

ฉบับภาษาไทย

ฉบับเดือนเมษายน 2025

สำหรับชาวต่างชาติ

คู่มือการใช้ชีวิตประจำวันอำเภอซากุ



อำเภอซากุ

คู่มือการใช้ชีวิตประจำวัน สารบัญ

ช่องบริการให้คำปรึกษา	1
ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น	2
เมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉิน	3
ภัยพิบัติ	5
บาดเจ็บหรือป่วย	8
การดูแลสุขภาพ	10
การตั้งครรภ์ . การคลอดบุตร	12
การดูแลเด็ก ~ การเลี้ยงดูเด็ก ~	15
การใช้ชีวิต (ไฟ . ก๊าซ . น้ำประปา . ท่อระบายน้ำ)	19
การทิ้งขยะ	21
การขับรถ	23
บัตรประจำตัวผู้พำนัก ไชริการ์ด	24
การจดทะเบียนตราประทับ	27
ประกันสุขภาพ-ประกันเมื่อเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ	28
ประกันการพยาบาล ~ ประกันเมื่อต้องการดูแลด้านการพยาบาล	29
เงินบำนาญ	30
ภาษี	31
ช่องทางการให้คำปรึกษาสำหรับแรงงานชาวต่างชาติ	33



ช่องบริการให้คำปรึกษา

● ช่องบริการให้คำปรึกษาภาษาต่างประเทศ



ให้คำปรึกษาปัญหาหรือเรื่องที่ไม่เข้าใจ มีช่องบริการให้คำปรึกษาหลายภาษา สามารถโทรศัพท์ติดต่อได้ทุกเมื่อ

ภาษาโปรตุเกส วันพฤหัสบดี 9:30 ~ 13:30

ภาษาไทย วันพุธ 13:00 ~ 17:00

ภาษาจีน วันจันทร์ 13:00 ~ 17:00

(ไม่รวมวันหยุดนักขัตฤกษ์)



TEL : ที่ว่าการอำเภอซาคูแผนกส่งเสริมการแลกเปลี่ยนข้อมูลการย้ายถิ่นฐาน
0267-62-3283



● ศูนย์ให้คำปรึกษาหลากหลายวัฒนธรรม จังหวัดนากาโนะ

ให้คำปรึกษาที่หลากหลายแก่ชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนากาโนะ สามารถปรึกษาได้ตลอดเวลา โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และจะเก็บเป็นความลับ

วันที่สามารถใช้บริการได้	วันธรรมดา (วันจันทร์ถึงวันศุกร์) ยกเว้นวันพุธแรกของเดือน และ วันพุธที่ 3 ของเดือน วันศุกร์แรกของเดือน · วันศุกร์ที่ 3 ของเดือน เปิดเวลา 10.00-18.00
มีให้บริการหลายภาษา	ภาษาจีน · ภาษาโปรตุเกส · ภาษาตากาล็อก · ภาษาเกาหลี · ภาษาเวียดนาม · ภาษาไทย · ภาษาอังกฤษ · ภาษาอินโดนีเซีย · ภาษาสเปน · ภาษาเนปาล · ภาษามาเลเซีย · ภาษาพม่า · ภาษาฝรั่งเศส · ภาษาเขมร · ภาษาเยอรมัน · ญูเครน (กรุณาจองล่วงหน้า) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อสอบถามได้

Monzen Plaza 3F.1485-1 Shindencho Nagano มอนเซนพลาซ่าชั้น3 ,1485-1 ซินเดนจี้ นากาโนะ
(เดินจากสถานีรถไฟ JR นากาโนะ 12 นาที) TEL: 026-219-3068/080-4454-1899

<เกี่ยวกับที่ปรึกษาภาษาแม่>

สามารถโทรศัพท์ปรึกษาได้โดยตรงกับพนักงานที่ปรึกษาภาษาประจำชาติสามารถสื่อสารได้หลายภาษา เช่น ภาษากาตาล็อก, โปรตุเกส, จีน, ไทย, เวียดนาม, อินโดนีเซีย สามารถรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่โฮมเพจได้



QR Code



- *เวลาທີ່ปรึกษา: วันธรรมดา (วันจันทร์ถึงวันศุกร์) ยกเว้นวันพุธที่ 1 และ 3, วันเสาร์ที่ 1 และ 3 เวลา 10:00 ~ 18:00
- *TEL : 026-219-3068/080-4454-1899

ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

● ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่นสมาคม สุขุรัน

เป็นองค์การอาสาสมัครที่สนับสนุนผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่และไม่พูดภาษาญี่ปุ่นเป็นภาษาหลัก นอกจากการเรียนภาษาญี่ปุ่นแล้วยังได้เรียนรู้สัมผัสและเพลิดเพลินกับการเรียนรู้วัฒนธรรมของประเทศญี่ปุ่นอีก และเพื่อให้การเรียนได้อย่างสบายใจ ในระหว่างที่เรียนอยู่สามารถฝากเด็กเล็กไว้ได้ในระหว่างเรียนได้

※ ปัจจุบันมีคนไทย คนจีน คนอินโดนีเซีย และคนเวียดนาม เรียนอยู่

กิจกรรมหลัก: เรียนรู้วัฒนธรรมญี่ปุ่นและภาษาญี่ปุ่นไปพร้อมกับการเรียนรู้ชีวิตในพื้นที่อำเภอลาด

วันที่จัดกิจกรรม : ทุกๆวันเสาร์ตั้งแต่เดือนเมษายนถึงธันวาคม (หนึ่งปี เปิดสอน 30 ครั้ง)

เวลาเรียน : 10:30 ~ 11:30

สถานที่ : โนะซาอะไคคัง (อำเภอลาด โทริเดมาจิ183)

เบอร์ติดต่อ: สำนักงาน 090-2483-0277

i.kato-planet@ai.wakwak.com



119番

เมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉิน



เมื่อเกิดเหตุการณ์กรณีฉุกเฉิน อย่าตื่นตัวและพยายามควบคุมสติให้ได้ สามารถโทรศัพท์เพื่อขอความช่วยเหลือได้ตลอด 24 ชั่วโมง โดยไม่เสียค่าบริการโทรศัพท์

● ไฟไหม้ กดเบอร์ 「119」(สถานีดับเพลิง)



- 1 ถ้าเกิดเพลิงไหม้ส่งเสียงดังๆเพื่อเรียกให้เพื่อนบ้านหรือคนใกล้เคียงรับรู้
- 2 กดเบอร์「119」เรียกหน่วยดับเพลิง (โทรศัพท์มือถือก็สามารถโทรเบอร์ 119 ได้)
- 3 เมื่อโทรติดแล้วให้ตอบคำถามเจ้าหน้าที่

(เนื่องจากไม่มีล่าม กรุณาให้คนที่อยู่ใกล้เคียงที่สามารถพูดภาษาญี่ปุ่นได้มาคุยโทรศัพท์แทน)

<เมื่อพนักงานถามคำถามให้ตั้งใจให้ดีค่อยๆพูดและพูดเสียงดังฟังชัด>

① ไฟไหม้หรือฉุกเฉิน	ไฟไหม้ ครับ/คะ (คะจิเตส)
② กรุณาบอกชื่อและเบอร์โทรศัพท์ของคุณ	(ตัวอย่าง) อยู่เขต△△△คะ อยู่ใกล้กับ○○ครบ/คะ
③ ไฟไหม้อะไร	(ตัวอย่าง) ไฟไหม้บ้าน ครับ/คะ
④ มีคนบาดเจ็บหรือคนหนีไฟไหม้ไหม	(ตัวอย่าง) ไม่มีคนบาดเจ็บ ครับ/คะ
⑤ กรุณาบอกชื่อและเบอร์โทรศัพท์ของคุณด้วย	

● เมื่อเจ็บป่วยกะทันหัน เรียก「119」(สถานีดับเพลิง)

เมื่อเกิดอาการป่วยหรือได้รับบาดเจ็บกะทันหันจนไม่สามารถเดินทางไปโรงพยาบาลเองได้

โทร「119」เรียกรถพยาบาลฉุกเฉินเมื่อโทรติดแล้วให้ตอบคำถามเจ้าหน้าที่



<เมื่อพนักงานถามคำถามให้ตั้งใจให้ดีและค่อยๆพูดเสียงดังฟังชัด>

① ไฟไหม้หรือฉุกเฉิน	ฉุกเฉิน ครับ/คะ (คิว คิว เตส)
② เกิดอะไรขึ้น	(ตัวอย่าง) ○○ ครับ/คะ
③ กรุณาบอกที่อยู่และสถานที่เกิดเหตุ	(ตัวอย่าง) อยู่เขต △△△คะ อยู่ใกล้กับ○○ ครับ/คะ
④ กรุณาบอกชื่อและเบอร์โทรศัพท์ของคุณด้วย	

● เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือเกิดอาชญากรรม

กดเบอร์「110」(สถานีตำรวจ)



<เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือเกิดอาชญากรรมให้กดเบอร์「110」เพื่อติดต่อสถานีตำรวจ>

- | | |
|--|---|
| ① เกิดอะไรขึ้น | (ตัวอย่าง) อุบัติเหตุจากรถ, โจรกรรม ทรัพย์/ละ |
| ② เกิดอุบัติเหตุเมื่อไหร่ มีอาชญากรรมไหม | (ตัวอย่าง) เวลา ๐๐ นาฬิกา ๐๐ นาที ทรัพย์/ละ |
| ③ เกิดอุบัติเหตุที่ไหน มีอาชญากรรมไหม | (ตัวอย่าง) ที่ตรงไฟแยก ΔΔΔ ทรัพย์/ละ |
| ④ กรุณบอกชื่อและเบอร์โทรศัพท์ของคุณด้วย | |

※ เมื่อเกิดอุบัติเหตุทางฝ่ายตรงข้ามหรือตัวเองบาดเจ็บก็ตาม

ก่อนอื่นให้กดเรียก **119** รถฉุกเฉิน



● เมื่อพบของตกหรือเก็บของได้

เมื่อทำกระเป๋าเดินทางหรือทำกระเป๋าหล่นหายได้ให้โทรแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจและให้แจ้งกับทางเจ้าหน้าที่ตำรวจว่า (เหตุเกิดเมื่อไหร่ ที่ไหน อะไรหาย) (บอกชื่อนามสกุลและเบอร์โทรศัพท์) ด้วย

เมื่อเก็บของตกของผู้อื่นได้ให้เอาไปส่งคืนที่สถานีตำรวจหรือป้อมตำรวจที่อยู่ใกล้ๆ

สถานีตำรวจอำเภอหาด

TEL : 0267-68-0110

กองบังคับการตำรวจประจำจังหวัดนากาโนะ TEL : 026-233-0110

ภัยพิบัติ

● การเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับพายุไต้ฝุ่นแผ่นดินไหวและภัยธรรมชาติ

กรุณาตรวจสอบที่พักอาศัยว่ามีอันตรายประเภทไหนบ้าง ให้เรียนรู้เกี่ยวกับแผนที่หนีภัย หรือให้สอบถามที่แผนกป้องกันภัยพิบัติที่อำเภอไว้ล่วงหน้า

เพื่อความเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับภัยพิบัติ ให้ตรวจสอบสถานที่หลบภัยด้วยว่าอยู่ที่ไหน ให้เตรียมน้ำ อาหาร ไฟฉาย โทรศัพท์มือถือ (เช่นเครื่องมือรับข่าวสาร) ไว้เสมอ เมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้นมา ก็สามารถที่จะใช้ได้ทันที



< สิ่งของที่ควรจัดเตรียมพร้อมไว้เสมอ >

- สิ่งสำคัญ (เช่น พาสปอร์ต บัตรประจำตัวผู้พำนัก สมุดบัญชีธนาคาร ตราประทับ เงินสด)
- น้ำ · อาหาร (เช่น ขนมปังกรอบกระป๋อง ช็อคโกแลต บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป)
- อุปกรณ์ฉุกเฉิน (ยาทาแผล ผ้าพันแผล พลาสเตอร์ปิดแผล ยาที่กินเป็นประจำ)
- ถุงมือหนา
- ผ้าเช็ดตัว
- ไฟฉาย
- เสื้อผ้าสำหรับเปลี่ยน ชุดชั้นใน
- แบตเตอรี่สำหรับชาร์จมือถือ
- ถ่านไฟฉาย
- ถุงพลาสติก
- วิทยุ
- फिल्मสำหรับห่ออาหาร



● พายุไต้ฝุ่น

ประเทศญี่ปุ่นจะมีพายุไต้ฝุ่นจะเข้าประมาณเดือนกรกฎาคมถึงเดือนตุลาคม ทำให้มีฝนตกหนักและลมพัดแรง ถ้าฝนตกหนัก อาจเป็นเหตุให้น้ำในแม่น้ำท่วมล้นตลิ่ง ดินและทรายจากภูเขาหรือหน้าผา อาจลื่นถล่มลงมาข้างล่างอย่างกะทันหันและมีจำนวนมากเรียกว่า (โตะชะคุชิเร(แผ่นดินถล่ม)) เป็นอันตรายอย่างมาก

เมื่อมีความจำเป็นต้องอพยพหนีภัยให้ติดตามข้อมูลจาก โทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือจากโทรศัพท์มือถือ หรือถ้ามีความกังวลใจสามารถติดต่อสอบถามได้ที่แผนกป้องกันภัยพิบัติที่อำเภอได้



● แผ่นดินไหว



ประเทศญี่ปุ่นเมื่อเทียบกับประเทศอื่นแล้วเป็นประเทศที่เกิดแผ่นดินไหวมากกว่าประเทศอื่น เมื่อเกิดแผ่นดินไหวอย่างรุนแรงบ้านเรือนจะทรุดตัวลง และอาจจะเกิดไฟไหม้ได้ ส่งผลให้ น้ำ แก๊ส ไฟ ใช้การไม่ได้ แผ่นดินไหวเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ทราบล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เพื่อรับมือกับแผ่นดินไหวดังนั้นจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมไว้เสมอ



เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้นมา

- เพื่อเป็นการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากแผ่นดินไหว เครื่องเรือนหรือสิ่งของอาจจะตกจากที่สูงลงมา เพื่อเป็นการ**ป้องกันตนเองให้ปลอดภัย ให้หลบหมอบอยู่ใต้โต๊ะหรือสิ่งของที่มีความแข็งแรง** จนกว่าแผ่นดินไหวจะหยุดลง
- อย่าพลีผลามรีบร้อน**ออกไปข้างนอก**โดยเด็กขาด
- เพื่อป้องกันการเกิดไฟไหม้ หากกำลังใช้ไฟอยู่ให้**รีบดับไฟทันที**
- ให้**เปิดประตูหรือหน้าต่างไว้** หากเกิดกรณีฉุกเฉินขึ้นมาสามารถออกไปข้างนอกได้ทันที



เมื่อแผ่นดินไหวสงบลง

- เมื่อการสั่นสะเทือนลดลงสามารถเคลื่อนไหวได้
- เพื่อป้องกันกระจกที่แตกจะบาดเท้า ไม่ควรเดินเท้าเปล่าควรสวมใส่รองเท้าอยู่เสมอ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีไฟไหม้หรือไม่
- แรงสั่นสะเทือน(จะเกิดหลังจากที่เกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่)เกิดขึ้นได้อีกให้ตรวจสอบความปลอดภัยรอบตัว **ไม่ควรจะเข้าไปในสถานที่ๆคิดว่าไม่ปลอดภัยโดยเด็ดขาด**
- เมื่อออกไปข้างนอกให้ระวังสิ่งของที่ตกลงมา ถ้ามีหมวกนิรภัยให้สวมไว้
- การไปสถานที่หลบภัย ควรเดินเท้าไปยังสถานที่หลบภัยเท่าที่จะทำได้

< แอปพลิเคชันของแผ่นดินไหว >

① สำหรับชาวต่างชาติติดตามข้อมูลข่าวสารผ่านแอปพลิเคชัน

「Safety Tips」(ไม่เสียค่าใช้จ่าย)

ประเทศญี่ปุ่นซึ่งมีภัยธรรมชาติเกิดขึ้นบ่อยครั้ง เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ท่องเที่ยวได้อย่างสบายใจ
หน่วยงานการท่องเที่ยวแนะนำ ให้ใช้แอปพลิเคชันเพื่อติดตามข้อมูลภัยพิบัติได้

ให้ข้อมูลเกี่ยวกับภัยพิบัติเช่นการเตือนภัยล่วงหน้าจากแผ่นดินไหวและการอพยพในหลายภาษา

iPhone : <https://apps.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174>

Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>



ไอโฟน
คิวอาร์โค้ด



แอนดรอยด์
คิวอาร์โค้ด

② เอ็นเอชเคเวิลด์ (โทรทัศน์)

ชาวแผ่นดินไหว ชาวต่างชาติและอื่นๆ
สามารถรับชมข่าวสารต่างๆได้หลายภาษาตลอด 24 ชั่วโมง



เว็บไซต์ของ
เอ็นเอชเคเวิลด์
คิวอาร์โค้ด

เอ็นเอชเค เวิลด์ (วิทยุ)	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/japanese/radio_japan/	
กรมการขนส่งทางบก	https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html	
สำนักงาน อุตุนิยมวิทยา	https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html	
การป้องกันภัยพิบัติ แผนกป้องกันภัยพิบัติ e-college	https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/	

บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย

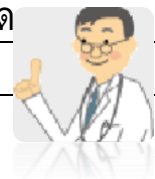


● โรงพยาบาล คลินิก

ที่ประเทศญี่ปุ่น สามารถที่ไปสถานการแพทย์ได้ หากคุณเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ มีทั้งโรงพยาบาลขนาดใหญ่ ขนาดเล็ก คลินิก และสถานอนามัย

โรงพยาบาล : เมื่อป่วยหนักหรือได้รับบาดเจ็บการผ่าตัดหรือการเข้าพักรักษาในโรงพยาบาล ให้ไปโรงพยาบาลจะมีแผนกต่างๆโดยจะมีชื่อแผนก(คะ)〇〇ระบุไว้ร่างกายมีความผิดปกติทางส่วนไหนให้ไปที่แผนกนั้น สอบถามข้อมูลได้ที่แผนกประชาสัมพันธ์ได้

แผนกทั่วไป	เมื่อมีไข้หรือปวดท้อง เป็นต้น
แผนกศัลยกรรม	เมื่อได้รับบาดเจ็บหรือผ่าตัด
แผนกกุมารเวช	เมื่อเด็กไม่สบาย
แผนกศัลยกรรมกระดูก	เมื่อมีอาการเจ็บหรือได้รับบาดเจ็บที่กระดูก, ข้อพับ, กล้ามเนื้อ เป็นต้น
แผนกโรคจักษุเวช	โรคเกี่ยวกับตาหรือเมื่อต้องการตัดแว่นตาหรือคอนแทคเลนส์
แผนกทันตกรรม	เมื่อมีอาการฟันผุหรือปวดฟัน เป็นต้น
แผนกหู คอ จมูก	โรคเกี่ยวกับหู คอ จมูก
แผนกโรคผิวหนัง	เกี่ยวกับโรคผิวหนัง
แผนกสูตินารีเวช	โรคเกี่ยวกับผู้หญิง, การตั้งครรภ์, คลอดบุตร เป็นต้น
แผนกประสาทวิทยา	เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต หรือความเครียด
แผนกระบบทางเดินปัสสาวะ	โรคไต, โรคเกี่ยวกับกระเพาะปัสสาวะ



※ นอกจากนี้ยังมีแผนกอื่นอีก

โรงพยาบาล · คลินิก · สถานอนามัย : เมื่อไม่สบายขึ้นมา เช่น เป็นหวัด

การได้รับบาดเจ็บ เล็กน้อย สามารถไปรักษาได้ที่โรงพยาบาลคลินิก

สถานอนามัยโดยแต่ละที่จะมีชื่อ 「เช่น คลินิก แผนก〇〇」 เขียนแนะนำ

และมีแพทย์เฉพาะทางอยู่

○สามารถเช็คโรงพยาบาลที่ทำการในวันหยุดได้ในโฮมเพจของสมาคมการแพทย์ชาว



QR code

<http://www.saku-ishikai.or.jp>

○ในวันหยุดทำการถ้าป่วยกะทันหันขึ้นมา สามารถไปหาแพทย์ได้ สามารถตรวจสอบค้นหาได้ว่าที่ไหนทำการบ้างได้ที่โฮมเพจของอำเภอซาคุได้

○เมื่อเด็กเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บกะทันหัน · การดูแลเมื่ออยู่ที่บ้านหรือฉีดวัคซีนป้องกัน · ข้อมูล การดูแลเด็ก สามารถดูข้อมูล โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย รายละเอียดเพิ่มเติมดูได้ที่

สำหรับโทรศัพท์มือถือสามารถใช้แอปพลิเคชัน「oshiete doctor
วิธีการดูแลเด็กป่วยเวลาอยู่ที่บ้าน」



iPhone
QR Code



Android
QR Code



วิธีการใช้บริการที่โรงพยาบาล



โรงพยาบาลหรือคลินิกบางสถานที่จำเป็นต้องจองล่วงหน้าไว้และบางสถานที่สามารถลงทะเบียน
ตรวจตามลำดับในวันนั้นได้เลย ควรโทรไปสอบถามก่อนที่จะไปตรวจรักษา และหากเวลาจำเป็นควร
พาคนที่สามารถสื่อสารภาษาญี่ปุ่นได้ไปด้วย

เมื่อไปถึงโรงพยาบาลแล้วให้ยื่นบัตรประกันสุขภาพที่ที่แผนกประชาสัมพันธ์(หากไม่มีบัตรประกัน
สุขภาพ จำเป็นต้องจ่ายค่ารักษาเต็มจำนวนโดยไม่มีส่วนลด)



เมื่อหมอเรียกตรวจก็ให้เข้าไปที่ห้องตรวจเล่าอาการป่วยให้หมอฟัง จากนั้นให้แพทย์ตรวจสอบสุขภาพ
และทำการรักษา



หลังจากตรวจเสร็จและชำระค่ารักษาเสร็จแล้ว จะได้รับประกันสุขภาพคืนมา เมื่อได้รับใบสั่งยา
(กระดาษเขียนชื่อยา) ให้นำใบสั่งยาไปที่ร้านขายยาแล้วก็กลับได้



ดูแลสุขภาพ

● การตรวจสุขภาพ

เพื่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ควรรับการตรวจสุขภาพและปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพ
กันเถอะประเภทตัวตรวจสุขภาพจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับประเภทการตรวจสุขภาพ
รายละเอียดสามารถดูได้ที่ปฏิทินสุขภาพต่างๆของอำเภอของคุณ



ประเภทตัว	สำหรับ	โรคที่สามารถรับการตรวจได้
ตัวตรวจ A	เป็นสมาชิกของประกันสุขภาพแห่งชาติ ของอำเภอของคุณ ผู้มีอายุอยู่ระหว่าง 40-74 ปี	- การวินิจฉัยที่เฉพาะเจาะจง (การตรวจเลือด การตรวจปัสสาวะและอื่น) - ตรวจมะเร็ง (กระเพาะอาหาร · ลำไส้ใหญ่ · มดลูก · เต้านม - ต่อมลูกหมาก - โรคมะเร็งปอด, โรคตับอักเสบ)
ตัวตรวจ B	ผู้ที่มีอายุมากกว่า 75 ปี ขึ้นไป	- การวินิจฉัยที่เฉพาะเจาะจง (การตรวจเลือด การตรวจปัสสาวะและอื่น) - ตรวจมะเร็ง (กระเพาะอาหาร · ลำไส้ใหญ่ · มดลูก · เต้านม · ต่อมลูกหมาก · โรคมะเร็งปอด, โรคตับอักเสบ)
ตัวตรวจ C	ผู้ที่มีอายุระหว่าง 35-39 ปี	- การวินิจฉัยที่เฉพาะเจาะจงการตรวจเลือด, การตรวจปัสสาวะและอื่นๆ - ตรวจมะเร็ง (มดลูก)
ตัวตรวจ D	ไม่ได้เป็นสมาชิกของประกันสุขภาพแห่งชาติของอำเภอของคุณ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 40-74 ปี	ประเภทของประกันสุขภาพที่ตนเองทำ อายุไม่ตรงกับข้อมูลให้สอบถามรายละเอียดที่บริษัทประกันที่เป็นสมาชิกอยู่หรือสอบถามที่องค์กรประกันสุขภาพที่ออกบัตร
ตัวตรวจ E	สำหรับผู้หญิงที่มีอายุ 20 · 22 · 24 · 26 · 28 · 30 · 32 · 34 ปี	ตรวจมะเร็งปากมดลูก



● การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ

~สามารถปรึกษากับพยาบาลสาธารณสุข โภชนากร พยาบาลวิชาชีพได้ ~

ความกังวลเรื่องสุขภาพหรือความกังวลเรื่องสุขภาพจิตก็สามารถปรึกษาได้
ให้คำปรึกษาโดยไม่ต้องเกรงใจ เช่น「เกี่ยวกับโรคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต」 「อยากทราบเกี่ยวกับ
ผลการตรวจ」 「อยากปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพของคนในครอบครัว」



การติดต่อสอบถาม

ที่ทำการอำเภอชากู	แผนกส่งเสริมสุขภาพ	TEL : 0267-62-3189
สำนักงานอู่ตะเภา	หน่วยส่งเสริมสุขภาพ	TEL : 0267-82-3115
สำนักงานเขตตะขาคิง	หน่วยส่งเสริมสุขภาพ	TEL : 0267-58-2089
สำนักงานเขตโมจิสีกิ	หน่วยส่งเสริมสุขภาพ	TEL : 0267-53-3111

การตั้งครรภ์ · การคลอดบุตร

● เมื่อรู้ว่าจะตั้งครรภ์



1 ไปรับคู่มือสุขภาพแม่และเด็กกันเถอะ

เมื่อสงสัยว่าตั้งครรภ์หรือไม่ ให้ไปตรวจครรภ์ที่แผนกสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยาที่โรงพยาบาลหรือคลินิกกันเถอะ

เมื่อพบว่าตั้งครรภ์แล้ว จะได้รับ(ใบรับรองการตั้งครรภ์)มา หลังจากนั้นให้ไปที่สำนักงานเขต (ห้องปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก) เพื่อรับสมุดคู่มือสุขภาพแม่และเด็ก ในสมุดคู่มือนี้จะบันทึกการตรวจร่างกาย การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารก บันทึกการฉีดวัคซีนระหว่างตั้งครรภ์ การบันทึกการเจริญเติบโตเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมาก ดังนั้นควรเก็บรักษาไว้ให้ดี นอกจากนี้ที่อำเภอชาุกก็มีสมุดคู่มือสุขภาพแม่และเด็กที่เขียนเป็นภาษาต่างประเทศด้วย

2 มาตรวจสุขภาพกันเถอะ

จะได้รับ (สมุดคู่มือสุขภาพแม่และเด็ก) พร้อมกับตัวสนับสนุนเข้ารับการตรวจครรภ์ (เป็นตัวที่ตรวจสุขภาพได้ในราคาที่ถูกลง เพื่อสุขภาพที่ดีระหว่างการตั้งครรภ์และความปลอดภัยระหว่างคลอดบุตร จำเป็นต้องรับการตรวจสุขภาพ

ติดต่อสอบถาม

ชาุก	ห้องปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก (ศูนย์สุขภาพอำเภอเมืองชาุก)	TEL : 0267-63-3080
อุสุตะ	ห้องปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก (เขตอุสุตะ)	TEL : 0267-82-3115
อะซาชิโนะ	ห้องปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก (เขตอะซาชิโนะ)	TEL : 0267-58-2089
โมจิสีกิ	ห้องปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก (เขตโมจิสีกิ)	TEL : 0267-53-3111

※ วันทำการ วันธรรมดา: วันจันทร์ถึงวันศุกร์อุสุตะ · อะซาชิโนะ · โมจิสีกิ ทำารเฉพาะช่วงเช้า



● หลังคลอดบุตร



1 ขอยื่นสูติบัตร

หลังจากคลอดบุตร จะต้องไปยื่นขอสูติบัตรไปที่สำนักงานเขตและตั้งชื่อบุตรก่อนที่จะไปทำเรื่อง

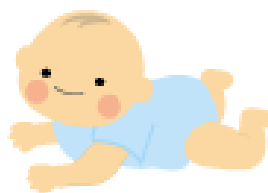
	เมื่อไหร่	ผู้ดำเนินเรื่อง	ดำเนินเรื่องที่ไหน	สิ่งที่จำเป็นต้องนำติดตัวไป
ยื่นขอสูติบัตร	ภายใน 14 วัน หลังจากคลอดแล้ว	บิดา หรือ มารดา	เขตเทศบาลที่ บิดา มารดา อาศัยอยู่ หรือ เขตเทศบาล ที่เด็กคลอด	- แบบฟอร์มใบแจ้งเกิด (เช่นเอกสารรับรองจาก แพทย์) - ตราประทับหรือลายเซ็น - สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

※ ในบางกรณีอาจมีความจำเป็นต้องดำเนินเรื่องในประเทศต้นทางของตนเอง กรุณาสอบถามได้ที่สถานทูตหรือสถานกงสุลได้

ติดต่อสอบถาม

ที่ทำการอำเภอซำสูง	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-62-3087	(สายตรง)
สาขาอุสุตะ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-82-3111	(สายภายใน)
สาขาอะชาชินะ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-58-2001	(สายภายใน)
สาขาโมจิซึกิ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-53-3111	(สายภายใน)

2 ไปรับสมุดบันทึกสุขภาพเด็กกันเถอะ



ตอนที่ทำเรื่องขอสูติบัตร ที่ห้องปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็กจะได้รับ (สมุดบันทึกเด็ก) จากนั้นนี้ไปต้นไปจะได้รับบริการ ข่าวสาร

ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับการบริการดูแลเด็กและแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก ทุกครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่าลืมสมุดบันทึกสุขภาพสำหรับแม่และเด็กและกรุณารับประทับตราไปด้วย

★ เบอร์ติดต่อสอบถามได้ที่ ห้องปรึกษาสุขภาพแม่และลูก (หน้า12)

3 เมื่อเด็กคลอดแล้วให้ไปขอรับบัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัย

เมื่อเด็กคลอดแล้วให้ไปรับบัตรผู้พำนักอาศัยภายใน 30 วันที่สำนักงานตรวจคนไถ่เมืองไถ่บ้าน
รายละเอียดสามารถดูได้ที่หน้า 25



4 เงินสงเคราะห์เด็กเล็ก (เงินที่ได้รับเพื่อการเลี้ยง งดุเด็ก)

หลังจากที่คลอดบุตรแล้วจะได้รับเงินสวัสดิการ จนกว่าบุตรจะเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
สอบถามรายละเอียดได้ที่ที่ว่าการอำเภอฯ ฝากคุณแผนกช่วยเหลือการเลี้ยง งดุเด็ก

(TEL : 0267-62-3149)

5 สวัสดิการค่ารักษาพยาบาล (หญิงตั้งครรภ์)

ภายในสิ้นเดือนถัดไปของการตั้งครรภ์และหลังจากวันที่คลอดบุตร เงินบางส่วนของค่าพยาบาล
ตอนไปรักษาที่สถานการแพทย์ (กรณีใช้ประกัน) เงินที่จ่ายไปหากเกิน 500 เยนจะได้รับเงินส่วนเกิน
นั้นคืนมา

<เอกสารที่ต้องนำไปอำเภอฯ:>

บัตรประกันสุขภาพ · สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก · สมุดบัญชีธนาคาร>

6 สวัสดิการรักษาพยาบาล (เด็ก)

เด็กที่อายุไม่เกิน 18 ปี ค่ารักษาพยาบาลตอนไปรักษาที่สถานการแพทย์ (กรณีที่ใช้ประกัน)
สามารถจ่ายค่ารักษาไม่เกิน 500 เยนได้

<เอกสารที่ต้องนำไปอำเภอฯ: บัตรประกันสุขภาพ · สมุดบัญชีธนาคาร>

ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับสวัสดิการรักษาพยาบาล
อำเภอฯ ฝากคุณแผนกประกันสุขภาพแห่งชาติ TEL: 0267-62-2915

ดูแลเด็ก ~ เลี้ยงเด็ก ~

● การตรวจสุขภาพทารก

เพื่อการเจริญเติบโตและการดูแลสุขภาพของเด็ก ทางอำเภอฯ ทำการตรวจสุขภาพเด็กที่ศูนย์สุขภาพ 4 แห่งในอำเภอเมืองฯ เมื่อเด็กอายุ 4 เดือน อายุ 10 เดือน อายุ 1ปี6เดือน และอายุ 3ปี สามารถปรึกษาเรื่องการดูแลเด็กและเรื่องอื่นๆ ได้กับพยาบาลสาธารณสุขและสามารถปรึกษาเรื่องโภชนาการกับนักโภชนาการได้กรณารายละเอียดเกี่ยวกับวันเวลาและสถานที่ได้ที่ปฏิทินสุขภาพและเว็บไซต์ของอำเภอฯ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

※ เดือนกรกฎาคมก็มีการตรวจสุขภาพของเด็กทารก (การตรวจสุขภาพเฉพาะบุคคลที่สถาบันทางการแพทย์ หลังคลอดบุตรจะได้รับสมุดบันทึกสุขภาพของเด็กและตัวตรวจสุขภาพ)

● การฉีดวัคซีนป้องกัน (ฉีดวัคซีน)

เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กป่วยมาสร้างภูมิคุ้มกันโดยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคกันเถาะ การฉีดวัคซีนจะไม่เสียค่าใช้จ่าย หากฉีดวัคซีนเมื่ออายุที่ไม่ได้กำหนดไว้วัคซีนบางชนิดจะเสียค่าใช้จ่ายเป็นบางส่วน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ห้องปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก



ติดต่อสอบถาม

ชาว	ห้องให้คำปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก (ศูนย์สุขภาพอำเภอฯ)	TEL : 0267-63-3080
อุสตะ	ห้องให้คำปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก (สาขาอุสตะ)	TEL : 0267-82-3115
อะชาชินะ	ห้องให้คำปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก (สาขาอะชาชินะ)	TEL : 0267-58-2089
โมจีซีกิ	ห้องให้คำปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก (สาขาโมจีซีกิ)	TEL : 0267-53-3111

※เปิดทำการวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ส่วนสาขาอุสตะ อะชาชินะ โมจีซีกิเปิดทำการเฉพาะช่วงเช้าเท่านั้น

※นอกจากนี้อำเภอฯ ยังมีโครงการสนับสนุนเกี่ยวกับเด็ก เช่น ห้องเรียน
หออาหารเด็ก ห้องเรียนเกี่ยวกับฟันและอื่นๆ สามารถเข้าร่วมโครงการได้

● เนอสเซอร์รี่ • ศูนย์ดูแลเด็กที่ได้รับการรับรอง • โรงเรียนอนุบาล

1 เนอสเซอร์รี่ • ศูนย์ดูแลเด็กที่ได้รับการรับรอง



เนอสเซอร์รี่เป็นสถานที่รับฝากเลี้ยงเด็ก (เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุก่อนเข้าโรงเรียน ประถมศึกษาตอนต้น) ระหว่างที่ผู้ปกครองไปทำงานในช่วงเวลากลางวันหรือเจ็บป่วยไม่สามารถดูแลลูกที่บ้านได้ ก่อนที่จะนำเด็กไปฝากจำเป็นต้องติดต่อก่อนล่วงหน้า ในอำเภอชาคมีสถานที่รับเลี้ยงเด็กของรัฐ 15 แห่ง โรงเรียนอนุบาลเอกชน 9 แห่ง, ศูนย์ดูแลเด็กที่ได้รับการรับรอง 1 แห่ง และสถานประกอบการดูแลเด็ก 2 แห่ง และสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่อำเภอชาคุได้

ติดต่อสอบถาม

อำเภอชาคุ	แผนกสนับสนุนการดูแลเด็ก	TEL : 0267-62-3149
สำนักงานอุสุตะ	แผนกสวัสดิการเด็กและผู้สูงอายุ	TEL : 0267-82-3111
สาขาอะซาชิเนะ	แผนกสวัสดิการเด็กและผู้สูงอายุ	TEL : 0267-58-2001
สาขาโมจิซึกิ	แผนกสวัสดิการเด็กและผู้สูงอายุ	TEL : 0267-53-3111



2 โรงเรียนอนุบาล

โรงเรียนอนุบาลเป็นโรงเรียนสำหรับเด็กก่อนเข้าโรงเรียนประถมที่มีอายุมากกว่า 3 ขวบ ในอำเภอชาคมีสถานที่โรงเรียนอนุบาลเอกชนอยู่ 5 แห่ง หากต้องการจะเข้าเรียนที่โรงเรียนอนุบาล กรุณาสอบถามข้อมูลโดยตรงได้ที่โรงเรียนอนุบาลแต่ละแห่ง

ชื่อโรงเรียนอนุบาล	สถานที่	เบอร์โทรศัพท์
โรงเรียนอนุบาลคาทอลิก	อำเภอชาคุโทริเดมาจิ 185-1	0267-62-0945
โรงเรียนอนุบาลอะซามะ	อำเภอชาคุนางาโทโร 1383	0267-67-3805
โรงเรียนอนุบาลชาคุ	อำเภอชาคุซารุโอะ 232	0267-67-1508
โรงเรียนอนุบาลชาคุมินามิ	อำเภอชาคุยูฮาร่า 11-1	0267-82-1155
โรงเรียนอนุบาลชิระฮาโตะ	อำเภอชาคุเคียววะ 2322-1	0267-53-2611



เว็บไซต์สนับสนุนการดูแลเด็ก「papamamafre」

เพื่อเป็นการสนับสนุนการเลี้ยง งดุเด็กให้ดีขึ้น ทางอำเภอซาคูได้ร่วมมือกับผู้ประกอบการเอกชน และธุรกิจร่วม ได้ร่วมกันสร้างเว็บไซต์「papamamafre」ขึ้นมา สามารถศึกษาข้อมูลได้ที่เว็บไซต์ได้

URL <https://saku-city.mamafre.jp/>



● โรงเรียน

โรงเรียนประถม	โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย	มหาวิทยาลัย
เมื่อมีอายุครบ6ปีบริบูรณ์ เข้าเรียนเดือนเมษายน เรียน6ปี	เมื่ออายุครบ12ปีบริบูรณ์ เข้าเรียนเดือนเมษายน เรียน3ปี	เมื่ออายุครบ15ปีบริบูรณ์ เข้าเรียนเดือนเมษายน เรียน3ปี	เมื่ออายุครบ18ปีบริบูรณ์ เข้าเรียนเดือนเมษายน



การศึกษาภาคบังคับ: 9 ปี



โรงเรียนรัฐบาล : เป็นโรงเรียนที่ประเทศเป็นผู้ก่อตั้ง

โรงเรียนเทศบาล: เป็นโรงเรียนที่จังหวัดหรืออำเภอเป็นผู้ก่อตั้ง

โรงเรียนเอกชน : เป็นโรงเรียนที่นอกเหนือจากโรงเรียนของรัฐบาลและโรงเรียนเทศบาล

โรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนสาธารณะจะไม่เสียค่าเข้าเรียน ค่าเทอม และค่าหนังสือเรียน แต่จะเสียค่าอาหารกลางวันและอุปกรณ์การเรียนต่างๆเป็นบางส่วน ส่วนโรงเรียนเอกชนจะเสียค่าใช้จ่ายทั้งหมด

1 โรงเรียนประถมศึกษา • โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ประเทศญี่ปุ่นมีการศึกษาที่เด็กต้องได้รับการสอนโดยเรียนระดับชั้นประถมศึกษา 6 ปี ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 3 ปี รวมเป็น 9 ปี เรียกว่าการศึกษาภาคบังคับ ส่วนเด็กชาวต่างชาติที่ไม่มีบังคับในกฎหมายว่าต้องเข้าเรียน แต่หากต้องการที่จะเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของญี่ปุ่น ก็สามารถเข้าเรียนได้ รายละเอียดสอบถามได้ที่คณะกรรมการศึกษา กองการศึกษาโรงเรียน



● สถานดูแลเด็ก

เป็นสถานที่สำหรับเด็กหลังจากโรงเรียนเลิก ในเวลาระหว่างที่ผู้ปกครองยังทำงานอยู่หรือไม่อยู่บ้าน สถานที่ที่อยู่ใกล้โรงเรียนเด็กสามารถเดินไปยังสถานที่ได้ อยู่ที่นี่สามารถเล่นกับเพื่อนหรือเรียนหนังสือได้ในระหว่างที่รอผู้ปกครองมารับ



2 โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นสถานที่เรียนต่อหลังจากจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนส่วนใหญ่แล้วจะมีการสอบเข้าและจะต้องชำระค่าธรรมเนียมการลงทะเบียนค่าเล่าเรียนและค่าตำราเรียนเอง

3 มหาวิทยาลัย • มหาวิทยาลัยหลักสูตรระยะสั้น

มหาวิทยาลัยจะสามารถเข้าเรียนได้ก็ต่อเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั่วประเทศญี่ปุ่นมีมหาวิทยาลัยอยู่หลายสถานที่ จะมีการสอบเข้าก่อนเข้าเรียนและจะต้องจ่ายค่าธรรมเนียมแรกเข้าและค่าเล่าเรียนเอง

~ เงินช่วยเหลือการศึกษา • ทุนการศึกษา ~

มีระบบเงินช่วยเหลือ เมื่อไม่มีเงินค่าเล่าเรียน เนื่องจากเหตุผลทางการเงิน สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่คณะกรรมการการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ

ติดต่อสอบถาม

สำนักงานเขตอำเภอซาคู กองการศึกษาโรงเรียน TEL: 0267-62-3478

คณะกรรมการการศึกษาจังหวัดนาగాโนะ TEL: 026-235-7428



การใช้ชีวิต

● ไฟฟ้า

- จำเป็นที่จะต้องทำเรื่องขอเปิดไฟฟ้าเมื่อต้องการใช้ไฟฟ้าในครั้งแรก สอบถามรายละเอียดได้ที่ผู้ดูแลบ้านที่อาศัยอยู่หรือสำนักงานการไฟฟ้าชุมชนเรียวกซาคู
- ไฟฟ้าบ้านของประเทศญี่ปุ่น กระแสไฟฟ้าในบ้านญี่ปุ่นมีแรงดันไฟฟ้า100โวลต์และความถี่60เฮิร์ตซ์ (โตเกียว 50เฮิร์ตซ์) หากจะใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ผลิตจากต่างประเทศ กรุณาสอบถามข้อมูลได้ที่สำนักงานการไฟฟ้าชุมชนเรียวก ซาคู

● แก๊ส

~ ประเภทของแก๊ส ~

แก๊สมืออยู่2ชนิด คือแก๊สเมือง (แก๊สที่ออกมาจากท่อ) และแก๊สโพรเพน (แก๊สที่บรรจุลงในถัง สำหรับวางไว้ใช้ที่บ้าน)

● อุปกรณ์แก๊สที่จะนำมาใช้งานคือ

ของแก๊สทั้งสองชนิดมีความแตกต่างกัน ใช้อุปกรณ์แก๊สเฉพาะของแต่ละประเภท อุปกรณ์สำหรับแก๊สเมืองไม่สามารถใช้กับแก๊สโพรเพนได้ และประเภทอุปกรณ์ของแก๊สโพรเพนไม่สามารถใช้กับแก๊สเมืองได้ ควรตรวจสอบชนิดของแก๊สให้ดีก่อนใช้ หากชนิดของแก๊สและอุปกรณ์ของแก๊สไม่เข้ากันเวลาใช้จะเป็นอันตรายเป็นอย่างมาก

● สิ่งที่ต้องระวังระหว่างใช้แก๊ส

- ระหว่างใช้แก๊ส ควรจะระบายอากาศอย่างเพียงพอ
- หลังจากที่ใช้แก๊สแล้ว ควรตรวจสอบให้ดีว่าปิดวาล์วแล้วหรือยัง
- เมื่อเกิดแผ่นดินไหวให้ปิดแก๊สและปิดวาล์วแก๊สทันที



● น้ำประปา

- เมื่อต้องการจะขออนุญาตใช้หรือเมื่อต้องการจะยกเลิกใช้น้ำประปาจำเป็นต้องขออนุญาตใช้หรือยกเลิกเช่นกัน

สอบถามเบอร์ติดต่อของสำนักงานที่เกี่ยวข้องได้ที่ผู้ควบคุมดูแลที่พักอาศัยอยู่

● ข้อควรระวังในการใช้น้ำประปา

เมื่อเข้าถึงเดือนพฤศจิกายน อากาศจะหนาวขึ้นมีผลทำให้ท่อประปาอาจเกิดการแข็งตัว ทำให้น้ำกลายเป็นน้ำแข็งได้วิธีการแก้ปัญหาทำได้โดยการติดตั้งสายพานเพื่อป้องกันการแข็งตัวของท่อระบายน้ำหรือวิธีการระบายน้ำ

● ท่อระบายน้ำ

- เมื่อต้องการจะขออนุญาตใช้หรือเมื่อต้องการจะยกเลิกใช้ท่อระบายน้ำจำเป็นต้องขออนุญาตใช้หรือยกเลิกเช่นกัน

สำนักงานที่จะขอติดต่อแต่ละสถานที่ไม่เหมือนกัน ให้สอบถามเบอร์ติดต่อของสำนักงานที่เกี่ยวข้องได้ที่ผู้ดูแลที่พักที่อาศัยอยู่

● ข้อควรระวังในการใช้ท่อระบายน้ำ

- อย่าล้างกระดาษที่นอกเหนือจากกระดาษชำระ ขยะหรือน้ำมันลงในท่อระบายน้ำอาจจะทำให้อุดตันทำให้น้ำที่ห้องน้ำ หรือห้องครัวไม่ไหลได้
 - หากใช้ท่อระบายน้ำ จะเสียค่าใช้จ่าย ซึ่งจะถูกเรียกเก็บแยกต่างหากจากค่าน้ำประปา
- อย่าลืมชำระ** เมื่อได้รับใบแจ้งการชำระค่าท่อระบายน้ำแล้ว

เบอร์ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับไฟฟ้า · แก๊ส · ประปา · ท่อระบายน้ำ

(การไฟฟ้า) สาขาซาค (ซูบุนเดนเรียวค)

TEL : 0267-74-2100

(แก๊ส)

แก๊สโพรเพน: ร้านแก๊สโพรเพนที่ใกล้กับที่พัก

แก๊สเมือง: แก๊สของอำเภอ นากาโน่ แก๊สของสำนักงานสาขาโคโมโรและสาขาซาค

TEL : 0267-68-5252

(น้ำประปา) กลุ่มองค์กรน้ำประปาซาค

TEL : 0267-62-1290

(ท่อระบายน้ำ) ฝ่ายจัดการเรื่องท่อระบายน้ำอำเภอซาค

TEL : 0267-63-0101

องค์กรการจัดการกลุ่มสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

TEL : 0267-86-7710

การทิ้งขยะ

ที่อำเภอชาครีมีกฎเกี่ยวกับการทิ้งขยะ ในการทิ้งขยะจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับว่าคุณอาศัยอยู่ที่ไหน ก่อนที่จะทิ้งขยะให้ตรวจสอบที่ตารางการจำแนกขยะและเวลาให้ถูกต้อง และทิ้งขยะให้ตรงเวลาที่กำหนดไว้

● กฎพื้นฐานของการทิ้งขยะ



1 ให้ใช้ถุงขยะที่กำหนดไว้และทิ้งขยะให้ตรงเวลา

เวลาเก็บขยะ : **ตั้งแต่เวลา 6 โมง 30 นาที ถึง 7 โมง 30 นาที**

ถุงขยะให้ใช้ของอำเภอชาครี « ถุงขยะที่อำเภอที่กำหนดไว้ ใช้ได้เฉพาะขยะบ้านเท่านั้น » (นอกเหนือจากกระดาษเก่า **【ซีเมนต์โกมิA】**) เขียนชื่อและนำไปทิ้งที่สถานที่ทิ้งขยะที่กำหนดไว้ เวลาทิ้งขยะ ช่วงเช้าตั้งแต่ เวลา 6.30-7.30 น. ในสถานที่ทิ้งขยะที่กำหนดไว้

ถุงขยะ ... มีขายที่ร้านค้าต่างๆ (ซูเปอร์มาร์เกต หรือร้านสะดวกซื้อ)
1ชุดมี10ถุง ราคา100เยน-165เยน

2 ปฏิบัติตามกฎการแยกขยะ

ขยะที่ไม่ถูกเก็บไปและทิ้งไว้ที่สถานที่ทิ้งขยะนั้น คือ ขยะที่ไม่ได้ปฏิบัติตามกฎที่กำหนดไว้ หากขยะของตนเองที่ถูกทิ้งไว้ กรุณานำกลับและตรวจสอบอีกครั้งว่าทิ้งถูกต้องหรือไม่ วิธีการทิ้งที่ถูกต้อง ให้ดูที่ **การ์ดสีเหลือง** ให้ตรวจสอบขยะแล้วนำไปแยกใหม่ และนำไปทิ้งครั้งต่อไป

3 เวลาทิ้งขยะอย่าซ่อนถุงทิ้งโดยเด็ดขาด

อย่าใส่ถุงซอปปิ้งหรือยาห่อขยะด้วยหนังสือพิมพ์ทิ้ง ให้ทิ้งขยะในถุงขยะโดยตรง



4 ขยะที่ต้องใช้บริการของเอกชน (ขยะของร้านหรือสำนักงาน)

สำหรับขยะของธุรกิจส่วนตัวไม่สามารถนำมาทิ้งที่สถานที่ที่ทิ้งขยะได้ กรุณาสอบถามรายละเอียดได้ที่อำเภอ ชาคูที่แผนกเซกัตซีคังเคียวคะ (แผนกดูแลสิ่งแวดล้อม)

ตารางแยกแยะขยะครอบครัว

สามารถอ่านคิวอาร์โค้ดได้ในเขตที่อาศัยอยู่

ชาคู · อะซาชิโนะ · เขตโมจิสึกิ



เขตอุสุตะ



ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการกำจัดขยะ

ที่ว่าการอำเภอชาคู	เซกัตซีคังเคียวคะ	TEL : 0267-62 - 3094
สาขาอุสุตะ	เคอิไซเคนเซสซีคังเคียวคาคาริ	TEL : 0267-82 - 3111
สาขาอะซาชิโนะ	เคอิไซเคนเซสซีคังเคียวคาคาริ	TEL : 0267-58 - 2001
สาขาโมจิสึกิ	เคอิไซเคนเซสซีคังเคียวคาคาริ	TEL : 0267-53 - 3111





การขับรถ

โปรดปฏิบัติตามกฎจราจรเมื่อขับขี่รถยนต์ จักรยานยนต์ หรือจักรยานในประเทศญี่ปุ่น

● ในการขับรถ หรือขับรถจักรยานยนต์ จำเป็นต้องมีใบขับขี่

1 ใบขับขี่ในประเทศญี่ปุ่น (โปรดเลือกข้อ ① หรือ ② ดังต่อไปนี้)

① ขอใบขับขี่ที่ประเทศญี่ปุ่น

ขอใบขับขี่ที่ประเทศญี่ปุ่น เรียนรู้ทักษะการขับขี่และกฎจราจรที่「โรงเรียนสอนขับรถยนต์」 และทำการสอบที่ศูนย์สอบทำใบขับขี่ให้ผ่านก่อนถึงจะได้ใบขับขี่ญี่ปุ่น

② เปลี่ยนจากใบขับขี่ในประเทศของตนเองเป็นใบขับขี่ญี่ปุ่น

ผู้ที่สามารถจะสมัครได้ก็ต่อเมื่อหลังจากได้รับใบขับขี่ไปประเทศไทยและจะต้องอาศัยหรือพำนักอยู่ที่ไทยอย่างน้อย3เดือน(90วัน)ขึ้นไป สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ ศูนย์สอบทำใบขับขี่ของ โอคุชินหรือซุนันชิน

2 ใบขับขี่สากล (ใบขับขี่ที่สามารถขับในประเทศที่กำหนดโดยอนุสัญญาเจนีวา)

3 ใบขับขี่จากต่างชาติและจะต้องเป็นเป็นภาษาญี่ปุ่นที่สถานทูต (ใบขับขี่ของประเทศเอสโตเนีย, เยอรมัน, ฝรั่งเศส, สวิส, เบลเยียม, โมนาโก, ไต้หวัน)

● กฎจราจรเกี่ยวกับรถจักรยาน

- โดยหลักการทั่วไปแล้วจักรยานจะวิ่งไปตามถนน (ถนนที่รถยนต์วิ่ง)
- รถจักรยานจะปั่นทางซ้ายของถนน
- เมื่อวิ่งบนทางเท้าควรปั่นด้วยความเร็วที่สามารถหยุดได้ทันที หากเห็นคนเดินอยู่ให้หยุด
- หลังจากตีมแอลกอฮอล์แล้วห้ามขับขี่จักรยานโดยเด็ดขาด
- ห้ามนั่งซ้อนท้ายจักรยานโดยเด็ดขาด
- เมื่อขับขี่จักรยานในเวลากลางวันให้เปิดไฟ
- ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือและห้ามกางร่มขณะขับขี่จักรยาน เป็นการกระทำที่อันตรายมาก ห้ามทำเด็ดขาด



เบอร์ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับใบขับขี่

ศูนย์ใบขับขี่โอคุชิน	TEL : 026-292-2345
ศูนย์ใบขับขี่โทชิน	TEL : 0267-53-1550
ศูนย์ใบขับขี่ซุนันชิน	TEL : 0263-53-6611

บัตรประจำตัวผู้พำนัก (ไซริวการ์ด)

~ เป็นบัตรที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก สำหรับการใช้ชีวิตในประเทศญี่ปุ่น ~

บัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัย (ไซริวการ์ด) คืออะไร ?

คือบัตรประจำตัวของคุณที่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่น มีชื่อ สัญชาติ ที่อยู่ และข้อมูลอื่นเขียนระบุไว้ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 16 ปี และอายุอยู่ญี่ปุ่นมากกว่า 3 เดือน **จะต้องพกบัตรผู้พำนักอาศัยไว้เสมอ** เมื่อไปที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง ที่ว่าการอำเภอ หรือเมื่อเวลาเปิดบัญชีธนาคารก็มีความจำเป็นด้วยเช่นกัน



① รับบัตรที่สนามบิน



② ยื่นเอกสาร การย้ายเข้า (การลงทะเบียนเข้าพักอาศัย) ภายใน 14 วันทำการอำเภอ (แผนกพลเมือง ชิมินกะ) และสามารถ รับบัตรพำนักอาศัยได้



③ เวลาที่ไม่ได้รับบัตรที่สนามบินพนักงานจะส่งบัตรไปยังที่บ้าน



※ ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับเรื่องย้ายเข้า (การลงทะเบียนถิ่นที่อยู่)

ที่ทำการอำเภอ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-62-2111
สาขาอุสึตะ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-82-3111
สาขาอะซาฮิโนะ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-58-2001
สาขาโมจิซึกิ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-53-3111





★เมื่อเวลาคลอดบุตรแล้ว จะทำอย่างไร-

สัญชาติของเด็กไม่ใช่สัญชาติญี่ปุ่น และหากเด็กอยู่ในประเทศนานกว่า 60 วันหลังคลอด ให้ยื่นเอกสารที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองใกล้บ้านและรับบัตรประจำตัวผู้พำนักของเด็ก หลังจากคลอดบุตรแล้ว **ภายใน 14 วัน** ให้ไปยื่น (ใบแจ้งเกิด) (หน้า 13) ที่ว่าการอำเภอ จะได้รับใบสูติบัตรรับรองการเกิดและสำเนาทะเบียนบ้านหรือหนังสือรับรองถิ่นที่อยู่ จากที่ว่าการอำเภอ



หลังจากคลอดบุตรภายใน **30 วัน** ให้ยื่นเอกสารที่ได้รับจาก ที่ว่าการอำเภอไปยื่นที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง



※ สามารถตรวจสอบรายละเอียดได้ที่โฮมเพจของสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง

★เมื่อต้องการเปลี่ยนข้อมูลที่บัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัย ไชริการ์ด ...

- ต้องการเปลี่ยนระยะเวลาที่พำนัก (วันสุดท้ายที่สามารถอาศัยอยู่ที่ญี่ปุ่นได้)
- สามารถยื่นคำร้องขอเปลี่ยนข้อมูลได้ที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองได้ล่วงหน้า 3 เดือน ก่อน

หมดอายุ

- ต้องการเปลี่ยนสถานภาพการพำนัก (วัตถุประสงค์ของการมาญี่ปุ่น)
- ยื่นคำร้องขอเปลี่ยนที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง โดยนับจากวันที่มีการเปลี่ยนแปลง
- ต้องการเปลี่ยน ชื่อ • เพศ • สัญชาติ • ภูมิภาค
- เมื่อเปลี่ยนข้อมูลแล้วให้ไปยื่นเอกสารที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองภายใน 14 วัน

< สิ่งที่ต้องนำติดตัวไป > • หนังสือเดินทาง • บัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัย • รูปถ่ายที่ถ่ายไม่เกิน 3 เดือน (4 cm x 3 cm)

- เมื่อเปลี่ยนที่ทำงานหรือโรงเรียน (※ผู้ที่มิใช่ชาถาวรไม่จำเป็นต้องไปแจ้ง)
- จะต้องไปแจ้งสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองใกล้บ้านภายใน 14 วัน
- เมื่อคู่สมรสเสียชีวิตหรือหย่าร้าง (※ผู้ที่มิใช่ชาถาวรไม่จำเป็นต้องไปแจ้ง)
- หลังจากหย่าร้างหรือคู่สมรสเสียชีวิตแล้วจำเป็นต้องแจ้งที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองภายใน 14 วัน

< สิ่งที่ต้องนำติดตัวไป > • บัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัย ไชริการ์ด

★เมื่อทำบัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัยสูญหาย . . .

เมื่อทำบัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัยหาย ให้ไปยื่นเอกสารเพื่อขอทำบัตรใหม่ภายใน 14 วัน
ที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง (นิวกัง)

※ สามารถตรวจสอบรายละเอียดได้ที่โฮมเพจของสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง

★เมื่อต้องการคืนบัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัย . . .

เมื่อตอนที่ออกจากประเทศญี่ปุ่นและจะไม่กลับเข้ามาประเทศญี่ปุ่นอีก หรือบัตรของผู้เสียชีวิต ให้
คืนภายใน 14 วัน หลังจากที่ไมจำเป็นต้องใช้บัตรแล้ว

- ตอนที่ออกจากญี่ปุ่นและจะไม่กลับเข้ามาอีกให้คืนบัตรที่สนามบินหรือท่าเรือ
- ตอนที่ครอบครัวหรือผู้ที่อาศัยอยู่ด้วยเสียชีวิตให้คืนบัตรที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองใกล้บ้าน
หรือส่งจดหมายโดยแนบบัตรพร้อมเอกสาร

※สามารถตรวจสอบรายละเอียดได้ที่โฮมเพจของสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง



นอกจากนี้ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับ「ประจำตัวผู้พำนัก」ได้ที่ คู่มือการใช้ชีวิต
และการทำงาน (หน่วยงานบริการตรวจคนเข้าเมือง ฝ่ายดูแล)



ข้อมูลการติดต่อ:

◎สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง (สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง)



<http://www.immi-moj.go.jp/index.html>

◎สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง สาขานากาโน

TEL 026-232-3317 (วัน**ธรรมดา** 9:00~12:00、13:00~16:00)

◎ศูนย์ข้อมูลทั่วไปสำหรับชาวต่างชาติ(วัน**ธรรมดา** 8:30~17:15)

TEL 0570-013904 TEL 03-5796-7112

(จากต่างประเทศ、IP、PHS)

การจดทะเบียนตราประทับ

ที่ประเทศญี่ปุ่นเวลาที่ต้องการทำสัญญาในเรื่องที่สำคัญ เช่น การซื้อบ้าน ซื้อ รถหรือซื้อที่ดิน มักจะไม่เซ็นลายเซ็นแต่จะถูกบอกว่าจะให้ใช้ตราประทับหรือเรียกว่า (อินคัง) สำหรับท่านที่มีความจำเป็นจะต้องใช้ตราประทับ ต้องนำตราประทับไปจดทะเบียนที่อำเภอ

ตราประทับที่ได้จดทะเบียนแล้ว (จิสึอิน): ใช้ตอนที่ต้องการทำสัญญาที่มีความสำคัญ เช่น การซื้อรถ ซื้อที่ดิน ซื้อบ้าน

ตราประทับเอกชน: ใช้ตอนที่รับของที่ส่งมาจากอำเภอ การรับสิ่งของ หรือสมุดบัญชีธนาคาร เป็นต้น

บุคคลที่สามารถลงทะเบียนได้	ชาวต่างชาติที่มีอายุมากกว่า 15 ปี บริบูรณ์ที่อาศัยอยู่ในอำเภอซากุ
สถานที่ที่สามารถจดทะเบียนได้	อำเภอซากุ แผนกฝ่ายพลเมือง TEL: 0267-62-3087 (สายตรง) สาขาอูสุตะ แผนกส่วนพลเมือง TEL: 0267-82-3111 (สายภายใน) สาขาอะซาฮิน แผนกส่วนพลเมือง TEL: 0267-58-2001 (สายภายใน) สาขาโมจิสึกิ แผนกส่วนพลเมือง TEL: 0267-53-3111 (สายภายใน)
สิ่งสำคัญที่ใช้ในการจดทะเบียน	ตราประทับที่ต้องการจดทะเบียนบัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัยหรือใบขับขี่

<เกี่ยวกับตราประทับที่สามารถจดทะเบียนได้>

ชื่อหรือชื่อทั่วไปที่ระบุไว้ในทะเบียนบ้านที่อำเภอซากุ มีขนาดความยาวแต่ละด้าน 8 mm ขึ้นไป แต่ไม่น้อยกว่า 25 mm เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส

ตราประทับที่เป็นยางหรือที่เปลี่ยนนรพทรงได้ง่ายจะไม่สามารถจดทะเบียนได้

หลังจากที่จดทะเบียนตราประทับเสร็จเรียบร้อยแล้วจะได้รับเอกสารรับรองการจดทะเบียนตราประทับ (สมุดสีน้ำเงิน) ให้เก็บรักษาไว้เป็นอย่างดี

ใบรับรองการจดทะเบียนตราประทับ...

เมื่อต้องการจะทำสัญญาในเรื่องสำคัญจะต้องใช้ เอกสารที่เรียกว่า ใบรับรองการจดทะเบียนตราประทับ หากต้องการใช้ใบรับรองดังกล่าว ให้ นำบัตรจดทะเบียนตราประทับ ไปยื่นขอได้ที่อำเภอได้

ประกันสุขภาพ ~ ประกันเมื่อ เจ็บป่วย หรือได้รับบาดเจ็บ ~



ที่ประเทศญี่ปุ่นมีประกันสุขภาพ (ประกันเมื่อเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ) **คนที่พักอาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นจำเป็นต้องเข้าระบบประกันสุขภาพแห่งชาติทุกคน** ประชาชนทุกคนมีหน้าที่ร่วมกันในการจ่ายค่าประกันการรักษาพยาบาลของรัฐเพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน เมื่อไปโรงพยาบาลค่ารักษาพยาบาลในส่วนที่ต้องจ่ายจะถูกลด ประกันสุขภาพแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ให้เลือกเข้าระบบได้ 1 ประเภท

● **ประกันสังคม**

สำหรับผู้ที่ทำงานบริษัทสามารถสมัครและสอบถามได้ที่บริษัทตามกับทางบริษัทได้

● **การประกันสุขภาพแห่งชาติ**

- สำหรับชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นมากกว่า 3 เดือนขึ้นไป
- บุคคลที่อายุไม่เกิน 74 ปี และไม่ได้ทำประกันสังคม

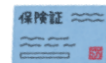
เข้าร่วมระบบการประกันสุขภาพ
เข้าร่วมได้ที่อำเภอของคุณ

● **ประกันสุขภาพผู้สูงอายุตอนปลาย**

- ชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่น 3 เดือนขึ้นไป
- คนพิการที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป
ที่มีความต้องการจะเข้าร่วม เข้าร่วมระบบประกันสุขภาพ
- เมื่ออายุ มากกว่า 75 ปีขึ้นไป

※ เมื่ออายุ 75 ปี ทุกคนจะทำประกันสังคมโดยไม่จำเป็นต้องลงทะเบียน

~**บัตรประกันสุขภาพ**~ เมื่อทำประกันชีวิต ก็จะได้รับบัตรประกันสุขภาพ บัตรประกันสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นเวลาไปโรงพยาบาล ให้พกบัตรประกันสุขภาพไปด้วยทุกครั้ง



~**ค่าประกันสุขภาพ**~ เมื่อทำประกันสุขภาพแล้ว จำเป็นที่จะต้องจ่ายค่าประกันสุขภาพ (เงินค่าประกัน) ผู้ที่ทำประกันสังคมกับทางบริษัทประกัน บริษัทจะหักจ่ายจากเงินเดือนในทุกๆเดือน ผู้ที่ทำประกันสุขภาพแห่งชาติและผู้ทำประกันสุขภาพผู้สูงอายุตอนปลาย ให้ไปจ่ายที่ที่ว่าการอำเภอ รายละเอียดสอบถามได้ที่ที่ว่าการอำเภอได้



ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประกันสุขภาพแห่งชาติและประกันสุขภาพผู้สูงอายุตอนปลาย

ที่ว่าการอำเภอ	แผนกประกันสุขภาพแห่งชาติ	TEL : 0267-62-3164
สาขาอูสุตะ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-82-3111
สาขาอะซาฮิโนะ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-58-2001
สาขาโมจิสึกิ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-53-3111

ประกันการพยาบาล ~ เป็นประกันเมื่อต้องการดูแลด้านการพยาบาลตอนวัยชรา ~

การประกันการบริบาลดูแล คือเงินที่ทุกคนจะต้องจ่ายและเป็นการแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกันจะ
ใช้ได้ก็ต่อเมื่อเวลาตอนมีอายุชัยหรือเวลาเจ็บป่วยเป็นโรคร้ายแรง

สามารถรับ「บริการการบริบาล」ได้



ผู้ที่พักอาศัยอยู่ในประเทศไทยไม่เกิน 3 เดือน ขึ้นไป จะต้องเข้าระบบประกันการพยาบาล

① ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40-64 ปี ...

ชาวต่างชาติที่เข้าประกันตนในระบบประกันการรักษาพยาบาล (ทางบริษัทจะเป็นผู้ดำเนินการ)

② ผู้ที่อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป . . .

ทุกคนจะได้เข้าประกันตนในระบบการประกันการบริบาลดูแล (จะได้รับจดหมายแจ้งจากทาง
สำนักงานเขต ไม่จำเป็นต้องดำเนินการใดๆ)

เมื่อต้องการขอรับบริการการบริบาลดูแลจำเป็นต้องได้รับการอนุมัติว่า (จำเป็นต้องรับการบริบาล
ดูแล) ดังนั้นกรุณายื่นเรื่องคำร้องได้ที่อำเภอที่อาศัยอยู่

~ค่าประกันการบริบาลดูแล~

สำหรับชาวต่างชาติที่มีอายุมากกว่า 40 ปี และพำนักในญี่ปุ่นนานกว่า 3 เดือนขึ้นไป

จำเป็นต้องชำระค่าประกันการบริบาลดูแล

ผู้ที่มีคุณสมบัติในข้อ ① ค่าประกันการบริบาลดูแลจะหักออกจากเงินเดือนที่ได้รับจากบริษัท

ผู้ที่มีคุณสมบัติในข้อ ② โดยพื้นฐานแล้ว ค่าประกันการบริบาลดูแลจะถูกหักออกจาก (เงิน
บำนาญ) รายละเอียดใน หน้า 30 ส่วนกรณีภาษีพิเศษสามารถชำระด้วยใบแจ้งชำระเงินหรือโอน
เงินผ่านธนาคารได้ รายละเอียดเพิ่มเติมสอบถามได้ที่ ที่ว่าการอำเภอได้

เบอร์ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับระบบประกันการบริบาลดูแล

ที่ว่าการอำเภอฯ สุวีดิการเด็กและผู้สูงอายุ TEL : 0267-62-3154

สาขาอุดะ สุวีดิการเด็กและผู้สูงอายุ TEL : 0267-82-3111

สาขาอาซาฮินะ สุวีดิการเด็กและผู้สูงอายุ TEL : 0267-58-2001

สาขาโมจิสึกิ สุวีดิการเด็กและผู้สูงอายุ TEL : 0267-53-3111

เงินบำนาญ

ระบบเงินบำนาญของประเทศไทย เป็นระบบเพื่อสนับสนุนผู้ที่ทำงานทุกคนในกรณี ชราภาพ, ทพพลภาพ หรือในกรณีฉุกเฉิน

เมื่ออายุ 20ปี จะต้องเข้าประกันในระบบบำนาญและจ่ายค่าประกันการรักษายาบาลตลอด จะได้รับเงินบำนาญได้ในกรณีดังต่อไปนี้ ①เมื่อชราภาพ ②เมื่อทพพลภาพเนื่องจากเจ็บป่วยหรือ ③เมื่อคนในครอบครัวเสียชีวิต

- ผู้ที่มีอายุ 20-60 ปี รวมถึงชาวต่างชาติที่เข้าประกันระบบบำนาญแห่งชาติของญี่ปุ่น จำเป็นต้องชำระเบี้ยประกัน
- ผู้ที่ชำระเงิน 10 ปีขึ้นไป จะได้รับเงินได้เมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป

● บำนาญของพลเมือง (สำหรับผู้ที่ไม่ได้เข้าระบบประกันบำนาญลูกจ้างทุกคน)

สามารถไปทำเรื่องขอเข้าประกันได้ที่ว่าการอำเภอ



● ประกันบำนาญลูกจ้าง (เป็นบำนาญสำหรับผู้ที่ทำงานอยู่ในบริษัทเข้าประกันตน)

การเข้าประกันตนกับบริษัทที่ทำงาน บริษัทจะเป็นผู้ดำเนินการเรื่องให้ รายละเอียดเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้ที่ บริษัทที่ทำงานอยู่ หรือที่สำนักงานระบบบำนาญโคโมโระ (*สำนักงานระบบบำนาญโคโมโระ โทรศัพท์ : 0267-22-1080)

● การขอรับเงินชดเชยออกจากระบบบำนาญ

ชาวต่างชาติที่จ่ายเบี้ยประกันให้แก่ระบบบำนาญแห่งชาติเป็นเวลารวม 6 เดือนขึ้นไปสามารถยื่นคำร้องขอรับเงินชดเชยออกจากระบบบำนาญได้ภายใน 2 ปี นับตั้งแต่วันที่มิที่อยู่ในประเทศไทย ญี่ปุ่นรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาสอบถามได้ที่สำนักงานระบบบำนาญโคโมโระ

ติดต่อสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับเงินบำนาญพลเมือง

ที่ว่าการอำเภอ	แผนกประกันสุขภาพแห่งชาติ	TEL : 0267-62-3093
สาขาอุดะ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-82-3111
สาขาอาซาฮินะ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-58-2001
สาขาโมจิสึกิ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-53-3111

ภาษี



ภาษีเป็นแหล่งรายได้ที่สำคัญมากสำหรับการสร้างความเป็นอยู่ ภาษีแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ภาษีประเทศ (ภาษีที่ชำระให้กับประเทศ) กับภาษีท้องถิ่น (ภาษีที่ชำระให้กับจังหวัดหรือเทศบาล)

รวมทั้งผู้ที่พำนักในประเทศที่ป็นรวมถึงชาวต่างชาติก็ต้องเสียภาษีด้วย

กรุณาชำระเงินให้ถูกต้องภายในระยะเวลาที่กำหนด

● **ภาษีผู้อยู่อาศัย (ภาษีบุคคล • ภาษีพลเมืองจังหวัด) (ภาษีท้องถิ่น)**

ภาษีที่ชำระให้กับจังหวัดหรือเมืองที่พำนักอาศัยอยู่

เป็นภาษีที่จัดเตรียมไว้สำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในการทำงานของเทศบาลหรือจังหวัดที่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับชีวิตประจำวัน ภาษีจังหวัดสามารถชำระพร้อมกับภาษีท้องถิ่นได้ที่อำเภอ

~ ผู้ที่ต้องชำระภาษีบำรุงท้องถิ่น • ภาษีพลเมืองจังหวัด ~

- ผู้ที่มีที่อยู่หรืออาศัยอยู่ในอำเภอ
- สำนักงานหรือที่อยู่อาศัยในเมือง อำเภอ ผู้ที่มีสำนักงาน รวมทั้งบุคคลที่ไม่มีที่อยู่ในอำเภอแต่มีที่พักอาศัยและที่ดิน

● **ภาษีอสังหาริมทรัพย์ (ภาษีท้องถิ่น)**

คือภาษีที่ผู้เป็นเจ้าของที่ดิน บ้าน หรือทรัพย์สินเสื่อมราคาในอำเภอเมืองของวันที่ 1 มกราคมของปีนั้น ๆ

ทรัพย์สินเสื่อมราคา หมายถึง เครื่องจักร เครื่องมือเครื่องใช้ อุปกรณ์ติดตั้งต่างๆที่ใช้สำหรับบริษัทหรือบุคคลที่ประกอบกิจการ โรงงาน ร้านค้า

● **ภาษียานพาหนะเครื่องยนต์ขนาดเล็ก (ภาษีท้องถิ่น)**

เป็นภาษีที่บุคคลที่อาศัยอยู่ในอำเภอและมียานพาหนะเครื่องยนต์ขนาดเล็กหรือรถจักรยานยนต์ไว้ในครอบครองจะต้องชำระในวันที่ 1 เมษายนของทุกปี

● ภาษีเงินได้ (ภาษีประเทศ)

ภาษีเงินได้คือ รายได้ที่ได้รับจากการทำงานหรือค้าขายในช่วงเวลา ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคมจนถึงวันที่ 31 ธันวาคม ต้องนำมากำหนดภาษีและยื่นแบบแสดงรายการเสียภาษีเงินได้

จำเป็นต้องยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคมในปีถัดไป

※ กรณีของผู้ที่ทำงานบริษัทและได้รับค่าจ้าง บริษัทจะทำการปรับปรุงภาษีสินปีให้ (การคำนวณภาษี) ไม่จำเป็นต้องยื่นแบบแสดงรายได้ทางบริษัทได้ยื่นแบบแสดงรายได้ให้หรือไม่นั้น กรุณาสอบถามกับบริษัท

● ภาษีผู้บริโภค (ภาษีประเทศ)

เป็นภาษีที่ชำระเมื่อซื้อสินค้าหรือบริการ



เบอร์ติดต่อสอบถามข้อมูล เพิ่มเติมเกี่ยวกับภาษีท้องถิ่น ภาษีที่ดิน ภาษียานพาหนะ		
อำเภอหาด	แผนกสรรพากร	TEL : 0267-62-3040
สาขาอุดตะ	แผนกการจัดเก็บภาษีและธุรการ	TEL : 0267-82-3111
สาขาอะชาชินะ	แผนกการจัดเก็บภาษีและธุรการ	TEL : 0267-58-2001
สาขาโมจิสึกิ	แผนกการจัดเก็บภาษีและธุรการ	TEL : 0267-53-3111

ช่องทางการให้คำปรึกษาสำหรับแรงงานชาวต่างชาติ



- สายด่วนให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเงื่อนไขการทำงาน (กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการแห่งชาติ) เงื่อนไขการทำงาน, กฎหมาย, การแนะนำองค์กรที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น นอกจากนี้ภาษาญี่ปุ่นยังสามารถรองรับได้อีกหลายภาษา โดยไม่เสียค่าบริการ โทรศัพท์มือถือก็สามารถโทรปรึกษาได้

ภาษา	วันที่ให้คำปรึกษา	เวลาที่ให้คำปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์
ภาษาญี่ปุ่น	จันทร์~อาทิตย์ (ทุกวัน)	วันธรรมดา (จันทร์~ศุกร์) 17:00 ~ 22:00	0120-811-610
ภาษาอังกฤษ			0120-531-401
ภาษาจีน			0120-531-402
ภาษาโปรตุเกส			0120-531-403
ภาษาสเปน	อังคาร - พฤหัส - ศุกร์ - เสาร์	เสาร์ - อาทิตย์ - วันหยุดนักขัตฤกษ์	0120-531-404
ภาษาตากาล็อก	อังคาร - พุธ - เสาร์		0120-531-405
ภาษาเวียดนาม	พุธ - ศุกร์ - เสาร์ - วันหยุดนักขัตฤกษ์	วันหยุดนักขัตฤกษ์ 9:00 ~ 21:00	0120-531-406
ภาษาพม่า	พุธ - อาทิตย์ - วันหยุดนักขัตฤกษ์		0120-531-407
ภาษาเนปาล	พฤหัส - อาทิตย์ - วันหยุดนักขัตฤกษ์	ยกเว้น วันที่	0120-531-408
ภาษาเกาหลี			0120-613-801
ภาษาไทย	พฤหัส - อาทิตย์ - วันหยุดนักขัตฤกษ์	29 ธันวาคม ถึงวันที่	0120-613-802
ภาษาอินโดนีเซีย	พฤหัส - อาทิตย์ - วันหยุดนักขัตฤกษ์		0120-613-803
ภาษากัมพูชา, ภาษาเขมร	จันทร์ - เสาร์ - วันหยุดนักขัตฤกษ์	3 มกราคม	0120-613-804
ภาษามองโกเลีย	จันทร์ - เสาร์ - วันหยุดนักขัตฤกษ์		0120-613-805

● เมื่อเวลามีปัญหา

- บริษัทไม่จ่ายเงินเดือนให้ - ถูกกลั่นแกล้งหรือการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ไม่ได้รับวันหยุด - ถูกบังคับให้ทำงานโดยไม่ตรงกับสัญญา เป็นต้น



หากมีปัญหาหรือกลุ่มใจเกี่ยวกับการทำงานกรุณาปรึกษาได้

สถานที่แนะนำ	วันที่ให้คำปรึกษา	เวลาที่ให้คำปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์
สำนักงานตรวจสอบมาตรฐานแรงงาน	จันทร์ - ศุกร์	8:30 ~ 17:15	0267-22-1760

หยุดวันเสาร์ · อาทิตย์ · วันหยุดนักขัตฤกษ์, และตั้งแต่วันที่ 29 ธันวาคม-3 มกราคม

● อยากหางานทํ...สถานที่แนะนำงาน

สถานที่แนะนำ	วันที่ให้คําปรึกษา	เวลาที่ให้คําปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์
สํานักงานจัดหางานอําเภอซาคู	จันทร์-ศุกร์	8 : 30 ~ 17 : 15	0267 — 62 — 8609

● การให้คําปรึกษาของผู้ฝึกงานด้านเทคนิค

◎ องค์การฝึกงาน (สถานที่ทํางาน)

ปัญหาเกี่ยวกับงานและการดําเนินชีวิตประจำวัน ก่อนอื่นให้ปรึกษากับผู้ฝึกสอนงานก่อน

◎ หน่วยงานกํากับดูแล

หน่วยงานกํากับดูแล มีหน้าที่ในการฝึกอบรมตรวจสอบผู้ฝึกงานด้านเทคนิค ว่ามีความสามารถทํางานในสถานที่ทํางาน(ฝึกงานด้านเทคนิค)ได้หรือไม่ เมื่อมีโอกาสสามารถปรึกษาได้เมื่อผู้ดูแลเข้ามาตรวจสอบสถานที่ทํางาน

◎ OTIT (องค์การฝึกงานด้านเทคนิคสําหรับชาวต่างชาติ) ~รับคําปรึกษาภาษาแม่ ~

ผู้ฝึกงานด้านเทคนิคหากมีปัญหาหรือข้อกัังวลเรื่องต่างๆ สามารถปรึกษาที่ปรึกษาภาษาแม่ได้

ภาษาที่รองรับ	วันเวลาที่ให้คําปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์ ※นอกเวลาทําการเป็นระบบตอบรับอัตโนมัติ	เว็บไซต์ที่รับปรึกษาที่เป็นภาษาแม่
ภาษาเวียดนาม	จันทร์-ศุกร์ : 11:00~19:00 เสาร์ : 9:00 ~ 17:00	0120-250-168	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/
ภาษาจีน	จันทร์ · พุธ · ศุกร์ : 11:00~19:00 เสาร์ : 9:00 ~ 17:00	0120-250-169	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/
ภาษาอินโดนีเซีย	อังคาร · พฤหัส : 11:00~19:00 เสาร์ : 9:00 ~ 17:00	0120-250-192	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
ภาษาฟิลิปปินส์	อังคาร · พฤหัส : 11:00~19:00 เสาร์ : 9:00 ~ 17:00	0120-250-197	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
ภาษาอังกฤษ	อังคาร · พฤหัส : 11:00~19:00 เสาร์ : 9:00 ~ 17:00	0120-250-147	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
ภาษาไทย	พฤหัส : 11:00~19:00 อาทิตย์ : 9:00 ~ 17:00	0120-250-198	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
ภาษากัมพูชา	พฤหัส : 11:00~19:00	0120-250-366	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/
ภาษาพม่า	อังคาร : 11:00~19:00	0120-250-302	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/

○ สามารถเขียนจดหมายปรึกษาได้ กรุณาส่งไปยังที่อยู่ข้างล่างนี้ ↓

Support Division Technical Intern Training Department Organization
for Technical Intern Training 3F LOOP-X Building 3-9-15 Kaigan,
Minato-ku, Tokyo 108-0022

< สำนักงานท้องถิ่น • สาขาที่ปรึกษาได้ >

สำนักงานท้องถิ่นและสาขาที่ให้คำปรึกษา นอกจากปรึกษาทางโทรศัพท์แล้ว ยังสามารถไปปรึกษาโดยตรงได้ หากต้องการล่ามกรุณาแจ้งว่า (จำเป็นต้องมีล่าม)

ชื่อสำนักงาน	พื้นที่ที่รับผิดชอบ	เบอร์โทรศัพท์	ที่อยู่
สาขานากาโนะ	จังหวัดนิกาทะ จังหวัดนากาโนะ	0262-17-3556	Nakajima Kaikan Bldg 6F,1361 Minami Nagano Suehirocho, Naganoshi, Nagano

◎ ให้คำปรึกษาของอำเภอซาคุ

ที่ว่าการอำเภอซาคุแผนกสวัสดิการผู้สูงอายุ คือ

ให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติที่ทำงานเจ้าหน้าที่บริษัท



~ ชาวต่างชาติที่ทำงานบริษัท สามารถปรึกษาได้โดยตรงกับเจ้าหน้าที่ที่พูดภาษาแม่ได้ ~

โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ! เก็บรักษาข้อมูลไว้เป็นความลับ !

ต้องห่างบ้านเกิดเมืองนอน และมาเจอกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ การใช้ชีวิตประจำวัน และ วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน มีความรู้สึกเหงาหรือมีความกังวลใจบ้างหรือเปล่า ?

อำเภอซาคุมีแผนกบริการให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติที่ทำงานบริษัท

สามารถปรึกษาเรื่องความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน มีความกังวลใจเรื่องสุขภาพร่างกาย เรื่องการทำงาน และเรื่องอื่นๆได้ ปรึกษาได้โดยทางโทรศัพท์หรืออีเมล



ปรึกษาได้ที่แผนกสวัสดิการผู้สูงอายุ
แผนกปรึกษาชาวต่างชาติที่ทำงานการบริษัท
Tel : 0267-62-3154
E-mail : koureisya@city.saku.nagano.jp



อำเภอซำค

〒385-8501 Sakushi nakakomi 3056

☎0267-62-2111(สายตรง) FAX 0267-63-1680

ฝ่ายสวัสดิการ แผนกสวัสดิการผู้สูงอายุ/
แผนกวางแผน กองส่งเสริมการแลกเปลี่ยนการย้ายถิ่นฐาน