक जीवनयापनमा हुने हल्लाखल्ला/आवाज सम्बन्धित समस्या सम्बन्धी पृष्ठ 34 र 35 हेर्नुहोस्।

● Những điều cần thiết khác khi chuyển nhà

Khi bắt đầu cuộc sống ở nhà mới

Cần phải liên lạc khi bắt đầu hoặc ngưng sử dụng điện, gas, nước. Bạn hãy liên lạc sớm nếu đã quyết định ngày chuyển nhà.

☐ Điện

Bạn có thể tự chọn công ty điện lực hoặc danh mục giá cước (Ngoại trừ những căn hộ đang ký hợp đồng cung cấp chung điện cao áp)

⇒ (Ví dụ) Điện Lực Tokyo

☐ Gas

Người chịu trách nhiệm cần phải có mặt lúc mở hoặc khóa gas, nên bạn hãy liên lạc sớm nhé.

⇒ Gas Tokyo 0570-002211

Từ điện thoại PHS - IP là 03-5722-3111

☐ Nước

⇒ Trung tâm dịch vụ khách hàng Cục cấp nước 03-5326-1100

● အခြားသော အိမ်ပြောင်းသည့်အခါ လိုအပ်ချက်များ

အိမ်အသစ်တွင် စတင်နေထိုင်သောအခါ

လျှပ်စစ်၊ ကတ်၊ ရေပိုက်လိုင်းအား စတင်အသုံးပြုသော အခါနှင့်အသုံးပြုပြီးသောအခါအကြောင်းကြားရန်လိုအပ်ပါသည်။

အိမ်ပြောင်းမည့်ရက်အားသတ်မှတ်ပြီးပါကကြိုတင် ဆက်သွယ်ထားကြရအောင်။

☐ လျှပ်စစ်

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကုမ္ပဏီနှင့် အကြေးငွေသို့မီနိုက်ကြိုက်ရွေးနိုင်ပါသည် (သို့သော်ပြင်အားဖြင့်စုပေါင်းလျှပ်စစ်သုံးစာချုပ် ချုပ်ထားသော ကွန်ဒိုများ မပါဝင်ပါ)။

⇒ (ဥပမာ) တိုကျိုလျှပ်စစ် ဓာတ်အားကုမ္ပဏီ

☐ ကတ်

ပိုက်လိုင်းဖွင့်ခြင်း၊ ပိုက်လိုင်းအသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းခြင်း လုပ်သည်နှင့်တပြိုင်နက် တာဝန်ရှိသူက လာရောက်ကြည့်ရှုရန်လိုအပ်သောကြောင့် ကြိုတင်အကြောင်း ကြေရအောင်။

⇒ တိုကျို ကတ် ဝတ္ထု-၀၀၂၂၁၁

PHS၊ IP ဖုန်းမှဆိုလျှင် ၀၃ - ၅၇၂၂ - ၃၁၁၁

☐ ရေပိုက်လိုင်း

⇒ ရေပိုက်လိုင်းဌာန စဉ်းစားသည့်စင်တာ ၀၃-၅၃၂၆-၁၁၀၀

Những điều lưu ý khi bắt đầu sống ở Nhật Bản

“Tôi muốn mời bạn bè đến và mở tiệc”

Những căn hộ nằm sát nhau nên âm thanh có thể bị rò rỉ qua bức tường. Bạn không nên nói chuyện lớn tiếng, mở tivi hoặc mở nhạc to.

Đặc biệt, cần phải chú ý vào lúc ban đêm. Hãy quan tâm đến cảm nhận của những người sống hai bên vách, ở tầng trên và tầng dưới.

Vui lòng tra cứu trang 34 và 35 để biết thêm về các rắc rối phát sinh do tiếng ồn sinh hoạt.

ဂျပန်တွင် ပထမဆုံးနေထိုင်သောအချိန် သတိထားရမည့်အချက်များ

“သူငယ်ချင်းများကိုခေါ်ပြီး ဝါတီ လုပ်ချင်ပါတယ်.”

ဘေးနှင့်ကပ်လျက်ဖြစ်နေပြီး တိုက်ခန်းများရှိ နံရံများမှ တစ်ဆင့် အသံမလုံမှုများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသံကျယ်ကျယ် ဖြင့် စကားပြောခြင်း၊ တီဗွီနှင့်သီချင်းများ ကျယ်လောင်စွာ နား ထောင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကြရအောင်။

အထူးသဖြင့် ညပိုင်းကို သတိထားဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ဘေးနှစ်ဖက် ဘက်ကပ်ရပ်နှင့် အပေါ်ထပ်အောက်ထပ်များမှ လူများအတွက်စဉ်းစားပေးရပါမည်။

နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝ ဆူညံသံ ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ စာမျက်နှာ ၃၄ နှင့်

၃၅တွင် စစ်ဆေးပါ။

「東京の家賃は高いから友達とルームシェアしたい」

大家の許可なく、同居人を増やしたり、他の人に又貸ししたり、リフォームしてはいけません。大家が不動産屋に事前に相談しましょう。

「寂しいから猫でも飼おうかな」

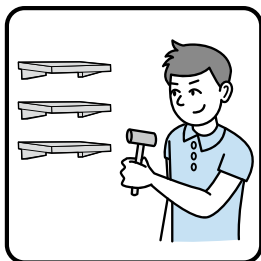
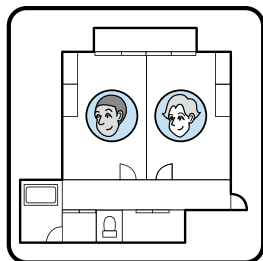
ペットの飼育が禁止されている住宅もあります。事前に契約内容や規則を確認してね。

「荷物が入りきらない。廊下が空いてるから置いちゃえ」

廊下や階段などの共用スペースに物を置くのは禁止です。

「生ごみは、そのまま捨てていい?」

匂いのする生ごみはそのまま捨てずに、新聞紙などで包んでからビニール袋に入れて口をしぼります。ビニール袋を二重にするのもいいアイディアですね。匂いがもれないようにしてから生ごみを収集する日の朝 8 時までに入れて捨てましょう。前の日から捨てたり、匂いのするまま捨てると、カラスや猫がゴミに寄って散らかします。きれいなまわりのために必ず注意してくださいね。



“トキयोマ घरभाडा महंगो भएकोले रूम शेयर गर्न चाहन्छु”

तपाईंले आफ्नो आवास मालिको अनुमति बिना तपाईंको अपार्टमेन्टमा अन्य व्यक्तिलाई बस्न, यसलाई भाडामा दिन वा मर्मत गर्न सक्नुहुन्न। यसका लागि तपाईंको आवास मालिक वा रियल स्टेट एजेन्सीसँग परामर्श गर्न लिनुहोस्।

“एक्लो नरमाईलो भएकोले विरालो पालौं की”

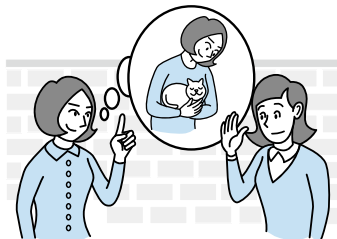
केही आवास र अपार्टमेन्टहरूमा घरपालुवा जनावर पाल्न कडा प्रतिबन्ध लगाइएको छ। अग्रिम रूपमा नियमहरू र सम्झौता बुझ्नुहोस्।

“सामान अटाएन। बाहिर करिडोर खाली भएकोले राखिदिउँ”

तपाईंलाई आफ्ना सामग्रीहरू करिडोर र सिंढीमा सहित गरी साझा ठाउँहरूमा राख्न अनुमति छैन।

“भान्साको फोहोरलाई त्यतिकै फाल्न ठीक हुन्छ?”

गन्ध आउने भान्साको फोहोरलाई जस्ताको तस्तै बाहिर नफाल्नुहोस्। यसलाई पत्रिकामा बेर्नुहोस् र प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस् र झोलालाई बाँध्नुहोस्। गन्धलाई बाहिर आउन नदिन दुईवटा प्लास्टिको झोलामा फोहोर राख्न अर्को राम्रो उपाय हुन सक्छ। सधैं दुर्गन्ध बाहिर नआउने गरी फोहोर पाल्ने प्रयास गर्नुहोस्। दुर्गन्ध बाहिर ननिस्कने गरी बाँधेर फोहोर फाल्ने दिनको 8 बजेसम्ममा फाल्नुहोस्। अघिल्लो दिनदेखि फालेमा वा दुर्गन्ध बाहिर निस्केमा काग वा विरालोले फोहोर यताउता छर्नेछ। शहर सफा राख्न अवश्य सावधान रहनुहोस्।



“Tôi muốn chia sẻ phòng với bạn vì tiền thuê nhà ở Tokyo quá đắt”

Bạn không được phép thêm người sống cùng, cho người khác thuê lại, hoặc sửa chữa nhà nếu không có sự cho phép của chủ nhà. Hãy trao đổi trước với chủ nhà hoặc văn phòng bất động sản.

“Tôi buồn lắm, có lẽ tôi sẽ nuôi một con mèo”

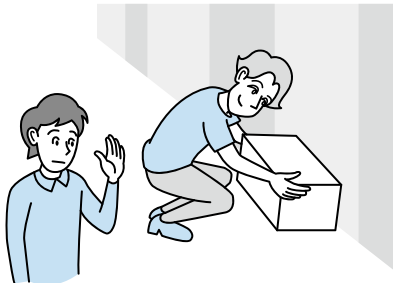
Có những nhà ở nghiêm cấm việc nuôi thú cưng. Bạn hãy kiểm tra trước nội dung hợp đồng hoặc quy định nhé.

“Hành lý công kênh quá. Vì hành lang còn trống nên tôi đã để ở đó”

Bạn không được phép đặt đồ ở không gian chung như hành lang, bậc thang, v.v...

“Cứ để nguyên rác nhà bếp như vậy mà vứt cũng được phải không?”

Rác nhà bếp có mùi nên không để nguyên như vậy mà vứt được, phải gói lại bằng giấy báo, sau đó cho vào túi nilon dán kín miệng. Cho vào 2 túi nilon thì càng tốt. Hãy vứt rác nhà bếp trước 8 giờ sáng của ngày thu gom sau khi rác không còn bốc mùi ra ngoài. Nếu vứt rác từ ngày hôm trước hay vứt khi vẫn còn mùi thì mèo, quạ, v.v... sẽ bốc rác rất bẩn. Vì vậy bạn hãy lưu ý để giữ gìn đường phố sạch đẹp.



“Tôi nghĩ là tôi sẽ dọn dẹp nhà cửa để đón khách”

Để dọn dẹp nhà cửa để đón khách là không được. Nếu bạn muốn dọn dẹp nhà cửa, hãy thông báo trước với chủ nhà hoặc văn phòng bất động sản. Nếu bạn dọn dẹp nhà cửa mà không thông báo trước, chủ nhà hoặc văn phòng bất động sản có thể phạt bạn.

“Tôi muốn thuê một căn phòng để ở”

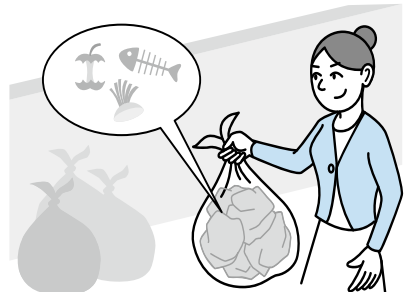
Để thuê một căn phòng để ở, bạn cần phải có giấy chứng nhận đăng ký hộ khẩu thường trú tại địa phương đó. Nếu bạn không có giấy chứng nhận đăng ký hộ khẩu thường trú, bạn không thể thuê một căn phòng để ở.

“Tôi muốn thuê một căn phòng để ở”

Để thuê một căn phòng để ở, bạn cần phải có giấy chứng nhận đăng ký hộ khẩu thường trú tại địa phương đó. Nếu bạn không có giấy chứng nhận đăng ký hộ khẩu thường trú, bạn không thể thuê một căn phòng để ở.

“Tôi muốn thuê một căn phòng để ở”

Để thuê một căn phòng để ở, bạn cần phải có giấy chứng nhận đăng ký hộ khẩu thường trú tại địa phương đó. Nếu bạn không có giấy chứng nhận đăng ký hộ khẩu thường trú, bạn không thể thuê một căn phòng để ở.



日本文化コラム ② 日本のお風呂

日本人のお風呂好きは有名です。日本には全国各地に温泉があり、海外から日本の温泉を自当てにやってくる外国人観光客もいます。まちの中にも銭湯があり、気軽に日本のお風呂を楽しむことができます。

でも、銭湯に行く前にちょっと待って! 日本のお風呂の入り方を知っていますか? ここでは、日本のお風呂の入り方を紹介します。

- ① 体を湯船の外で洗い、汚れを落としてから湯につかります。(これは、みんなで入る湯船の湯をきれいに使うためです。日本の家庭では、最後の人が入り終わるまで湯船の湯は抜かず、湯をみんなで共有します)
- ② 水と石けんの泡が周りの人たちにかからないようにしましょう。
- ③ 浴室では、洗濯をしないでください。
- ④ 湯船に、タオルを入れないでください。
- ⑤ 大きな声で騒がないでください。
- ⑥ めれた体をふいてから、脱衣所に戻りましょう。

新宿区内には銭湯が17カ所あります (2024年3月1日現在)。銭湯に行って、温泉気分を味わいませんか?

新宿浴場組合ホームページ

<http://1010yuge-g.jp/index.html>

जापानी संस्कृति स्तम्भ ② जापानी तरिकामा नुहाउने

जापानीहरू नुहाउन मन पराउँछन् भन्ने कुरा एकदमै परिचित छ। जापानमा देश भरी नै विदेशीहरूलाई आकर्षित गर्ने संख्यात्मक ओन्सेन (हट स्प्रिङ) छन्। त्यहाँ नगर भरी नै सेन्टो (सार्वजनिक नुहाउने घर) पनि छन् जहाँ तपाईंले औपचारिक रूपमा जापानी नुहाउने तरिकाको मजा लिन सक्नुहुन्छ।

तर एकछिन पर्खनुहोस्! सेन्टोमा जानु पूर्व, तपाईंलाई सही रूपमा नुहाउने शिष्टाचार थाहा भएको निश्चित गर्नुहोस्। यस खण्डले जापानी तरिकामा कसरी नुहाउने भनेर व्याख्या गर्छ।

- ① कृपया पहिले तपाईंको शरीर बाथटब बाहिर नुहाउनुहोस् र बाथटबमा पसु अगाडि राम्ररी धुनुहोस्। (यो सबैले नुहाउनका लागि पानीलाई सफा राख्न गरिन्छ। जापानमा, परिवारका सदस्यहरूले घरमा बाथटबमा तातो पानी साझा गर्छन्, अन्तिम परिवार सदस्यले नुहाएर नसक्काउँदासम्म यसलाई बम्र दिंदैनन्।)
- ② कृपया तपाईंको नजिकको व्यक्तिलाई साबुन वा पानी नपार्न सावधान रहनुहोस्।
- ③ कृपया नुहाउने क्षेत्रहरूमा कपडा नधुनुहोस्।
- ④ कृपया तपाईंको तेलियालाई नुहाउने पानीमा नराख्नुहोस्।
- ⑤ कृपया अत्यधिक ठूलो आवाजमा नचिच्याउनुहोस् वा नबोल्नुहोस्।
- ⑥ कृपया कपडा परिवर्तन गर्ने कक्षमा फर्कनु अगाडि पानी पुछनुहोस् र तपाईंको शरीर सुख्खा पार्नुहोस्।

सिन्जुकुमा 17 सेन्टो स्थानहरू छन् (2024 साल 3 महिना 1 तारिकको रेकर्ड अनुसार)। तपाईंले हट स्प्रिङको अनुभव किन लिनुहुन्न?

सिन्जुकु सेन्टो संघको वेबसाइट

<http://1010yuge-g.jp/index.html>



Mục văn hóa Nhật Bản ②

Bồn tắm Nhật Bản

Văn hóa yêu thích tắm bồn của người Nhật nổi tiếng được nhiều người biết đến. Khắp mọi nơi trên toàn nước Nhật đều có suối nước nóng. Cũng có nhiều du khách ngoại quốc đến Nhật chỉ với mục đích trải nghiệm suối nước nóng của Nhật Bản. Trong khu phố cũng có nhà tắm công cộng, bạn có thể tận hưởng việc tắm bồn của Nhật Bản một cách dễ dàng.

Dù vậy, khoan hãy vội đến nhà tắm công cộng đã! Bạn đã biết cách vào bồn tắm của Nhật chưa? Phần này sẽ giới thiệu về cách vào bồn tắm của Nhật Bản.

- ① Tắm cơ thể bên ngoài bồn tắm, rửa hết bụi bẩn sau đó mới ngâm nước nóng. (Để giữ sạch nước trong bồn tắm mà mọi người sẽ cùng ngâm. Trong gia đình Nhật, mọi người thay phiên ngâm cùng bồn nước nóng, nước nóng trong bồn sẽ không được xả đi cho đến khi người cuối cùng đã ngâm xong.)
- ② Không để nước và bọt xà phòng hắt vào mọi người xung quanh.
- ③ Không giặt giũ trong phòng tắm.
- ④ Không để khăn vào bồn tắm.
- ⑤ Không nói chuyện ồn ào.
- ⑥ Lau khô cơ thể sau đó mới vào phòng thay đồ.

Trong Shinjuku có trên 17 nhà tắm công cộng (tính đến ngày 1 tháng 3 năm 2024). Bạn hãy đến nhà tắm công cộng và tận hưởng sự sáng khoái khi ngâm mình nhé.

Trang chủ Hiệp hội nhà tắm Shinjuku

<http://1010yuge-g.jp/index.html>

ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်သော ②

ဂျပန်ရိုးရာ ရေချိုးခန်း

ဂျပန်လူမျိုးများ၏ ရေချိုးခန်းကြိုက်နှစ်သက်ကြခြင်း မှာကျော်ကြားလှပါသည်။ဂျပန်တွင်နိုင်ငံတွင်းရှိနေရာ အနှံ့အပြားတွင် အွန်းဆန်း (ရေပူစမ်း) ရှိပြီးနိုင်ငံခြားမှ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ရေပူစမ်းအား မျက်စိကျ၍ရောက်လာကြသော ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားဧည့်သည်များလည်း ရှိပါသည်။ မြို့များတွင်လည်းဆန်းတို (အများသုံးရေချိုးခန်း) များရှိပြီး စိတ်သက်သက်သာသာဖြင့်ဂျပန်ရိုးရာရေချိုးခန်းများ ဝင်ရောက်ခံစားကြည့်နိုင်ပါသည်။

သို့သော် ဆန်းတိုသို့ သွားခင် အနည်းငယ် စောင့်ပါအုန်း။ ဂျပန်ရိုးရာရေချိုးခန်းဝင် နည်းကို သိပါသလား။ ဒီမှာတော့ ဂျပန်ရိုးရာရေချိုးခန်းနည်းကိုစိတ်ဆက်ထားပါသည်။

- ① နွားကိုယ်အားရေချိုးကုန်ထဲဝင်ခင် ဆေးကြောပြီး အညစ်အကြေးများ ပြောင်းစင်သွားမှသာ ရေခွေး စိမ်ရပါသည်။ (၎င်းသည် လူအများဝင်သော ရေချိုးကုန် ၏ရေခွေးအား သန့်ရှင်းစွာ အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်ရှိ မိသားစု များမှာ နောက်ဆုံးဝင်သောသူက ဝင်ပြီးသွားသည် အထိရေချိုးကုန်ရှိရေခွေး အား မသွန်ပစ်ပဲ အားလုံးက ရေခွေးကို အတူတူမျှသုံးကြပါသည်)

- ② ရေနံ ဆီ ပြာအမြဲ ပုံများ အခြားသူ များကို မစင်အောင် နေကြရအောင်။

- ③ ရေချိုးခန်းတွင် အဝတ်လျှော်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။

- ④ ရေချိုးကုန်တွင်တောက်များမထည့်ပါနှင့်။

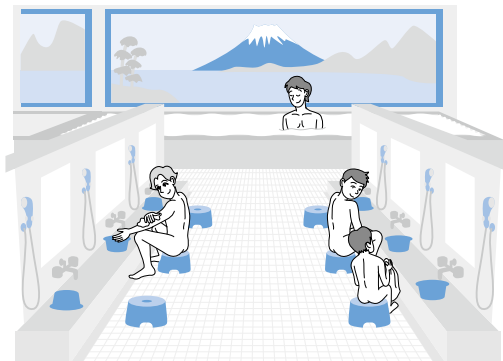
- ⑤ အသံကျယ်လောင်စွာ စကားမပြောပါနှင့်။

- ⑥ ရေချိုးသွားသောနွားကိုယ်အားသုတ်ပြီးသောအခါမှ အဝတ်လဲ အခန်းသို့ ပြန်သွားကြရအောင်။

ရှင်ဂျူရင်ကွက်တွင်ဆန်းတိုဘုရင်ရှိသည်။(၂၀၂၄ခုနှစ်ဇူလိုင်လရက်နေ့စာရင်းအရ)။ ဆန်းတိုသို့ သွားပြီး ရေပူစမ်းအရသာကို မြည်းစမ်းကြည့်ပါလား။

ရှင်ဂျူရင်ဆန်းတို အဖွဲ့အစည်း ဟိမ်းပေရို

<http://1010yuge-g.jp/index.html>



日本は地震の多い国です。いざというとき、あわてないように日頃から準備が大切です。揺れたらあわてて外に出ないで、机の下に隠れるなど、まずは身の安全を確保するようにしましょう。地域の防災訓練に参加するのも良い経験です。また、災害時にはご近所同士の助け合いが欠かせません。そのためにも日頃からご近所付き合いを大切にしましょう。

備え1 部屋にある家具を固定しましょう。特に寝台は注意!

備え2 非常持出袋を用意しましょう。貴重品 (現金、パスポート、身分を証明するもの)、非常食 (調理しなくても食べられる缶詰、ビスケットなど)、水と携帯用簡易トイレなどを用意しておきましょう。

備え3 逃げる場所を確認しましょう。火災が発生したら、避難場所 (広い公園など) に避難しましょう。

備え4 家族や知人と逃げる方法や集合する場所を話し合っておきましょう。

詳しくは 11 ページの生活情報紙 (「緊急時や災害に備えて」) をチェック。

जापान धेरै भूकम्प आउने देश हो। हरेक समय तयार रहनु अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ त्यसैले आपतकालीन अवस्थामा नआत्तिनुहोस्। भूकम्प जाँदा, आत्तिएर भवन बाहिर जाने प्रयास नगर्नुहोस्। बरू, टेबलको मुनि लुकेर वा अन्य कुनै सुरक्षित ठाउँमा बसेर आफ्नो सुरक्षा गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। साथै, तपाईंको समुदायको प्रकोप रोकथाम ढिलहरू मध्ये एउटामा सहभागी भएमा तपाईंको लागि राम्रो अनुभव हुनसक्नेछ। आपतकालीन अवस्थामा छिमेकमा पारस्परिक सहायता गर्नु अपरिहार्य हुन्छ, त्यसैले तपाईंको दैनिक जीवनमा आफ्ना छिमेकीहरूसँग राम्रो सम्बन्ध राख्नुहोस्।

तयारी 1 तपाईंका कोठामा भएका फर्निचरका सामग्रीहरूलाई राम्रोसँग राखिएको निश्चित गर्नुहोस्। तपाईंको सुत्ने कोठको फर्निचरलाई विशेष ध्यान दिनुहोस्।

तयारी 2 बहुमूल्य कागजातहरू (नगद, राहदानी, व्यक्तिगत आईडी), जीविकोपार्जन खाता (डिब्बाबन्द खाद्य पदार्थ, बिस्कुट र पकाउन आवश्यक नहुने खानाका अन्य परिकारहरू), पानी र आपतकालीन शौचालय सामग्री समावेश गर्ने आपतकालीन झटपट झोलाको तयारी गर्नुहोस् आदि।

तयारी 3 तपाईंको निकास स्थल निश्चित गर्नुहोस्। आगलागी भएमा ठूलो पार्क जस्तो निकास क्षेत्रमा निस्कनुहोस्।

तयारी 4 अग्रिम रूपमा आफ्ना परिवार र साथीहरूसँग निकासको बारेमा छलफल गर्नुहोस् र प्रकोप अवस्थामा भेट हुने ठाउँ रोज्नुहोस्।

विस्तृत जानकारीका लागि पृष्ठ 11 मा रहेको जीवनयापन जानकारी "आपतकालीन र प्रकोप अवस्थाहरूको तयारी" हेर्नुहोस्।



非常持ち出し袋 / आपतकालीन झटपट झोला

Túi mang theo khi khẩn cấp / အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းအိတ်



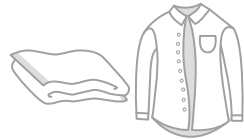
貴重品袋 (現金、パスポート、身分を証明するもの)
बहुमूल्य वस्तुहरूका लागि झोला (नगद, राहदानी, व्यक्तिगत ID)
Đồ quý giá (Tiền mặt, hộ chiếu, giấy tờ tùy thân)
အရေးတန်ပစ္စည်းအိတ် (ပိုင်ဆိုင်ပတ်ဝန်းကျင်များ)



ラジオ
रेडियो
Radio
ရေဒီယို



懐中電灯
टर्च
Đèn pin
ဓာတ်မီး



タオル・衣類
तौलिया/लत्ता कपडा
Khăn, quần áo
ပုဂါ၊ အဝတ်အစား

Hãy chuẩn bị trước khi xảy ra động đất

မြေငလျင်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

Nhật Bản là quốc gia xảy ra nhiều động đất. Vì vậy, việc chuẩn bị từ ngày thường để không hốt hoảng trong trường hợp khẩn cấp là rất cần thiết. Khi bị rung lắc, đừng hốt hoảng chạy ra ngoài, trước tiên hãy giữ an toàn cho bản thân như trốn dưới bàn, v.v...Việc tham gia tập huấn phòng chống thiên tai của khu vực là trải nghiệm rất hữu ích. Ngoài ra, chúng ta cũng cần phải tương trợ lẫn nhau khi xảy ra thảm họa. Vì vậy, hãy chú trọng tạo mối quan hệ gắn gũi với mọi người từ những ngày thường.

ဂျပန်နိုင်ငံသည် မြေငလျင်အဖြစ်များသော နိုင်ငံဖြစ်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဂျပန်နိုင်ငံအတွက် နေ့စဉ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ စားသုံးအရာကိစ္စတွင် ပုံမှန်ခြင်း စသည်ဖြင့် ဦးစွာရွေးကောက်ယူကာ ဘေးကင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ နယ်ဒေသများ၏သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို လေ့ကျင့်မှုများတွင် ပါဝင်ခြင်းသည်လည်း ကောင်းသော အတွေ့အကြုံဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် သဘာဝဘေးကျရောက်သည့်အချိန်တွင် အနီးအနားရှိလူများ၏ အပြုအမူနှင့် ကူညီမှုများသည် အရေးပါလှပါသည်။ ထို့အတွက် နေ့စဉ်အနီးအနားရှိ လူများနှင့် ဆက်ဆံရေးကို ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

- Chuẩn bị 1** Hãy cố định đồ đạc trong phòng. Đặc biệt hãy chú ý đến phòng ngủ!
- Chuẩn bị 2** Hãy chuẩn bị túi mang theo khi khẩn cấp. Hãy chuẩn bị đồ quý giá (Tiền mặt, hộ chiếu, giấy tờ tùy thân), thực phẩm khi khẩn cấp (Đồ hộp có thể ăn mà không cần chế biến, bánh quy, v.v...), nước và toilet vệ sinh di động, v.v...
- Chuẩn bị 3** Hãy xác nhận địa điểm sơ tán. Nếu phát sinh hỏa hoạn, hãy lánh nạn ở các địa điểm lánh nạn (các công viên rộng, v.v...).
- Chuẩn bị 4** Hãy nói cách sơ tán và địa điểm tập trung với gia đình và người quen.

- ပြင်ဆင်ခြင်း ၁** အခန်းအတွင်းရှိ ပရိဘောဂများကို အသေတပ်ဆင်ထားပါ။ အထူးသဖြင့် အိပ်ခန်းကို သတိထားပါ။
- ပြင်ဆင်ခြင်း ၂** အရေးပေါ်အိတ်ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ တန်ဖိုးရှိပစ္စည်းများ (ငွေသား၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ မိမိဖြစ်ကြောင်းသက်သေပြနိုင်သည့် အထောက်အထားများ)၊ အရေးအခန်းရိက္ခာ (မချက်ပြုတ်တို့ အသင့်စားသုံးနိုင်သော စည်သွတ်တူး၊ ဘီစကတ် အစရှိသည်)၊ ရေနံနှင့် ရွှေ၊ ပြောင်းနိုင်သောအလွယ်သုံး အိမ်သာ စသည်တို့ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ပြင်ဆင်ခြင်း ၃** ထွက်ပြေးရမည့်နေရာကို ရှာထားပါ။ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပါက ရွှေ့ပြောင်းရမည့်နေရာ (ကျယ်ဝန်းသောပန်းခြံစသည်) ဘေးကင်းရာ နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- ပြင်ဆင်ခြင်း ၄** မိသားစု၊ အသိအိတ်ဆွေတို့နှင့် ထွက်ပြေးမည့် နည်းလမ်းများနှင့် လူစုရမည့်နေရာများကို ပြောထားပါ။

Chi tiết vui lòng kiểm tra [trang 11 trong Bản tin đời sống](#) (Chuẩn bị ứng phó khi khẩn cấp và thảm họa)

အသေးစိတ်အားစာမျက်နှာ ၁၁ ရှိ နေ့စဉ်မူ သတင်းစာ မျက်နှာ ("အရေးပေါ်အချိန်များ နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရအောင်") တွင် စစ်ဆေးကြည့်ရန်။

非常持出袋
 飲料水 (最低 3 日分)
 पानी (आपूर्ति भएको कम्तीमा पनि 3 दिनमा)
 Nước uống (phần dùng tối thiểu trong 3 ngày)
 သောက်ရေသန့်(အနည်းဆုံး ၃ ရက်စာ)

非常食 (最低 3 日分)
 जीवन निर्वाह गर्ने खाना (आपूर्ति भएको कम्तीमा पनि 3 दिनमा)
 Thực phẩm khi khẩn cấp (phần dùng tối thiểu trong 3 ngày)
 အရေးပေါ်(အနည်းဆုံး ၃ ရက်စာ)

救急セット
 प्राथमिक उपचारको सामान
 Bộ dụng cụ cấp cứu
 ဆေးသေတ္တာ

常用している薬 (最低 3 日分) と処方箋
 दैनिक औषधि (आपूर्ति भएको कम्तीमा पनि 3 दिनमा) र औषधि निर्देशहरू
 Thuốc thường sử dụng (phần dùng tối thiểu trong 3 ngày) và toa thuốc
 ပုံမှန်သောက်နေကျဆေး(အနည်းဆုံး ၃ရက်စာနှင့် ဆေးစာ)

ティッシュ・ウェットティッシュ
 टिशू, गीला तौलियाहरू
 Khăn giấy, khăn giấy ướt
 တစ်ရုံ။ တစ်ရုံအစုံ

トイレットペーパー
 टाइलेट पेपर
 Giấy vệ sinh
 အိမ်သာသုံးစက္ကူ

携帯用簡易トイレ
 आपतकालीन शौचालयहरू
 Toilet vệ sinh di động
 အရေးပေါ်သုံး အိမ်သာများ

○ 部屋にいますとき地震が発生したら...

1. 体の安全を守る

たんす、戸棚、冷蔵庫など倒れたり、落ちてきそうなものから離れて、クッションや両手で頭を守ります。

2. 机やテーブルの下へ

テーブルなどの下に体を入れて、落ちてくるものから体を守ります。このとき、頭はテーブル台から離して、テーブルの脚をしっかりと押さえます。

3. 脱出口の確保

玄関などのドアを開けます。揺れで建物が歪み、ドアが開かなくなってしまうためです。

4. あわてて外に出ない

揺れがおさまるまでは、あわてて外に逃げ出す方が危険です。家が無事で火事の危険がなければ、外に逃げる必要はありません。家が倒れる危険がある場合は、落下物に注意して避難しましょう。

5. ケガに注意

揺れが止まっても、ガラスが割れたり、家具が倒れたりしていることがありますので、ケガをしないよう落ちていて行動しましょう。

6. 火が出ても落ち着いて行動しましょう

万が一、出火したときは、家族や近所の人に大声で知らせ、119番に電話し、火が小さいうちは協力して、できる限り火を消しましょう。火が大きくなったら、無理せず周囲の人に知らせながら避難しましょう。

○ तपाईं कोठामा हुँदा भूकम्प गएमा...

1. आफूलाई बचाउनुहोस्

ड्रअर, र्याक वा रेफ्रिजरेटर जस्ता ठोक्किन वा खस्र सक्ने वस्तुहरूबाट टाढा बस्नुहोस्। तपाईंको टाउकोलाई आफ्नो हात वा कुशनले छोप्नुहोस्।

2. डेस्क वा टेबल मुनि लुक्नुहोस्

खस्रे वस्तुहरूबाट आफैलाई बचाउन डेस्क वा टेबल मुनि लुक्नुहोस्। टेबल वा डेस्क मुनि लुक्दा, माथिको भागबाट आफ्नो टाउकोलाई जोगाउनुहोस् र टेबलको खुट्टा राम्रो समालुस्।

3. भाग्नको लागि बाटो सुरक्षित गर्नुहोस्

भूकम्प जान सुरु भएपछि, अगाडिको ढोका र घरको अन्य ढोकाहरू खोल्नुहोस्। भूकम्पले घर टेढो हुनसक्छ, जसकारण केही ढोकाहरू खोल्न असम्भव हुन सक्छ।

4. अत्तालिएर बाहिर नदौडिनुहोस्

भूकम्प नरोकिँदै अत्तालिएर बाहिर दौडनु खतरा हुन्छ। यदि तपाईंको घर सुरक्षित छ र आगलागीको जोखिम छैन भने, घर भित्र नै बस्नु बुद्धिमानी हुन्छ। यदि तपाईंको घर भत्किने जोखिम छ भने, तपाईं बाहिर निस्कँदा माथिबाट खस्रे वस्तुहरूबाट बचेर सावधानपूर्वक बाहिरी ढोकाबाट निस्कनुहोस्।

5. चोटपटक लाग्न नदिन सावधानी

भूकम्प रोकिएपछि पनि, फुटेका काँच वा खसेका फर्निचर हुन सक्ने हुँदा चोटपटकहरूबाट बच्नको लागि शान्तिपूर्वक सावधान भएर हिड्नुहोस्।

6. आगलागी सुरु भएपनि शान्त पूर्वक कार्य गर्नुहोस्

आगलागी सुरु भयो भने, ठूलो आवाजमा आफ्ना परिवार र छिमेकीलाई सूचना दिनुहोस्, 119 डायल गर्नुहोस् र आगलागी अझै पनि सानो र फैलिन नपाउँदै तपाईंले सक्दो रूपमा आगलागी निभाउन एकसाथ लायुहोस्। यदि आगलागी नियन्त्रण बाहिर जान्छ भने, आफूमा धेरै बल प्रयोग नगरी आगलागी क्षेत्रबाट बाहिर निस्कनुहोस् र वरपरका व्यक्तिहरूलाई सूचित गर्नुहोस्।



○ Nếu xảy ra động đất khi ở trong phòng

1. Giữ an toàn cho cơ thể

Tủ kéo, kệ, tủ lạnh, v.v... có thể đổ xuống, vì vậy hãy tránh xa và bảo vệ đầu bằng gối hoặc hai tay.

2. Trốn dưới bàn

Trốn dưới bàn, v.v... để bảo vệ cơ thể tránh các đồ vật bị rơi xuống. Khi đó, hãy giữ đầu ra xa phần mặt bàn và giữ chặt chân bàn.

3. Đảm bảo lối thoát

Hãy mở cửa ở lối ra, v.v... Vì tòa nhà có thể bị biến dạng do rung lắc và không thể mở được cửa.

4. Không hốt hoảng chạy ra ngoài

Việc hốt hoảng chạy ra ngoài trước khi hết rung lắc là rất nguy hiểm. Nếu nhà của bạn vẫn an toàn và không xảy ra nguy hiểm do hỏa hoạn thì không cần phải chạy ra ngoài. Trường hợp nguy hiểm nhà có thể đổ sập, hãy sơ tán và chú ý tránh vật rơi xuống.

5. Chú ý tránh bị thương

Cho dù rung lắc đã dừng, có thể kính bị vỡ, đồ đạc trong nhà bị đổ xuống, do đó hãy bình tĩnh hành động để tránh bị thương.

6. Hãy bình tĩnh hành động ngay cả khi xảy ra hỏa hoạn

Ngược lại, nếu không may xảy ra hỏa hoạn thì phải hô hoán thông báo cho gia đình và hàng xóm, gọi 119 và tập trung cùng nhau để cố gắng dập lửa trong khi lửa vẫn cháy nhỏ. Nếu lửa đã cháy lớn, không cố dập lửa mà hô hoán mọi người gần đó sơ tán.



○ အခန်းထဲတွင် ရှိနေသည့်အချိန်တွင်မြေငလျင်လှုပ်ပါက

၁။ ဘေးကင်းသော နေရာတွင် နေပါ

ဗီရို၊ ကြောင်အိမ်၊ ရေခဲသေတ္တာစသည်တို့သည် လဲကျခြင်း၊ ပြတ်ကျခြင်းများဖြစ်နိုင်သော အရာများဖြစ်သည့်အတွက် ကျရှင်၊ လက်နှစ်နှစ်ဖက်စသည်တို့နှင့် ခေါင်းကို ကာကွယ်ပါ။

၂။ စာရေးခုံ၊ စားပွဲအောက်သို့

စားပွဲအောက်ထဲသို့ဝင်၍ ပြတ်ကျလာမည့် အရာများ နှင့် မထိခိုက်မိအောင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ပါ။ ထိုအချိန်မျိုးတွင်ခေါင်းကို စားပွဲမျက်နှာပြင်နှင့် မထိအောင် ခွာထားပြီးစားပွဲခြေထောက်ကို သေချာကိုင်ထားပါ။

၃။ ထွက်ပြေးမည့် အပေါက်ကို သေချာပြုလုပ်ထားပါ

အဝင်၊ အထွက် အပေါက်စသည့် တံခါးများကို ဖွင့်ထားပါ။မြေငလျင်လျှင်လျှင်ခြင်းကြောင့် အဆောက်အအုံများ ပုံပျက်သွားပြီး တံခါးဖွင့်၍မရသည့် အခြေအနေဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။အိမ်ပြုလဲမည့် အန္တရာယ်ရှိသောအခါမျိုးတွင် ပြတ်ကျလာသော ပစ္စည်းများကို ဂရုပြု ရှောင်တိမ်းကြရအောင်။

၄။ ပျာယာခတ်ပြီး အပြင်သို့ မထွက်ပါနှင့်

မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း မရပ်သေးသည့်အချိန်တွင် ပျာယာခတ်ပြီး အပြင်သို့ ပြေးထွက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ အိမ်သည်ဘေးကင်းပြီး မီးမလောင်လျှင် အပြင်သို့ ပြေးထွက်စရာမလိုပါ။ မထိအောင် ခွာထား စားပွဲခြေထောက်ကို သေချာ ကိုင်ထားပါ။

၅။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို သတိထားပါ

လှုပ်ရှားမှုရပ်တန့်သွားသော်လည်း မုန့်များကွဲခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂများလဲကျခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် မထိခိုက်မိအောင် စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားကာ လှုပ်ရှားပြုမူရမည်။

၆။ မီးထလောင်လျှင်လည်း စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး လှုပ်ရှားကြရအောင်

ဖြစ်တောင့်ဖြစ်စဲ မီးထလောင်သောအခါမျိုးတွင် မိသားစုနှင့်အနီးအနားမှ လူများအား အသံကျယ်ကျယ်အော်၍ သတိပေးပြီး ဖုန်းနှံပါတ် ၁၁၉ သို့ ဆက်သွယ်ကာ မီးနည်းသောသောအခါမျိုးတွင် ပူးပေါင်း၍ အတတ်နိုင်ဆုံး မီးငြိမ်းသတ်ကြရအောင်။ မီးများလာသောအခါတွင် အချိန်မဖြုန်းဘဲ အနီးအနားမှသူများအား

7. 正しい情報を聞く

テレビやラジオなどで正しい情報を得ましょう。区は外国語版 SNS (13 ページ) から情報提供します。

○ 外にいるとき地震が発生したら...

1. 体の安全を守る

着板など落ちてきそうなものから離れて、持っている荷物や両手で頭を守ります。

2. 道にいたら

住宅街では、ブロック塀や門など倒れてくるものから早く離れましょう。近くに頑丈な建物があるときは、その建物の中に入った方が安全です。

3. ビルの中にいたら

窓やガラスから離れましょう。エレベーターは利用しないでください。ビル内の放送や、係員の指示に従いましょう。

4. 地下街にいたら

階段や避難口等の出口に殺到しないでください。あわてずに、地下街の放送の指示に従いましょう。

5. 自動車を運転していたら

減速して、左側に寄せて停車し、近くに駐車場や空き地がある場合は、そこに移動しましょう。避難するときはキーを差し込んだまま車から降りて避難しましょう。

7. सही जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्

TV वा रेडियोबाट सही जानकारी प्राप्त गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। सिन्ज्युकु सिटी कार्यालयले सिन्ज्युकु सिटी विदेशी-भाषा SNS (पृष्ठ 13 हेर्नुहोस्) मार्फत पनि जानकारी उपलब्ध गराउँछ।

○ तपाईं बाहिर हुँदा भूकम्प एगमा...

1. आफुलाई सुरक्षित राख्नुहोस्।

खस्न सक्ने वस्तुहरूबाट टाढा रहनुहोस्, जस्तै विज्ञापनका बोर्डहरू। तपाईंको हात वा झोलाले आफ्नो टाउको छोप्नुहोस्।

2. यदि तपाईं सडकमा हुनुहुन्छ भने

आवासीय क्षेत्रमा, खस्न सक्ने इट्टाका पर्खाल वा गेटहरूबाट छिट्टै नै पर जानुहोस्। यदि तपाईंको नजिकै भूकम्प प्रतिरोधी घर छ भने त्यसभित्र गएर बस्नु अझ सुरक्षित हुन्छ।

3. यदि तपाईं भवन भित्र हुनुहुन्छ भने

झ्याल र अन्य सिसाहरूबाट टाढा रहनुहोस्। लिफ्टको प्रयोग नगर्नुहोस्। आन्तरिक प्रदरारण र भवन अधिकारीहरूका निर्देशनहरू सुन्नुहोस्।

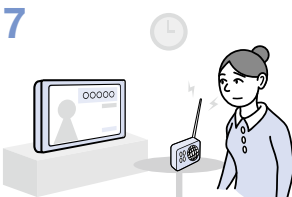
4. यदि तपाईं जमिन मुनिको तलामा हुनुहुन्छ भने

कृपया सिँदी र अन्य निकास क्षेत्रहरू तर्फ नदौडिनुहोस्। शान्त रहनुहोस् र तपाईंले सुन्नुभएको घोषणाहरूको निर्देशनहरूलाई पालना गर्नुहोस्।

5. यदि तपाईं सवारी चलाउँदै हुनुहुन्छ भने

तपाईंको सवारीको गति कम गर्नुहोस्, सडकको बायाँ भागमा जानुहोस् र कार रोक्नुहोस्। यदि त्यहाँ नजिकमा पार्किङ स्थल वा खुला ठाउँ छ भने, त्यहाँ जानुहोस्। तपाईं कारबाट बाहिर निस्कदा कारको चाबीलाई इग्निशनमा राख्नुहोस्।

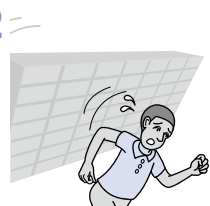
7



1



2



7. Thu thập thông tin chính xác

Hãy thu thập thông tin chính xác trên tivi, radio, v.v...
Quận sẽ cung cấp thông tin từ SNS Phiên bản tiếng nước ngoài (trang 13).

○ Nếu xảy ra động đất khi đi ra ngoài

1. Giữ an toàn cho cơ thể

Tránh xa đồ vật có thể rơi như bảng quảng cáo, v.v...
và bảo vệ đầu bằng đồ vật đang có hoặc bằng hai tay.

2. Nếu đang trên đường

Khi trong khu dân cư, hãy nhanh chóng tránh xa vật dễ đổ như tường bê tông hoặc cửa, v.v... Nếu có các tòa nhà kiên cố gần đó, sẽ an toàn khi vào các tòa nhà đó.

3. Nếu đang ở trong tòa nhà

Hãy tránh xa cửa sổ và kính. Không được sử dụng thang máy. Hãy làm theo loa phát thanh trong tòa nhà, hướng dẫn của nhân viên phụ trách.

4. Nếu đang ở khu vực tàu điện ngầm

Không chen lấn trong lối ra như cầu thang, lối thoát hiểm, v.v...

Hãy giữ bình tĩnh không hoảng loạn và làm theo hướng dẫn của loa phát thanh hoặc nhân viên phụ trách của khu vực tàu điện ngầm.

5. Nếu đang lái xe ô tô

Giảm tốc độ và tấp vào lề trái, nếu gần đó có bãi đậu xe hoặc bãi đất trống, hãy di chuyển đến đó. Khi sơ tán, hãy xuống xe và sơ tán nhưng vẫn để lại chìa khóa trên xe.

၇။ မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်ကို ရယူခြင်း
တို့။ ရေဒီယို စသည်တို့မှ မှန်ကန်သောသတင်း အချက်အလက်များ
ကို ရယူပါ။ ရပ်ကွက်က နိုင်ငံခြားဘာသာစကားသုံးလူမှုကွန်ယက်
ဆိုဒ် SNS (စာမျက်နှာ၁၃) မှ သတင်းပေးပါမည်။

○ အပြင်ရောက်နေသည့် အချိန်တွင် မြေငလျင်လှုပ်လျှင်

၁။ ဘေးကင်းသောနေရာတွင် နေပါ

ဆိုင်းဘုတ်စသည့် ပြတိကုန်သော အရာများနှင့်ဝေးသော နေရာ
တွင် နေ၍ ပါလာသော အိတ်၊ လက်နှစ် ဖက်စသည်တို့ဖြင့် ကာ
ကွယ်ပါ။

၂။ လမ်းမပေါ်တွင်ရောက်နေလျှင်

လူနေလမ်းမပေါ်တွင် ရောက်နေလျှင် အုတ်တံတိုင်းများ၊တံခါး
ပေါက်များ စသည့် ပြိုလဲနိုင်သော အရာများနှင့်ဝေးအောင်နေပါ။
အနီးအနား တွင် ခိုင်မာသည့် အဆောက်အအုံရှိလျှင် ထိုအဆောက်
အတွင်းသို့ ဝင်သည်မှာ လုံခြုံစိတ်ချရပါသည်။

၃။ အဆောက်အဦးအတွင်း ရောက်နေပါက

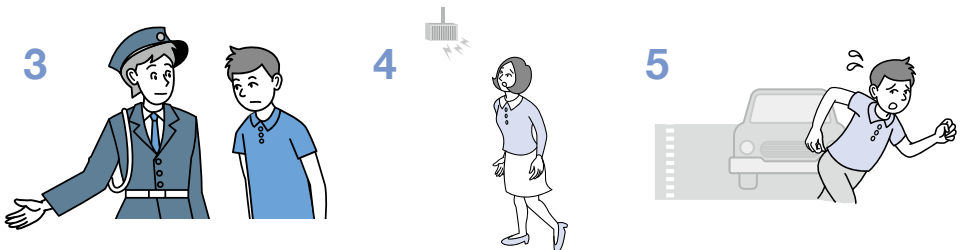
ပြတင်းပေါက်မှန်များနှင့် ခပ်ခွာခွာနေကြရအောင်။ ဓာတ်လှေကား
အသုံးမပြုဘဲ နေကြရအောင်။ အဆောက်အဦးအတွင်းရှိ အသံလွှင့်
ကြေငြာခြင်း၊ တာဝန်ရှိသူများ၏ ညွှန်ကြားချက်များ အတိုင်း လိုက်နာ
ကြရအောင်။

၄။ မြေအောက်လမ်းတွင် ရောက်နေပါက

လှေကားထပ်များ၊ အန္တရာယ်တိမ်းရှောင်အပေါက်များ စသည့် ထွက်
ပေါက်များဆီသို့ အတင်းပြေးလွှားမသွားပါနှင့်။ ပြာယာခတ်မနေပဲ
မြေအောက်လမ်းအသံလွှင့် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာကြရ
အောင်။

၅။ ကားမောင်းနေသောအခါ

အချိန်လျော့ပြီး ဘယ်ဘက်ကပ်၍ ကားရပ်ကာ အနီးအနားရှိကား
ရပ်နားရာနေရာများနှင့် မြေကွက်လပ်များ ရှိသောအခါမျိုးတွင်၊ထို
နေရာများသို့ သွားကြရအောင်။ အန္တရာယ်တိမ်းရှောင်သောအချိန်၌
သော့ ထိုးထားသည့်အတိုင်း ထားခဲ့ပြီး ကားပေါ်မှဆင်း၍တိမ်းရှောင်
ကြရအောင်။



病気になったら?

病気やケガのとき 外国語の医療案内

⇒ 外国人患者向け医療情報サービス (東京都)

03-5285-8181 (午前9時～午後8時)

英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語
で案内

⇒ AMDA国際医療情報センター

03-6233-9266

やさしい日本語、英語、中国語、韓国語等
案内

平日 午前10時～午後3時

विरामी भएमा

अस्वस्थता र चोटपटक

विदेशी भाषाहरूमा चिकित्सा जानकारी

⇒ विदेशी विरामीहरूका लागि टोकियो महानगरीय स्वास्थ्य तथा चिकित्सा सूचना केन्द्र (टोकियो)

03-5285-8181 (9:00-20:00)

सूचना अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, थाई, र स्पेनिश भाषामा उपलब्ध छ।

⇒ AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा सूचना केन्द्र

03-6233-9266

सजिलो जापानी भाषा, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली आदि भाषामा सेवा उपलब्ध छ।

救急 (交通事故による大きなケガ、意識がないなど) の場合は、119番に電話をしてください。24時間受付、無料です。

आपतकालीन अवस्थामा (जस्तै कोही ठक्कर लागेर कार दुर्घटनामा अचेत वा गम्भीरतापूर्वक घाइते भएमा), 119 डायल गर्नुहोस्। तिनीहरू 24 सै घण्टा उपलब्ध हुन्छन् र सेवाका लागि सधैं तयार हुन्छन्।



Bạn sẽ làm gì nếu bị bệnh?

ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင်

Khi bệnh hoặc bị thương Hướng dẫn y tế bằng tiếng nước ngoài

- ⇒ Dịch vụ hỗ trợ thông tin y tế cho bệnh nhân người nước ngoài (Tokyo)
03-5285-8181 (9 giờ sáng ~ 8 giờ tối)
Hướng dẫn bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Thái, tiếng Tây Ban Nha
- ⇒ Trung tâm Thông tin Y tế Quốc tế AMDA
03-6233-9266
Hướng dẫn bằng tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, v.v.
Ngày thường 10 a.m ~ 3:00 p.m

ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း တို့ဖြစ်လျှင် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားနှင့် ဆေးကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

⇒ နိုင်ငံခြားဘာသာလူနာများအတွက် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက် ဝန်ဆောင်မှု (တိုက်ရိုက်)

၀၃-၅၂၈၅-၈၁၈၁ (မနက်ပိုင်း ၉ နာရီ ~ ညနေ ၈ နာရီ)

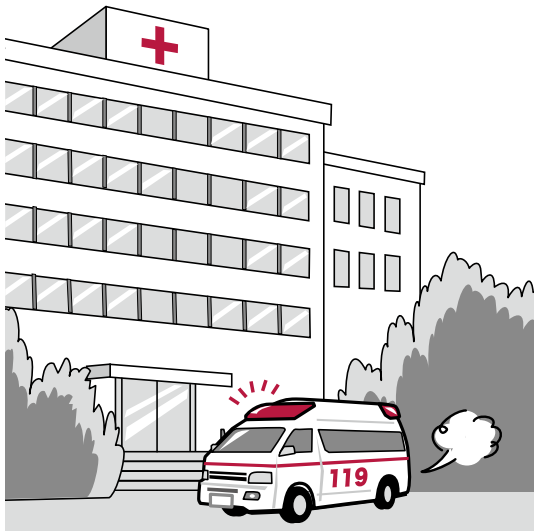
အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား၊ တရုတ်ဘာသာစကား၊ ကိုရီးယား ဘာသာစကား၊ထိုင်းဘာသာစကား၊ စပိန်ဘာသာစကားနှင့် လမ်းညွှန်ချက်

⇒ AMDA အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကုသရေး သတင်းအချက် အလက် စင်တာ
၀၃-၆၂၃၃ ၉၂၆၆

နားလည်သဘောပေါက်လွယ်စေသော ဂျပန်ဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာဖြင့် လမ်းညွှန်မှု

Trường hợp khẩn cấp (Bị thương nghiêm trọng do tai nạn giao thông, bất tỉnh, v.v...), hãy gọi 119. Chúng tôi tiếp nhận miễn phí suốt 24 giờ.

ရုံမှစွင့်ရက် မနက်ပိုင်း ၁၀နာရီမှ ညနေပိုင်း ၃နာရီအထိ အရေးပေါ်အခြေအနေ (ယာဉ်မတော်တဆမှုကြောင့် ပြင်းထန်သော အနာတရ ဖြစ်ခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်း) တို့ဖြစ်လျှင် ဖုန်းနံပါတ် ၁၁၉ ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ ၂၄ နာရီ ကောင်တာဖြစ်ပြီး အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။



病院での診察の受け方

① 受付

初めてのとき

受付に健康保険証 (44 ページをチェック) を出し、「初診」であることを伝えます。問診票に、体の具合を記入します。問診票には、体のどこが、いつから調子が悪いのか、今の状態はどうか書きます。保険証のない人はパスポートや在留カードなどの身分証明書を見せます。

2 回目以降のとき

受付に診察券を出します。その月、初めて病院に来たときは、また健康保険証を出します (前回、あなたが病院に来たときから健康保険証の内容に変更がないか、病院が確認するためです)。

② 待合室で、診察を待つ

問診票を出した後、名前を呼ばれるまで待合室で待ちます。受付で番号札をもらったときは、その番号が呼ばれるまで待合室で待ちます。

待合室では携帯電話で話をしたり大きな声で話をしないように気をつけます。飲食もしないようにします。

③ 診察を受ける

名前か番号が呼べたら、診察室に入り、医師の診察を受けます。

④ 待合室で、会計を待つ

診察が終わったら、また待合室で待ちます。

⑤ 診察代を支払う

名前か番号が呼べたら、診察にかかった代金を支払います。健康保険証のある人は割引された金額になります。

薬が必要なときは、「処方箋」を受け取ります。

⑥ 処方箋を持って、薬局に行く

処方箋を取り扱う薬局に行き、薬を購入します。病院のなかで薬を購入できる場合もあります。

アस्पताल कसरी जाने र चिकित्सकलाई कसरी भेट्ने

(1) सोधपूछ

पहिलो पटक भेट गर्दै

आफ्नो बीमा कार्ड सोधपूछमा दिनुहोस् र यो तपाईंको पहिलो भ्रमण (Shoshin) हो भनी बयान गर्नुहोस् (पृष्ठ 44 हेर्नुहोस्)। तपाईंले प्राप्त गर्नुभएको चिकित्सा प्रश्नावलीमा तपाईंका लक्षणहरू लेख्नुहोस्। ती फारामहरूमा समस्या भएको स्थान, लक्षण कहिलेबाट सुरु भएको र अहिले तपाईंले कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने जस्ता जानकारी लेख्नु ठाउँ हुन्छ। तपाईंसँग बीमा कार्ड छैन भने, तपाईंले पासपोर्ट वा आवास कार्ड जस्ता आइडी देखाउनु पर्नेछ।

दोस्रो पटक देखि

तपाईंको बिरामी आईडी कार्ड सोधपूछकर्तालाई दिनुहोस्। तपाईंले उक्त महिनामा पहिलो पटक अस्पताल जाँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले थप एकपटक आफ्नो बीमा कार्ड देखाउनु पर्ने हुन्छ। (यस्तो गर्नाले अस्पतालले तपाईंको पछिल्लो भ्रमण देखि तपाईंको बीमा जानकारीमा कुनै परिवर्तन भएको छैन भनी यकीन गर्न सक्छ।)

(2) प्रतिक्षा गर्ने कोठामा जानुहोस् र तपाईंलाई हेर्ने चिकित्सकको प्रतिक्षा गर्नुहोस्

आफ्नो चिकित्सा प्रश्नावली लेखेर दिएपछि आफ्नो नाम नबोलाउँदासम्म प्रतिक्षा गर्ने कोठामा बस्नुहोस्। तपाईंले सोधपूछ डेस्कबाट नम्बर पाउनु भएको छ भने, नम्बर नबोलाउँदासम्म प्रतिक्षा गर्नुहोस्।

कृपया प्रतिक्षा गर्ने कोठामा फोन कल गर्ने, ठूलो स्वरले बोल्ने वा खानेकुरा खाने नगर्नुहोस्।

(3) चिकित्सकलाई जँचाउने

तपाईंको नाम वा नम्बर बोलाईदा, परीक्षण कोठामा प्रवेश गर्नुहोस् र चिकित्सकले तपाईंको जाँच गर्नु हुनेछ।

(4) प्रतिक्षा गर्ने कोठामा जानुहोस् र तपाईंको बिल तयार हुँदासम्म प्रतिक्षा गर्नुहोस्

तपाईंको परीक्षण पूरा भएपछि, प्रतिक्षा गर्ने कोठामा फिर्ता जानुहोस् र आफ्नो बिलको प्रतिक्षा गर्नुहोस्।

(5) आफ्नो जाँचको परीक्षणको भुक्तान गर्नुहोस्

तपाईंको नाम वा नम्बर बोलाएपछि, आफ्नो परीक्षणको बिल भुक्तान गर्नुहोस्। आफ्नो बीमा कार्ड प्रस्तुत गर्ने बिरामीहरूले कूल लागतको अंश मात्र भुक्तान गर्नुहोस्।

तपाईंलाई औषधिको निर्देशन दिइएको छ भने, तपाईंले यो चरणमा निर्देशन प्राप्त गर्नुहुनेछ।

(6) Prescription औषधि पसलमा लैजानुहोस्

निर्देशित औषधिहरूको व्यवस्थापन गर्ने औषधि पसलमा जानुहोस् र आफ्नो औषधि खरिद गर्नुहोस्। केही अवस्थारूमा, तपाईंले यो अस्पताल सुविधा भित्र पनि खरिद गर्न सक्नुहुन्छ।

Hướng dẫn cách khám bệnh trong bệnh viện

① Quấy tiếp nhận

Khi khám lần đầu

Nộp thẻ bảo hiểm (Tra cứu trang 44) cho quầy tiếp nhận và nói đây là “khám lần đầu”. Điền tình hình sức khỏe vào phiếu tiểu sử bệnh lý. Trong phiếu tiểu sử bệnh lý, ghi tình trạng không tốt của cơ thể xuất hiện ở đâu, từ khi nào, hiện tại như thế nào. Những người không có thẻ bảo hiểm thì phải nộp giấy tờ tùy thân như hộ chiếu, thẻ cư trú, v.v. . .

Khi khám lần thứ 2 trở đi

Nộp phiếu đăng ký khám bệnh cho quầy tiếp nhận, nếu trong tháng đó đã đến bệnh viện lần đầu vẫn nộp lại thẻ bảo hiểm sức khỏe cho quầy tiếp nhận (Để bệnh viện kiểm tra nội dung trong thẻ bảo hiểm sức khỏe có sự thay đổi so với lần khám bệnh trước của bạn hay không).

② Chờ tới lượt khám tại phòng chờ

Sau khi nộp phiếu tiểu sử bệnh lý, hãy chờ đến khi được gọi tên tại phòng chờ. Nếu đã nhận bảng số tại quầy tiếp nhận, thì hãy chờ đến lượt bảng số đó được gọi tại phòng chờ.

Lưu ý không được nói chuyện điện thoại hoặc nói chuyện ồn ào khi đang ở phòng chờ.

③ Khám bệnh

Khi tên hoặc bảng số được gọi, vào phòng khám bệnh để gặp bác sĩ.

④ Chờ thanh toán tiền tại phòng chờ

Sau khi khám xong, quay lại phòng chờ.

⑤ Thanh toán tiền khám bệnh

Khi tên hoặc bảng số được gọi, đến thanh toán hóa đơn cho việc khám bệnh. Những người có thẻ bảo hiểm sức khỏe sẽ thanh toán khoản tiền đã được miễn giảm. Nhận “đơn thuốc” nếu có.

⑥ Mang đơn thuốc đến hiệu thuốc

Đến tiệm thuốc chấp nhận bán theo đơn để mua thuốc. Cũng có thể mua trong bệnh viện.

ဆေးရုံတွင် ဆေးစစ်ခြင်းခံယူသောပုဂ္ဂိုလ်များ

① ဧည့်ကြိုကောင်တာ

ပထမဆုံးအချိန်

ဧည့်ကြိုကောင်တာတွင် ကျန်းမာရေးအာမခံသက်သေခံကဒ် (စာမျက်နှာ ၄၄ တွင်ကြည့်ပါရန်)အား ထုတ်၍ ခြုံ "ပထမအကြိမ်စမ်းသပ်မှု" ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြရပါမည်။ စမ်းသပ်မေးမြန်းသော ဇယားတွင် နောက်ပိုင်း အခြေအနေကို ဖြည့်ရပါမည်။ စမ်းသပ်မေးမြန်းသော ဇယားတွင်မူ ခန္ဓာကိုယ်၏မည်သည့် နေရာက၊ မည်သည့်အချိန်မှစကာ အခြေအနေ မကောင်းဖြစ်နေကြောင်းနှင့် အခုလက်ရှိ အခြေအနေ ဘယ်လို ဖြစ်ကြောင်းကို ရေးရပါသည်။ အာမခံသက်သေခံကဒ်ရှိသော သူသည် ပတ်စပို့နှင့်နောက်ခံကဒ် စသည့် ကိုယ်ပိုင်သက်သေခံကဒ်များကို ဖြည့်ရပါမည်။

ပထမအကြိမ်နှင့် နောက်ပိုင်းအကြိမ်

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းလက်မှတ်ကို ထုတ်ယူရပါမည်။ ထိုလတွင် ပထမဆုံး အကြိမ် ဆေးရုံသို့လာရောက်ပါက နောက်တစ်ကြိမ်ကျန်းမာရေးအာမခံကို ထုတ်ရပါမည် (သင်သည် အရင်တစ်ခေါက်ဆေးရုံသို့လာရောက်ပြီးသောအခါမှစ၍ ကျန်းမာရေးအာမခံ၏အကြောင်းအရာ ပြောင်းလဲခြင်းရှိမရှိကို ဆေးရုံက အတည်ပြုမည်ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။)

② စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင် စမ်းသပ်မှုခံယူရန်စောင့်ဆိုင်းခြင်း

စမ်းသပ်မေးမြန်းသောဇယားအား အပ်ပြီးနောက် အမည်အခေါ်ခံရသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင်စောင့်ရပါမည်။ ဧည့်ကြိုကောင်တာတွင် နံပါတ်ပြားကို လက်ခံရရှိသောအခါ ၎င်းနံပါတ်အခေါ်ခံရသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင် စောင့်ရပါမည်။

စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင် ဖုန်းပြောခြင်း၊ အသံကျယ်လောင်စွာ စကားပြောခြင်းများ မပြုမိစေရန် သတိထားရပါမည်။ အစားအသောက်များစားသုံးခြင်းများလည်း မပြုရပါ။

③ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို ခံယူခြင်း

အမည်သို့မဟုတ် နံပါတ်အခေါ်ခံရသော အခါ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခန်းသို့ဝင်၍ ဆရာဝန်၏ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို ခံယူရပါမည်။

④ စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင် ကုန်ကျစားရိတ်တွက်ချက်ခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းခြင်း

စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းပြီးသွားပါက နောက်ထပ်စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင်စောင့်ဆိုင်းရပါမည်။

⑤ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခံအား ပေးပို့ခြင်း

အမည်သို့ မဟုတ် နံပါတ် အခေါ်ခံရသောအခါ စမ်းသပ်စစ်ဆေး၍ ကျသင့်သော အကြေးငွေအား ပေးချေရပါမည်။ ကျန်းမာရေးအာမခံသက်သေခံကဒ်ရှိသောသူသည် ဈေးလျှော့ထားသောငွေပမာဏအတိုင်း ပေးချေရပါမည်။

ဆေးဝါးလိုအပ်သောအခါတွင် "ဆေးစာ" လက်ခံရရှိပါလိမ့်မည်။

⑥ ဆေးစာကို ယူ၍ ဆေးဆိုင်သို့ သွားခြင်း

ဆေးစာကိုဖတ်၍ရောင်းသော ဆေးဆိုင်သို့သွားပြီး ဆေးဝယ်ရပါမည်။

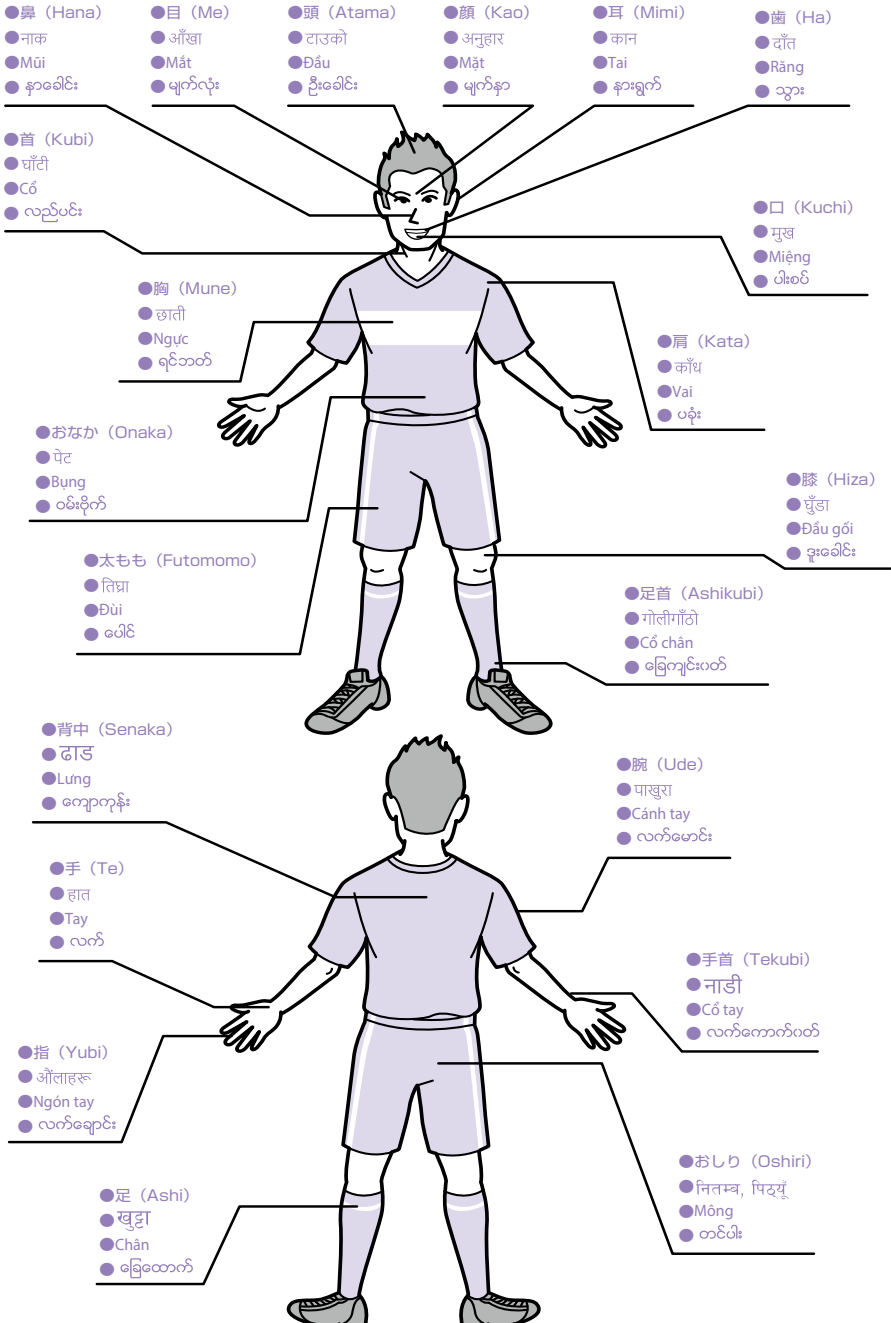
ဆေးရုံအတွင်းတွင်ဆေးဝယ်နိုင်သည့် အခါမျိုးလည်း ရှိပါသည်။

からだの部位のなまえ

Tên của các bộ phận trên cơ thể

शरीरका भागहरू वर्णन गर्ने शब्दहरू

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ၏ အမည်များ





- ○○○が痛い ((Body part) ga-itai)
- XXX पिडा/दुखाइ
- Đau.....
- ○○○ကနာတယ်



- 吐き気がする (Hakike-ga-suru)
- कसैलाई पेटको बिरामी भएको महसुस हुनु/वाकवाकी लाग्नु
- Buồn nôn
- အန်ချင်တယ်



- 熱がある (Netsu-ga-arui)
- ज्वरो आउनु/तापक्रम बढ्नु
- Nóng sốt
- အဖျားရှိတယ်



- だるい (Darui)
- आलसी महसुस हुनु/थाकेको महसुस हुनु
- Mệt mỏi
- ကိုယ်လက်လေးလံနေတယ်

仕事やアルバイトを探したい

新宿外国人雇用支援・指導センター

【問合せ】

03-3204-8609

【時間】

午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

(土・日・祝日及び年末年始を除く)

【対応言語】

英語、中国語

* 通訳が必要な方は事前に電話で予約してください。

【所在地】新宿区歌舞伎町 2-42-10

ハローワーク新宿 (歌舞伎町庁舎) 1階

【対象】

① 日本人の配偶者や定住者など、就労に制限のない在留資格の方

② アルバイトを希望する外国人留学生の方

* 日本での就職を希望する留学生、専門的・技術的分野の在留資格の人の就職相談は、東京外国人雇用サービスセンター (03-5339-8625) へ。

～仕事と在留資格～

在留資格には、働ける資格と東京出入国在留管理局で資格外活動許可を得なければ働けない資格があります。「留学」「家族滞在」などは、資格外活動許可を得ると、週 28 時間以内のアルバイトができます。ただし、風俗関連の仕事で働いたり、決められた時間以上に働いた場合には、在留資格を失うおそれがあるので注意してください。



先輩からのアドバイス



在留資格についてわからないことは、外国人総合相談支援センター (4 ページ参照) に相談しよう。

रोजगार तथा पार्टटाईम काम

सिन्ज्युकु विदेशीहरूका लागि रोजगार सहायता र मार्गदर्शन केन्द्र

(फोन सोधपुछहरू)

03-3204-8609

(समय)

8:30-17:15

(शनिबार, आइतबार, राष्ट्रिय विदा र वर्ष अन्त्य र नयाँ वर्षको विदाका दिनहरू बाहेक)

(भाषाहरू)

अंग्रेजी, चिनियाँ

* तपाईंलाई दोभाषेको आवश्यकता हुन्छ भने, कृपया फोन गरेर जानकारी दिनुहोस्।

(ठेगाना)

Hello Work सिन्ज्युकुको पहिलो तल्ला (Kabukicho Office),
2-42-10 Kabuki-cho, सिन्ज्युकु सहर

(योग्यता)

① श्रम प्रतिबन्धहरू नभएका निवासी स्थिति भएका व्यक्तिहरू जस्तै "जापानी नागरिकको जीवन साथी", "स्थायी बासिन्दा"

② आंशिक कार्य गर्न चाहने विदेशी विद्यार्थीहरू

* जापानमा रोजगारी खोजी रहेका विदेशी विद्यार्थी वा विशिष्ट पेशा सम्बन्धी भिषा भएका व्यक्तिहरूले टोकियो फरेन्स इम्प्लोएमेन्ट सर्भिस सेन्टर (03-5339-8625) मा सम्पर्क गर्नुपर्छ।

～जापानमा सुरक्षित निवास र कार्य～

निवासको स्थितिमा काम गर्न सक्ने योग्यता र टोकियो क्षेत्रीय अध्यागमन ब्यूरोको अनुमति विना काम गर्न नपाउने योग्यता छन्। [कलेजको विद्यार्थी तथा परिवारको डिपेन्डेन्ट (आश्रित)] जस्ता भिसा छ भने, तपाईंले काम गर्ने अनुमति प्राप्त गरेपछि हप्तामा 28 घण्टा काम गर्न सक्नुहुनेछ। तर यदि गैर कानून क्षेत्रको काम गरेमा वा निर्देशित समय भन्दा बढी काम गरेमा निवासको स्थिति रेजिडेन्स स्टेटस) गुमाउने डर हुनाले सावधान रहनुहोस्।

अग्रज (सेम्पाई) को सुझाव



यदि तपाईंसँग भिसा बारेमा प्रश्नहरू छन् भने आप्रवासीका लागि परामर्श सहायता केन्द्र (पृष्ठ 4 मा हेर्नुहोस्) मा सम्पर्क गर्नुहोस्!

Trung tâm Hỗ trợ và Hướng dẫn tuyển dụng người nước ngoài Shinjuku

[Liên hệ]

03-3204-8609

[Thời gian]

8 giờ 30 phút sáng ~ 5 giờ 15 phút chiều

(Ngoại trừ thứ 7, chủ nhật, ngày lễ và ngày tết)

[Ngôn ngữ hỗ trợ]

Tiếng Anh, tiếng Trung

*Những người cần thông dịch vui lòng hẹn trước qua điện thoại.

[Địa chỉ]

Tầng 1, Hello Work Shinjuku (Văn phòng Kabuki-cho)

2-42-10, Kabuki-cho, Shinjuku

[Đối tượng]

- ① Những người có tư cách cư trú không giới hạn về làm việc như vợ/chồng của người Nhật, người vĩnh trú
- ② Du học sinh nước ngoài muốn tìm việc làm thêm
*Tư vấn tìm việc làm dành cho du học sinh, người có tư cách cư trú về các lĩnh vực chuyên môn và kỹ thuật có mong muốn tìm việc tại Nhật Bản vui lòng đến Trung tâm dịch vụ tuyển dụng người nước ngoài Tokyo (03-5339-8625).

-Công việc và tư cách cư trú-

Đối với tư cách cư trú, bao gồm loại tư cách có thể làm việc và tư cách không thể làm việc nếu không có giấy phép hoạt động ngoài tư cách do Cục Quản lý Cư trú Xuất Nhập cảnh Tokyo cấp. Nếu có giấy phép hoạt động ngoài tư cách như “du học” “đoàn tụ gia đình” có thể làm thêm tối đa 28 giờ trong tuần. Tuy nhiên, nếu làm việc trên thời gian quy định, làm công việc liên quan đến lĩnh vực “tiếp khách” có thể sẽ mất tư cách lưu trú, vì vậy vui lòng lưu ý.

ရှင်ဂျူနိုင်းခြားသားအလုပ်အကိုင်ရရေးကူညီဆောင်ရွက်၊ လမ်းညွှန်ပေးသော စင်တာ

[စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်း]

၀၃-၃၂၀၄-၈၆၀၉

[အချိန်]

နံနက် ၈ နာရီ ၃၀ မိနစ် ~ ညနေ ၅ နာရီ ၁၅ မိနစ်

(စနေ၊ တနင်္ဂနွေ အများပြည်သူနဲ့ ပိတ်ရက်များ နှင့် နှစ်ကုန် နှစ်စပေါ့ပါ)

[ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်သော စကားများ]

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား၊ တရုတ်ဘာသာစကား

□ စကားပြန်လိုအပ်သောသူများသည် ကြိုတင်ရန်ဆက်၍ ဘိုကင်လုပ်ထားပါ။

[တင်နေရာ] အမှတ် ၂-၄၂-၁၀ မိဘူမိ ရှင်ဂျူ

ဟယ်လိုဝေါ့ခ်ရှင်ဂျူ (မိဘူမိနား) ပထမထပ်

[ရည်ရွယ်သည့် သူများ]

- ① ဂျပန်လူမျိုး၏လက်တွဲဖော်များနှင့် အတည်တကျနေထိုင်သူများ၊ အလုပ်လုပ်ရန်ကန့်သတ်ထားချက်များ မရှိသည့် နေထိုင်ခွင့်ရသူများ
- ② အချိန်ပိုင်းလုပ်သော နိုင်ငံခြားသားပညာတော်သင်ကျောင်းသားများ
* ဂျပန်တွင်အလုပ်လုပ်လိုသော ပညာတော်သင်ကျောင်းသားများ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာကဏ္ဍပိုင်းနှင့်ပတ်သက်၍ နေထိုင်ခွင့်ရသူများ အလုပ်ဝင်ခြင်းဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းအား၊ တိုက်ရိုက် နိုင်ငံခြားသားအလုပ်အကိုင် ဝန်ဆောင်မှုစင်တာ (၀၃-၅၃၃၉-၈၆၂၅) သို့။

~ အလုပ်နှင့် နေထိုင်ခွင့် ~

နေထိုင်ခွင့်တွင်မူ အလုပ်လုပ်လိုရသော သတ်မှတ်ချက်အရည်အချင်းနှင့် တိုက်ရိုက်လုပ်ငန်းကြိုက်စေ ဦးစီးဌာနရှိ နေထိုင်ခွင့်အပြင် လုပ်ငန်းမှခွင့်ပြုချက်ကိစ္စရပ်လျှင် အလုပ်လုပ်၍ မရနိုင် သော နေထိုင်ခွင့်ဟူ၍ရှိပါသည်။ "ပညာတော်သင်"၊ "မိမိနေထိုင်ခြင်း"စသည့်နေထိုင်ခွင့်အပြင် လုပ်ငန်းမှခွင့်ပြုချက်ရယူပါက တစ်ပတ်လျှင် ၂၈ နာရီ ထက်မပိုသော အချိန်ပိုင်းအလုပ်လုပ်၍ရပါသည်။ သို့သော် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးရသော လုပ်ငန်းများတွင်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်ထက်ပို၍ အလုပ်လုပ်သည့်အခါတွင် နေထိုင်ခွင့် ရုတ်သိမ်းခံရခြင်းများဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် သတိပြုရမည်။

Lời khuyên từ những người đi trước



Hãy đến tư vấn tại Trung tâm Tư vấn Hỗ trợ Tổng hợp Dành cho Người nước ngoài (Tham khảo trang 5) về những việc chưa hiểu liên quan đến tư cách cư trú.

စိန်ယာများထံမှ အကြံပြုချက်



နေထိုင်ခွင့်နှင့်ပတ်သက်၍ နားမလည်ပါက နိုင်ငံခြားသားအထွေထွေ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးထောက်ပံ့ရေးစင်တာ (ဇာမျက်နာ ၅ အား တိုးကာခြင်း) တွင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြရအောင်။

日本文化コラム ③ 日本の食事マナー

日本での生活に慣れてきたら、日本の食事マナーで食事をしてみましょう。日本人の友だちと食事をするときに、教えてもらうのもいいですね。アジアの国の人はお箸を使う文化ですし、お寿司などの日本食が海外でも食べられていることもあり、外国人でもお箸を使える人は多くいます。ここでは日本の食事マナーを確認してみましょう！

■ 椀や器を持つ

和食のときは、ご飯茶碗や味噌汁の椀や皿などを手で持ち上げて食べます。持たずに食べたり、皿に身を乗り出して口が料理を「迎えに行く」ことは「大食い」といい、行儀が悪いことになります。和食以外の料理や、和食でも大きい皿は、持たずに食べます。



■ 嫌い箸

箸の使い方のルールは日本人でも覚えきれないほどたくさんあります。

食事は楽しく食べるのが一番良いのですが、日本文化の一つとして、和食を食べるときは日本のマナーを体験してみてくださいね。

1. 握り箸 二本の箸を握って食べること。
2. 突き箸・刺し箸 料理に箸を突き刺して食べること。
3. 合わせ箸・箸渡し 箸から箸へ料理を渡すこと。
4. 迷い箸 どの料理を口にしようかと迷い、料理の上で箸を動かすこと。
5. 寄せ箸 箸で遠くの食器を手元に引き寄せること。



先輩からのアドバイス



おそばを食べるとき、音をたてて食べる日本人にびっくりした！ 日本では、おそばやうどん、ラーメンなどの麺類は少し音を立てて食べても良い。しかし、同じ麺類でもパスタは、音を立てて食べると日本でもマナー違反なので注意して！

日本人の食文化 ③ 日本人の食事マナー

たapai japan bsaizma abhyst bhaphchi, tapai lai japani xana xane terikaharu sikan mahatvapurna hunchi. xana xane uchit shishachar sikne ramro terika bhnekho jan-pahichanaka japani vyaktisangai bseer xana xanu r tineruhuruo xana xane terika nirikshan gunu ho. halake varbharuma japani xana vishvabhari nai ekdam prsiddh bhakho ch, tysesale eshiya baharika the nai vyaktihar chun jasal xana xan chpasticako prayog garchn. chpasticaharu chin r koriya सहित धैर एशियाली राष्ट्रहरूमा पनि प्रयोग गरिन्छन्, त्यसैले तिनीहरूले सिक्नुपर्ने एकमात्र कुरा भनेको खाना खाने बानीका भिन्नताहरू मात्र हुन्। हामी यहाँ जापानी खाना खाने आधारभूत तरिका बारेमा छलफल गर्नेछौं।

■ कचौरा वा प्लेटहरू समावे

तापाईले जापानी खाना खाँदा, भतको कचौरा वा मिसो सुपको कचौरालाई हातमा समालुहोस। कचौरालाई टेबलमा राखेर खाना खान अगाडि झुक्नु नराम्रो व्यवहार हो। यसलाई "inugui" (कुकुरले जसरी खाने) भनिन्छ र तापाईले खानालाई जिब्रोले चाट्न आफ्नो मुखलाई खानामा लैजाने भन्ने अर्थ दिन्छ। यद्यपि, तापाईले गैर-जापानी खाना खाँदा वा ठूलो प्लेटबाट जापानी खाना खाँदा भने प्लेट समालु पर्दैन।

■ Kiraibashi (खराब चपस्टिक शिष्टाचार)

चपस्टिकहरूको प्रयोग गरी खाना खानका लागि धेरै संख्यामा नियमहरू छन्। जापानीहरूले पनि सबै नियमहरू याद गर्न बढी नै मिहिनेत गर्नुपर्छ। तापाईको खानाको मजा लिन महत्त्वपूर्ण हुन्छ तर सधैं आफ्ना व्यवहारहरू शिष्ट राख्न याद राख्नुहोस। जापानी खाना खाने सही शिष्टाचारको निरीक्षण गर्नु जापानी खाना खाने संस्कृतिको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो।

1. Nigiribashi
खाना खान चपस्टिकको जोडीलाई हातले समावे
2. Tsukibashi/Sashibashi
तापाईको चपस्टिकहरूको मद्दतले तापाईको खाना समावे
3. Awasebashi/Hashiwatashi
तापाईको चपस्टिकबाट अन्य व्यक्तिको चपस्टिकमा सधैं खाना दिने
4. Mayoibashi
तापाईले कुन खाना खाने भनेर निर्णय गर्न तापाईका चपस्टिकहरूलाई खानाहरू माथि राख्ने
5. Yosebashi
खानाको प्लेटलाई तापाई तर्फ तान्न तापाईको चपस्टिकहरूको प्रयोग गर्ने

अग्रज (सेम्माई) को सुझाव



जापानीहरूले सोबा पिउँदा आवाज निकालेको देखेर म आश्चर्यमा परें। जापानमा, तापाईले सोबा, उडोन र रामेन जस्ता चाउचाउ खाँदा धेरै आवाज निकालेर खानु ठीकै हुन्छ। तर पास्ता चाउचाउ भएपनि तापाईले पास्ता खाँदा आवाज निकालेर खानु नराम्रो शिष्टाचार मानिन्छ।

Mục văn hóa Nhật Bản ③

Cách ăn ở Nhật Bản

Khi đã quen với cuộc sống ở Nhật Bản, bạn hãy thử dùng bữa theo kiểu Nhật Bản. Học hỏi cách dùng bữa khi ăn với bạn bè người Nhật cũng rất tốt. Người Châu Á có văn hóa sử dụng đũa, dù ở nước ngoài cũng có thể ăn món ăn Nhật Bản như sushi, v.v..., rất nhiều người nước ngoài biết sử dụng đũa. Bây giờ bạn hãy thử dùng bữa theo kiểu Nhật Bản nhé!

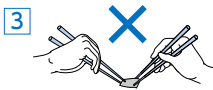
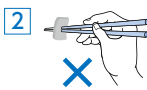
■ Cẩm chén, bát lên khi ăn

Khi ăn cơm kiểu Nhật, phải cầm chén gỗ đựng cơm, súp miso, và đĩa v.v... bằng tay rồi mới ăn. Nếu ăn mà không cầm chén lên, bạn phải cúi người xuống đĩa, để cho miệng "đón lấy" đồ ăn, việc này được gọi là "ăn như loài chó", và là hành vi ứng xử xấu. Khi ăn món không phải món Nhật, hay dù ăn món Nhật nhưng đựng trong đĩa lớn, thì không cần cầm lên để ăn cũng được.

■ Những điều cấm kỵ khi dùng đũa

Có rất nhiều quy tắc trong cách dùng đũa mà ngay cả người Nhật cũng không thể nhớ hết được. Trong bữa ăn thì việc ăn uống một cách thoải mái là điều quan trọng nhất, nhưng khi thưởng thức ẩm thực Nhật Bản bạn cũng hãy trải nghiệm cách ăn của Nhật Bản nhé, đây là một trong những nét văn hóa của Nhật Bản.

1. Nigiri bashi (Nắm đũa)
Nắm 2 đũa khi ăn.
2. Tsuki bashi, Sashi bashi (Cắm đũa, chọc đũa)
Cắm, chọc đũa xuyên qua thức ăn
3. Awase bashi, Hashi watashi (Gắp đũa, trao đũa cho nhau)
Trao thức ăn từ đũa người này sang đũa người kia
4. Mayoi bashi (Vọc đũa)
Hành động đũa đũa qua lại trên món ăn, do dự không biết ăn món nào.
5. Yosei bashi (Kéo đũa)
Dùng đũa kéo bát đĩa ở xa lại gần phía mình.



■ 5 sai lầm thường gặp khi dùng đũa

1. Nắm đũa sai cách: Nắm đũa bằng cách nắm 2 đũa lại, không nên nắm 1 đũa.
2. Chọc đũa: Dùng đũa chọc vào thức ăn.
3. Trao đũa: Trao đũa cho người khác bằng cách trao đũa qua lại.
4. Vọc đũa: Dùng đũa vọc thức ăn.
5. Kéo bát đĩa: Dùng đũa kéo bát đĩa về phía mình.

Lời khuyên từ những người đi trước



Tôi đã rất ngạc nhiên khi người Nhật ăn mì soba phát ra âm thanh lớn! Ở Nhật, có thể phát ra âm thanh nhỏ khi ăn mì sợi như soba, udon, ramen, v.v... cũng được. Tuy nhiên, cũng là 1 loại mì sợi nhưng khi ăn pasta làm phát ra âm thanh lớn lại là điều vi phạm cách cư xử ở Nhật!



Đôi khi bạn sẽ nghe thấy tiếng ồn khi ăn mì ở Nhật. Đó là tiếng ồn khi ăn mì, không phải tiếng ồn khi ăn mì. Tiếng ồn khi ăn mì là tiếng ồn khi ăn mì, không phải tiếng ồn khi ăn mì. Tiếng ồn khi ăn mì là tiếng ồn khi ăn mì, không phải tiếng ồn khi ăn mì.

Giữ gìn vệ sinh và ăn uống đúng cách ③

Giữ gìn vệ sinh và ăn uống đúng cách

Giữ gìn vệ sinh và ăn uống đúng cách là một trong những điều quan trọng nhất trong văn hóa Nhật Bản. Khi ăn uống, bạn nên giữ gìn vệ sinh và ăn uống đúng cách. Điều này không chỉ giúp bạn cảm thấy thoải mái mà còn giúp bạn tránh được các bệnh tật.

■ Giữ gìn vệ sinh và ăn uống đúng cách

Giữ gìn vệ sinh và ăn uống đúng cách là một trong những điều quan trọng nhất trong văn hóa Nhật Bản. Khi ăn uống, bạn nên giữ gìn vệ sinh và ăn uống đúng cách. Điều này không chỉ giúp bạn cảm thấy thoải mái mà còn giúp bạn tránh được các bệnh tật.

■ Giữ gìn vệ sinh và ăn uống đúng cách

Giữ gìn vệ sinh và ăn uống đúng cách là một trong những điều quan trọng nhất trong văn hóa Nhật Bản. Khi ăn uống, bạn nên giữ gìn vệ sinh và ăn uống đúng cách. Điều này không chỉ giúp bạn cảm thấy thoải mái mà còn giúp bạn tránh được các bệnh tật.

お金の管理 (口座の開き方)

郵便局や銀行で口座を開く

口座開設の申込みに必要なもの

1. パスポート
2. 在留カード
3. 印鑑…印鑑の代わりにサインでも可能

ただし、必要なものは各郵便局や各銀行によって異なる場合があります。確認してください。



पैसा व्यवस्थापन (खाता खोलने तरिका)

हुलाक खाता वा बैंक खाता खोलने खाता खोलका लागि आवश्यक वस्तुहरू

1. राहदानी
2. निवास कार्ड
3. व्यक्तिगत छाप
(वा तपाईंसँग व्यक्तिगत छाप छैन भने हस्ताक्षर)

आवश्यक वस्तुहरू बैंक वा हुलाक कार्यालय अनुसार फरक पर्न सक्छ। तपाईं खाता खोल्न जानु अगाडि शाखा वा कार्यालयसँग परामर्श गर्नुहोस्।



Quản lý tiền (Cách mở tài khoản)

Mở tài khoản tại bưu điện hoặc ngân hàng

Giấy tờ cần thiết để đăng ký mở tài khoản

1. Hộ chiếu
2. Thẻ cư trú
3. Con dấu: Có thể ký tên thay con dấu

Tuy nhiên, giấy tờ cần thiết có thể khác tùy theo bưu điện hoặc ngân hàng. Hãy xác nhận lại.

ငွေကြေးကြီးကြပ်မှု (အကောင့်ဖွင့်နည်း)

စာတိုက်၊ ဘဏ်တို့တွင် အကောင့်ဖွင့်ခြင်း

အကောင့်ဖွင့်ရာတွင် လိုအပ်သည့်အရာများ

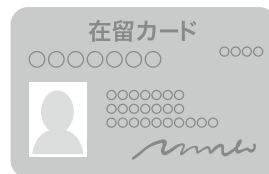
၁။ ပတ်စပို့

၂။ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်

၃။ ကိုယ်ပိုင် တံဆိပ်တုံး ...ကိုယ်ပိုင်တံဆိပ်တုံးအစား

လက်မှတ် ထိုးနိုင်သည်။

သို့သော် လိုအပ်သည့်အရာများသည် စာတိုက်၊ ဘဏ်ပေါ်လိုက်၍ ကွဲပြားမှုများ ရှိသည်။ သေချာ စစ်ဆေးပါ။



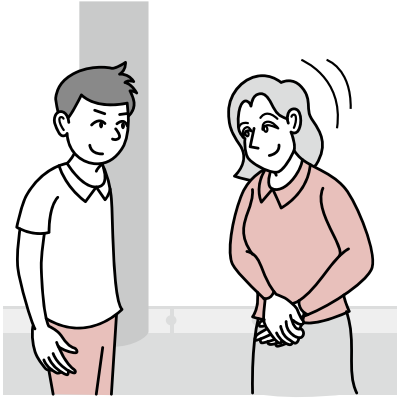
すぐに使える やさしい日本語会話集

तपाईंले तत्काल प्रयोग गर्न सक्ने भावहरू! सजिलो जापानी वार्तालाप

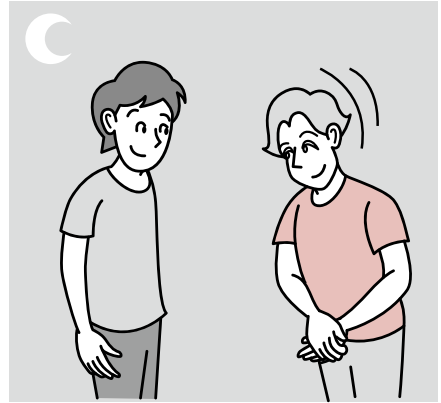
Bộ mẫu câu đàm thoại tiếng Nhật có thể sử dụng được ngay

ချက်ချင်းအသုံးပြုနိုင်သော လွယ်ကူသည့် ဂျပန်စကားပြောများ

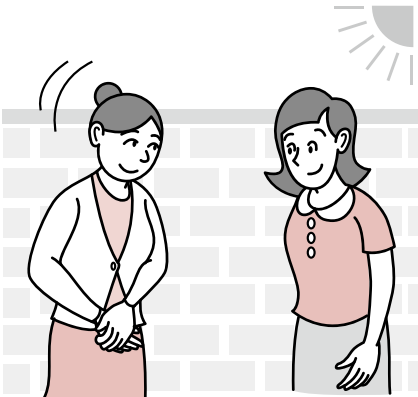
- こんにちは (Konnichiwa)
- नमस्कार
- Xin chào (buổi chiều)
- မင်္ဂလာပါ



- (夜) こんにちは (Konbanwa)
- (PM) शुभ सन्ध्या
- Xin chào (buổi tối)
- (ညနေ) မင်္ဂလာ ညနေခင်းပါ



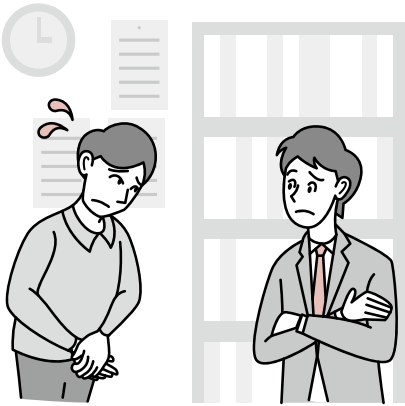
- (朝) おはようございます (Ohayou-gozaimasu)
- (AM) शुभ बिहानी
- Xin chào (buổi sáng)
- (မနက်) မင်္ဂလာ မနက်ခင်းပါ



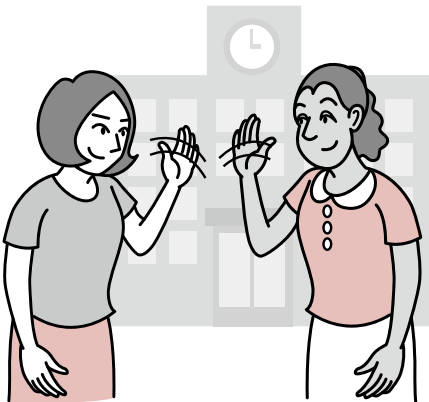
- ありがとうございます (Arigatou-gozaimasu)
- धन्यवाद
- Xin cảm ơn
- ကျေးဇူးတင်ပါတယ်



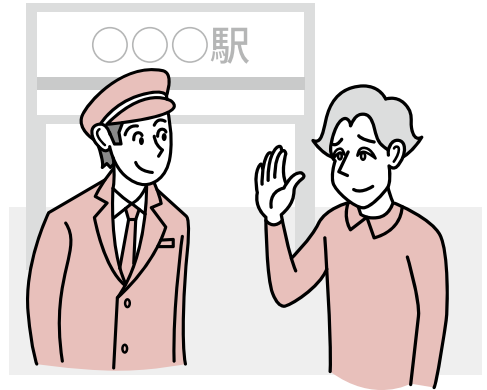
- ごめんなさい (Gomennasai)
- मलाई माफ गर्नुहोस्
- Xin lỗi
- တောင်းပန်ပါတယ်



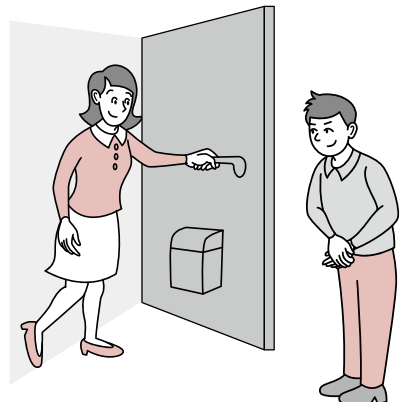
- さようなら (Sayounara)
- फेरि भेटौंला
- Tạm biệt
- နှုတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်



- すみません (Sumimasen)
- माफ गर्नुहोस्
- Xin lỗi
- ကျေးဇူးပြုပြီး



- 私の^{わたし}名前^{なまえ}は○○です (Watashi-no-namae-wa-(Name)desu)
- मेरो नाम XXX हो
- Tôi tên là.....
- ကျွန်တော့်နာမည်က ○○ လို့ခေါ်ပါတယ်



- (〇〇駅は) どこですか? ((Station name) eki-wa-doko-desuka?)
- (XXX स्टेशन) कहाँ छ?
- (Ga.....) ở đâu vậy?
- (ဘူတာက) ဘယ်နေရာမှာပါလဲ



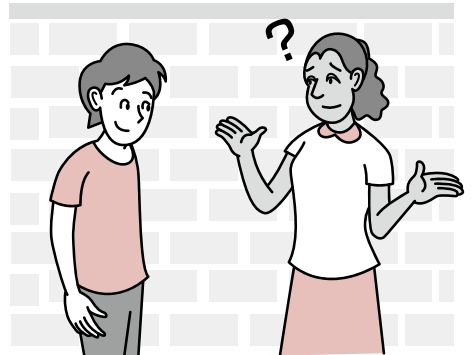
- (牛乳は) ありますか? ((Something) wa-arimasuka?)
- तपाईंसँग (दूध) छ?
- Có (sữa) không ạ?
- (နွားနို့) ရှိပါသလား



- (これは) いくらですか? ((Something) wa-ikura-desuka?)
- यसको (मूल्य कति हो)?
- (Cái này) bao nhiêu vậy?
- (ဒီဟာက) ဘယ်လောက်ပါလဲ



- わかりません (Wakarimasen)
- मलाई थाहा छैन
- Tôi không hiểu
- နားမလည်ပါဘူး

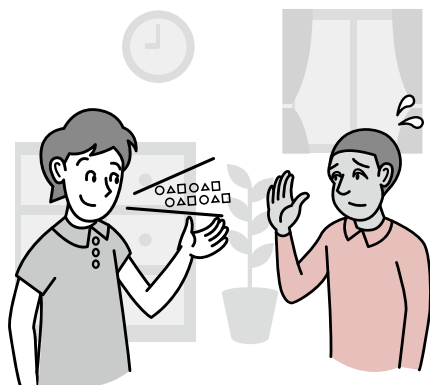


● ゆっくり話してください (Yukkuri-hanashite-kudasai)

● कृपया अझै बिस्तारै बोल्नुहोस्।

● Vui lòng nói chậm lại

● ဖြည်းဖြည်းပြောပါ



編集発行

新宿区地域振興部多文化共生推進課

〒160-8484 東京都新宿区歌舞伎町一丁目4番1号

TEL 03-5273-3504 FAX 03-5273-3590

सम्पादन तथा प्रकाशन:

बहुसांस्कृतिक समाज प्रवर्द्धन डिभिजन, क्षेत्रीय प्रवर्द्धन विभाग, सिन्ज्युकु सहर

1-4-1 काबुकी -च्यो, सिन्ज्युकु-कु, टोकियो 160-8484

टोलिफोन: 03-5273-3504 फ्याक्स: 03-5273-3590

Biên tập và phát hành

Ban Thúc đẩy Cộng sinh đa văn hóa, Ban Thúc đẩy phát triển Khu vực Quận Shinjuku

1-4-1 Kabuki-cho, Shinjuku-ku, Tokyo 160-8484

ĐT: 03-5273-3504 FAX: 03-5273-3590

တည်းဖြတ်ထုတ်ဝေသည်။

ရှင်ဂျူရ ဒေသဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန၊ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံဝေဝေးရာ မြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် ၁၆၀-၈၄၈၄ အမှတ် ၁-၄-၁၊ ဓါဘုမိ၊ ရှင်ဂျူရ၊ တိုကျို

Tel: ၀၃-၅၂၇၃-၃၅၀၄ FAX: ၀၃-၅၂၇၃-၃၅၉၀

印刷物作成番号 2024-14-2614

2025 年 2 月発行

この印刷物は、再生紙を利用しています。業者委託により 2,500 部印刷製本し、その経費として 1 部あたり 509 円（税込）がかかっています。

☎ 119

火事・病気・ケガは消防車・救急車
24 時間受付・無料・外国語でも対応



काजि रोग्य कि चोटपटक लागेमा दमकन वा एम्बुलेन्सलाई फोन गर्नुहोस् ।
दिनको २४ घण्टा उपलब्ध छ; विदेशी भाषाहरू बोल्नेछ; निशुल्क

Hãy gọi xe cứu hỏa, xe cấp cứu nếu xảy ra hỏa hoạn, bị bệnh, bị thương
Tiếp nhận suốt 24 giờ - Miễn phí - Hỗ trợ tiếng nước ngoài

සෘජු ඇමරිකානුවන් සමඟ සම්බන්ධතාවයක් ඇති බවට තීරණය කරන්න
24 ආයුධ ආවේණිකව පවතී. විදේශීය භාෂා කතා කරන්න. නිශ්චය

☎ 110

犯罪・事故は警察

24 時間受付・無料・外国語でも対応



अपराध वा दुर्घटनाको लागि प्रहरीलाई फोन गर्नुहोस् ।
दिनको २४ घण्टा उपलब्ध छ; विदेशी भाषाहरू बोल्नेछ; निशुल्क

Hãy gọi cảnh sát nếu gặp tội phạm hoặc tai nạn
Tiếp nhận suốt 24 giờ - Miễn phí - Hỗ trợ tiếng nước ngoài

අපරාධයක් හෝ අනතුරක් සිදුවූයේ නම් පොලීසියට දුරකථනෙන් දුරකථන කරන්න
24 ආයුධ ආවේණිකව පවතී. විදේශීය භාෂා කතා කරන්න. නිශ්චය

しんじゅくせいかつ

新宿生活スタートガイド／ शिन्जुकु जीवन मार्गनिर्देशन

Hướng dẫn bắt đầu cuộc sống tại Shinjuku / ရှင်းဂျူခုစားဝတ်နေရေးသင်ခြင်းလမ်းညွှန်

しんせいかつ はじ かた やくだ じょうほう えいさう しょうかい
新生活を始める方に役立つ情報を8つの映像で紹介

नयाँ जीवन शुरू गर्नेहरूका लागि उपयोगी जानकारी सहितको ८ वटा भिडियोको प्रस्तुती

Giới thiệu thông tin hữu ích dành cho những người bắt đầu cuộc sống mới qua 8 video

ဘဝနေထိုင်မှုအသစ် စတင်မည့်သူများအတွက် အသုံးဝင်နိုင်မည့် သတင်းအချက်အလက် ၈ ခုကို ဗီဒီယိုဖြင့် မိတ်ဆက်ခြင်း

【字幕／(नेपालीमा सबटाइटल / Phụ đề / တာဝန်ထိုး)

English 中文 한국어 नेपाली भाषा Tiếng Việt မြန်မာဘာသာ 日本語



新生活での悩みを一緒に解決しよう！

तपाईंको नयाँ जीवनमा परेका समस्याहरू सँगै मिलेर समाधान गरौं !

Hãy cùng nhau giải quyết những muộn phiền trong cuộc sống mới nhé!

ဘဝနေထိုင်မှု အသစ်ရှိ ပူပန်စရာများကို အတူဖြေရှင်းကြရအောင် !



しんじゅくニュース／ Shinjuku News

ご登録ください。区の生活情報を多言語でお伝えします／ दर्ता गर्नुहोस् र धेरै भाषाहरूमा पत्यक्ष जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् ।

Vui lòng đăng ký. Chúng tôi sẽ cung cấp thông tin cuộc sống trong quận bằng đa ngôn ngữ. / စာရင်းသွင်းမှတ်ပုံတင်ပါ။ မြို့နယ်၏ နေထိုင်စားသောက်မှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့် ပြောပြပေးပါမည်။

Facebook

日本語 English 中文 한국어



X

日本語

English

中文

한국어



LINE

アプリの「友だち追加」から読み込んでください。/ फीड पढ्नुह गनको लागि एपमा भएको "साथीहरू थप्नुहोस्" विकल्पको प्रयोग गर्नुहोस्।
Vui lòng "Thêm bạn" trong ứng dụng để có thể đọc. / "သူငယ်ချင်းထပ်ပေါင်းထည့်ခြင်း" အက်ပလီကေးရှင်းမှ ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုပေးပါ။

日本語

English

中文

한국어



微博 (Weibo)

中文

