၂၀၂၃ ခုနှစ်

နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ခုမမိုတိုခရိုင် ဘာသာစုံ နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်

日本語

English

中文(簡体字)

中文(繁体字)

한국어

Tiếng Việt

Tagalog

Indonesia

नेपाली

ភាសាខ្មែរ

မြန်မာစာ

熊本県外国人サポートセンター

(ခုမမိုတိုခရိုင် နိုင်ငံခြားသားကူညီမှုစင်တာ)

မျက်နှာဖုံး အနောက်ဖက်

ခုမမိုတိုခရိုင် အလည်အပတ်
ဝပ်တ်ဆိုက်

https://kumamoto.guide/

မာတိကာ

ခုမာမိုတိုခရိုင်မိတ်ဆက်

ဂျပန်သို့ရောက်ခဲ့သော

└→နေထိုင်ခွင့်ကဒ် 2
└→နေထိုင်ခြင်းမှတ်ပုံတင်မှု 2
└→My Number (ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်) ကဒ်ပြုလုပ်ခြင်း 3
└→ပင်စင်ထားခြင်း........................ 4
└→ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ခြင်း 4
└→အခွန် 6

နေထိုင်မှု

└→နေထိုင်ရာဒေသတွင်းစုဝေးမှု 8
└→နေထိုင်ရာနှင့်ပတ်သတ်သည့်သတိထားရန်အချက် 8
└→အမှိုက်ပစ်ပုံပစ်နည်း 8

လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး

└→စက်ဘီး 10
└→ကား 11
└→အများသုံးလမ်းပန်းဆက်သွယ်မှုများ ... 12

အလုပ်လုပ်ခြင်း

└→အလုပ်လုပ်ခွင့်အရည်အချင်း........... 13
└→အလုပ်ရှာဖွေခြင်း 13
└→အလုပ်စာချုပ်ချုပ်ခြင်း 13
└→အခြေခံသတ်မှတ်ချက်များ 14
└→နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားများဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်တယ်လီဖုန်း 15
└→မဝင်မနေရပြည်သူ့အာမခံစနစ် 15

ရောဂါ၊ဒါဏ်ရာ

└→ကျန်းမာရေးအာမခံ 16
└→အမြဲပြုအိမ်ဆရာဝန် 16
└→ဆေးစာအုပ် 17
└→အကုန်အကျကြီးမားသည့်ဆေးကုသမှုထောက်ပံ့စနစ် 17

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ကလေးမွေးခြင်း

└→ကိုယ်ဝန်ရှိခဲ့သော 18
└→ကိုယ်ဝန်ဆောင်စစ်ဆေးမှု 18
└→ကလေးမွေးပြီးနောက်လုပ်ဆောင်ရမည်များ 18
└→ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု၊ကာကွယ်ဆေးထိုးမှု........................ 19
└→ထောက်ပံ့ကြေး........................ 19
└→တစ်ဦးတည်းမိဘသို့ထောက်ပံ့ကြေး ... 20
└→ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် 20

ကလေးပညာရေး

└→ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်နေရာ၊ကလေးထိန်းကျောင်း 22
└→အသိအမှတ်ပြုကလေးထိန်းကျောင်း... 22
└→မူကြိုကျောင်း 22
└→ကျောင်းပညာရေးစနစ် 23
└→အင်တာနေရှင်နယ်ကျောင်း 24
└→ညသင်အလယ်တန်းကျောင်း........... 24

ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

└→ငလျင် 25
└→တိုင်းဖွန်းမုန်တိုင်း 26
└→ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်........... 27

အရေးပေါ်အချိန်

└→မတော်တဆထိခိုက်မှု SOS 29
└→ရဲ (ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုများ) 29

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်

└→ခုမမိုတိုခရိုင် နိုင်ငံခြားသားကူညီမှုစင်တာ 30

ဂျပန်ရောက်လျှင်

☑ **အမှတ်ပြုလုပ်ပြီး စစ်ဆေးပါ။**

☐ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်အားအမြဲ ကိုင်ဆောင်ထားရမည်။

၃လ ကျော် ဂျပန်တွင်နေလျှင် ကိုင်ဆောင်ခွင့်ရှိသည်။

【မျက်နှာဖက်】 【ကျောဖက်】

နေထိုင်ခွင့်သက်တမ်းတိုးရန်၊ နေထိုင်ခွင့်ပြောင်းရန်၊ ပျောက်သွားသဖြင့် ကဒ်ပြန်လည်ထုတ်ပေးရန်၊ ခဏအလည်ပြန်ခြင်းစသည့် နေထိုင်ခွင့်နှင့်ပတ်သတ်သည့် နားမလည်သည့်အကျပ်အတည်းများကို လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီတွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါ။

🔍 ဖုခုအိုခါလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ ခုမမိုတိုရုံးခွဲ Tel: 096-362-1721

☐ မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာတွင် နေထိုင်မှုမှတ်ပုံတင်ပါ

၃ လအထက် ဂျပန်တွင်နေထိုင်ပါက "နေထိုင်ကြောင်းစာရွက်" ပေါ်တွင် နေထိုင်ကြောင်းမှတ်ပုံတင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးတွင် လိပ်စာကိုမှတ်ပုံတင်ရပါမည်။ ၁၄ ရက်အတွင်း ပြုလုပ်ပါ။

ရုံးနှင့်ပတ်သတ်သည်များ၊ခံစားခွင့်များအတွက်လိုအပ်ပါသည်။

【အိမ်ပြောင်းခြင်း】

① အိမ်မပြောင်းခင်၊ ယခုနေထိုင်သော မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးတွင် "ပြောင်းရွှေ့မှု သတင်းပို့ခြင်း" လုပ်ဆောင်မှုကို ပြုလုပ်ရမည်။

② "ပြောင်းရွှေ့မှုသက်သေခံလက်မှတ်" ကို ရရှိပါမည်။

③ အိမ်ပြောင်းသွားပြီးပါက အသစ်ပြောင်းပြီးသောမြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးတွင် "ဝင်ရောက်မှုသတင်းပို့ခြင်း" ကိုပြုလုပ်ရပါမည်။ ၁၄ ရက်အတွင်း ပြုလုပ်ပါ။ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်၊ ပြောင်းရွှေ့မှုသက်သေခံလက်မှတ်၊ My Number Card ယူသွားရမည်။

* လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် အခကြေးငွေပေးစရာမလိုပါ။
* ပတ်စပို့တွင် "နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ကို နောက်ရက်တွင်ထုတ်ပေးပါမည်" ဟုရေးထားပါက ပတ်စပို့ကိုလည်းယူဆောင်သွားရပါမည်။ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်သည် သတင်းပို့ထားသည့် လိပ်စာသို့ နောက်ရက်တွင်ပို့ပေးပါလိမ့်မည်။
* ကားမောင်းလိုင်စင် လိပ်စာပြောင်းခြင်းများကို ကားလိုင်စင်ဌာနတွင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
* ၁ နှစ်ကျော်ကြာ နိုင်ငံခြားသွားပါက၊ ပြန်ရောက်သောအခါ "ပြောင်းရွှေ့မှုသတင်းပို့ခြင်း" ကို လုပ်ရပါမည်။

My Number (ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်) ကဒ် ပြုလုပ်ခြင်း

နေထိုင်သူမှတ်တမ်းရှိသော လူအကုန်လုံးကိုပေးထားသည့် နံပါတ် ၁၂ လုံးပါသည့် ကဒ်ဖြစ်ပါသည်။

လျှောက်ထားပါက "ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ် (နေမကောင်းဖြစ်ချိန်နှင့်ဒါက်တာရသောအခါသုံးရမည့်အာမခံကဒ်)" အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

နိုင်ငံခြားသို့ ပိုက်ဆံပို့သောအခါ၊ ကုမ္ပဏီတွင်အလုပ်လုပ်သောအခါ (လခယူရန်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း)၊ ရုံးလုပ်ငန်းဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူသောအခါ လိုအပ်ပါသည်။

နံပါတ်အား လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတွက်လိုအပ်သောအခါမှလွဲပြီး၊ အခြားသူအား

ပြောဆိုခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။

နေထိုင်သော မြို့နယ်ရက်ကွက်ကျေးရွာရုံးမှ လျှောက်ထားရန်စာရွက်စာတမ်း ပို့လာပါလိမ့်မည်။
လျှောက်လွှာတွင် လိုအပ်သည်များကိုဖြည့်စွက်ပြီး၊ စာတိုက်မှပေးပို့၍ဖြစ်စေ၊ စမတ်ဖုန်းဖြင့် ကဒ်ပြုလုပ်ရန် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

My Number Card နှင့်ပတ်သတ်ပြီး
https://www.kojinbango-card.go.jp/

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံသို့ဝင်ခြင်း

ပြည်သူအားလုံး ညီမျှစွာ ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန်အတွက်လိုအပ်သော၊ ဂျပန်၏အများနှင့်ဆိုင်သောကျန်းမာရေးအာမခံဖြစ်သည်။ ပေးဆောင်ရမည့်အာမခံကြေးသည် ယခင်နှစ်၏ဝင်ငွေပေါ်တွင်မူတည်၍ပြောင်းလဲပါသည်။

အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ကလေးမွေးပါက အာမခံကြေးအဖြစ် "ကလေးမွေးချိန်ယာယီထောက်ပံ့ငွေ" ရရှိနိုင်ပါသည်။

အသေးစိတ်မှာ → < ရောဂါ၊ ဒဏ်ရာ > P.14

ပင်စင်ဝင်ရောက်ခြင်း

ဒဏ်ရာနှင့်ရောဂါကြောင့်ကိုယ်လက်မသန်မစွမ်းဖြစ်သွားခဲ့သော၊ အသက်ကြီးပြီးအလုပ်မလုပ်နိုင်ခဲ့သော စားသောက်နေထိုင်မှုအတွက်လိုအပ်ပါသည်။

ဂျပန်တွင်နေထိုင်သော (အသက် ၂၀ နှစ် – အသက် ၅၉ နှစ်) အတွင်းလူအားလုံး ဝင်ရမည့်တာဝန်ရှိပါသည်။

အမျိုးအစား	**သက်ဆိုင်သူ (အသက် ၂၀အထက်၆၀မပြည့်မှီ)**	**ပေးဆောင်ရမည့်ငွေ**
အများပင်စင်	ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူ အလုပ်မလုပ်သူ၊ နိုင်ငံခြားသား ကျောင်းသား	မိသားစုဦးရေ ဝင်ငွေဖြင့် ဆုံးဖြတ်သည်။ ငွေပေးချေရန်စာရွက်ပို့လာမည်။
အလုပ်ပင်စင်	ကုမ္ပဏီတွင်အလုပ်လုပ်နေသူ	ဝင်ငွေဖြင့်ဆုံးဖြတ်သည်။ တစ်ဝက်တပိုင်း ကုမ္ပဏီမှစိုက်ပေးသည်။

* ကျောင်းသား၊ ဝင်ငွေက သက်မှတ်ထားသည်နည်းနေပါက အာမခံငွေပေးသွင်းမှု လွတ်ငြိမ်းခြင်းနှင့်သက်တမ်းတိုးမြင့်ပေးခြင်းရနိုင်ပါသည်။ မြို့ရုပ်ရွာ၏ “အများပင်စင်” ရုံးကောင်တာတွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
* ၆ လအထက် ပင်စင်ပေးဆောင်ခဲ့သော နိုင်ငံခြားသားသည် ကိုယ့်နိုင်ငံကိုယ်ပြန်သောအခါ “နုတ်ထွက်ခြင်း ယာယီပြန်ယူငွေ” လုပ်ထုံးလုပ်နည်းဖြင့် အချက်အလက်ပေါ်မူတည်ပြီး အာမခံငွေအချို့ပြန်ရနိုင်ပါသည်။

ဂျပန်ပင်စင်အဖွဲ့အစည်း HP
https://www.nenkin.go.jp/international/index.html

အခွန်ကိုသေသေချာချာပေးဆောင်ကြပါရန်

အခွန်အမျိုးအစားများ

နေထိုင်ခွန်	ယခင်နှစ်ဝင်ငွေကိုအခြေခံတွက်ချက်ပြီး၊ နောက်နှစ်ပေးဆောင်ရမည်။ ခရိုင်နှင့်မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာမှနေထိုင်သူများ၏နေ့စဥ်လိုအပ်ချက်ဝန်ဆောင်မှုစားရိတ် (ပညာရေး၊လူမှုဖူလုံရေး၊အရေးပေါ်၊အမှိုက်သိမ်းခြင်း) စသည်များအတွက်အသုံးပြုသည်။
ဝင်ငွေခွန်	ထိုနှစ် ဝင်ငွေ (လစာ) ပေါ်မူတည်၍ ပေးဆောင်ရမည်။
စားသုံးခွန်	ပစ္စည်းနှင့်ဝန်ဆောင်မှုကို ဝယ်ယူပါက ပေးဆောင်ရမည်။ ပြေစာတွင်ဖော်ပြထားပါမည်။
၄င်းအပြင်၊ အသုံးပြုသော ကားနှင့် ဆိုင်ကယ်အမျိုးအစားအလိုက် နှစ်စဥ်ပေးဆောင်ရသောကားအခွန်လည်းရှိပါသည်။	

* နေထိုင်ခွန်၊ စားသုံးခွန်သည် ကိုယ့်နိုင်ငံနှင့်ဂျပန်နိုင်ငံတို့ကြားတွင် အခွန်စာချုပ်အရ လျှောက်ထားပါက အခွန်ကင်းလွတ်ခွင့် ရှိပါသည်။

နောက်ဆုံးအခွန်ရှင်းတမ်း ဆိုသည်မှာ

၁လပိုင်း ၁ရက်နေ့ မှ ၁၂လပိုင်း၃၁ရက်နေ့အထိ ရရှိသောဝင်ငွေအားလုံးပေါင်းကို တွက်ချက်ပြီး၊ နှစ်စဉ် နိုင်ငံသို့ တင်ပြပြီး အခွန်ဆောင်ခြင်း။

①အခွန်ရုံးသို့ စာရွက်စာတမ်းကို ယူဆောင်သွားမည် ②စာတိုက်မှပို့မည် ③အင်တာနက်စသည့် အထဲမှ တစ်ခုခုဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ လခရရှိနေသောသူသည် အလုပ်လုပ်နေသောကုမ္ပဏီမှ နောက်ဆုံးအခွန်ရှင်းတမ်း (ဝင်ငွေခွန်တွက်ချက်ခြင်းနှင့်ပေးငွေများကိုနှုတ်ယူမှုတွက်ချက်ခြင်း) ကို လုပ်ရပါမည်။

အခွန်နှင့်ပတ်သတ်သောသက်သေခံလက်မှတ်

နေထိုင်ခြင်းဝန်ဆောင်မှု (ကလေးထောက်ပံ့ကြေးစသည်) များကိုလက်ခံရယူရန် အောက်ပါ စာရွက်စာတမ်းများလိုအပ်နိုင်ပါသည်။

အခွန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြောင်းသက်သေခံလက်မှတ် (အခွန်ပေးဆောင်ခဲ့ခြင်းလက်မှတ်) : ဒေသဆိုင်ရာမြင့်တင်ရေးဗျူရို၊ ခရိုင်ရုံးတွင် ယူနိုင်ပါသည်။

အခွန်ပေးဆောင်ခဲ့ကြောင်းသက်သေခံလက်မှတ် (ယခင်နှစ်ကဝင်ငွေပေါ်မူတည်ပြီး ပေး

ဆောင်ရသည့်နေထိုင်ခွင့်သက်သေခံလက်မှတ်) ： နေထိုင်သောမြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးတွင်ရနိုင်ပါသည်။

အသေးစိတ်ကို

နိုင်ငံတော်အခွန်ရုံး

https://www.nta.go.jp/ (ဂျပန်စာ)

https://www.nta.go.jp/english/index.htm (English)

(ဂျပန်စာ)

(English)

နေထိုင်မှု

ဒေသတွင်း စုဝေးမှု

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရှားမှုတွင်ပါဝင်ခြင်း၊ ပွဲများပြုလုပ်ခြင်း၊ ရပ်ကွပ်အသင်းဝင်ကြေးကို ပေးဆောင်ခြင်းစသည့် နေထိုင်သည့် ဒေသတွင်စုဝေးမှုများရှိသည်။ "ကိုယ်ပိုင်ဒေသ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ ရပ်ကွက်အသင်း" ဟုခေါ်သည်။ နေထိုင်သောဒေသတွင် မျက်နှာမြင်ရ သောဆက်ဆံမှုရရှိနိုင်သောကြောင့် ဒေသတွင်းလှုပ်ရှားမှုများကို တက်ကြွစွာပါဝင်ဆင်နွှဲ ကြပါ။ နားမလည်သည်များရှိပါက "ဥက္ကဌ" ကိုမေးပါ။

အိမ်ငှါးသောအခါ "စာချုပ်" ကို စောင့်ထိမ်းပါ။

အိမ်ငှါးသောအခါ၊ သော့စရံငွေ၊ စဘော်ငွေ၊ အာမခံသူနှင့်အခန်းမှထွက်သောအခါသန့် ရှင်းရေးကုန်ကျစားရိတ်များလိုအပ်တတ်ပါသည်။
တိုက်ခန်း (စုပေါင်းနေအိမ်ရာ) ၏ အခန်းတွင် ညနက်သန်းခေါင်အထိ သူငယ်ချင်းများနှင့် အသံကျယ်လောင်ဆူညံနေခြင်းမလုပ်ရပါ။
စကြံန်တွင်း သို့မဟုတ် လှေကားတွင် ပစ္စည်းများကို မထားပါနှင့်။
ကိုယ်ငှါးထားသောအခန်းကို အခြားသူကို ထပ်မံမငှါးရပါ။
လျှပ်စစ်၊ ဓာတ်ငွေ့၊ ရေ၊ အင်တာနက် များသည် ကိုယ်တိုင် စာချုပ်ချုပ်ရပါမည်။ အိမ်မှ ထွက်သောအခါ မိမိဘာသာ စာချုပ်ဖျက်သိမ်းရပါမည်။
စက်ဘီး၊ ကား၊ ဆိုင်ကယ် များသည် သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် သော့ခတ်ပြီး ရပ်ရ ပါမည်။

အမှိုက်သည် သတ်မှတ်ထားသောအချိန်၊ နေရာတွင် စွန့်ပစ်ရပါမည်။

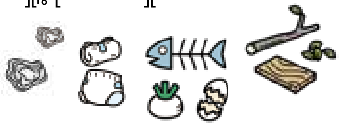
"အမှိုက်ပစ်ပြက္ခဒိန်" သည် မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်အမှိုက် လာသိမ်းမည်ဆိုသည့် အချိန်စာရင်းရေးထားပါသည်။ ရပ်ကွက်ရုံးတွင် အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။

ပြန်လည်အသုံးပြုရန် အမှိုက်အမျိုးအစားများကို ခွဲရန်လိုအပ်ပါသည်။ နေထိုင်သော

မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာ၏အမှိုက်ခွဲပုံခွဲနည်းကိုစောင့်ထိမ်းလိုက်နာပါ။

နမူနာ)

မီးရှို့ရသောအမှိုက်



စက္ကူ

ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သောအမှိုက်

ပလပ်စတစ်

ပတ်ပလပ်စတစ်ဘူး

အထူးသတ်မှတ်ထားသောပစ္စည်းများ

ဆေးဖြန်းမှုတ်ဗူးများ၊ မီးခြစ်များ၊ ဘက်ထရီ စသည်တို့

* ကျသင့်ငွေပေးဝယ်ရသော အမှိုက်အိတ်ကို အသုံးပြုခြင်းလည်းရှိသည်။
* ဟင်းချက်ရာတွင်သုံးသော ဆီကို မီးဖိုချောင်ရေစင်တွင် သွန်မပစ်ရပါ။ သတင်းစာ၊ စက္ကူဖြင့် စုတ်စေခြင်းဖြင့်၄င်း၊ အမှုန့်ဖြင့်မာအောင်ပြုလုပ်ပြီး မီးရှို့ရသောအမှိုက်တွင် ပစ်ရပါမည်။
* အမှိုက်အိတ်တွင် မဝင်သောအရာများသည် "အမှိုက်ကြီးများ" ဖြစ်ပါသည်။ လွှင့်ပစ်သောအခါ၊ မိမိကိုယ်တိုင် အမှိုက်စက်ရုံသို့ ယူဆောင်သွား၍သော်၄င်း၊ (အမှိုက်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး ပိုက်ဆံပေးရသည်) ၊ နေထိုင်သော မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာ HP တွင် ပါရှိသည့် တယ်လီဖုန်းသို့ ဆက်သွယ်ပါ။ ကွန်ဗီနီစတိုးဆိုင်တွင် "အမှိုက်ကြီးများသိမ်းသော စတစ်ကာ" ကိုဝယ်ပြီး၊ သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် စတစ်ကာကိုကပ်ကာ အမှိုက်ကိုစွန့်ပစ်ပါ။
* အဝတ်လျှော်စက်၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ တီဗီ စသည်များကို ပစ်သောအခါ၊ လာရောက်သိမ်းယူသည့်ဝန်ဆောင်မှုဖြင့်လွှင့်ပစ်ပါ။ (ကုန်ကျစားရိတ်ပေးရသည်။)

အသွားအလာ

အလုပ်လုပ်ခြင်း

စက်ဘီးစီးချိန်စည်းကမ်းများ

① ကားလမ်း၏ဘယ်ဘက်တွင်စီးနင်းပါ။

②လမ်းဆုံတွင် မီးပွိုင့်ကိုလိုက်နာပြီး၊ ခေတ္တရပ်ပါ။

③ညဘက်တွင် ရှေ့မီးထွန်းပါ။

④အရက်သောက်ပြီး စက်ဘီးမစီးရပါ။

⑤ဦးထုပ်ဆောင်းပြီးမှ စက်ဘီးစီးပါ။

- ၂ ယောက်မစီးရပါ။
- ထီးစောင်းပြီးစီးခြင်း၊ စမတ်ဖုန်းအသုံးပြုလျှက်စက်ဘီးစီးခြင်းကိုတားမြစ်ထားသည်။
- သတ်မှတ်ထားသောနေရာ၊ စက်ဘီးထားရန်နေရာတွင်ရပ်ပါ။
  ခုမမိုတိုမြို့တွင်း စက်ဘီးရပ်ရန်နေရာများသည် စက်ဘီးရပ်ခပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ပစ်မထားပါနှင့်။
- စက်ဘီးအာမခံဝင်ထားပါ။ (ခုမာမိုတိုခရိုင်၏သတ်မှတ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။)
  စက်ဘီးကြောင့် မတော်တဆဖြစ်လျှင်လိုအပ်သည့် အာမခံဖြစ်ပါသည်။
- "အခိုးခံရခြင်းမှကာကွယ်ရန်မှတ်ပုံတင်ခြင်း (မှတ်ပုံတင်ခ ယန်း ၆၆၀)" ပေးပြီး မှတ်ပုံတင်ပါ။
  စက်ဘီးသည် မိမိပိုင်ပစ္စည်းဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြရန် စက်ဘီးရောင်းသောဆိုင်တွင် မှတ်ပုံတင်ရပါမည်။

* ခရိုင်အတွင်း အချို့နေရာများတွင် အခကြေးငွေပေးပြီး ငှါးစီးနိုင်သော စက်ဘီးများရှိပါသည်။

ကားမောင်းလိုင်စင်

ဂျပန်တွင်ကားမောင်းရန်အတွက် ၊ အောက်ပါ ကားလိုင်စင်တခုခုလိုအပ်ပါသည်။
① ဂျပန်ကားလိုင်စင်
② အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကားလိုင်စင်
③ သတ်မှတ်သီးခြားနိုင်ငံ၊ဒေသမှကားလိုင်စင်

နိုင်ငံခြားကားလိုင်စင် လက်ဝယ်ရှိသူသည် ယဥ်မောင်းလိုင်စင်ဌာနတွင် ဂျပန်တွင်မောင်း၍ရသည့် ကားလိုင်စင်နှင့်ပြောင်းရပါမည်။ ကြိုတင်အကြောင်းကြားရန်လိုအပ်ပါသည်။
စုံစမ်းရန် ： ခုမမိုတိုခရိုင် ရဲဌာနချုပ် ကားလိုင်စင်စစ်ဆေးဌာန　096-233-0116

ကားလိုင်စင်ဖြေမည့်သူများ

နိုင်ငံခြားဘာသစကား (တရုတ်စာ၊အင်္ဂလိပ်စာ၊ဗီယက်နမ်စာ) ဘာသာရပ်စာမေးပွဲရှိပါသည်။ (၂၀၂၂ ခုနှစ် ၇ လအခြေအနေ)

အများသုံးလမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး

ရထား၊ ဘတ်စကားကို စီးလျှင် IC ကဒ်၊ စီးလျှင်သုံးသည့် အပလီကေးရှင်းက အဆင်ပြေပါသည်။

ဂျပန်တွင် ရထားနှင့် ဘတ်စကားများစီးလျှင် လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

- တက်မစီးခင် တန်းစီပြီး သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် စောင့်ပါ။
- လက်ကိုင်ဖုန်းအား အသံတိတ်ပြုလုပ်ထားပြီး ရထား၊ကားစီးနေစဉ်အတွင်း ဖုန်းနှင့် စကားမပြောရပါ။
- အသံကျယ်လောင်စွာ စကားမပြောပါနှင့်။
- စီးနေစဉ်အတွင်း စားသောက်ခြင်းမလုပ်ပါနှင့်။
- ဘူတာနှင့် ဘတ်စကားမှတ်တိုင်၊ ရထားကားအတွင်း အမှိုက်မပစ်ပါနှင့်။

အလုပ်လုပ်ခြင်း

ဂျပန်တွင် အလုပ်လုပ်ရန်မှာ နေထိုင်ခွင့်သတ်မှတ်ချက် နှင့်ကိုက်ညီသည့် အလုပ်ကိုသာ လုပ်ရပါမည်။

ထိုင်ခွင့်သတ်မှတ်ချက်နှင့်ဆန့်ကျင်လျှက် အလုပ်လုပ်ခြင်းအား ဥပဒေဖြင့်တားမြစ်ထားသည်။

အလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်မပြုထားသောအရည်အချင်းသတ်မှတ်ချက်ဖြစ်သော်လည်း၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီမှ "သတ်မှတ်အရည်အချင်းပြင်ပလှုပ်ရှားမှုခွင့်ပြုချက်" ရှိပါက လုပ်ကိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။ အလုပ်လုပ်ခွင့် နာရီတွင် အကန့်အသတ်ရှိပါသည်။

အလုပ်ရှာဖွေခြင်းအလုပ်ရှာဖွေသောအခါ "Hello Work" တွင်မှတ်ပုံတင်ရပါမည်။

"Hello Work (အလုပ်အကိုင်တည်ငြိမ်ရေးရုံး)" သည် အလုပ်ရှာဖွေခြင်း၊ အလုပ်အာမခံဆောင်ရွက်ခြင်းများကို အခမဲ့ပြုလုပ်ပေးသည့် နိုင်ငံတော်၏ဌာနဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်ပြောင်းသောအခါ၊ ယခုလက်ရှိ နေထိုင်ခွင့်သတ်မှတ်ချက်ဖြင့် အလုပ်အသစ်အား လုပ်ခွင့်ရှိမရှိ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ သို့ မေးမြန်းကြည့်ပါ။ "အလုပ်လုပ်ခွင့်အရည်အချင်းသက်သေပြလက်မှတ်" အား လျှောက်ထားလျှင်လည်းကောင်းပါသည်။
အလုပ်ပြောင်းပြီး ၁၄ ရက်အတွင်း လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနသို့ "စာချုပ်ချုပ်ဆိုသောအဖွဲ့အစည်းနှင့်ပတ်သတ်သောအကြောင်းကြားစာ (စာချုပ်အသစ်ချုပ်ဆိုမှု)" အားတင်ပြရပါမည်။

အလုပ်စလုပ်ပါက "စာချုပ်" ကို သေသေချာချာကြည့်ပါ။

အလုပ်သေချာသွားပါက၊ အလုပ်လုပ်မည့် ကုမ္ပဏီနှင့် စာချုပ်ချုပ်ရပါမည်။
စာရွက်စာတမ်းနံမည်မှာ "အလုပ်အကိုင်လုပ်အားစာချုပ်" "အလုပ်သတ်မှတ်ချက်

အကြောင်းကြားစာ” ဖြစ်ပါသည်။
လုပ်ကိုင်ရမည့်အလုပ်၊ အလုပ်တက်ရမည့်ရက်အရေအတွက်၊ ပိတ်ရက်နားရက်၊ လစာ(လုပ်အားခ) ရေးထားသည်များကို သေသေချာချာကြည့်ရပါမည်။
အကြောင်းအရာများကို နားလည်သဘောပေါက်လက်ခံပြီးမှ လက်မှတ်ရေးထိုးပါ။
တရားဥပဒေအရ အနိမ့်ဆုံးအချိန်ပိုင်းငွေပမာဏသတ်မှတ်ထားပြီး၊ အချိန်ပိုင်းရငွေ “အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခ” အထက်ဖြစ်ရပါမည်။
“အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခ” သည် ခရိုင်ဒေသနှင့်အလုပ်ပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားပါသည်။

ပိုမိုသိချင်ပါက
“ခုမမိုတိုခရိုင် အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခ” ဖြင့် ရှာဖွေပါ။

ဂျပန်တွင် အလုပ်လုပ်သူများ၏အခြေခံ သတ်မှတ်ထားချက်များ

- အခြေခံအားဖြင့် အလုပ်လုပ်ချိန်သည် သတ်မှတ်ထားပြီးဖြစ်သည်။
  တနေ့လျှင် ၈ နာရီ ၊ တပတ်လျှင် နာရီ ၄၀ ကျော်လွန်ပြီး အလုပ်မလုပ်ရပါ။
- တနေ့လျှင် လိုအပ်သောနားချိန်
  ၄၅ မိနစ် အထက် (၆ နာရီကျော် အလုပ်လုပ်ပါက) ၁ နာရီအထက် (၈ နာရီကျော် အလုပ်လုပ်ပါက)
- နားရက်
  ၄ ပတ် လျှင် ၄ ရက်အထက်
- အချိန်ပိုအလုပ်အတွက် အပိုလုပ်ခကို ပေးဆောင်မည်ဖြစ်သည်။ (အလုပ်အမျိုးအစားနှင့် နေထိုင်မှုသတ်မှတ်ချက်ပေါ်မူတည်သည်။)
- ကုမ္ပဏီသည် အလုပ်သမားအား အလုပ်ဖြုတ်သောအခါ ရက် ၃၀ မတိုင်မီ ကြိုတင်အသိပေးအကြောင်းကြားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ မလုပ်သော ကုမ္ပဏီသည် အလုပ်ဖြုတ်ကြိုတင်အကြောင်းကြားမှုထောက်ပံ့ကြေးကို အလုပ်သမားအားပေးဆောင်ရပါမည်။
- လစာရနားရက်သည် ၆ လအထက်အလုပ်လုပ်ပြီး အလုပ်တက်ရာခိုင်နှုန်းက ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ပါက ၁၀ ရက် ရပါမည်။ ထို့နောက် ၁နှစ်ကျော်ပါက ၁၁ ရက် -ဆက်လက်တိုးပြီး - ရပါမည်။
  လစာရ နားရက်သည် နောက်နှစ်သို့ဆက်လက်ယူသွားနိုင်သော်လည်း ၂ နှစ်ကျော်ပါက သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည်ဖြစ်ပါသည်။

* လစာအသေးစိတ်စလစ် (လစာရရှိမှု အသေးစိတ်) စာရွက်ကို မိမိဘာသာထိမ်းသိမ်းပါ။
* အလုပ်အတက်အဆင်းထိမ်းသိမ်းမှု (အလုပ်မည်သည့်အချိန်မှစပြီး၊မည်သည့်အချိန်ပြီးသည် စသည့်) မှတ်တမ်းများကို စနစ်တကျထားပါ။
* ပတ်စပို့၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ကို မိမိဘာသာထိမ်းသိမ်းပါ။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကုမ္ပဏီတွင် အပ်နှံမထားပါနှင့်။

နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားများတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်

ဂျပန်တွင် အလုပ်လုပ်သူများကို စောင့်ရှောက်သည့် ဥပဒေရှိပါသည်။
အလုပ်လုပ်နေသော ကုမ္ပဏီမှ မမျှတသောဆက်ဆံမှု (ကုမ္ပဏီမှအလုပ်ဖြုတ်ခြင်း၊ အခကြေးငွေနှိမ့်ချခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်မှု၊ အာဏာပြအနိုင်ကျင့်မှု စသည်များ) နှင့် အကျပ်အတည်းများရှိပါက အခမဲ့တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။
(တယ်လီဖုန်းခ ကုန်ကျပါမည်။)
https://www.startup-roudou.mhlw.go.jp/foreigner.html

အလုပ်မလုပ်နိုင်ချိန် အများဆိုင်အာမခံစနစ်

အမျိုးအစား	အကြောင်းအရာများ (ပေးဆောင်ရန် သတ်မှတ်ချက်များရှိပါသည်။)
အခြေခံပေးဆပ်ငွေ (အလုပ်လက်မဲ့ ထောက်ပံ့ကြေး)	အလုပ်ထွက်ပြီးနောက်၊ နောက်အလုပ်ထပ်ရသည်အထိ အချိန်အတိုင်းအတာတခုထိ ထောက်ပံ့ကြေးရပါမည်။
ကလေးထိန်းခြင်း ထောက်ပံ့ကြေး	ကလေးကိုပြုစုထိန်းသိမ်းရန်အတွက်၊ အလုပ်ကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ အနားယူပါက ထောက်ပံ့ကြေးရပါမည်။
သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့် ရှောက် နားခြင်းထောက်ပံ့ကြေး	မိသားစုအားပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက်၊ အလုပ်ကိုအချိန်ကြာမြင့်စွာအနားယူပါက ထောက်ပံ့ကြေးရပါမည်။
ဒဏ်ရာဖျားနာမှုပေးဆပ် ငွေ	ရောဂါနှင့်ဒဏ်ရာဖြင့် အလုပ်နားသောအခါ ထောက်ပံ့ကြေးရပါမည်။

ရောဂါ၊ ဒဏ်ရာ

ဂျပန်တွင်နေထိုင်သူအားလုံးသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံတွင်ဝင်ပြီး၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုကိုရယူနိုင်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ပါက အနီးဆုံးဆေးရုံကို အရင်သွားပါ။

ဆေးရုံတွင်ဆေးကုသခံသောအခါ လိုအပ်သော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံ ၂ မျိုးရှိပါသည်။

	အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ	လူမှုရေးအာမခံ
အကြောင်းအရာ	ဆေးဖိုးကုန်ကျငွေ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းကို မိမိဘာသာပေးဆောင်ရမည်	
သက်ဆိုင်သူ	ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း အလုပ်မလုပ်သူ	ကုမ္ပဏီတွင်အလုပ်လုပ်သူ
အာမခံကြေး	ဝင်ငွေပေါ်မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်သည်	
ကလေးမွေးချိန် တပေါင်းတည်းရငွေ	ရှိ	
ကလေးမွေးချိန်ထောက်ပံ့ကြေး ရောဂါဒဏ်ရာရချိန်ထောက်ပံ့ကြေး	မရှိ	ရှိ
စုံစမ်းမေးမြန်းရန်	မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာ၏ "အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ" တာဝန်ခံဌာန	အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံအသင်း

* ဂျပန်နှင့်လူမှုဖူလုံရေး သဘောတူညီချက်များ ရယူထားသောနိုင်ငံများမှ လူများသည် မဝင်လည်းရနိုင်ပါသည်။
* အချိန်ပိုင်းအလုပ်သမားများသည် လူမှုရေးအာမခံမဟုတ်ဘဲ၊ အမျိုးသားကျန်းမာရေးတွင်ဝင်ထားနိုင်ပါသည်။

မိသားစုဆရာဝန်ဆိုသည်မှာ

အိမ်အနီးတွင်ရှိပြီး နေ့တစ်ဝကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့် ဆေးခန်းဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများသည် မိသားစုဆရာဝန်

ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။
တက္ကသိုလ်ဆေးရုံများကဲ့သို့ ကြီးမားသောဆေးရုံများသည် ဆေးကုသဌာနများစွာရှိသော်လည်း၊ မိတ်ဆက်စာမပါပါက ဆေးကုသ၍မရနိုင်ဘဲ၊ ဆေးကုသခ လည်းကြီးမားပါသည်။
အရင်ဆုံး မိသားစုဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး၊ မိတ်ဆက်စာရေးခိုင်းခြင်းက ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးရုံဆေးခန်းတွင်ပြသခြင်း

- ပထမဆုံးအခေါက်ပြသချိန်တွင် ကြိုတင်စားရင်းယူ၍ရနိုင်၊ မရနိုင်ဆိုသည်မှာ ဆေးရုံပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။ ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်မေးမြန်းရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ဆေးရုံတွင်ပြသသောအခါ၊ မိမိ၏ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ် သို့ မဟုတ်My Number Card ကိုပြရပါမည်။
- ဆေးစစ်ရန်လိုအပ်သောအခါ၊ သဘောတူညီကြောင်းစာရွက်တွင် လက်မှတ်ထိုးရန်လိုအပ်သည်များလည်းရှိပါသည်။
  ဂျပန်စာမကျွမ်းကျင်ပါက ဂျပန်စာကောင်းကောင်းတတ်သူနှင့်အတူသွားပါ။
- တနင်္ဂနွေ၊ အားလပ်ရက်များနှင့် ညဖက်များတွင်လည်း အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုကိုရရှိနိုင်ပါသည်။ ဆေးကုသခ ကြီးမြင့်ပါလိမ့်မည်။

ဆေးမှတ်စာစာအုပ်

ဆေးဆိုင်တွင်ရနိုင်ပါသည်။ အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။
ဆေးဝါးဓာတ်မတည့်မှုရှိ၊မရှိ ၊ သောက်ခဲ့သောဆေးများ မိမိသောက်ခဲ့သောဆေးမှတ်တမ်းဖြစ်ပါသည်။
ဆေးခန်း၊ ဆေးဆိုင်သွားပါက ယူသွားရန်လိုအပ်ပါသည်။

မြင့်မားသောဆေးကုန်ကျစားရိတ်စနစ်

တလလျှင် မိမိစားရိတ်ဖြင့်ပေးဆောင်ရသောဆေးဖိုးသည် သတ်မှတ်ထားသောတန်ဖိုးကိုကျော်လွန်ပါက၊ ကျော်လွန်ပေးဆောင်ရသောငွေက ပြန်ရသည့်စနစ်ဖြစ်ပါသည်။
အသက်အရွယ်၊ ဝင်ငွေပေါ်မူတည်ပြီး အမြင့်ဆုံးကန့်သတ်ချက်ကကွာပါသည်။
လျှောက်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးအာမခံစာရွက်တွင် လျှောက်ထားရမည့်နေရာကို ရေးထားပါသည်။

ကလေးထိန်းကျောင်းခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်အလားအလာရှိသောအခါ၊ အရင်ဆုံး "မီးယပ်သားဖွားဌာန" ရှိ ဆေးရုံသို့သွားပါ။

ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါမည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ကလေးမွေးခြင်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး စိတ်ပူစရာများ၊သောကများရှိပါက ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေကြောင်းကို မြို့ရွာရက်ကွက်ရုံးတွင်သတင်းပို့ပါ။

မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ကို ရယူပါ (အခမဲ့)။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း – ကလေးမွေးခြင်း – ကလေးကျန်းမာရေးနှင့် ကာကွယ်ဆေးများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အချက်အလက်များကို မှတ်ထားရန်ဖြစ်ပါသည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၏ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားသောအခါ လိုအပ်ပါသည်။

နိုင်ငံတော်မှထောက်ပံ့ကြေးရမည့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုလက်မှတ်ကို ရယူပါ။
* အခြားမြို့နယ်ကျေးရွာသို့ ပြောင်းရွှေ့သောအခါ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု လက်မှတ်ကို နေရာသစ်ရှိလက်မှတ်နှင့်ပြောင်းလဲရပါမည်။
* ကိုယ်ဝန်ဆောင်၏သွားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးလက်မှတ်တွဲပါသည်များလည်းရှိပါသည်။

အလုပ်လုပ်နေသူ (ကုမ္ပဏီ၏ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့်ဝန်ထမ်းပင်စင်) ၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ကလေးမွေးခြင်း
ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်းသိပါက စောလျှင်စွာ ကုမ္ပဏီသို့တိုင်ပင်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ကလေးမွေးခြင်းကို အကြောင်းပြုပြီး၊ ကုမ္ပဏီမှ အလုပ်သမားအား အလုပ်ဖြုတ်ခြင်းကို ဂျပန်ဥပဒေဖြင့်တားမြစ်ထားသည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စစ်ဆေးမှုအချိန်အတွက် ကုမ္ပဏီနှင့်တိုင်ပင်ပါ။ လစာပေးခွင့်ရက် သို့မဟုတ် လစာမဲ့ခွင့်ရက်ဆိုသည်မှာ ကုမ္ပဏီပေါ်မူတည်သည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်အတွင်း၊ အချိန်ပိုဆင်းခြင်း၊ ညနက်သန်းခေါင်အလုပ်မလုပ်ခြင်း၊ ပေါ့ပါးသောအလုပ်များကိုပြောင်းပေးရန်တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။
မီးဖွားရက်မတိုင်မီ ၆ ပတ်၊ မီးဖွားပြီးနောက် ၈ ပတ်အတွင်း (သတ်မှတ်ချက်ပေါ်မူတည်) အလုပ်နား၍ရပါသည်။ ကုမ္ပဏီတွင် လျှောက်ပါ။
ကလေး အသက် ၁နှစ်ဖြလ ရောက်သည်အထိ ကလေးထိန်းအနားယူခြင်းကို ကုမ္ပဏီတွင် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

ကလေးမွေးပါက

သားယပ်မီးဖွားဌာနဆေးရုံတွင် "မွေးစားရင်းသက်သေခံ" ကိုယူရပါမည်။
၁၄ ရက်အတွင်း မြို့နယ်ရက်ကွက်ကျေးရွာရုံးတွင် မွေးဖွားခြင်းအကြောင်းကြားမှုကို ပြုလုပ်ရပါမည်။
မွေးဖွားခြင်းအကြောင်းကြားမှုတွင် ကလေးနံမည်ကို ရေးရမည်ဖြစ်သဖြင့် ထိုနေ့မတိုင်မီ ကလေးနံမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။
မွေးဖွားခြင်းအကြောင်းကြားသောအခါ "မွေးဖွားခြင်းအကြောင်းကြားမှုလက်ခံခြင်းသက်သေလက်မှတ်" "My Number တွင်တွဲပါသည့် ကလေး၏နေထိုင်မှုလက်မှတ်" ကိုယူထားပါက ကောင်းပါသည်။ (အခကြေးငွေပေးရမည်)
ကလေးကျန်းမာရေးအာမခံလည်း ဝင်ထားပါ။

မိဘနှစ်ပါးကမည်သည့်နိုင်ငံသားပင်ဖြစ်စေ၊ ဂျပန်တွင်မွေးဖွားပါက အထက်ဖော်ပြပါအကြောင်းကြားစာလိုအပ်ပါသည်။
မိဘနှစ်ပါးစလုံးနိုင်ငံခြားသားဖြစ်ပါကထပ်မံ၍ပြီး ဂျပန်ရှိသံရုံးနှင့်လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနသို့ သတင်းပို့ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

၁လ/ ၃-၄လ/ ၆-၇လ/ ၉-၁၀လ/ ၁နှစ်၆လ/ ၃နှစ် ပြည့်သောအခါ ကလေးကျန်းမာရေးကိုစစ်ဆေးရန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို အခမဲ့ခံယူနိုင်ပါသည်။
အရပ်အမြင့်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ဆရာဝန်မှဆေးစစ်ပေးမှုနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများကိုပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာအလိုက်၊ သူနာပြုမှ လာရောက်ကြည့်ရှုပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုလည်းရှိပါသည်။

ကလေးထိန်းကျောင်းခြင်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

ခုခံအားကိုမြှင့်တင်ရန်အတွက်၊ မွေးပြီးစ ၂လအရွယ်မှစတင်ပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးနိုင်ပါသည်။ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ဖြင့် ထိုးရမည့်အချိန်ကို စီမံဆောင်ရွက်ပါ။ ကုန်ကျစားရိတ်အချို့ကို မိမိကိုယ်တိုင်ပေးဆောင်ရသည်များရှိသော်လည်း၊ ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အခမဲ့ (နိုင်ငံတော်စားရိတ်) ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှုနှင့်ပတ်သတ်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိပါက မြို့နယ်ရက်ကွက်ကျေးရွာ၏ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးကောင်တာတွင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်နေသူသို့ပေးသော ထောက်ပံ့ကြေးရှိပါသည်။

ကလေးမွေးဖွားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းတပေါင်းတည်းပေးသောထောက်ပံ့ငွေ -- ကိုယ်ဝန် ၄လအထက်ရှိပြီး ကလေးမွေးဖွားသူအား ကလေးတယောက်လျှင် ယန်းသောင်း ၅၀ ခန့်

ကလေးစားရိတ်ထောက်ပံ့ငွေ -- ၁၅နှစ်အထိ ကလေးအားစောင့်ရှောက်နေသူကိုယ်တိုင်လျှောက်ထားရပါမည်။

တဦးတည်းမိဘသို့ထောက်ပံ့ကြေး

ကလေးထောက်ပံ့ကြေး -- ၁၈နှစ်အထိကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသည့်မိဘများ

မိခင်ဖခင်ကလေးတခုလတ်များလူမှုဖူလုံရေးရန်ပုံငွေချေးငွေ -- စီးပွားရေးအမှီအခိုကင်းစေရန်ချေးငွေစနစ်

တဦးတည်းမိဘအိမ်ထောင်စုများသို့ကျန်းမာရေးစားရိတ်ထောက်ပံ့ခြင်း -- ကျန်းမာရေးစားရိတ်ထောက်ပံ့စနစ်

ပိုမိုသိရှိချင်ပါက
မြို့နယ်ရက်ကွက်ကျေးရွာ၏ “ပညာရေး၊ကျန်းမာရေး” ကောင်တာ
အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံအသင်း ခန်ပိုအသင်း

အိမ်ထောင်စုအတွင်းပူပင်သောကဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်တယ်လီဖုန်း
ခုမမိုတိုခရိုင်အမျိုးသမီးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးစင်တာ (အမျိုးသမီးဆွေးနွေးရန်) 096-381-4454
ခုမမိုတိုခရိုင်အမျိုးသမီးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးစင်တာ (DV ဆွေးနွေးရန်) 096-381-7110

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နှလုံးသားကိစ္စတယ်လီဖုန်း (ကိုယ်ဝင်ဆောင်ခြင်း၊ မီးယပ်သားဖွားနှ
င့်အမျိုးသမီးများအပျိုရွှယ်လိင်ကိစ္စပူပင်မှုများ)   096-381-4340
ကလေးကြီးပြင်းမှု၊သွန်သင်ဆုံးမမှု၊ စောင့်ရှောက်မှုတိုင်ပင်ခြင်း (ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း
အပါအဝင်) ၊ ဆိုးသွမ်းခြင်း၊ ကျောင်းမတက်ချင်ခြင်းစသည်များ၊ ကလေးနှင့်ပတ်သတ်
သောပူပန်မှုများ
ခုမမိုတိုခရိုင်ဗဟိုကလေးဆွေးနွေးဌာန 096-381-4451

ကလေးပညာရေး

ကလေးထိမ်းနေရာ၊ ကလေးထိမ်းကျောင်း

မိဘကအလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင်၊ ၀ နှစ်မှ မူလတန်းကျောင်းဝင်သည်အထိ ကလေးကို ထိန်းသိမ်းပါသည်။
ကျောင်းဝင်ခွင့်လျှောက်ထားမှုနှင့်ပတ်သတ်ပြီး မြို့ရွာရပ်ကွက်ကောင်တာတွင်ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ကြည့်ပါ။

အသိအမှတ်ပြုကလေးထိမ်းကျောင်း

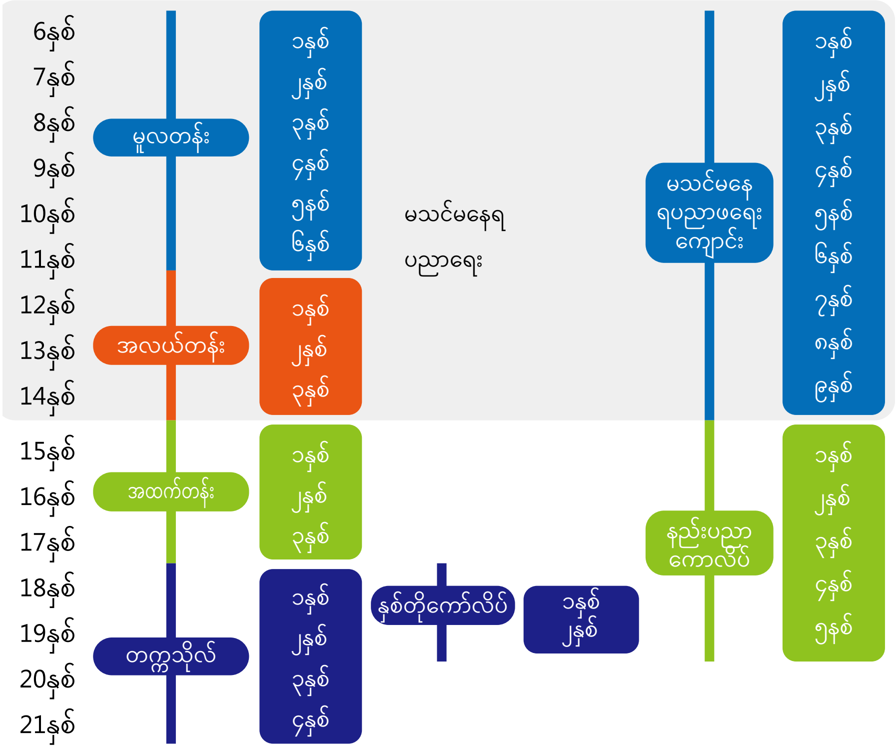
မိဘက အလုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မလုပ်သည်ဖြစ်စေ ၀ နှစ် မှ မူလတန်းဝင်သည်အထိ ကလေးထိမ်းပေးပါသည်။

မူကြိုကျောင်း

၃နှစ် – မူလတန်းကျောင်းဝင်သည်အထိ ကလေးအားသင်ကြားပေးသည့်ကျောင်းဖြစ် ပါသည်။

အတန်းပညာရေးစနစ်

ဂျပန်တွင် မိဘသည် ၆ – ၁၅ နှစ်အထိကလေးကို ပညာသင်ကြားပေးရန် တာဝန်ရှိပါသည်။



* မသန်စွမ်းကလေးများ မိမိဘာသာရပ်တည်နိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးသည့် "အထူးထောက်ပံ့ကျောင်း" လည်းရှိပါသည်။

ပြည်သူပိုင်ကလေးထိမ်းကျောင်း၊ မူကြိုကျောင်းများသို့ ဝင်ရောက်လိုပါက မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာအသီးသီးသို့တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
မူလတန်းကျောင်း၊အလယ်တန်းကျောင်းဝင်ရန်မှာ မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာအသီးသီးရှိပညာရေးကော်မတီတွင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
နိုင်ငံပိုင်၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင်ကျောင်းများဝင်ရန်မှာ ကျောင်းသို့တိုက်ရိုက်စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။
အထက်တန်းကျောင်းဝင်ရန်မှာ စာမေးပွဲအောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဂျပန်စကား မပြောတတ်သောကလေးအတွက် ဂျပန်စာနည်းပေးလမ်းပြလုပ်ပေးသည့် ကျောင်းလည်းရှိပါသည်။
မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာပညာရေးဌာနတွင် ကြိုတင်တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကျောင်း

နိုင်ငံခြားသားကလေးများအတွက် သင်ကြားပေးသောပညာရေး အဆောက်အအုံ ဖြစ်ပါသည်။
ကျောင်းတွင် အသုံးပြုသော ဘာသာစကားနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများသည် ကျောင်းပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားပါသည်။
အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ကျောင်းသို့ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ပါ။

ညကျောင်း

ညဘက်အချိန်တွင် အတန်းရှိသောကျောင်းဖြစ်ပါသည်။
ဂျပန်အလယ်တန်းကို မအောင်မြင်သော နိုင်ငံခြားသားများလည်း တက်ရောက်နိုင်ပါသည်။
အောင်မြင်ပြီးပါက အထက်တန်းကျောင်းဝင်ခွင့် စာမေးပွဲကို ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။
အသေးစိတ်ကို ခုမမိုတိုခရိုင်မသင်မနေရပညာရေးဌာန တွင်မေးမြန်းပါ။ (096-333-2689)

ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

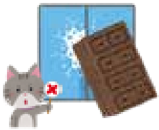
နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်သူများအတွက် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လက်ကမ်းစာစောင်

https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/4/5195.html

လျှင်

ငလျင်သည် ရုတ်တရက်ဖြစ်လာနိုင်သောကြောင့် နေ့တစ်ဓူဝ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုက အရေးကြီးပါသည်။

• ပရိဘောဂများကို ခိုင်မာအောင်ထားပါ။



• အိမ်အား ငလျင်ဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိမှု စစ်ဆေးခြင်းခံယူပြီး လိုအပ်သောဖြည့်တင်းမှုများ ပြုလုပ်ပါ။

• နီးစပ်ရာ မူလတန်းကျောင်းများနှင့် ရပ်ရွာစင်တာများ (သတ်မှတ်ထားသော အရေးပေါ် ကယ်ဆယ်ရေးနေရာ)၊ ဆွေမျိုးများနှင့် အသိမိတ်ဆွေများ၏ အိမ်များ၊ ဟိုတယ်များစသည့်ဘေးကင်းရာနေရာများနှင့် ပြေးရှောင်ရမည့်လမ်းများကို စစ်ဆေးထားပါ။

• သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး သင်တန်းများတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ။

ငလျင်လှုပ်ခဲ့သော်

အခန်းတွင်းရှိပါက

တုန်လှုပ်မှုကိုခံစားရပါက စားပွဲ သို့မဟုတ် စားပွဲအောက်တွင် ပုန်းနေပါ။

- တုန်လှုပ်မှုမပြေမချင်း အပြင်သို့ အလျင်စလိုမထွက်ပါနှင့်။
- လှုပ်ရမ်းမှုငြိမ်သွားသောအခါ မီးကို အရင်ငြိမ်းသတ်ပါ။

- ကွဲနေသောမှန်စများကိုနင်းမိသော် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်သဖြင့် လမ်းလျှောက်သောအခါ စလစ်ပါ သို့မဟုတ် ဖိနပ်စီးထားပါ။

အပြင်တွင်ရှိသောအခါ

- အိတ် သို့မဟုတ် ခရီးဆောင်အိတ်ဖြင့် ခေါင်းကိုကာကွယ်ပြီး၊ ပန်းခြံနှင့် လွတ်နေသောမြေနေရာကဲ့သို့ ပြုတ်ကျနိုင်သည့် အန္တရာယ်မရှိသော လုံခြုံသောနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။

ရထားနှင့် ဘတ်စကားစီးနေစဉ်သောအခါ

- ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်နေပါက ခေါင်းအားကာကွယ်ပြီး ကိုယ်အနေအထားကို နိမ့်ချထားပါ။
- ရပ်နေပါက လဲမကျသွားရန် လက်ကိုင်သရေကွင်းနှင့်လက်ကိုင်ကို သေချာစွာကိုင်ထားပါ။

မြေငလျင်လှုပ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်က တောင့်သွားပြီး ခေါင်းထဲတွင်ဘာမှမရှိတော့ဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန်ဆုံးဖြတ်ရန်ခက်ခဲသွားပါသည်။ မိမိက မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သင့်သည်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် အရေးကြီးပါသည်။

မိမိအသက်ကို အရင်ဆုံးကာကွယ်ပါ

- ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး ဘေးကင်းရန်လုပ်ဆောင်ချက် ၃ခု (နှိမ့်ထားပြီး၊ ခေါင်းကိုကာကွယ်၊ မရွေ့ပါနှင့်) ကိုပြုလုပ်ပြီး၊ မိမိဘာသာနှင့်မိသားစုအသက်ကို အရင်ဆုံးကာကွယ်ရန်ပြုလုပ်ပါ။

တိုင်းဖွန်းမုန်တိုင်း

ခုမမိုတိုခရိုင်သည် တိုင်းဖွန်းမုန်တိုင်းနှင့်မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှုကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။
တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းနှင့် မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှုကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပေါ် ခဲ့သည်။ အခြေအနေကိုကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သောကြောင့် သတင်းကိုနားထောင်ပြီး လျှင်မြန်စွာ ရှောင်ရှားပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး သတင်းစုဆောင်းခြင်း

- မိုးလေဝသစောင့်ကြည့်လေ့လာရေးဌာနမှထုတ်ပြန်သော မြေပြိုမှုအန္တရာယ်သတိပေးချက်သတင်းနှင့် ရေကြီးမှုအန္တရာယ်ဆိုင်ရာသတင်းများကို ထုတ်ပြန်ကြေညာခြင်း
- မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာများမှ ထုတ်ပြန်သော ဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်

ဒေသအတွင်း အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများနှင့် ဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းလမ်းကြောင်းများကိုသိရှိထားခြင်း

- မြို့နယ်ရပ်ကွက်မှရေးဆွဲထားသော အန္တရာယ်မြေပုံ (ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးမြေပုံ) ကိုအသုံးပြုပြီး ဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းလမ်းကြောင်းများကို သိရှိ နားလည်ထားပါ။

မိုးအကြီးအကျယ်ရွာမည့်ပုံပေါ်က လျှင်မြန်စွာ ကြိုတင်ကာကွယ်ဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းခြင်းကိုပြုလုပ်ပါ !

- မိုးကြီးရွာမည်ဟု ကြိုတင်ခန့်မှန်းထားပါက၊ မိုးစတင်မရွာခင် လင်းသောအချိန်တွင် ကြိုတင်ပြီးဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းမှုကို ပြုလုပ်ပါ !

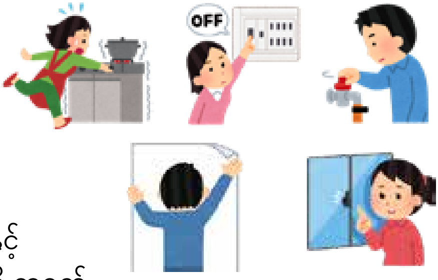
- သတိပေးချက် အဆင့်အလိုက် ဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းရမည့် စတင်ချိန်နှင့် ဘေးရှောင်ရွှေ့ပြောင်းမှုလုပ်ဆောင်ချက်အကျဉ်းချုပ် "ကိုယ်ပိုင်အချိန်ပြဇယား (မိမိကိုယ်ပိုင်ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန် လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်)" ကိုပြုလုပ်ထားပါ။

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန် လှုပ်ရှားမှု

ဘေးရှောင်ရွှေ့ပြောင်းမှုလုပ်သောအခါ

သတိထားရမည့်အချက်များ

- မီးဖိုဂ၊ဂတ်စ်ပတ်ဝန်းကျင်မှ မီးကိုငြိမ်းပါ။
- လျှပ်စစ်ဘရိတ်ကာကို ချပါ။
- ဂတ်စ် ပင်ရင်းအစို့ကို ပိတ်ပါ။
- ဘေးရှောင်ရွှေ့ပြောင်းမှုလုပ်သောအခါ၊မိမိနှင့် မိသားစု ဘေးလွတ်မှုအခြေအနေသတင်းကို စာရွက်တွင်ရေးကပ်ပြီး၊ သော့ခတ်ကာရွှေ့ပါ။



- တယ်လီဖုန်းဆက်၍မရသည်ကို ကြိုတင် တွေးပြီး၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မက်ဆေ့ချ် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု၊ SNS မှတဆင့်ဆက်သွယ်ပါ။

ဘေးရှောင်ရန်နေရာဆိုသည်မှာ

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်၊ အိမ်တွင်နေထိုင်မရတော့သော သဘာဝဘေးဒုက္ခသည်များကို ယာယီလက်ခံသည့်နေရာဖြစ်ပါသည်။
၄င်းအပြင်၊ မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာမှသတ်မှတ်ထားသော ဘေးရှောင်ရန်သတ်မှတ်နေရာတွင် ကယ်ဆယ်ရေး ပစ္စည်းများ ပေးအပ်မည်ဖြစ်သည်။
မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာမှ "XX ကို ဘေးရှောင်ရန်နေရာအဖြစ် ဖွင့်ထားပါသည်" ဆိုသည့် သတင်းကို SNS နှင့် WEB ပေ့ချ် ၊ တီဗီ ၊ ရေဒီယို တွင်လည်းထုတ်လွှင့်ပါသည်။
မိမိအိမ်ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သည်ဟု ခံစားမိပါက အနီးဆုံးနေရာရွှေ့ပြောင်းရေးဌာနသို့ အမြန်သွားပါ။
ဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရာ မဟုတ်သော်လည်း ဆွေမျိုး၊ အသိအိမ်၊ ကုမ္ပဏီအဆောက်အအုံဖြစ်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာဖြစ်ပါက ဘေးရှောင်နိုင်ပါသည်။

မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာကသတ်မှတ်ထားသည့် ဘေးရှောင်နေရတွင် သတင်းထုတ်ပြန်ခြင်းများလည်းပြုလုပ်ပါသည်။
အကြောင်းကြား၍မရသည့်သူ ရှိပါက မေးမြန်းပါ။

အရေးပေါ်အချိန်

မတော်တဆ

မီးလောင်ခြင်း၊ ထိခိုက်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်ဖြစ်သောရောဂါ၊ ကားတိုက်မှု (ဒါဏ်ရာရသူရှိသောအခါ)
တယ်လီဖုန်းဖြင့် 119 သို့ အကြောင်းကြားပါ။
① မီးလောင်သည် သို့မဟုတ် အရေးပေါ် ဆိုသည်ကို အကြောင်းကြားပါ။
② မည်သည့်အခြေအနေ ဖြစ်ကြောင်း (အသိမရှိ ၊ ဒါဏ်ရာရထားမှု စသည်)
③ လိပ်စာနှင့် အကြောင်းကြားရန်နေရာကို အသိပေးပါ။ (အနီးရှိ အမှတ်အသားအဆောက်အအုံစသည်များ)

ရဲစခန်း

တယ်လီဖုန်းဖြင့် 110 သို့ အကြောင်းကြားပါ။
အောက်ပါ အချက်များရှိပါက ရဲအားချက်ခြင်းလာစေချင်သောအခါ
အကြမ်းဖက်ဒါးပြတိုက်မှု၊ ဖောက်ထွင်းမှု သို့မဟုတ် လုယက်မှုဖြစ်ပွားသည့်အခါ
ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်သည်ကို မြင်တွေ့သောအခါ
မြေပြိုမှုကြောင့် လမ်းပိတ်ဆို့မှုဖြစ်နေသောအခါ

① အဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် မတော်တဆမှုဖြစ်ကြောင်း အခြေအနေကိုပါ ပြောပြပါ။
② မည်သည့်အချိန်တွင်ဖြစ်သည်
③ လိပ်စာနှင့် အကြောင်းကြားရန်နေရာကို အသိပေးပါ။ (အနီးရှိ အမှတ်အသားအဆောက်အအုံစသည်များ)

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်

ခုမမိုတိုခရိုင် နိုင်ငံခြားသားကူညီမှုစင်တာ

080-4275-4489

@KumamotoSupportCenterforForeignResidents

編集・発行　熊本県国際協会