

ฉบับภาษาไทย

ฉบับเดือนเมษายน 2021

สำหรับชาวต่างชาติ

คู่มือการใช้ชีวิตประจำวันอำเภอลำปาง



อำเภอลำปาง

ช่องบริการให้คำปรึกษา

● ช่องบริการให้คำปรึกษาภาษาต่างประเทศ



ให้คำปรึกษาปัญหาหรือเรื่องที่ไม่เข้าใจ มีช่องบริการให้คำปรึกษาหลายภาษา สามารถโทรศัพท์ติดต่อได้ทุกเมื่อ

ภาษาโปรตุเกส	วันจันทร์	9:00 ~ 13:00
ภาษาไทย	วันพุธ	13:00 ~ 17:00
ภาษาจีน	วันศุกร์	13:00 ~ 17:00

(ไม่รวมวันหยุดนักขัตฤกษ์)



TEL : ที่ว่าการอำเภอซาคูแผนกส่งเสริมการแลกเปลี่ยนข้อมูลการย้ายถิ่นฐาน
0267-62-3283



● ศูนย์ให้คำปรึกษาหลากหลายวัฒนธรรม จังหวัดนาగాโนะ

ให้คำปรึกษาที่หลากหลายแก่ชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนาగాโนะ 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 • ภาษามาลเดเชีย • ภาษาพม่า • ภาษาฝรั่งเศส • ภาษาเขมร • ภาษาเยอรมัน

Monzen Plaza 3F.1485-1 Shindencho Nagano

(มอนเซนพลาซ่า ชั้น 3, 1485-1 ซินเดนโจ นากาโนะ)

(เดินจากสถานีรถไฟ JR นากาโนะ 12 นาที) TEL: 026-219-3068/080-4454-1899

<เกี่ยวกับที่ปรึกษาภาษาแม่>

สามารถโทรศัพท์ปรึกษาได้โดยตรงกับพนักงานที่ปรึกษาภาษาประจำชาติสามารถสื่อสารได้หลายภาษา เช่น ภาษากาตาล็อก, โปรตุเกส, จีน, ไทย, เวียดนาม, อินโดนีเซีย
สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ ↓



QR Code



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

ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

● ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่นสมาคม สุซุรัน

เป็นองค์การอาสาสมัครที่สนับสนุนผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่และไม่พูดภาษาญี่ปุ่นเป็นภาษาหลัก นอกจากการเรียนภาษาญี่ปุ่นแล้วยังได้เรียนรู้สัมผัสและเพลิดเพลินกับการเรียนวัฒนธรรมของประเทศญี่ปุ่นอีก และเพื่อให้การเรียนได้อย่างสบายใจ ในระหว่างที่เรียนอยู่สามารถฝากเด็กเล็กไว้ได้ในระหว่างเรียนได้

※ ปัจจุบันมีคนไทย คนจีน คนอินโดนีเซีย และคนเวียดนาม เรียนอยู่

กิจกรรมหลัก : เรียนรู้วัฒนธรรมญี่ปุ่นและภาษาญี่ปุ่นไปพร้อมกับการเรียนรู้ชีวิตในพื้นที่อำเภอซาคู

วันที่จัดกิจกรรม : ทุกๆวันเสาร์ตั้งแต่เดือนเมษายนถึงธันวาคม (หนึ่งปี เปิดสอน 30 ครั้ง)

เวลาเรียน : 10:30 ~ 11:30

สถานที่ : โนะซาวะไคคัง (อำเภอซาคู โทริเดมาจิ183)

เบอร์ติดต่อ : สำนักงาน 090-2483-0277

i.kato-planet@ai.wakwak.com



119番

เมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉิน



เมื่อเกิดเหตุการณ์กรณีฉุกเฉิน อย่าตื่นตัวและพยายามควบคุมสติให้ได้ สามารถโทรศัพท์เพื่อขอความช่วยเหลือได้ตลอด 24 ชั่วโมง โดยไม่เสียค่าบริการโทรศัพท์

● ไฟไหม้ กดเบอร์ 「1 1 9」 (สถานีดับเพลิง)



- 1 ถ้าเกิดเพลิงไหม้ส่งเสียงดัง ๆ เพื่อเรียกให้เพื่อนบ้านหรือคนใกล้เคียงรับรู้
- 2 กดเบอร์ 「1 1 9」 เรียกหน่วยดับเพลิง (โทรศัพท์มือถือก็สามารถโทรเบอร์ 119 ได้)
- 3 เมื่อโทรติดแล้วให้ตอบคำถามเจ้าหน้าที่
(เนื่องจากไม่มีล่าม กรุณาให้คนที่อยู่ใกล้เคียงที่สามารถพูดภาษาญี่ปุ่นได้มาคุยโทรศัพท์แทน)

< เมื่อพนักงานถามคำถามให้ตั้งใจให้ดีและค่อยๆพูดและพูดเสียงดังฟังชัด >

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

● เมื่อเจ็บป่วยกะทันหัน เรียก 「1 1 9」 (สถานีดับเพลิง)

เมื่อเกิดอาการป่วยหรือได้รับบาดเจ็บกะทันหันจนไม่สามารถเดินทางไปโรงพยาบาลเองได้ โทร 「1 1 9」 เรียกรถพยาบาลฉุกเฉินเมื่อโทรติดแล้วให้ตอบคำถามเจ้าหน้าที่



< เมื่อพนักงานถามคำถามให้ตั้งใจให้ดีและค่อยๆพูดเสียงดังฟังชัด >

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

● เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือเกิดอาชญากรรม . . .

กดเบอร์ 「110」 (สถานีตำรวจ)



< เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือเกิดอาชญากรรมให้กดเบอร์ 「110」 เพื่อติดต่อสถานีตำรวจ >

- | | |
|--|--|
| ① เกิดอะไรขึ้น | (ตัวอย่าง) อุบัติเหตุจราจร , โจรกรรม ทรัพย์/คน |
| ② เกิดอุบัติเหตุเมื่อไหร่ มีอาชญากรรมไหม | (ตัวอย่าง) เวลา〇〇นาฬิกา〇〇นาทีที่ทรัพย์/คน |
| ③ เกิดอุบัติเหตุที่ไหน มีอาชญากรรมไหม | (ตัวอย่าง) ที่ตรงไฟแยก△△△ ทรัพย์/คน |
| ④ กรุณาบอกชื่อและเบอร์โทรศัพท์ของคุณด้วย | |

※ เมื่อเกิดอุบัติเหตุทางฝ่ายตรงข้ามหรือตัวเองบาดเจ็บก็ตาม

ก่อนอื่นให้กดเรียก **119** รถพยาบาลก่อน



● เมื่อพบของตกหรือเก็บของได้ . . .

เมื่อทำกระเป๋าเดินทางหรือทำกระเป๋าหล่นหายได้ให้โทรแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจและให้แจ้งกับทางเจ้าหน้าที่ตำรวจว่า (เหตุเกิดเมื่อไหร่ ที่ไหน อะไรหาย) (บอกชื่อนามสกุลและเบอร์โทรศัพท์) ด้วย

เมื่อเก็บของตกของผู้อื่นได้ให้เอาไปส่งคืนที่สถานีตำรวจหรือป้อมตำรวจที่อยู่ใกล้ๆ

สถานีตำรวจอำเภอซาคู

TEL : 0267-68-0110

กองบังคับการตำรวจประจำจังหวัดนาగాโนะ TEL : 026-233-0110

ภัยพิบัติ

● การเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับพายุไต้ฝุ่นแผ่นดินไหวและภัยธรรมชาติ

กรุณาตรวจสอบที่พักอาศัยว่ามีอันตรายประเภทไหนบ้าง ให้เรียนรู้เกี่ยวกับแผนที่หนีภัย หรือให้สอบถามที่แผนกป้องกันภัยพิบัติที่อำเภอไว้ล่วงหน้า

เพื่อความเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับภัยพิบัติ ให้ตรวจสอบสถานที่หลบภัยด้วยว่าอยู่ที่ไหน ให้เตรียมน้ำ อาหาร ไฟฉาย โทรศัพท์มือถือ (เช่น เครื่องมือรับข่าวสาร) ไว้เสมอ เมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้นมา ก็สามารถที่จะใช้ได้ทันที



< สิ่งของที่ควรจัดเตรียมพร้อมไว้เสมอ >

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



● พายุไต้ฝุ่น

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

เมื่อมีความจำเป็นต้องอพยพหนีภัยให้ติดตามข้อมูลจาก โทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือจากโทรศัพท์มือถือ หรือถ้ามีความกังวลใจสามารถติดต่อสอบถามได้ที่แผนกป้องกันภัยพิบัติที่อำเภอได้



● แผ่นดินไหว



ประเทศญี่ปุ่นเมื่อเทียบกับประเทศอื่นแล้วเป็นประเทศที่เกิดแผ่นดินไหวมากกว่าประเทศอื่น เมื่อเกิดแผ่นดินไหวอย่างรุนแรงบ้านเรือนจะทรุดตัวลง และอาจจะเกิดไฟไหม้ได้ ส่งผลให้ น้ำ แก๊ส ไฟ ใช้การไม่ได้ แผ่นดินไหวเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ทราบล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เพื่อรับมือกับแผ่นดินไหวดังนั้นจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมไว้เสมอ



เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้นมา • • • •

- เพื่อเป็นการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากแผ่นดินไหว เครื่องเรือนหรือสิ่งของอาจจะตกจากที่สูงลงมา เพื่อเป็นการป้องกันตนเองให้ปลอดภัย ให้หลบหมอบอยู่ใต้โต๊ะหรือสิ่งของที่มีความแข็งแรง จนกว่าแผ่นดินไหวจะหยุดลง
- อย่าผล็ฝลามรีบร้อนออกไปข้างนอกโดยเด็กขาด
- เพื่อป้องกันการเกิดไฟไหม้ หากกำลังใช้ไฟอยู่ให้รีบดับไฟทันที
- ให้เปิดประตูหรือหน้าต่างไว้ หากเกิดกรณีฉุกเฉินขึ้นมาสามารถออกไปข้างนอกได้ทันที



เมื่อแผ่นดินไหวสงบลง • • • •

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

< แอปพลิเคชันของแผ่นดินไหว >

① สำหรับชาวต่างชาติติดตามข้อมูลข่าวสารผ่านแอปพลิเคชัน

「Safety Tips」 (ไม่เสียค่าใช้จ่าย)

ประเทศญี่ปุ่นซึ่งมีภัยธรรมชาติเกิดขึ้นมาก เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ท่องเที่ยวได้อย่างสบายใจ
หน่วยงานการท่องเที่ยวแนะนำให้ใช้แอปพลิเคชันเพื่อติดตามข้อมูลภัยพิบัติได้

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)

ข่าวแผ่นดินไหว ข่าวด่วนและอื่นๆ

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

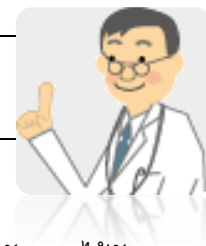


● โรงพยาบาล คลินิก

ที่ประเทศญี่ปุ่น สามารถไปสถานบริการแพทย์ได้ หากคุณเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ มีทั้งโรงพยาบาลขนาดใหญ่ ขนาดเล็ก คลินิก และสถานือนามัย

โรงพยาบาล : เมื่อป่วยหนัก ได้รับบาดเจ็บ การผ่าตัดหรือการเข้าพักรักษาในโรงพยาบาล ให้ไปโรงพยาบาลในโรงพยาบาลจะมีแผนกต่างๆโดยจะมีชื่อ「แผนก(คะ)〇〇」ระบุไว้ร่างกายมีความผิดปกติทางส่วนไหนให้ไปที่แผนกนั้น หากไม่ทราบข้อมูลให้สอบถามข้อมูลได้ที่แผนกประชาสัมพันธ์

แผนกทั่วไป	รักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ เช่นเมื่อเป็นหวัด หรือปวดท้อง
แผนกศัลยกรรม	ผ่าตัด รักษาอาการบาดเจ็บหรือรักษาอาการป่วย
แผนกกุมารเวช	รักษาอาการเจ็บป่วยของเด็กทารกหรือเด็ก
แผนกศัลยกรรมกระดูก	กรณีที่มีอาการเช่นปวดกระดูก ปวดข้อต่อ ปวดกล้ามเนื้อ หรือบาดเจ็บ
แผนกโรคจักษุเวช	เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับตา เช่นต้องการตัดแว่นตา หรือคอนแทคเลนส์
แผนกทันตกรรม	เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับฟัน เช่นฟันผุ หรืออื่นๆ
แผนกหู คอ จมูก	รักษาโรคเกี่ยวกับหู คอ จมูก
แผนกโรคผิวหนัง	รักษาเกี่ยวกับโรคผิวหนัง
แผนกสูตินารีเวช	เช่น การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร และรักษาโรคของสตรีเท่านั้น
แผนกประสาทวิทยา	ตรวจสภาพจิตใจ หรือเมื่อมีปัญหาความเครียด
แผนกระบบทางเดินปัสสาวะ	ตรวจโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะ



※ นอกจากนี้ยังมีแผนกอื่นอีก

โรงพยาบาล • คลินิก • สถานือนามัย : เมื่อไม่สบายขึ้นมา เช่น เป็นหวัด การได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย สามารถไปรักษาได้ที่โรงพยาบาลคลินิก สถานือนามัยโดยแต่ละที่จะมีชื่อ 「เช่น คลินิก แผนก〇〇」 เขียนแนะนำ และมีแพทย์เฉพาะทางอยู่

- รายละเอียดสามารถดูได้ที่โฮมเพจของสมาคมการแพทย์ ซาคุ



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

โฮมเพจของสมาคมการแพทย์ ซาคุ QR Code

- โรงพยาบาล • คลินิก นอกเวลาทำการ เช่นในวันธรรมดาตอนกลางหรือวันหยุด เมื่อไม่สบาย กระทั่งหนักขึ้นสามารถรับการรักษายาบาลในเวลาดังกล่าวได้ สามารถตรวจสอบเวลาทำการได้ที่โฮมเพจของสมาคมการแพทย์อำเภอซาคุได้
- เมื่อเด็กเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บกะทันหัน • การดูแลเมื่ออยู่ที่บ้านหรือฉีดวัคซีนป้องกัน • ข้อมูลการดูแลเด็ก สามารถดูข้อมูล โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย รายละเอียดเพิ่มเติมดูได้ที่นี้

สำหรับโทรศัพท์มือถือสามารถใช้แอปพลิเคชัน「oshiete doctor วิธีการดูแลเด็กป่วยเวลาอยู่ที่บ้าน」

<http://oshiete-dr.net/>



iPhone
QR Code



Android
QR Code



วิธีการใช้บริการที่โรงพยาบาล



โรงพยาบาลหรือคลินิกบางสถานที่จำเป็นต้องจองล่วงหน้าไว้และบางสถานที่สามารถลง ทะเบียนตรวจตามลำดับในวันนั้นได้เลย ควรโทรไปสอบถามก่อนที่จะไปตรวจรักษา และหากเวลาจำเป็นควรพาคนที่สามารถสื่อสารภาษาญี่ปุ่นได้ไปด้วย

เมื่อไปถึงโรงพยาบาลแล้วให้ยื่นบัตรประกันสุขภาพที่ที่แผนกประชาสัมพันธ์(หากไม่มีบัตรประกันสุขภาพ จำเป็นต้องจ่ายค่ารักษาเต็มจำนวนโดยไม่มีส่วนลด)



เมื่อหมอเรียกตรวจก็ให้เข้าไปที่ห้องตรวจเล่าอาการป่วยให้หมอฟัง จากนั้นให้แพทย์ตรวจสุขภาพและทำการรักษา



หลังจากตรวจเสร็จและชำระค่ารักษาเสร็จแล้ว จะได้รับประกันสุขภาพคืนมา เมื่อได้รับใบสั่งยา (กระดาษเขียนชื่อยา) ให้นำใบสั่งยาไปที่ร้านขายยาแล้วก็กลับได้



ดูแลสุขภาพ

● การตรวจสุขภาพ

เพื่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ควรรับการตรวจสุขภาพและปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพ
กันเถอะประเภทตัวตรวจสุขภาพจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับประเภทการตรวจสุขภาพ
รายละเอียดสามารถดูได้ที่ปฏิทินสุขภาพต่างๆของอำเภอของคุณ



ประเภท ตัว	สำหรับ	โรคที่สามารถรับการตรวจได้
ตัวตรวจ A	เป็นสมาชิกของประกันสุขภาพ แห่งชาติ ของอำเภอของคุณ ผู้ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 40-74 ปี	<ul style="list-style-type: none">การวินิจฉัยที่เฉพาะเจาะจง (การตรวจเลือด การตรวจปัสสาวะและอื่น)ตรวจมะเร็ง (กระเพาะอาหาร • ลำไส้ใหญ่ • มดลูก • เต้านม • ต่อมลูกหมาก • โรคมะเร็งปอด,โรคตับอักเสบ)
ตัวตรวจ B	ผู้ที่มีอายุมากกว่า 75 ปี ขึ้นไป	<ul style="list-style-type: none">การวินิจฉัยที่เฉพาะเจาะจง (การตรวจเลือด การตรวจปัสสาวะและอื่น)ตรวจมะเร็ง (กระเพาะอาหาร • ลำไส้ใหญ่ • มดลูก • เต้านม • ต่อมลูกหมาก • โรคมะเร็งปอด,โรคตับอักเสบ)
ตัวตรวจ C	ผู้ที่มีอายุระหว่าง 35-39 ปี	<ul style="list-style-type: none">การวินิจฉัยที่เฉพาะเจาะจงการตรวจเลือด,การตรวจ ปัสสาวะและอื่นๆตรวจมะเร็ง (มดลูก)
ตัวตรวจ D	ไม่ได้เป็นสมาชิกของประกัน สุขภาพแห่งชาติของอำเภอของคุณ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 40-74 ปี	ประเภทของประกันสุขภาพที่ตนเองทำอยู่ไม่ตรงกับข้อมูล ให้สอบถามรายละเอียดที่บริษัทประกันที่เป็นสมาชิกอยู่ หรือสอบถามที่องค์กรประกันสุขภาพที่ออกบัตร
ตัวตรวจ E	สำหรับผู้หญิงที่มีอายุ 20 • 22 • 24 • 26 • 28 • 30 • 32 • 34 ปี	ตรวจมะเร็งปากมดลูก



● การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ

~สามารถปรึกษากับพยาบาลสาธารณสุข โภชนาการ พยาบาลวิชาชีพได้ ~

ความกังวลเรื่องสุขภาพหรือความกังวลเรื่องสุขภาพจิตก็สามารถปรึกษาได้

ให้คำปรึกษาโดยไม่ต้องเกรงใจ เช่น 「เกี่ยวกับโรคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต」 「อยากทราบเกี่ยวกับผลการตรวจ」 「อยากปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพของคนในครอบครัว」



การติดต่อสอบถาม

ที่ทำการอำเภอซำสูง	แผนกส่งเสริมสุขภาพ	TEL : 0267-62-3189
สำนักงานอุสุตะ	หน่วยส่งเสริมสุขภาพ	TEL : 0267-82-3115
สำนักงานเขตอะซาชิโนะ	หน่วยส่งเสริมสุขภาพ	TEL : 0267-58-2089
สำนักงานเขตโมจิสีกิ	หน่วยส่งเสริมสุขภาพ	TEL : 0267-53-3111

การตั้งครรภ์ • การคลอดบุตร

● เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์



1 ไปรับคู่มือสุขภาพแม่และเด็กกันเถอะ

เมื่อสงสัยว่าตั้งครรภ์หรือไม่ ให้ไปตรวจครรภ์ที่แผนกสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยาที่โรงพยาบาลหรือคลินิกกันเถอะ

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

การบันทึกการเจริญเติบโตเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมาก ดังนั้นควรเก็บรักษาไว้ให้ดี นอกจากนี้ที่อำเภอของคุณก็มีสมุดคู่มือสุขภาพแม่และเด็กที่เขียนเป็นภาษาต่างประเทศด้วย

2 มาตรวจสุขภาพกันเถอะ

จะได้รับ (สมุดคู่มือสุขภาพแม่และเด็ก) พร้อมกับตัวสนับสนุนเข้ารับการตรวจครรภ์ (เป็นตัวที่ตรวจสุขภาพได้ในราคาที่ถูกลง เพื่อสุขภาพที่ดีระหว่างการตั้งครรภ์และความปลอดภัยระหว่างคลอดบุตร จำเป็นต้องรับการตรวจสุขภาพ

ติดต่อสอบถาม

ชาคุ	ห้องปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก (ศูนย์สุขภาพอำเภอเมืองชาคุ)	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 : วันจันทร์ถึงวันศุกร์ อุสุตะ • อะซาชิโนะ • โมจิสีกิ ทำการเฉพาะช่วงเช้า



● หลังคลอดบุตร



1 ขอยื่นสูติบัตร

หลังจากคลอดบุตร จะต้องไปยื่นขอสูติบัตรไปที่สำนักงานเขตและตั้งชื่อบุตรก่อนที่จะไปทำเรื่อง

	เมื่อไหร่	ผู้ดำเนินเรื่อง	ดำเนินเรื่องที่ไหน	สิ่งที่จำเป็นต้องนำติดตัวไป
ยื่นขอสูติบัตร	ภายใน 14 วัน หลังจากคลอดแล้ว	บิดา หรือ มารดา	เขตเทศบาลที่ บิดา มารดา อาศัยอยู่ หรือ เขตเทศบาล ที่เด็กคลอด	<ul style="list-style-type: none">• แบบฟอร์มใบแจ้งเกิด (เช่นเอกสารรับรองจากแพทย์)• 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) จากนี้เป็นต้นไปจะได้รับบริการ ข่าวสาร ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับการบริการดูแลเด็กและแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก ทุกครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่าลืมสมุดบันทึกสุขภาพสำหรับแม่และเด็กและกรุณารับประทับตราไปด้วย

★ เบอร์ติดต่อสอบถามได้ที่ ห้องปรึกษาสุขภาพแม่และลูก (หน้า12)

3 เมื่อเด็กคลอดแล้วให้ไปขอรับบัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัย

เมื่อเด็กคลอดแล้วให้ไปรับบัตรผู้พำนักอาศัยภายใน 30 วันที่สำนักงานตรวจคนไถ้เมืองใกล้บ้าน รายละเอียดสามารถดูได้ที่หน้า 25



4 เงินสงเคราะห์เด็กเล็ก (เงินที่ได้รับเพื่อการเลี้ยงดูเด็ก)

หลังจากที่คลอดบุตรแล้วจะได้รับเงินสวัสดิการ จนกว่าบุตรจะเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สอบถามรายละเอียดได้ที่ว่าการอำเภอฯ แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูเด็ก

(TEL : 0267-62-3149)

5 สวัสดิการค่ารักษาพยาบาล (หญิงตั้งครรภ์)

ภายในสิ้นเดือนถัดไปของการตั้งครรภ์และหลังจากวันที่คลอดบุตร เงินบางส่วนของค่าพยาบาล ตอนไปรักษาที่สถานบริการแพทย์ (กรณีใช้ประกัน) เงินที่จ่ายไปหากเกิน 500 เยนจะได้รับเงินส่วนเกิน นั้นคืนมา

<เอกสารที่ต้องนำไปอำเภอฯ :>

บัตรประกันสุขภาพ • สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก • สมุดบัญชีธนาคาร >

6 สวัสดิการรักษาพยาบาล (เด็ก)

เด็กที่อายุไม่เกิน 18 ปี ค่ารักษาพยาบาลตอนไปรักษาที่สถานบริการแพทย์ (กรณีที่ใช้ประกัน) สามารถจ่ายค่ารักษาไม่เกิน 500 เยนได้

<เอกสารที่ต้องนำไปอำเภอฯ : บัตรประกันสุขภาพ • สมุดบัญชีธนาคาร >

ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับสวัสดิการรักษาพยาบาล

อำเภอฯ แผนกประกันสุขภาพแห่งชาติ TEL : 0267-62-2915

ดูแลเด็ก ~ เลี้ยงเด็ก ~

● การตรวจสุขภาพทารก

เพื่อการเจริญเติบโตและการดูแลสุขภาพของเด็ก ทางอำเภอฯทำการตรวจสุขภาพเด็กที่ศูนย์สุขภาพ 4 แห่งในอำเภอเมืองฯ เมื่อเด็กอายุ 4 เดือน อายุ 10 เดือน อายุ 1ปี6เดือน และอายุ3ปี สามารถปรึกษาเรื่องการดูแลเด็กและเรื่องอื่นๆได้กับพยาบาลสาธารณสุขและสามารถปรึกษาเรื่องโภชนาการกับนักโภชนาการได้ กรุณาดูรายละเอียดเกี่ยวกับวันเวลาและสถานที่ได้ที่ปฏิทินสุขภาพและเว็บไซต์ของอำเภอฯโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

※ เดือนกรกฎาคมก็มีการตรวจสุขภาพของเด็กทารก (การตรวจสุขภาพเฉพาะบุคคลที่สถาบันทางการแพทย์ หลังคลอดบุตรจะได้รับสมุดบันทึกสุขภาพของเด็กและตัวตรวจสุขภาพ)

● การฉีดวัคซีนป้องกัน (ฉีดวัคซีน)

เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กป่วยมาสร้างภูมิคุ้มกันโดยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคกันเถอะ การฉีดวัคซีนจะไม่เสียค่าใช้จ่าย หากฉีดวัคซีนเมื่ออายุที่ไม่ได้กำหนดไว้วัคซีนบางชนิดจะเสียค่าใช้จ่ายเป็นบางส่วน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ห้องปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก



ติดต่อสอบถาม

ฯ	ห้องให้คำปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก (ศูนย์สุขภาพอำเภอฯ)	TEL : 0267-63-3080
อุสุตะ	ห้องให้คำปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก (สาขาอุสุตะ)	TEL : 0267-82-3115
อะชาสินะ	ห้องให้คำปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก (สาขาอะชาสินะ)	TEL : 0267-58-2089
โมจิสึกิ	ห้องให้คำปรึกษาสุขภาพสำหรับแม่และเด็ก (สาขาโมจิสึกิ)	TEL : 0267-53-3111

※เปิดทำการวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ส่วนสาขาอุสุตะ อะชาสินะ โมจิสึกิเปิดทำการเฉพาะช่วงเช้าเท่านั้น

※นอกจากนี้อำเภอฯยังมีโครงการสนับสนุนเกี่ยวกับเด็ก เช่น ห้องเรียนทำอาหารเด็ก ห้องเรียนเกี่ยวกับฟันและอื่นๆ สามารถเข้าร่วมโครงการได้

●เนอสเซอริ์ • ศูนย์ดูแลเด็กที่ได้รับการรับรอง • โรงเรียนอนุบาล

1 เนอสเซอริ์ • ศูนย์ดูแลเด็กที่ได้รับการรับรอง



เนอสเซอริ์เป็นสถานที่รับฝากเลี้ยงเด็ก (เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุก่อนเข้าโรงเรียน ประถมศึกษาตอนต้น) ระหว่างที่ผู้ปกครองไปทำงานในช่วงเวลากลางวันหรือเจ็บป่วยไม่สามารถดูแลลูกที่บ้านได้ ก่อนที่จะนำเด็กไปฝากจำเป็นต้องติดต่อก่อนล่วงหน้า ในอำเภอชาคุมีมีสถานที่รับเลี้ยงเด็กของรัฐ 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
สาขาอะซาชินะ	แผนกสวัสดิการเด็กและผู้สูงอายุ	TEL : 0267-58-2001
สาขาโมจิซึกิ	แผนกสวัสดิการเด็กและผู้สูงอายุ	TEL : 0267-53-3111



2 โรงเรียนอนุบาล

โรงเรียนอนุบาลเป็นโรงเรียนสำหรับเด็กก่อนเข้าโรงเรียนประถมที่มีอายุมากกว่า 3 ขวบ ในอำเภอชาคุมีมีโรงเรียนอนุบาลเอกชนอยู่ 5 แห่ง หากต้องการจะเข้าเรียนที่โรงเรียนอนุบาล กรุณาสอบถามข้อมูลโดยตรงได้ที่โรงเรียนอนุบาลแต่ละแห่ง

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



เว็บไซต์สนับสนุนการดูแลเด็ก 「papamamafre」

เพื่อเป็นการสนับสนุนการเลี้ยงดูเด็กให้ดีขึ้น ทางอำเภอซาคุได้ร่วมมือกับผู้ประกอบการเอกชน และธุรกิจร่วม ได้ร่วมกันสร้างเว็บไซต์ 「papamamafre」 ขึ้นมา สามารถศึกษาข้อมูลได้ที่เว็บไซต์ได้

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



● โรงเรียน

โรงเรียนประถม	โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย	มหาวิทยาลัย
เมื่อมีอายุครบ 6 ปี บริบูรณ์ เข้าเรียนเดือนเมษายน เรียน 6 ปี	เมื่ออายุครบ 12 ปีบริบูรณ์ เข้าเรียนเดือนเมษายน เรียน 3 ปี	เมื่ออายุครบ 15 ปีบริบูรณ์ เข้าเรียนเดือนเมษายน เรียน 3 ปี	เมื่ออายุครบ 18 ปีบริบูรณ์ เข้าเรียนเดือน เมษายน



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 สถานที่ที่จะอยู่ใกล้โรงเรียนเด็กสามารถเดินไปยังสถานที่ได้ อยู่ที่นี่สามารถเล่นกับเพื่อนหรือเรียนหนังสือได้ในระหว่างที่รอผู้ปกครองมารับ



2 โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นสถานที่เรียนต่อหลังจากจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนส่วนใหญ่แล้วจะมีการสอบเข้าและจะต้องชำระค่าธรรมเนียมการลงทะเบียนค่าเล่าเรียนและค่าตำราเรียนเอง

3 มหาวิทยาลัย • มหาวิทยาลัยหลักสูตรระยะสั้น

มหาวิทยาลัยจะสามารถเข้าเรียนได้ก็ต่อเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั่วประเทศญี่ปุ่นมีมหาวิทยาลัยอยู่หลายสถานที่ จะมีการสอบเข้าก่อนเข้าเรียนและจะต้องจ่ายค่าธรรมเนียมแรกเข้าและค่าเล่าเรียนเอง

~ เงินช่วยเหลือการศึกษา • ทุนการศึกษา ~

มีระบบเงินช่วยเหลือ เมื่อไม่มีเงินค่าเล่าเรียน เนื่องจากเหตุผลทางการเงิน สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่คณะกรรมการการศึกษาของโรงเรียน

ติดต่อสอบถาม

สำนักงานเขตอำเภอซาคู กองการศึกษาโรงเรียน TEL : 0267-62-3478

คณะกรรมการการศึกษาจังหวัดนากาโน่ TEL : 026-235-7428



การใช้ชีวิต

● ไฟฟ้า

- จำเป็นที่จะต้องทำเรื่องขอเปิดไฟฟ้าเมื่อต้องการใช้ไฟฟ้าในครั้งแรก สอบถามรายละเอียดได้ที่ผู้ดูแลบ้านที่อาศัยอยู่หรือสำนักงานการไฟฟ้าชุกชุมแดนเรียวภูเขา
- ไฟฟ้าบ้านของประเทศญี่ปุ่น
กระแสไฟฟ้าในบ้านญี่ปุ่นมีแรงดันไฟฟ้า 100 โวลต์ และความถี่ 60 เฮิร์ตซ์ (โตเกียว 50 เฮิร์ตซ์) หากจะใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ผลิตจากต่างประเทศ กรุณาสอบถามข้อมูลได้ที่สำนักงานการไฟฟ้าชุกชุมแดนเรียวภูเขา

● แก๊ส

～ ประเภทของแก๊ส ～

แก๊สมีอยู่ 2 ชนิด คือ แก๊สเมือง (แก๊สที่ออกมาจากท่อ) และแก๊สโพรเพน (แก๊สที่บรรจุลงในถัง สำหรับวางไว้ใช้ที่บ้าน)

● อุปกรณ์แก๊สที่จะนำมาใช้งานคือ

ของแก๊สทั้งสองชนิดมีความแตกต่างกัน ใช้อุปกรณ์แก๊สเฉพาะของแต่ละประเภท อุปกรณ์สำหรับแก๊สเมืองไม่สามารถใช้กับแก๊สโพรเพนได้ และประเภทอุปกรณ์ของแก๊สโพรเพนไม่สามารถใช้กับแก๊สเมืองได้ ควรตรวจสอบชนิดของแก๊สให้ดีก่อนใช้ หากชนิดของแก๊สและอุปกรณ์ของแก๊สไม่เข้ากันเวลาใช้จะเป็นอันตรายเป็นอย่างมาก

● สิ่งที่ต้องระวังระหว่างใช้แก๊ส

- ระหว่างใช้แก๊ส ควรจะระบายอากาศอย่างเพียงพอ
- หลังจากที่ใช้แก๊สแล้ว ควรตรวจสอบให้ดีกว่าปิดวาล์วแล้วหรือยัง
- เมื่อเกิดแผ่นดินไหวให้ปิดแก๊สและปิดวาล์วแก๊สทันที



● น้ำประปา

- เมื่อต้องการจะขออนุญาตใช้หรือเมื่อต้องการจะยกเลิกใช้น้ำประปาจำเป็นจะต้องขออนุญาตใช้หรือยกเลิกเช่นกัน

สอบถามเบอร์ติดต่อของสำนักงานที่เกี่ยวข้องได้ที่ผู้ควบคุมดูแลที่พักอาศัยอยู่

- ข้อควรระวังในการใช้น้ำประปา

เมื่อเข้าถึงเดือนพฤศจิกายน อากาศจะหนาวขึ้นมีผลทำให้ท่อประปาอาจเกิดการแข็งตัว ทำให้น้ำกลายเป็นน้ำแข็งได้ วิธีการแก้ปัญหาทำได้โดยการติดตั้งสายพานเพื่อป้องกันการแข็งตัวของท่อระบายน้ำ หรือวิธีการระบายน้ำ

● ท่อระบายน้ำ

- เมื่อต้องการจะขออนุญาตใช้หรือเมื่อต้องการจะยกเลิกใช้ท่อระบายน้ำจำเป็นจะต้องขออนุญาตใช้หรือยกเลิกเช่นกัน

สำนักงานที่จะขอติดต่อแต่ละสถานที่ไม่เหมือนกัน ให้สอบถามเบอร์ติดต่อของสำนักงานที่เกี่ยวข้องได้ที่ผู้ดูแลที่พักอาศัยอยู่

- ข้อควรระวังในการใช้ท่อระบายน้ำ

- อย่าล้างกระดาดที่นอกเหนือจากกระดาดชำระ ขยะหรือน้ำมันลงในท่อระบายน้ำ อาจจะทำให้อุดตันทำให้น้ำที่ห้องน้ำหรือห้องครัวไม่ไหลได้
 - หากใช้ท่อระบายน้ำจะเสียค่าใช้จ่าย ซึ่งจะถูกรเรียกเก็บแยกต่างหากจากค่าน้ำประปา
- อย่าลืมชำระ** เมื่อได้รับใบแจ้งการชำระค่าท่อระบายน้ำมาแล้ว

เบอร์ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับไฟฟ้า • แก๊ส • ประปา • ท่อระบายน้ำ

(การไฟฟ้า) สาขาซาคุ(ชุมชนเดนเรียวกุ)

TEL : 0267-74-2100

(แก๊ส)

แก๊สโทรเพน : ร้านแก๊สโทรเพนที่ใกล้กับที่พัก

แก๊สเมือง : แก๊สของอำเภออนากาโน่ แก๊สของสำนักงานสาขาโคโมโระและสาขาซาคุ

TEL : 0267-68-5252

(น้ำประปา) กลุ่มองค์กรน้ำประปาซาคุ

TEL : 0267-62-1290

(ท่อระบายน้ำ) ฝ่ายจัดการเรื่องท่อระบายน้ำอำเภอซาคุ

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 [ถุงขยะที่อำเภอกำหนดไว้ ใช้ได้เฉพาะขยะบ้านเท่านั้น]
(นอกเหนือจากกระดาษเก่า 【ซิเจนโกมิA】) เขียนชื่อและนำไปทิ้งที่สถานที่ทิ้งขยะที่กำหนดไว้ เวลาทิ้งขยะ ช่วงเช้าตั้งแต่ เวลา 6.30-7.30 น. ในสถานที่ทิ้งขยะที่กำหนดไว้

ถุงขยะ ...มีขายที่ร้านค้าต่าง ๆ (ซูเปอร์มาร์เกต หรือร้านสะดวกซื้อ)
1ชุดมี 10ถุง ราคา 100เยน-165เยน

2 ปฏิบัติตามกฎการแยกขยะ

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

3 เวลาทิ้งขยะอย่าซ่อนถุงทิ้งโดยเด็ดขาด

อย่าใส่ถุงซ้อนปั้งหรืออย่าห่อขยะด้วยหนังสือพิมพ์ทิ้ง ให้ทิ้งขยะในถุงขยะโดยตรง



4 ขยะที่ต้องใช้บริการของเอกชน (ขยะของร้านหรือสำนักงาน)

สำหรับขยะของธุรกิจส่วนตัวไม่สามารถนำมาทิ้งที่สถานที่ทิ้งขยะได้ กรุณาสอบถามรายละเอียดได้ที่อำเภอ ชาคูที่แผนกเซกัดซีคังเคียวคะ (แผนกดูแลสิ่งแวดล้อม)

ตารางแยกแยะขยะครอบครัว

สามารถอ่านคิวอาร์โค้ดได้ในเขตที่อาศัยอยู่

ชาคู • อะซาชินะ • เขตโมจิสึกิ

เขตอุสุตะ



ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการกำจัดขยะ

ที่ว่าการอำเภอชาคู	เซกัดซีคังเคียวคะ	TEL : 0267-62-3094
สาขาอุสุตะ	เคอิไซเคนเซสซีคังเคียวคาคาริ	TEL : 0267-82-3111
สาขาอะซาชินะ	เคอิไซเคนเซสซีคังเคียวคาคาริ	TEL : 0267-58-2001
สาขาโมจิสึกิ	เคอิไซเคนเซสซีคังเคียวคาคาริ	TEL : 0267-53-3111



การขับรถ



โปรดปฏิบัติตามกฎจราจรเมื่อขับขี่รถยนต์ จักรยานยนต์ หรือจักรยานในประเทศไทย

● ในการขับรถ หรือขับรถจักรยานยนต์จำเป็นต้องมีใบขับขี่

1 ใบขับขี่ในประเทศไทย (โปรดเลือกข้อ ① หรือ ② ดังต่อไปนี้)

① ขอบใบขับขี่ที่ประเทศไทย

ขอใบขับขี่ที่ประเทศไทยเรียนรู้อะกัษการขับขี่และกฎจราจรที่ [โรงเรียนสอนขับรถ] และทำการสอบที่ศูนย์สอบทำใบขับขี่ให้ผ่านก่อนถึงจะได้ใบขับขี่

② เปลี่ยนจากใบขับขี่ในประเทศของตนเองเป็นใบขับขี่

ผู้ที่สามารถจะสมัครได้ก็ต่อเมื่อหลังจากได้รับใบขับขี่ในประเทศไทยและจะต้องอาศัยหรือพำนักอยู่ที่ไทยอย่างน้อย3เดือน(90วัน)ขึ้นไป สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ ศูนย์สอบทำใบขับขี่ของ โอคูชินหรือชูนันชิน

2 ใบขับขี่สากล (ใบขับขี่ที่สามารถขับในประเทศที่กำหนดโดยอนุสัญญาเจนีวา)

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

● กฎจราจรเกี่ยวกับรถจักรยาน

- โดยหลักการทั่วไปแล้วจักรยานจะวิ่งไปตามถนน (ถนนที่รถยนต์วิ่ง)
- รถจักรยานจะปั่นทางซ้ายของถนน
- เมื่อวิ่งบนทางเท้าควรปั่นด้วยความเร็วที่สามารถหยุดได้ทันที หากเห็นคนเดินอยู่ให้หยุด
- หลังจากดื่มแอลกอฮอล์แล้วห้ามขับขี่จักรยานโดยเด็ดขาด
- ห้ามนั่งซ้อนท้ายจักรยาน โดยเด็ดขาด
- เมื่อขับขี่จักรยานในเวลาากลางคืนให้เปิดไฟ
- ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือและห้ามกางร่มขณะขับขี่จักรยาน เป็นการกระทำที่อันตรายมาก ห้ามทำเด็ดขาด



เบอร์ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับใบขับขี่

ศูนย์ใบขับขี่โอคูชิน	TEL : 026-292-2345
ศูนย์ใบขับขี่โทชิน	TEL : 0267-53-1550
ศูนย์ใบขับขี่ชูนันชิน	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 วันที่ว่าการอำเภอซากุ (แผนกพลเมือง ชิมินคะ) และสามารถ รับบัตรพำนักอาศัยได้



③ เวลาที่ไม่ได้รับบัตรที่สนามบินพนักงานจะส่งบัตรไปยังที่บ้าน



※ ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับเรื่องย้ายเข้า (การลงทะเบียนถิ่นที่อยู่)

ที่ทำการอำเภอซากุ แผนกพลเมือง TEL : 0267-62-2111

สาขาอุสุตะ แผนกพลเมือง TEL : 0267-82-3111

สาขาอะซาฮินะ แผนกพลเมือง TEL : 0267-58-2001

สาขาโมจิสึกิ แผนกพลเมือง TEL : 0267-53-3111





★เมื่อเวลาคลอดบุตรแล้ว จะทำยังไง • •

สัญชาติของเด็กไม่ใช่สัญชาติญี่ปุ่น และหากเด็กอยู่ในประเทศนานกว่า 60 วันหลังคลอด ให้ยื่นเอกสารที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองใกล้บ้านและรับบัตรประจำตัวผู้พำนักของเด็ก

หลังจากคลอดบุตรแล้ว **ภายใน 14 วัน** ให้ไปยื่น (ใบแจ้งเกิด) (หน้า 13) ที่ว่าการอำเภอ

จะได้รับ 「ใบสูติบัตรรับรองการเกิด」 และ 「สำเนาทะเบียนบ้าน」 หรือ 「หนังสือรับรองถิ่นที่อยู่」 จากที่ว่าการอำเภอ



หลังจากคลอดบุตร**ภายใน 30 วัน**ให้นำเอกสารที่ได้รับจากที่ว่าการอำเภอไปยื่นที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง



※ สามารถตรวจสอบรายละเอียดได้ที่โฮมเพจของสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง

★เมื่อต้องการเปลี่ยนข้อมูลที่บัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัย ไชริวารด์ • • •

• ต้องการเปลี่ยนระยะเวลาที่พำนัก (วันสุดท้ายที่สามารถอาศัยอยู่ที่ญี่ปุ่นได้)

→ สามารถยื่นคำร้องขอเปลี่ยนข้อมูลได้ที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองได้ล่วงหน้า 3 เดือน ก่อนหมดอายุ

• ต้องการเปลี่ยนสถานภาพการพำนัก (วัตถุประสงค์ของการมาญี่ปุ่น)

→ ยื่นคำร้องขอเปลี่ยนที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง โดยนับจากวันที่มีการเปลี่ยนแปลง

• ต้องการเปลี่ยน ชื่อ • เพศ • สัญชาติ • ภูมิภาพ

→ เมื่อเปลี่ยนข้อมูลแล้วให้ไปยื่นเอกสารที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองภายใน 14 วัน

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

• เมื่อเปลี่ยนที่ทำงานหรือโรงเรียน (※ผู้มีวีซ่าถาวรไม่จำเป็นต้องไปแจ้ง)

→ จะต้องไปแจ้งสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองใกล้บ้านภายใน 14 วัน

• เมื่อคู่สมรสเสียชีวิตหรือหย่าร้าง (※ผู้มีวีซ่าถาวรไม่จำเป็นต้องไปแจ้ง)

→ หลังจากหย่าร้างหรือคู่สมรสเสียชีวิตแล้วจำเป็นต้องแจ้งที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองภายใน 14 วัน

<สิ่งที่ต้องนำติดตัวไป> • บัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัย ไชริวารด์

★เมื่อทำบัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัยสูญหาย • • •

เมื่อทำบัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัยหาย ให้ไปยื่นเอกสารเพื่อขอทำบัตรใหม่ภายใน 14 วัน
ที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง (นิวกัง)

※ สามารถตรวจสอบรายละเอียดได้ที่โฮมเพจของสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง

★เมื่อต้องการคืนบัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัย • • •

เมื่อตอนที่ออกจากประเทศญี่ปุ่นและจะไม่กลับเข้ามาประเทศญี่ปุ่นอีก หรือบัตรของผู้เสียชีวิต ให้
คืนภายใน 14 วัน หลังจากที่ไม่จำเป็นต้องใช้บัตรแล้ว

- ตอนที่ออกจากญี่ปุ่นและจะไม่กลับเข้ามาอีกให้คืนบัตรที่สนามบินหรือท่าเรือ
- ตอนที่ครอบครัวหรือผู้ที่อาศัยอยู่ด้วยเสียชีวิตให้คืนบัตรที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองใกล้บ้าน
หรือส่งจดหมายโดยแนบบัตรพร้อมเอกสาร

※สามารถตรวจสอบรายละเอียดได้ที่โฮมเพจของสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง



นอกจากนี้สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับ「ประจำตัวผู้พำนัก」ได้ที่ [คู่มือการใช้ชีวิตและการทำงาน \(หน่วยงานบริการตรวจคนเข้าเมือง ฝ่ายดูแล\)](#)



ข้อมูลการติดต่อ:



◎สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง (สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง)

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

◎สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง สาขานากาโน

TEL 026-232-3317 (วันธรรมดา 9:00~12:00、13:00~16:00)

◎ศูนย์ข้อมูลทั่วไปสำหรับชาวต่างชาติ (วันธรรมดา 8:30~17:15)

TEL 0570-013904 TEL 03-5796-7112

(จากต่างประเทศ、IP、PHS)

การจดทะเบียนตราประทับ

ที่ประเทศญี่ปุ่นเวลาที่ต้องการทำสัญญาในเรื่องที่สำคัญ เช่น การซื้อบ้าน ซื้อรถหรือซื้อที่ดิน มักจะไม่เซ็นลายเซ็นแต่จะถูกบอกว่ายากจะให้ใช้ตราประทับหรือเรียกว่า (อินคัง) สำหรับท่านที่มีความจำเป็นจะต้องใช้ตราประทับ ต้องนำตราประทับไปจดทะเบียนที่อำเภอ

ตราประทับที่ได้จดทะเบียนแล้ว (จิตสึอิน) : ใช้ตอนที่ต้องการทำสัญญาที่มีความสำคัญ เช่น การซื้อรถ ซื้อที่ดิน ซื้อบ้าน

ตราประทับเอกชน : ใช้ตอนที่รับของที่ส่งมาจากอำเภอ การรับสิ่งของ หรือสมุดบัญชีธนาคาร เป็นต้น

บุคคลที่สามารถลงทะเบียนได้	ชาวต่างชาติที่มีอายุมากกว่า 15 ปี บริบูรณ์ที่อาศัยอยู่ในอำเภอซากุ
สถานที่ที่สามารถจดทะเบียนได้	อำเภอซากุ แผนกฝ่ายพลเมือง TEL : 0267-62-3087 (สายตรง) สาขาอุสุตะ 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

ตราประทับที่เป็นยางหรือที่เปลี่ยนรูปทรงได้ง่ายจะไม่สามารถจดทะเบียนได้

หลังจากที่จดทะเบียนตราประทับเสร็จเรียบร้อยแล้วจะได้รับเอกสารรับรองการจดทะเบียนตราประทับ (สมุดสีน้ำเงิน) ให้เก็บรักษาไว้เป็นอย่างดี

ใบรับรองการจดทะเบียนตราประทับ . . .

เมื่อต้องการจะทำสัญญาในเรื่องสำคัญจะต้องใช้ เอกสารที่เรียกว่า ใบรับรองการจดทะเบียนตราประทับ หากต้องการใช้ใบรับรองดังกล่าวให้นำบัตรจดทะเบียนตราประทับไปยื่นขอได้ที่อำเภอได้

ประกันสุขภาพ ~ ประกันเมื่อ เจ็บป่วย หรือได้รับบาดเจ็บ ~



ที่ประเทศญี่ปุ่นมีประกันสุขภาพ (ประกันเมื่อเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ) คนที่พำนักอาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นจำเป็นต้องเข้าระบบประกันสุขภาพแห่งชาติทุกคน ประชาชนทุกคนมีหน้าที่ร่วมกันในการจ่ายค่าประกันการรักษายาบาลของรัฐเพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน เมื่อไปโรงพยาบาลค่ารักษายาบาลในส่วนที่ต้องจ่ายจะถูกลด ประกันสุขภาพแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ให้เลือกเข้าระบบได้ 1 ประเภท

● ประกันสังคม

สำหรับผู้ที่ทำงานบริษัทสามารถสมัครและสอบถามได้ที่บริษัทตามกับทางบริษัทได้

● การประกันสุขภาพแห่งชาติ

- สำหรับชาวต่างชาติที่อยู่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นมากกว่า 3 เดือนขึ้นไป
- บุคคลที่อายุไม่เกิน 74 ปี และไม่ได้ทำประกันสังคม

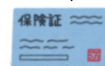
เข้าร่วมระบบการประกันสุขภาพ
เข้าร่วมได้ที่อำเภอของคุณ

● 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 ผู้ที่ทำประกันสุขภาพแห่งชาติและผู้ทำที่ประกันสุขภาพผู้สูงอายุตอนปลาย ให้ไปจ่ายที่ที่ว่าการอำเภอ รายละเอียดสอบถามได้ที่ที่ว่าการอำเภอได้



ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประกันสุขภาพแห่งชาติและประกันสุขภาพผู้สูงอายุตอนปลาย

ที่ว่าการอำเภอ	แผนกประกันสุขภาพแห่งชาติ	TEL : 0267-62-3164
สาขาอุสุคะ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-82-3111
สาขาอะซาฮินะ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-58-2001
สาขาโมจิสึกิ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-53-3111

ประกันการพยาบาล ~ เป็นประกันเมื่อต้องการดูแลด้านการพยาบาลตอนวัยชรา ~

การประกันการบริบาลดูแล คือเงินที่ทุกคนจะต้องจ่ายและเป็นการแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกันจะ
ใช้ได้ก็ต่อเมื่อเวลาตอนมีอายุชัยหรือเวลาเจ็บป่วยเป็นโรคร้ายแรง

สามารถรับ 「บริการการบริบาล」 ได้



ผู้ที่พักอาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นเกิน 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

ที่ว่าการอำเภอซาคุ	สวัสดิการเด็กและผู้สูงอายุ	TEL : 0267-62-3154
สาขาอุสุตะ	สวัสดิการเด็กและผู้สูงอายุ	TEL : 0267-82-3111
สาขาอาซาฮินะ	สวัสดิการเด็กและผู้สูงอายุ	TEL : 0267-58-2001
สาขาโมจิซึกิ	สวัสดิการเด็กและผู้สูงอายุ	TEL : 0267-53-3111

เงินบำนาญ

ระบบเงินบำนาญของประเทศไทยเป็นระบบเพื่อสนับสนุนผู้ที่ทำงานทุกคนในกรณี ชราภาพ, ทูพพลภาพ หรือในกรณีฉุกเฉิน

เมื่ออายุ 20 ปี จะต้องเข้าประกันในระบบบำนาญและจ่ายค่าประกันการรักษาพยาบาลตลอด จะได้รับเงินบำนาญได้ในกรณีดังต่อไปนี้ ① เมื่อชราภาพ ② เมื่อทูพพลภาพเนื่องจากเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ ③ เมื่อคนในครอบครัวเสียชีวิต

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

● บำนาญของพลเมือง (สำหรับผู้ที่ไม่ได้เข้าระบบประกันบำนาญลูกจ้างทุกคน)

สามารถไปทำเรื่องขอเข้าประกันได้ที่ที่ว่าการอำเภอของคุณ



● ประกันบำนาญลูกจ้าง (เป็นบำนาญสำหรับผู้ทำงานอยู่ในบริษัทเข้าประกันตน)

การเข้าประกันตนกับบริษัทที่ทำงาน บริษัทจะเป็นผู้ดำเนินการเรื่องให้ รายละเอียดเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้ที่ บริษัทที่ทำงานอยู่ หรือที่สำนักงานระบบบำนาญโคโมโระ

(※สำนักงานระบบบำนาญโคโมโระ โทรศัพท์ : 0267-22-1080)

● การขอรับเงินชดเชยออกจากระบบบำนาญ

ชาวต่างชาติที่จ่ายเบี้ยประกันให้แก่ระบบบำนาญแห่งชาติเป็นเวลาครบ 6 เดือนขึ้นไปสามารถยื่นคำร้องขอรับเงินชดเชยออกจากระบบบำนาญได้ภายใน 2 ปี นับตั้งแต่วันที่มิได้อยู่ในประเทศไทย ญี่ปุ่นรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาสอบถามได้ที่สำนักงานระบบบำนาญโคโมโระ

ติดต่อสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับเงินบำนาญพลเมือง

ที่ว่าการอำเภอของคุณ	แผนกประกันสุขภาพแห่งชาติ	TEL : 0267-62-3093
สาขาอุสุตะ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-82-3111
สาขาอาซาฮินะ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-58-2001
สาขาโมจิซึกิ	แผนกพลเมือง	TEL : 0267-53-3111

ภาษี



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

รวมทั้งผู้ที่พำนักในประเทศญี่ปุ่นรวมถึงชาวต่างชาติก็จะต้องเสียภาษีด้วย

กรุณาชำระเงินให้ถูกต้องภายในระยะเวลาที่กำหนด

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

ภาษีที่ชำระให้กับจังหวัดหรือเมืองที่พำนักอาศัยอยู่

เป็นภาษีที่จัดเตรียมไว้สำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในการทำงานของเทศบาลหรือจังหวัดที่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับชีวิตประจำวัน ภาษีจังหวัดสามารถชำระพร้อมกับภาษีท้องถิ่นได้ที่อำเภอซากุ

~ ผู้ที่ต้องชำระภาษีบำรุงท้องถิ่น • ภาษีพลเมืองจังหวัด ~

- ผู้ที่มีที่อยู่หรืออาศัยอยู่ในอำเภอซากุ
- สำนักงานหรือที่อยู่อาศัยในเมืองซากุ ผู้ที่มีสำนักงาน รวมทั้งบุคคลที่ไม่มีที่อยู่ในอำเภอซากุแต่มีที่พักอาศัยและที่ดิน

● **ภาษีอสังหาริมทรัพย์ (ภาษีท้องถิ่น)**

คือภาษีที่ผู้เป็นเจ้าของที่ดิน บ้าน หรือทรัพย์สินเสื่อมราคาในอำเภอเมืองซากุของวันที่ 1 มกราคมของปีนั้น ๆ

ทรัพย์สินเสื่อมราคา หมายถึง เครื่องจักร เครื่องมือเครื่องใช้ อุปกรณ์ติดตั้งต่างๆที่ใช้สำหรับบริษัทหรือบุคคลที่ประกอบกิจการ โรงงาน ร้านค้า

● **ภาษียานพาหนะเครื่องยนต์ขนาดเล็ก (ภาษีท้องถิ่น)**

เป็นภาษีที่บุคคลที่อาศัยอยู่ในอำเภอซากุและมียานพาหนะเครื่องยนต์ขนาดเล็กหรือรถจักรยานยนต์ไว้ในครอบครองจะต้องชำระในวันที่ 1 เมษายนของทุกปี

● ภาษีเงินได้ (ภาษีประเทศ)

ภาษีเงินได้คือ รายได้ที่ได้รับจากการทำงานหรือค้าขายในช่วงเวลา ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคมจนถึงวันที่ 31 ธันวาคม ต้องนำมาคำนวณภาษีและยื่นแบบแสดงรายการเสียภาษีเงินได้

จำเป็นต้องยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคมในปีถัดไป

※ กรณีของผู้ที่ทำงานบริษัทและได้รับค่าจ้าง บริษัทจะทำการปรับปรุงภาษีสิ้นปีให้

(การคำนวณภาษี) ไม่จำเป็นต้องยื่นแบบแสดงรายได้

ทางบริษัทได้ยื่นแบบแสดงรายได้ให้หรือไม่นั้น กรุณาสอบถามกับบริษัท

● ภาษีผู้บริโภค (ภาษีประเทศ)

เป็นภาษีที่ชำระเมื่อซื้อสินค้าหรือบริการ



เบอร์ติดต่อสอบถามข้อมูล เพิ่มเติมเกี่ยวกับภาษีท้องถิ่น ภาษีที่ดิน ภาษียานพาหนะ

อำเภอซำสูง แผนกสรรพากร TEL : 0267-62-3040

สาขาอุสุตะ แผนกการจัดเก็บภาษีและธุรกิจการ TEL : 0267-82-3111

สาขาอะชาชินะ แผนกการจัดเก็บภาษีและธุรกิจการ TEL : 0267-58-2001

สาขาโมจิซึกิ แผนกการจัดเก็บภาษีและธุรกิจการ TEL : 0267-53-3111

ช่องทางการให้คำปรึกษาสำหรับแรงงานชาวต่างชาติ



● สายด่วนให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเงื่อนไขการทำงาน (กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการแห่งชาติ) เงื่อนไขการทำงาน, กฎหมาย, การแนะนำองค์กรที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น นอกจากนี้ภาษาญี่ปุ่นแล้วยังสามารถรองรับได้อีกหลายภาษา โดยไม่เสียค่าบริการ โทรศัพท์มือถือก็สามารถโทรปรึกษาได้

ภาษา	วันที่ให้คำปรึกษา	เวลาที่ให้คำปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์	
ภาษาญี่ปุ่น	จันทร์~อาทิตย์ (ทุกวัน)	วันธรรมดา (จันทร์~ศุกร์) 17:00 ~ 22:00	01 20-811-610	
ภาษาอังกฤษ			01 20-531-401	
ภาษาจีน			01 20-531-402	
ภาษาโปรตุเกส			01 20-531-403	
ภาษาสเปน	อังคาร • พุธ • ศุกร์ • เสาร์	เสาร์ • อาทิตย์ • วันหยุดนักขัตฤกษ์ 9:00 ~ 21:00	01 20-531-404	
ภาษาตากาล็อก	อังคาร • พุธ • เสาร์		01 20-531-405	
ภาษาเวียดนาม	พุธ • ศุกร์ • เสาร์ • วันนักขัตฤกษ์		01 20-531-406	
ภาษาพม่า	พุธ • อาทิตย์		01 20-531-407	
ภาษาเนปาล			01 20-531-408	
ภาษาเกาหลี	พฤหัสบดี • อาทิตย์ • วันหยุดนักขัตฤกษ์		01 20-613-801	
ภาษาไทย	พฤหัสบดี • อาทิตย์ • วันหยุดนักขัตฤกษ์		01 20-613-802	
ภาษาอินโดนีเซีย	พฤหัสบดี • อาทิตย์ • วันหยุดนักขัตฤกษ์		01 20-613-803	
ภาษากัมพูชา, ภาษาเขมร	จันทร์ • เสาร์ • วันหยุดนักขัตฤกษ์		29 ธันวาคม ถึงวันที่	01 20-613-804
ภาษามองโกเลีย	จันทร์ • เสาร์ • วันหยุดนักขัตฤกษ์		3 มกราคม	01 20-613-805

● เมื่อเวลามีปัญหา

- บริษัทไม่จ่ายเงินเดือนให้
- ถูกกลั่นแกล้งหรือการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ไม่ได้รับวันหยุด
- ถูกบังคับให้ทำงานโดยไม่ตรงกับสัญญา เป็นต้น



หากมีปัญหาหรือกลุ่มใจเกี่ยวกับการทำงานกรุณาปรึกษาได้

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

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

● **อยากหางานทำ • • • สถานที่แนะนำงาน**

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

● **การให้คำปรึกษาของผู้ฝึกงานด้านเทคนิค**

◎ **องค์กรการฝึกงาน (สถานที่ทำงาน)**

ปัญหาเกี่ยวกับงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน ก่อนอื่นให้ปรึกษากับ**ผู้ฝึกสอนงาน**ก่อน

◎ **หน่วยงานกำกับดูแล**

หน่วยงานกำกับดูแล มีหน้าที่ในการฝึกอบรมตรวจสอบผู้ฝึกงานด้านเทคนิค ว่ามีความสามารถทำงานในสถานที่ทำงาน(ฝึกงานด้านเทคนิค)ได้หรือไม่ เมื่อมีโอกาสสามารถปรึกษาได้เมื่อผู้ดูแลเข้ามาตรวจสอบสถานที่ทำงาน

◎ **OTIT (องค์กรฝึกงานด้านเทคนิคสำหรับชาวต่างชาติ) ~รับคำปรึกษาภาษาแม่~**

ผู้ฝึกงานด้านเทคนิคหากมีปัญหาหรือข้อกังวลเรื่องต่างๆ 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•พฤหัสบดี : 11:00~19:00 เสาร์ : 9:00~17:00	0120-250-192	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
ภาษาฟิลิปปินส์	อังคาร•พฤหัสบดี : 11:00~19:00 เสาร์ : 9:00~17:00	0120-250-197	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
ภาษาอังกฤษ	อังคาร•พฤหัสบดี : 11:00~19:00 เสาร์ : 9:00~17:00	0120-250-147	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
ภาษาไทย	พฤหัสบดี : 11:00~19:00 อาทิตย์ : 9:00~17:00	0120-250-198	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
ภาษากัมพูชา	พฤหัสบดี : 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

◎ให้คำปรึกษาของอำเภอซาคู

ที่ว่าการอำเภอซาคูแผนกสวัสดิการผู้สูงอายุคือ

ให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติที่ทำงานเจ้าหน้าที่บริหาร

โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ! **เก็บรักษาข้อมูลไว้เป็นความลับ !**

สำหรับบุคคลชาวต่างชาติที่ทำงานเจ้าหน้าที่บริหารสามารถปรึกษาได้

หากเป็นชาวต่างชาติที่ทำงานการบริบาลอยู่สามารถปรึกษาได้

ผู้ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมืองซาคูสามารถให้คำปรึกษาทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นปัญหาการดำเนินชีวิต

,ปัญหาทางกายภาพ,ปัญหาในการทำงาน ฯลฯ

เมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจกรุณาปรึกษา



ปรึกษาได้แผนกสวัสดิการผู้สูงอายุ

สำนักงานเขตอำเภอซาคู (สายตรง)

TEL : 0267-62-3154

「สวัสดิการ • แผนกผู้ดูแล สึบาสะ」 เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ



อำเภอซาคุ

〒385-8501 Sakushi nakakomi 3056

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

ฝ่ายสวัสดิการ แผนกสวัสดิการผู้สูงอายุ /
แผนกวางแผน กองส่งเสริมการแลกเปลี่ยนการย้ายถิ่นฐาน