

生活ガイドブック

คู่มือการใช้ชีวิต

(抜粋版/ฉบับตัดตอน)



田原市役所 広報秘書課

〒441-3492 田原市田原町南番場30-1

TEL : 0531-22-1111 / FAX : 0531-23-0180

EMAIL : kokusai@city.tahara.aichi.jp

田原市ホームページ : <http://www.city.tahara.aichi.jp/>

発行 : 2020年4月

ที่ว่าการเขตเมืองทททททท ฝ้ายเลขาและงานประชาสัมพันธ์

ทททททท ทททททททท มินามิบัมปะ 30-1

โทร : 0531-22-1111 / แฟกซ์ : 0531-23-0180

อีเมลล์ : kokusai@city.tahara.aichi.jp

โฮมเพจเมืองทททททท : <http://www.city.tahara.aichi.jp/>

วันที่เผยแพร่ : เมษายน 2020

せいかつが い どぶ っ く ぼっすいばん
生活ガイドブック (抜粋版) もくじ 《 にほんご 》

0 1	ごみ・リサイクル	3
0 2	<small>じちかい</small> 自治会	9
0 3	<small>ぜいきん</small> 税金	1 1
0 4	<small>すいどう げすいどう</small> 水道、下水道	1 5
0 5	<small>でんわ でんき</small> 電話・電気・ガス・NHK <small>じゅしんりょう</small> 受信料	1 7
0 6	<small>こくみんけんこうほけん</small> 国民健康保険	1 9
0 7	<small>こくみんねんきん</small> 国民年金	2 3
0 8	<small>せいじんほけんじぎょう</small> 成人保健事業	2 7
0 9	<small>そうだんまどぐち</small> 相談窓口	3 1
1 0	<small>しせつ</small> 施設リスト	3 7
1 1	<small>こうきょうこうつうきかん</small> 公共交通機関	4 1
1 2	<small>がいこくご</small> 外国語による <small>じょうほう</small> 情報	4 3
1 3	<small>にほんごきょうしつ</small> 日本語教室	4 7
1 4	<small>きんきゅうつうほう</small> 緊急通報	4 9
1 5	<small>さいがい</small> 災害への <small>そな</small> 備え	5 1

คู่มือการใช้ชีวิต สารบัญ « ภาษาไทย »

0 1	ขยะ • การรีไซเคิล (การแปรขยะใช้ใหม่).....	4
0 2	หน่วยปกครองตนเองประจำเขต.....	1 0
0 3	ภาษี.....	1 2
0 4	น้ำประปา น้ำเสีย.....	1 6
0 5	โทรศัพท์ • ไฟฟ้า • แก๊ส • ค่ารับสัญญาณโทรทัศน์เอ็นเอสเค (NHK)	1 8
0 6	ประกันสุขภาพประชาชน (ประกันการรักษาพยาบาล)	2 0
0 7	กองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพแห่งชาติ.....	2 4
0 8	งานอนามัยสำหรับผู้ใหญ่.....	2 8
0 9	หน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำ.....	3 2
1 0	รายชื่อสถานอำนวยความสะดวกประจำเขต.....	3 8
1 1	การคมนาคม.....	4 2
1 2	ข้อมูลข่าวสารภาษาต่างประเทศ.....	4 4
1 3	ชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่น.....	4 8
1 4	การติดต่อกรณีฉุกเฉิน.....	5 0
1 5	วิธีการเตรียมรับภัยพิบัติ.....	5 2

1 ごみ・リサイクル（廃棄物対策課 TEL: 23-3538）

(1) ごみの出し方

ごみを集める日は、住んでいる場所によって違います。「ごみ収集カレンダー」で、ごみを集める日とごみを出す場所を確認してください。ごみは、集める日の午前6時から8時の間に出してください。

田原市のごみの分別と集める日は、次のとおりです。詳しい分別の仕方やごみの出し方は、「ごみ収集カレンダー」を見てください。

- もやせるごみ（集める日：週2回）
- こわすごみ（集める日：月1回）
- 紙類（集める日：月1回）
- 布類（集める日：月1回）
- プラスチック容器類（集める日：2週間に1回）
- ペットボトル（集める日：2週間に1回）
- 白色トレイ（集める日：2週間に1回）
- 空缶（アルミ・スチール）（集める日：月1回）
- 小物金属（集める日：月1回）
- 電化製品類（集める日：月1回）
- 発泡スチロール（集める日：月1回）
- 有害ごみ（集める日：月1回）
- 埋めるごみ（集める日：月1回）
- ガラスびん（集める日：月1回）



ごみを出せるのは、収集日の午前6時から8時までです。
分別区分により、出す場所が異なりますので、確認して出してください。

1 ขยะ • การรีไซเคิล(การแปรขยะใช้ใหม่) (หน่วยงานแก้ปัญหาขยะ โทร: 23-3538)

(1) การทิ้งขยะ

วันเก็บขยะจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับแต่ละเขตแต่ละพื้นที่
กรุณาตรวจสอบสถานที่ที่ทิ้งขยะและวันเก็บขยะได้จากปฏิทินการทิ้งขยะ
การทิ้งขยะสามารถทิ้งขยะได้ในวันที่ระบุในปฏิทินการทิ้งขยะเท่านั้น และสามารถทิ้งขยะได้ตั้งแต่เวลาเช้า 06:00 น. ถึง 08:00 น.

การแบ่งแยกประเภทขยะและวันเก็บขยะของเมืองทหาธารจะมีรายละเอียดดังต่อไปนี้
สำหรับรายละเอียดของการแบ่งประเภทขยะและวิธีการทิ้งขยะสามารถตรวจสอบได้จากปฏิทินการทิ้งขยะ


- ขยะที่สามารถเผาได้ (อาทิตย์ละสองครั้ง)
- ขยะที่สามารถเอาไปบดละเอียดทำลายได้ (เดือนละครั้ง)
- ขยะประเภทกระดาษ (เดือนละครั้ง)
- ขยะประเภทผ้า (เดือนละครั้ง)
- ขยะประเภทกล่องพลาสติก (ทุกๆสองอาทิตย์)
- ขวดพีด (PET) (ทุกๆสองอาทิตย์)
- ถาดสีขาว (ทุกๆสองอาทิตย์)
- ครอบอลูมิเนียม (เดือนละครั้ง)
- โลหะขนาดเล็ก (เดือนละครั้ง)
- ขยะประเภทเครื่องใช้ไฟฟ้า (เดือนละครั้ง)
- โฟม (เดือนละครั้ง)
- ขยะอันตราย (เดือนละครั้ง)
- ขยะที่จะต้องนำไปฝัง (เดือนละครั้ง)
- ขวดแก้ว (เดือนละครั้ง)





สามารถทิ้งขยะได้ตั้งแต่เวลาเช้า 06:00 น. ถึง 08:00 น.เท่านั้น

ขยะแต่ละประเภทจะมี จะมีสถานที่ทิ้งขยะที่แตกต่างกันออกไปโปรดตรวจสอบข้อมูลก่อนทิ้ง


○資源ごみ・埋めるごみ

分別区分	品目	出し方
紙類	新聞、雑誌、紙パック、ダンボール	種類ごとに紐で十字に縛る
布類	シャツ、ズボン、靴下、タオル、カーテンなど	透明・半透明の袋に入れる
プラスチック容器類	お菓子・冷凍食品の袋、弁当のトレイなどの  マークが付いたプラスチック製品"	分別区分ごとに網袋に入れる。 網袋の色 プラスチック容器類→青 ペットボトル→緑 白色トレイ→黒
ペットボトル	ペットボトル	
白色トレイ	表も裏も白色のトレイ	
空缶	アルミ缶、スチール缶、スプレー缶	
小物金属	金属が主体でできているもの	
電化製品類	電池・電気を使うもの	
発砲スチロール	汚れていない発砲スチロール	白色の網袋に入れる
有害ごみ	蛍光灯・電球、電池、鏡、水銀入り体温計	
埋めるごみ	割れたビン、陶器類、ガラス製品、ライターなど	分別区分ごとにコンテナに入れる
ガラスびん	割れていないびん（透明・茶色・その他の色）	色ごとにコンテナに入れる



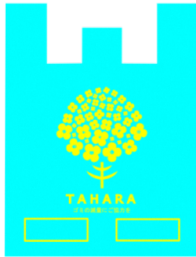
○大きさによって出し方が変わるごみ

分別区分	対象		出し方
もやせるごみ	サイズ	30cm以内のもの	有料化指定ごみ袋に入れて出す 
	品目	生ごみ、革製品、靴、小型のぬいぐるみ、  マークがない小型のプラスチック製品など	
こわすごみ	サイズ	30cmより大きく、45ℓの指定袋より小さいもの	
	品目	バケツ、プランター、長靴、ビデオテープ 金属と燃える素材が一体になっているものなど	
粗大ごみ	サイズ	45ℓの指定袋より大きいもの コンテナに入りきらないもの（傘は除く）	資源化センターへ直接搬入する
	品目	布団、家具、自転車・三輪車、大型の廃家電 ※家電4品目（テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコンは対象外）	

○ขยะที่สามารถแปรรูปเป็นทรัพยากร · ขยะที่จะต้องนำไปฝัง

ประเภทขยะ	รายละเอียดของชนิดขยะ	วิธีการทิ้งขยะ
ประเภทกระดาษ	หนังสือ, พิมพ์นิตยสาร, กล่องกระดาษเครื่องดื่ม, กล่องกระดาษใส่ของ	แยกชนิดของกระดาษแล้วมัดด้วยเชือก
ประเภทผ้า	เสื้อผ้า, กางเกง, ถุงเท้า, ผ้าเช็ดตัว, ผ้าปูที่นอนและอื่นๆ	ใส่ขยะที่จะทิ้งในถุงพลาสติกใสที่สามารถมองเห็นได้จากภายนอก
ประเภทถุงและกล่องพลาสติก	ถุงใส่ขนม, ถุงใส่อาหารแช่แข็ง, กล่องอาหาร, กล่องรวมถึงพลาสติกที่มีเครื่องหมาย 	แยกขยะแต่ละประเภทแล้วใส่ในถุงเชือกที่ทางเขตได้เตรียมไว้
ขวดพลาสติก	ขวดพลาสติก (ขวดพลาสติกแข็ง)	ใส่ถุง -ขยะประเภทถุงและกล่องพลาสติกใส่ถุงเชือก→สีฟ้า -ขวดพลาสติกใสถุงเชือก→สีเขียว -ภาชนะอาหารสีขาวใสถุงเชือก→สีดำ
ภาชนะอาหารสีขาว	ภาชนะอาหารที่มีสีขาวทั้งด้านหน้าด้านหลัง	แยกประเภทของขยะแล้วใส่กล่องคอนเทนเนอร์ที่ทางเขตได้เตรียมไว้
กระป๋อง	กระป๋องอะลูมิเนียม, กระป๋องเหล็ก, กระป๋องสเปย์	
โลหะขนาดเล็ก	สิ่งของที่มีส่วนผสมของโลหะเป็นหลัก	
ขยะประเภทเครื่องใช้ไฟฟ้า	เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ใช้ถ่านไฟฉายหรือใช้ไฟบ้าน	
โฟม	โฟมที่ไม่สกปรก	ใส่ในถุงเชือกสีขาวที่ทำเขตได้เตรียมไว้
ขยะอันตราย	ไฟฉาย, หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย กระจก, ปรอทวัดไข้ที่มีสารปรอท	แยกประเภทของสีแล้วใส่กล่องที่ทางเขตได้เตรียมไว้
ขยะที่จะต้องนำไปฝัง	ขวดแก้วที่แตก, เครื่องถ้วยชาม, แก้ว, ไฟแช็กและอื่นๆ	
ขวดแก้ว	ขวดแก้วที่ไม่แตก สีใส สีชา รวมถึงสีอื่นๆ	แยกประเภทของสีแล้วใส่กล่องที่ทางเขตได้เตรียมไว้

○วิธีการทิ้งขยะจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับขนาดของขยะ

ประเภทขยะ	รายละเอียดของชนิดขยะ	วิธีการทิ้งขยะ	
ขยะที่สามารถเผาได้	ขนาด	ขนาดรวมน้อยกว่า 30 มิลลิเมตร	ใส่ถุงขยะที่ทางเขตได้กำหนดไว้ (ถุงขยะต้องซื้อจากทางเขต)
	ชนิด	ขยะสด, เครื่องหนัง, รองเท้า, ตุ๊กตาขนาดเล็ก, ผลิตภัณฑ์พลาสติกที่ไม่มีเครื่องหมาย 	
ขยะที่สามารถเอาไปบดละเอียดทำลายได้	ขนาด	ขนาดใหญ่รวมมากกว่า 30 เซนติเมตร, ขนาดรวมเล็กกว่าถุงขยะขนาด 45 ลิตรที่ทางเขตได้กำหนดไว้ 	
	ชนิด	ถังพลาสติก, กระจกตันไม้พลาสติก, รองเท้าบูทยาง, เทปวีดีโอ, ขยะโลหะที่มีส่วนผสมของขยะที่สามารถนำไปเผาได้ อื่นๆ	
ขยะขนาดใหญ่	ขนาด	ขยะขนาดใหญ่ที่ใหญ่กว่าขนาดถุงขยะขนาด 45 ลิตรที่ทางเขตได้กำหนดไว้ ขยะขนาดใหญ่กว่ากล่องขยะคอนเทนเนอร์ที่ทางเขตได้เตรียมไว้ (ยกเว้นนม)	ขนขยะไปที่ศูนย์การจัดการขยะแปรรูปทรัพยากรโดยตรง
	ชนิด	ที่นอนและผ้าห่มแบบญี่ปุ่น "ฟูตง", เฟอร์นิเจอร์, จักรยาน, รถสามล้อ, เครื่องใช้ไฟฟ้าขนาดใหญ่ (ไม่รวมถึงเครื่องใช้ไฟฟ้า 4 ชนิดนี้ โทรทัศน์, ตู้เย็น, เครื่องซักผ้า, เครื่องปรับอากาศ)	

○収集しないごみ

家具などの粗大ごみは、収集は行いませんので、処分を希望される場合は、各資源化センター、環境センターへ直接持ち込んでください。

家電4品目（テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコン）は、その商品を買った店または、新しく買い替える店で引き取ってもらってください。そのとき、リサイクル料金を支払います。

この他、詳しい分別については、「ごみ収集カレンダー」、「ごみの分け方出し方（パンフレット）」「さんあ〜る（ごみ分別アプリ）」などで確認してください。



○ขยะที่ทางเขตไม่รับเก็บ

ขยะขนาดใหญ่ที่รวมถึงเฟอร์นิเจอร์ทางเขตจะไม่รับเก็บไปทิ้งให้
กรุณาขนขยะไปทิ้งที่ศูนย์การจัดการขยะแปรรูปทรัพยากร หรือที่ศูนย์การจัดการสิ่งแวดล้อมเขตโดยตรง
ถ้าต้องการทิ้งขยะประเภทเครื่องใช้ไฟฟ้า4ชนิดดังต่อไปนี้ ซึ่งได้แก่โทรทัศน์, ตู้เย็น, ตู้แช่แข็ง,
เครื่องซักผ้า เครื่องอบผ้าแห้ง, เครื่องปรับอากาศ ท่านจำเป็นต้องจ่ายค่ารีไซเคิล
ท่านสามารถนำขยะเหล่านี้ไปทิ้งที่ร้านที่ท่านซื้อมา
หรือสามารถทิ้งกับร้านที่ซื้อเครื่องใหม่ซึ่งในกรณีนี้ก็ต้องจ่ายค่ารีไซเคิลด้วยเช่นกัน

รายละเอียดเรื่องเกี่ยวกับขยะ สามารถตรวจสอบได้จาก [ปฏิทินการทิ้งขยะ]

[หนังสือแนะนำการทิ้งขยะ] และยังสามารถตรวจสอบข้อมูลได้จากแอปพลิเคชันการทิ้งขยะ [ซังอาร์]
ได้ด้วยเช่นกัน



2 自治会（総務課 TEL：23－3504）

田原市内には、区域（住んでいる場所のエリア）ごとの住民互助組織として自治会（合計106団体）が設立され、区域内に住む人がほぼ全員加入しています。

自治会の活動は、住民自身が役割分担し、行政情報・地域活動の伝達、地区ゴミステーションの管理、児童・高齢者の福祉活動、防災対策などの生活に欠かせない活動や、お祭り、スポーツ大会などの親睦行事を行っています。

行政情報を掲載した広報紙や回覧文書、環境活動、防災対策など、市の住民サービスの中には、自治会を通じて提供されるものも多くありますので、お住まいの自治会に加入してください。

自治会に加入した場合は、会費の納付など自治会ごとに決められているルールを守り、地域の皆さんと一緒に活動することで、お互いに助け合う人との絆ができますので、自分自身が地域で暮らす上でも助けになります。

自治会の入会手続き、会費などは、それぞれの地区の自治会の役員さんや、各市民館に問い合わせてください。



2 หน่วยปกครองตนเองประจำเขต (แผนการจัดการทั่วไป โทร: 23-3504)

เมืองท่าฮารา มีการแบ่งแยกย่อยหน่วยปกครองตนเองประจำเขตรวม 106 หน่วย
ผู้อาศัยในเขตเมืองท่าฮาราส่วนใหญ่จะสมัครเป็นสมาชิกกับหน่วยปกครองตนเองประจำเขตที่ตนเองอาศัยอยู่
หน้าที่ของหน่วยปกครองตนเองประจำเขตคือช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนในหลายๆด้าน เช่น
ส่งข่าวสารข้อมูลที่ได้มาจากการเขตเมืองท่าฮารา
รวมถึงข้อมูลข่าวสารในแต่ละหน่วยปกครองตนเองประจำเขตด้วย ให้ความช่วยเหลือเรื่องการจัดการขยะ
ให้ความช่วยเหลือเรื่องสวัสดิการของเด็กและผู้สูงอายุ
ให้ความช่วยเหลือเรื่องต่างๆในชีวิตประจำวันรวมถึงกรณีมีภัยธรรมชาติ
และยังให้ความช่วยเหลือในเรื่องงานเทศกาลต่างๆ รวมถึงการแข่งขันกีฬาเขต

ข่าวสารจากทางเขตเมืองท่าฮารา โฆษณาต่างๆ ข่าวสารเรื่องสิ่งแวดล้อมในเขต
ข่าวสารเรื่องการเตรียมตัวรับภัยธรรมชาติ และข่าวสารสำคัญอื่นๆ
จะถูกส่งไปในรูปแบบของแฟ้มข่าวสารที่ส่งหมุนเวียนไปบ้านสมาชิกแต่ละหลังเป็นลำดับ
ทางเขตแนะนำให้สมัครเป็นสมาชิกหน่วยปกครองตนเองประจำเขตเพื่อความสะดวกในการรับข่าวสารที่จำเป็น
กรณีที่มีสมัครเป็นสมาชิกจะมีค่าสมาชิกที่แต่ละหน่วยปกครองตนเองกำหนดไว้
รวมถึงมีกฎข้อห้ามต่างๆที่แต่ละหน่วยปกครองตนเองกำหนดไว้เพื่อให้สมาชิกทุกคนอยู่อาศัยในเขตนั่นๆโดยสุข
สวัสดิภาพ

สำหรับการสมัครเป็นสมาชิก

รายละเอียดต่างๆรวมถึงรายละเอียดค่าสมาชิกสามารถสอบถามได้จากหน่วยปกครองตนเองประจำเขตนั่นๆ



3 税金

税金には、国に納めるものと県や市に納めるものがあります。所得に対しては、所得税（国）と住民税（県・市）がかかります。不動産をもっている人には、固定資産税や都市計画税がかかります。自動車は、排気量に応じて自動車税（県）や軽自動車税（市）がかかります。どの税金も、納める期限が決まっています、これに遅れると税金に加えて延滞金を払うことがあります。また、催促されても支払わないときは、強制的に財産を処分される場合があります。（差し押さえ）

確定申告（所得税）（豊橋税務署 TEL：0532-52-6201）

確定申告とは、毎年1月1日から12月31日までの1年間の所得を、税務署に知らせ、所得税（国）を納めることです。

翌年の2月16日から3月15日までの間に税務署か市役所で行います。

勤め先の給料から税金を引かれていない人や2か所以上から給料を受け取っている人、給料の他に所得のある人は、必ず確定申告をします。申告には、前の年の所得を証明するもの（源泉徴収票や支払証明書）と、所得から差し引いて（控除して）もらえる支払いなどを証明する書類、印鑑などが必要です。

子どもが生まれて、扶養する家族が増えたときや医療費にたくさんのお金がかかったとき、前の年の途中で仕事をやめたときなどには、確定申告をすると、支払った税金の一部が返されることがあります。

住民税（市民税・県民税）（税務課 市民税係 TEL：23-3509）

前の年の所得に応じた額を国籍に関係なく、その年の1月1日に住所があった県と市に支払います。年金、勤め先の給料から税金を引かれていない人には、毎年6月に納税通知書が届きます。住民税の支払い方は、2種類あります。

- ① 納付書を使って、市役所（会計課、渥美支所、赤羽根市民センター）か金融機関、コンビニエンスストアで支払います。
- ② 金融機関の預貯金口座から自動的に引き落とします（口座振替）。

税金の支払いには、便利な口座振替をご利用ください。口座振替を利用するには、申し込みが必要です。申込用紙は、市役所（税務課、渥美支所、赤羽根市民センター）と市内の金融機関の窓口にあります。口座振替は郵便局でもできます。預貯金通帳と通帳に使用している印鑑、納税通知書を持って、金融機関か市役所（税務課、渥美支所、赤羽根市民センター）で申し込んでください。

収入がない場合は、収入がないことを申告すると、他の税金やサービスを受けるときの料金が安くなる場合があります。

3 ภาษี

แบ่งเป็นภาษีที่ต้องจ่ายให้กับประเทศและภาษีที่ต้องจ่ายให้กับจังหวัดและเขตเทศบาลเมืองนั้นๆ รายได้ของแต่ละบุคคลจะต้องเสียภาษีอยู่สองชนิดคือภาษีเงินได้ (โฆโทคุเซ) ซึ่งภาษีนี้อาจจะจ่ายใช้ให้กับประเทศ ส่วนภาษีพลเมือง (จูมินเซ) จะเป็นภาษีที่จ่ายให้กับจังหวัดและเขตเทศบาลเมืองนั้นๆ

สำหรับผู้ที่ถือครองอสังหาริมทรัพย์ จะต้องเสียภาษีอสังหาริมทรัพย์ (โคะเทชิซังเซ) และภาษีการวางผังเมือง (โทะชิเคคาคุเซ) ด้วย สำหรับผู้ที่ถือครองยานพาหนะรถยนต์

จะต้องเสียภาษีรถยนต์ด้วยซึ่งภาษีรถยนต์ถูกแบ่งออกเป็นสองชนิดขึ้นอยู่กับขนาดของเครื่องยนต์ ซึ่งก็คือภาษีรถยนต์ทั่วไปภาษีนี้อาจจะจ่ายให้กับจังหวัด

และภาษีรถยนต์เครื่องยนต์ขนาดเล็กภาษีนี้อาจจะจ่ายให้กับเขตเทศบาลเมือง ภาษีทุกชนิดจะมีกำหนดระยะเวลาจ่าย สำหรับผู้ที่จ่ายภาษีเกินกว่าระยะเวลาที่กำหนดจะต้องเสียค่าปรับ

และในกรณีที่จ่ายภาษีทางเขตก็จะส่งใบเตือนไป และถ้ายังไม่มีการชำระภาษีเข้ามา ทางเขตจะดำเนินการยึดสินทรัพย์ของบุคคลนั้นๆ (ซาชิโอะฮาเอะ)

การยื่นแบบแสดงรายได้ประจำปี (คักคุเทซังโคคุ) สำหรับภาษีเงินได้ (สำนักงานสรรพากรเมืองโตโยฮาชิ โทร : 0532-52-6201)

การยื่นแบบแสดงรายได้ประจำปีให้กับสำนักงานสรรพากรคือการแจ้งแสดงรายได้ประจำปีตั้งแต่วันที่ 1 มกราคมจนถึงวันที่ 31 ธันวาคมของปีนั้นๆ เพื่อชำระภาษีเงินได้

การยื่นแบบแสดงรายได้สามารถดำเนินการเรื่องได้แต่วันที่ 16 กุมภาพันธ์จนถึงวันที่ 15 มีนาคมของปีถัดไป และสามารถดำเนินการเรื่องได้ที่สำนักงานสรรพากรหรือที่ว่าการเขต

บุคคลที่จำเป็นจะต้องยื่นแบบการแสดงรายได้ประจำปีคือบุคคลที่ได้รับเงินเดือนแต่ไม่ได้ชำระภาษีเงินได้ ณ ที่จ่าย บุคคลที่มีรายได้ได้รับเงินเดือนมากกว่าสองบริษัท บุคคลที่มีรายได้นอกจากเงินเดือน ในการยื่นแบบแสดงรายได้ประจำปีเอกสารที่จำเป็นจะต้องเตรียมคือใบแสดงรายได้ของปีก่อนหน้า (ใบแสดงรายได้รายละเอียดการหักภาษี ณ ที่จ่าย(เกินเซ็นโจชูเฮียว), ใบแสดงการรับเงินเดือน (ชิฮาโรโซเมโซ), เอกสารอื่นๆที่แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับรายได้ที่ได้รับการหักภาษี ณ ที่จ่าย เอกสารอื่นๆที่เกี่ยวข้อง และตราประทับประจำบุคคล (อินคัง)

กรณีที่มีเด็กเกิดใหม่ในครอบครัว กรณีที่จำนวนผู้ที่ต้องอุปการะในครอบครัวเพิ่มขึ้น กรณีที่ได้จ่ายค่ารักษาพยาบาลเป็นเงินจำนวนมาก รวมถึงกรณีที่ลาออกจากบริษัทระหว่างปีของปีก่อนหน้า เป็นต้น กรณีแบบนี้

ถ้าท่านทำเรื่องยื่นแบบแสดงรายได้ประจำปีแล้วท่านอาจจะได้รับเงินภาษีคืนในจำนวนหนึ่งจากภาษีที่ท่านจ่ายไป **ภาษีพลเมือง (ภาษีเขตเทศบาล - ภาษีจังหวัด) (แผนกสรรพากร ฝ่ายภาษีพลเมือง โทร : 23-3509)**

บุคคลที่มีรายได้ในปีก่อนหน้าไม่ว่าจะถือสัญชาติใดก็ตาม ทุกคนมีหน้าที่ต้องเสียภาษีให้กับเขตที่มีที่อยู่ในวันที่ 1 เดือนมกราคมของปีนั้น บุคคลที่ไม่ได้รับการหักภาษี ณ ที่จ่ายจากเงินเดือนบริษัท รวมถึงบุคคลที่มีรายได้จากกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพ (เนนคัง)

จะได้รับใบแจ้งภาษีจากเขตในเดือนมิถุนายนของทุกปี การชำระภาษีพลเมืองสามารถทำได้สองแบบคือ

- ① นำใบชำระภาษี (โนฟูโซ) ที่แนบมาพร้อมกับใบแจ้งภาษีไปชำระที่ว่าการเขต (แผนกรับเงิน, สำนักงานอาซึมิ, ศูนย์ชุมชนอาคาบาเน) ธนาคารหรือร้านสะดวกใกล้บ้าน
- ② สามารถชำระภาษีโดยหักจากบัญชีเงินฝากธนาคารของท่าน (โคชะฟูริคาเอะ)

เพื่อความสะดวกของท่าน

ทางเขตขอแนะนำให้ท่านชำระภาษีโดยหักจากบัญชีเงินฝากธนาคารของท่าน

ในกรณีนี้จำเป็นจะต้องสมัครก่อนล่วงหน้า ท่านสามารถขอรับใบสมัครได้ที่เขต (แผนกภาษี, สำนักงานอาซึมิ, ศูนย์ชุมชนอาคาบาเน) หรือขอรับใบสมัครได้ที่ธนาคารที่อยู่ในเขตนี้ นอกจากการหักบัญชีเงินฝากธนาคารแล้ว ท่านยังสามารถถือหักจากบัญชีเงินฝากธนาคารไปรษณีย์ได้อีกด้วย

เวลาทำเรื่องสมัครการชำระภาษีโดยหักจากบัญชีเงินฝาก ท่านจำเป็นจะต้องเตรียมเอกสารคือสมุดเงินฝาก ตราประทับประจำบุคคล (อินคัง) ที่ใช้กับธนาคารหรือธนาคารไปรษณีย์นั้นๆ พร้อมกับใบแจ้งภาษีไปที่เขต (แผนกภาษี, สำนักงานอาซึมิ, ศูนย์ชุมชนอาคาบาเน) ธนาคารหรือธนาคารไปรษณีย์

กรณีที่ไม่มีรายได้ ถ้าท่านทำเรื่องแสดงว่าไม่มีรายได้ท่านอาจได้รับการลดหย่อนค่าภาษีชนิดอื่นๆ หรือค่าบริการอื่นๆของทางเขต

税金の支払や口座振替ができる金融機関

- ・三菱UFJ銀行
- ・蒲郡信用金庫
- ・豊橋信用金庫
- ・岡崎信用金庫
- ・豊川信用金庫
- ・豊橋商工信用組合
- ・愛知みなみ農業協同組合
- ・東海労働金庫
- ・郵便局

自動車税（愛知県東三河県税事務所 TEL: 0532-54-5111）

4月1日に自動車を持っている人には、自動車税がかかります。県税事務所から5月に納税通知書が送られてきます。これを使って、銀行や郵便局、コンビニエンスストアなどで支払います。

自動車の継続検査（車検）をうけるときは、領収書（納税証明書）が必要ですので、大切に保管してください。

軽自動車税（税務課 資産税係 TEL: 23-3510）

4月1日にバイク（原動機付自転車や大型のバイク）、軽自動車を持っている人には、軽自動車税がかかります。市役所から5月に納税通知書が送られてきます。住民税を支払うことができる銀行などの窓口で支払います。

軽自動車の継続検査（車検）をうけるときは、領収書（納税証明書）が必要ですので、大切に保管してください。

自動車や軽自動車、バイクなどを処分したり、他人に譲ったりしたときは、必ず届け出をしてください。届け出をしないでおくと、いつまでもあなたの持ち物として、税金がかかります。

รายชื่อธนาคารและไปรษณีย์ที่ท่านสามารถชำระภาษีหรือทำเรื่องสมัครชำระภาษีโดยหักจากบัญชีเงินฝาก

- ธนาคารมิตซูบิซึยูเอฟเจ (มิตซูบิซึยูเอฟเจกิงโค)
- ธนาคารทรัสต์กามาโกโอรุ (กามาโกโอรุชินโยคิงโค)
- ธนาคารทรัสต์โตโยฮาชิ (โตโยฮาชิชินโยคิงโค)
- ธนาคารทรัสต์โอคาซากิ (โอคาซากิชินโยคิงโค)
- ธนาคารทรัสต์โทโยคาวา (โตโยคาวาชินโยคิงโค)
- สมาคมธนาคารทรัสต์เพื่อการค้าและอุตสาหกรรมโตโยฮาชิ (โตโยฮาชิโซโคชินโยคิมิอัย)
- สมาคมความร่วมมือทางการเกษตรโอจิมินามิ (โอจิมินามิโนเงียวเคียวโดคุมิอัย)
- ธนาคารผู้ใช้แรงงานโทกัย (โทกัยโลโดคิงโค)
- ไปรษณีย์

ภาษีรถยนต์ทั่วไป (สำนักงานภาษีอิงาชิมีคาวา จังหวัดไอจิ โทร : 0532-54-5111)

ผู้ที่ถือครองยานพาหนะรถยนต์ทั่วไปตั้งแต่วันที่ 1 เมษายนเป็นต้นไป ท่านจะต้องเสียภาษีรถยนต์ทางสำนักงานภาษีจังหวัดจะส่งใบเรียกเก็บภาษีไปยังที่อยู่ของท่านในเดือนพฤษภาคม ท่านสามารถนำใบเรียกเก็บภาษีรถยนต์ไปชำระภาษีได้ที่ธนาคาร ไปรษณีย์ หรือร้านสะดวกใกล้บ้าน เวลาที่ท่านไปทำการตรวจสอบสภาพรถยนต์เพื่อต่อทะเบียนรถยนต์(จะเค็ง) ท่านจะต้องเก็บรักษาใบเสร็จรับเงิน (ใบแสดงการเสียภาษี โนเซโซเมโซ) ไว้ให้ดี

ภาษีรถยนต์เครื่องยนต์ขนาดเล็ก (เคจิโดจะเซ) (แผนภาษี ฝ่ายภาษีทรัพย์สิน โทร : 23-3510)

ผู้ที่ถือครองยานพาหนะรถยนต์เครื่องยนต์ขนาดเล็ก รถจักรยานยนต์ขนาดเล็ก และรถจักรยานยนต์ขนาดใหญ่ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายนเป็นต้นไป ท่านจะต้องเสียภาษีรถยนต์เครื่องยนต์ขนาดเล็กทางเขตจะส่งใบเรียกเก็บภาษีไปยังที่อยู่ของท่านในเดือนพฤษภาคม ท่านสามารถนำใบเรียกเก็บภาษีรถยนต์ไปชำระภาษีได้ที่ธนาคาร ไปรษณีย์ หรือร้านสะดวกใกล้บ้าน เวลาที่ท่านไปทำการตรวจสอบสภาพรถยนต์เครื่องยนต์ขนาดเล็กเพื่อต่อทะเบียนรถยนต์(จะเค็ง) ท่านจะต้องเก็บรักษาใบเสร็จรับเงิน (ใบแสดงการเสียภาษี โนเซโซเมโซ) ไว้ให้ดี

กรณีที่ท่านเลิกใช้รถยนต์ รถยนต์เครื่องยนต์ขนาดเล็กและอื่นๆ และได้ทำการกำจัดรถยนต์นั้นๆ ทั้งหรือท่านให้สิทธิ์รถนั้นๆกับผู้อื่น ท่านจะต้องยื่นเรื่องแจ้งให้ทางจังหวัดหรือทางเขตทราบ กรณีที่ไม่ได้แจ้งท่านก็ต้องเสียภาษีตลอดไป

4 水道（水道課 TEL：23－3532）

下水道（下水道課 TEL：23－3525）

水道を新しく使う場合や、水道を使うのをやめる場合は、あらかじめ水道課に直接お越しいただくか、電話で連絡してください。

水道の使用を開始すると、2か月に1回、水道料金を支払うことになります。2か月に1回、検針員が水道メーターを検針し、「使用水量等のお知らせ」をお渡ししますので、使用水量を確認してください。

水道を新しく引いたり、改造で口径を大きくしたりする場合は、水道加入分担金を支払うことになります。

下水道を利用している場合、その使用料も2か月に1回、下水道使用料を支払うことになります。

水道料金・下水道使用料金のお支払いは、納付制と口座振替制があります。納付制は、納付書を持参して、市役所か金融機関、コンビニエンスストアで支払います。口座振替制は、金融機関の預金口座から自動的に引き落とされるものです。水道料金を口座振替でお支払いいただいている人は、下水道使用料金も同じ口座からお支払いいただくことになります。

便利な口座振替をぜひご利用ください。口座振替を利用するには、申し込みが必要です。申込用紙は、市役所水道課と市内の金融機関の窓口にあります。口座振替は郵便局でも利用できます。預貯金通帳と通帳に使用している印鑑、納付書を持って、金融機関か市役所水道課で申し込んでください。

トイレや台所からトイレットペーパー以外のもの（天ぷら油、タオルなど）を流すと、下水道が故障するため、流さないでください。



4 น้ำประปา (แผนการจัดการน้ำประปา โทร: 23-3532) น้ำเสีย (แผนการจัดการน้ำเสีย โทร: 23-3525)

กรณีที่ต้องการเริ่มใช้น้ำประปาใหม่หรือกรณีที่ต้องการยกเลิกการใช้น้ำประปา กรุณามาดูติดต่อที่แผนกการจัดการน้ำประปาหรือโทรศัพท์ติดต่อมาก็ได้เช่นกัน

หลังจากที่เริ่มใช้น้ำประปา ท่านจะต้องจ่ายค่าใช้จ่ายน้ำประปาทุกๆสองเดือน ในทุกๆสองเดือนเจ้าหน้าที่วัดมิเตอร์น้ำประปาจะตรวจมิเตอร์และส่งใบแจ้งการใช้น้ำประปา ท่านสามารถตรวจสอบรายละเอียดการใช้น้ำประปาของท่านได้ในใบแจ้งนั้น

ในกรณีที่ต้องการเดินท่อน้ำประปาเพื่อเริ่มใช้ใหม่หรือในกรณีที่ขยายขนาดของท่อน้ำประปาท่านจะต้องชำระค่าทำเนียบการขอใช้น้ำประปาด้วย

กรณีที่มีการใช้ท่อน้ำเสียท่อน้ำทิ้ง ค่าใช้จ่ายของท่อน้ำเสียท่อน้ำทิ้งก็จะไปเก็บทุกๆสองเดือนเช่นกัน

การชำระค่าใช้จ่ายการใช้น้ำประปาและการใช้ท่อน้ำเสียท่อน้ำทิ้งนั้น สามารถชำระจากบิลที่ท่านได้รับหรือเลือกใช้วิธีการหักค่าใช้จ่ายจากบัญชีธนาคารของท่านก็ได้เช่นกัน กรณีที่เลือกการชำระบิลแต่ละบิลที่ได้รับท่านสามารถชำระค่าใช้จ่ายได้ทั้งการเช็คหรือธนาคารหรือร้านสะดวกซื้อใกล้บ้านท่าน กรณีที่เลือกชำระค่าใช้จ่ายโดยหักผ่านบัญชีธนาคารของท่าน ค่าใช้จ่ายจากถูกหักอัตโนมัติจากบัญชีธนาคารของท่านทุกๆสองเดือน กรณีที่เลือกหักค่าใช้จ่ายน้ำประปาโดยหักจากผ่านบัญชีธนาคารของท่าน ค่าใช้จ่ายการใช้ท่อน้ำเสียท่อน้ำทิ้งก็จะถูกหักผ่านจากบัญชีเดียวกันโดยอัตโนมัติ

เพื่อความสะดวกของท่าน

ทางเขตแนะนำให้ท่านเลือกใช้วิธีการหักค่าใช้จ่ายโดยหักผ่านจากบัญชีธนาคารของท่าน

ทั้งนี้จะต้องมีการกรอกใบสมัครซึ่งใบสมัครนี้ท่านสามารถขอรับได้ที่แผนกการจัดการน้ำประปาหรือธนาคารที่ตั้งอยู่ในเขตเมืองหาฮารา

นอกจากนี้ท่านสามารถเลือกใช้การหักค่าใช้จ่ายโดยหักจากบัญชีที่ท่านมีอยู่กับธนาคารไปรษณีย์ เวลาสมัคร

กรุณาเตรียมสมุดฝากเงินของธนาคารที่ท่านใช้บริการอยู่รวมถึงตราประทับประจำบุคคล (อินคัง)

ที่ท่านใช้เปิดรับบริการสมุดฝากเงินของธนาคารนั้นๆ

และใบเรียกเก็บเงินมาที่ธนาคารใกล้บ้านท่านหรือที่ว่าการเขตแผนกการจัดการน้ำประปา

ข้อควรระวัง กรุณาอย่าทิ้งน้ำมันที่ใช้ในการปรุงอาหาร

ผ้าขนหนูหรือสิ่งอื่นๆที่นอกเหนือจากกระดาษทิชชูลงในท่อน้ำทิ้งเพราะอาจมีผลทำให้ท่อน้ำทิ้งเสียและอุดตัน



5 電話・電気・ガス・NHK受信料

電話（NTT TEL: 116 携帯電話からはTEL: 0800-2000116）

新しく電話をつけるときは、NTTに電話してください。

外国人の人へは、通訳アシスタントサービスもあります。

料金は、1か月ごとに請求されます。

- ・NTT外国語受付相談センター

TEL: 0120-064337（通話無料）

相談受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

対応言語：英語、スペイン語、ポルトガル語、中国語、韓国語



携帯電話（携帯電話販売店等）

携帯電話を使いたいときは、携帯電話販売店等で購入してください。

料金や支払い方法は、販売店等に問い合わせてください。

電気（中部電力田原サービスステーション TEL: 0120-988-328）

電気を使いたいときは、家主か不動産会社にどうすればいいか、問い合わせてください。

自分で申し込む場合は、中部電力に連絡してください。

料金は、1か月ごとに請求されます。

ガス（都市ガス・プロパンガス販売店等）

ガスを使いたいときは、家主か不動産会社にどうすればいいか、問い合わせてください。

自分で申し込む場合は、直接販売店等に連絡してください。

料金や支払い方法は、販売店等に問い合わせてください。



NHK受信料（NHK視聴者コールセンター TEL: 0570-077-077）

NHKは公共放送です。テレビを持っている人は、必ず受信料を支払わなければいけないことになっています。契約手続きや支払い方法などは、NHKに問い合わせてください。

- ・NHK受信料情報（多言語）

<http://pid.nhk.or.jp/jushinryo/>

5 โทรศัพท · ไฟฟ้า · แก๊ส · ค่ำรับสัญญำนโทรทัศนเอ็นเอชเค (NHK)

โทรศัพท (เอ็นทีที โทร : 116 กรณโทรจากโทรศัพทมือถือ โทร : 0800-2000116)

กรณต้องการติดตั้งโทรศัพทใหม่กรุณาดติดต่อไปบริษัทเอ็นทีที

มีบริการล่ำมแปลภษสำหรับคนต่งชาติ

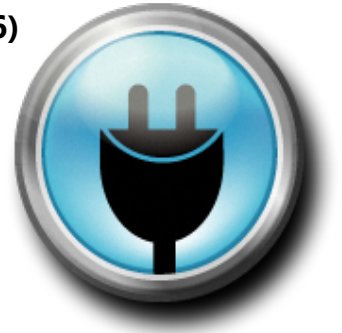
ค่ำใช้จ่ยโทรศัพทจะมีใบเรียกเก็บเงินทุกเดือน

- ศูนย์ให้ค่ำปรึกษาภษต่งประเทศบริษัทเอ็นทีที

โทร 0120-064337 (ไม่เสียค่ำใช้จ่ยในการโทร)

เวลาทำกรวันจันทรถึงวันศุกร์ 9:00 น. ถึง 17:00 น.

ภษต่งประเทศที่ให้บริการ : ภษอังกฤษ ภษสเปน ภษโปรตุเกส ภษจีนและภษเกาหลี



โทรศัพทมือถือ

สามารถเลือกซื้อโทรศัพทมือถือและใช้บริการโทรศัพทมือถือจากร่นโทรศัพทมือถือท่วไป

ราคาค่าบริการรวมถึงวิธีการชำระเงิน ท่านสามารถสอบถามรายละเอียดได้จากร่นโทรศัพทมือถือร่นนั้น

ไฟฟ้า (สถานีให้บริการไฟฟ้าทหฐกร ไฟฟ้าจบุ โทร 0120-988-328)

กรณต้องการใช้ไฟฟ้ากรุณาสอบถามรายละเอียดได้จากเจ้าของบ้านที่ท่านเช่าอยู่หรือบริษัทแนะนำบ้านที่ท่านใช้บริการอยู่

ในกรณที่ต้องการสมัครด้วยตนเองกรุณาดติดต่อไปยังบริษัทการไฟฟ้าจบุ

ค่ำไฟฟ้า จะมีใบเรียกเก็บเงินค่ำไฟฟ้าทุกเดือนเดือนละหนึ่งครั้ง

แก๊ส (บริษัทแก๊สหรือร่นที่จ่าหน่ยแก๊สเป็นถง)

กรณต้องการใช้แก๊สกรุณาสอบถามรายละเอียดได้จากเจ้าของบ้านที่ท่านเช่าอยู่หรือบริษัทแนะนำบ้านที่ท่านใช้บริการอยู่

ในกรณที่ต้องการสมัครด้วยตนเองกรุณาดติดต่อไปยังบริษัทแก๊สหรือร่นจ่าหน่ยแก๊สที่อยู่ใกล้บ้านท่าน

ท่านสามารถตรวจสอบราคาและวิธีการชำระเงินได้จากบริษัทหรือร่นจ่าหน่ยแก๊สนั้นๆโดยตรง

ค่ำรับสัญญำนโทรทัศนเอ็นเอชเค (NHK) (ศูนย์บริการผู้ชมเอ็นเอชเค โทร 0570-077-077)

เอ็นเอชเคคือบริษัทที่ให้บริการส่งสัญญำนโทรทัศน ผู้ที่มีโทรทัศนอยู่ที่บ้าน

จ่าเป็นต้องชำระค่ำรับสัญญำนโทรทัศน

กรุณาสอบถามวิธีการสมัครและวิธีการชำระเงินโดยตรงได้ที่บริษัทเอ็นเอชเค

ข้อมูลข่วสารเกี่ยวกับการรับสัญญำนโทรทัศนเอ็นเอชเค

มีบริการเป็นภษต่งประเทศด้วยเช่นกันท่านสามารถหาค่วมูลได้จากลิงค์ด่งล่างนี้

<http://pid.nhk.or.jp/jushinryo/>

6 国民健康保険（保険年金課 TEL: 23-2149）

日本では、必ず健康保険に入らなければいけません。職場の健康保険に入っている人やその扶養家族、生活保護を受けている人以外は国民健康保険に入ります。

国民健康保険に「入るとき」、「やめるとき」は、窓口へ届け出てください。届け出が遅れると、その間、保険が使えませんので、突然のけがや病気のために、医療費を全額支払わなければならない場合もあります。

国民健康保険税は、入る手続きが遅れても、入るべきときからの税額を支払うことになります。

国民健康保険に入ると、保険証がもらえます。病院などにかかるときは、保険証を持っていきます。保険証を使うことで、医療費の負担が30%以内になります。このほかに、出産したときや死亡したとき、医療費がたくさんになったときなど、届け出により給付が受けられるときがあります。

国民健康保険に入っている人で40歳から74歳までの人は、メタボリックシンドロームの予防と早期発見を目的とした特定健診を無料で受けられます。



◇国民健康保険の手続き◇

国民健康保険に入るとき

こんなとき	手続きに必要なもの
入国したとき または、ほかの市町村から転入してきたとき	・印鑑
職場の健康保険をやめたとき または、扶養家族でなくなったとき	・印鑑 ・健康保険資格喪失証明書（連絡票） など
子どもが生まれたとき	・印鑑 ・保険証 ・母子健康手帳 ・マイナンバーと本人確認できるもの
3か月以上の在留資格がある人で、住民登録をしたとき	・印鑑 ・在留カード ・パスポート ・マイナンバーと本人確認できるもの
生活保護を受けなくなったとき	・印鑑 ・保護廃止通知書 ・マイナンバーと本人確認できるもの



6 ประกันสุขภาพประชาชน (คคคมีนเคอโคโอะเคง) (ฝ่ายประกันและกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพ โทร : 23-2149)

ที่ประเทศญี่ปุ่นทุกคนจะต้องเข้าระบบประกันสุขภาพประชาชนโดยเว้นบุคคลที่เข้าระบบประกันสุขภาพของบริษัทซึ่งรวมถึงสมาชิกครอบครัว ผู้ที่ต้องอุปการะและผู้ที่ต้องให้ความคุ้มครองเกี่ยวกับการดำรงชีวิตด้วย เวลาที่ต้องการเข้าหรือออกจากระบบประกันสุขภาพประชาชน ท่านจะต้องแจ้งเรื่องที่เขตกรณีที่เกี่ยวข้อง ช่วงระยะเวลาที่แจ้งเข้าท่านจะไม่สามารถใช้ประกันสุขภาพ เพราะฉะนั้นในระบะเวลาดังกล่าว ถ้าท่านป่วยไม่สบายหรือประสบอุบัติเหตุท่านจะต้องเสียค่ารักษาเองเต็มจำนวน

ถึงแม้ว่าท่านจะสมัครเข้าระบบประกันสุขภาพประชาชนเข้า แต่ท่านก็ยังต้องจ่ายเบี้ยประกันตั้งแต่ระยะเวลาที่ท่านควรจะเข้าระบบ เมื่อท่านสมัครเข้าระบบประกันสุขภาพประชาชนแล้วท่านจะได้รับบัตรประกันสุขภาพ เวลาที่ท่านไปสถานพยาบาลโรงพยาบาลต่างๆท่านจะต้องนำบัตรประกันสุขภาพไปด้วย กรณีที่ท่านนำบัตรประกันสุขภาพไปที่สถานพยาบาลหรือโรงพยาบาลต่างุั้นท่านจะเสียค่ารักษาไม่เกินกว่า 30% ของค่ารักษาเต็มจำนวน นอกจากนี้กรณีคลอดบุตร กรณีเสียชีวิต หรือเวลาที่ท่านต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลเป็นเงินจำนวนมาก ถ้าท่านแจ้งเรื่องกับฝ่ายประกันสุขภาพของเขตท่านอาจได้รับเงินช่วยเหลือ

ผู้ที่เข้าประกันสุขภาพประชาชนและมีอายุตั้งแต่ 40 ปีถึง 74 ปีท่านสามารถรับบริการฟรีในการตรวจและการป้องกันภาวะเมแทบอลิกซินโดรม (ภาวะที่เกิดจากการเผาผลาญอาหารของร่างกายที่ผิดปกติไป ทำให้เกิดปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันสูง ซึ่งต่อมาภาวะเหล่านี้จะส่งผลให้มีปัญหาต่อหลอดเลือดและหัวใจ เกิดหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาตได้ในที่สุด ซึ่งภาวะเมแทบอลิกซินโดรมนี้มักพบในผู้ป่วยที่ไขมันในช่องท้องมาก)

◇การสมัครเข้าระบบประกันสุขภาพประชาชน◇

เวลาที่ท่านต้องการสมัครเข้าระบบ

กรณี	เอกสารและสิ่งที่จะต้องใช้ในการดำเนินการเรื่อง
หลังจากที่เข้าประเทศญี่ปุ่นหรือเวลาที่ท่านมีการย้ายบ้านจากเขตหนึ่งไปยังอีกเขตหนึ่ง	-ตราประทับประจำบุคคล)อินคัง(
เวลาที่ท่านยกเลิกระบบประกันสุขภาพของบริษัทหรือเวลาที่สมาชิกครอบครัวผู้ต้องอุปการะเสียสถานภาพความเป็นผู้ที่ต้องการการอุปการะ	-ตราประทับประจำบุคคล)อินคัง(-เอกสารที่เกี่ยวกับการแสดงข้อมูลว่าได้เสียสถานภาพการประกันสุขภาพ
เวลาที่มีเด็กเกิดใหม่	-ตราประทับประจำบุคคล)อินคัง(-บัตรประกันสุขภาพ -บัตรสุขภาพแม่ลูก)โบชิเคงโคโอะโอะ() -บัตรระบบหมายเลขส่วนบุคคล)มายันมเบอร์(-เอกสารที่ใช้ยืนยันตัวบุคคล
กรณีที่ท่านมีสถานภาพการพำนักในประเทศญี่ปุ่นมากกว่า3เดือนและได้ลงทะเบียนพลเมือง	-ตราประทับประจำบุคคล)อินคัง(-บัตรผู้พำนัก)ไซริการัด(-พาสปอร์ต -บัตรระบบหมายเลขส่วนบุคคล)มายันมเบอร์(-เอกสารที่ใช้ยืนยันตัวบุคคล
เวลาที่ท่านไม่สามารถรับความช่วยเหลือของระบบความคุ้มครองเกี่ยวกับการดำรงชีวิต)เซคาซีโอะโกะ(-ตราประทับประจำบุคคล)อินคัง(-เอกสารแจ้งการยกเลิกระบบความคุ้มครองเกี่ยวกับการดำรงชีวิต)เซคาซีโอะโกะ(-บัตรระบบหมายเลขส่วนบุคคล)มายันมเบอร์(-เอกสารที่ใช้ยืนยันตัวบุคคล



国民健康保険をやめるとき

こんなとき	手続きに必要なもの
出国するとき ほかの市町村に転出するとき	<ul style="list-style-type: none"> ・ 印鑑 ・ 保険証
職場の健康保険に入ったとき または、扶養家族になったとき	<ul style="list-style-type: none"> ・ 印鑑 ・ 国民健康保険証 ・ 職場の健康保険証
死亡したとき	<ul style="list-style-type: none"> ・ 印鑑 ・ 保険証
外国人の加入資格がなくなったとき	<ul style="list-style-type: none"> ・ 印鑑 ・ 保険証 ・ 在留カード

変更があったとき

こんなとき	手続きに必要なもの
市内で住所が変わったとき	<ul style="list-style-type: none"> ・ 印鑑 ・ 保険証
世帯主や氏名が変わったとき	
世帯が分かれたときや一緒になったとき	
保険証を無くしたり、破れたりしたとき	<ul style="list-style-type: none"> ・ 印鑑 ・ 身分を証明するもの ・ 破れたりした保険証
就学で他の市町村に転出するとき	<ul style="list-style-type: none"> ・ 印鑑 ・ 保険証 ・ 在学証明書



เวลาที่ท่านต้องการออกจากระบบประกันสุขภาพประชาชาติ

กรณี	เอกสารและสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องใช้ประกอบในการดำเนินเรื่อง
เวลาออกจากประเทศญี่ปุ่นและไม่มีแผนกลับมาอีกหรือเวลาที่ท่านย้ายบ้านจากเขตหนึ่งไปอีกเขตหนึ่ง	-ตราประทับประจำบุคคล (อินคัง) -บัตรประกันสุขภาพ
เวลาที่ท่านเข้าระบบประกันสุขภาพของบริษัท เวลาที่ท่านเปลี่ยนสถานภาพเป็นบุคคลที่ต้องการรับการอุปการะ	-ตราประทับประจำบุคคล (อินคัง) -บัตรประกันสุขภาพประชาชาติ -บัตรประกันสุขภาพของบริษัท
กรณีเสียชีวิต	-ตราประทับประจำบุคคล (อินคัง) -บัตรประกันสุขภาพ
เวลาที่ท่านสูญเสียสถานภาพไม่สามารถเข้าระบบสำหรับคนต่างประเทศ	-ตราประทับประจำบุคคล (อินคัง) -บัตรประกันสุขภาพ -บัตรผู้พำนัก(ไซริวการ์ด)

เวลาที่มีการเปลี่ยนแปลง

กรณี	เอกสารและสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องใช้ประกอบในการดำเนินเรื่อง
เวลาที่มีการย้ายบ้านที่มีที่อยู่อยู่ในเขตเดียวกัน	-ตราประทับประจำบุคคล (อินคัง) -บัตรประกันสุขภาพ
เวลาที่มีการเปลี่ยนชื่อหรือการเปลี่ยนแปลงหัวหน้าครอบครัว	
เวลาที่จำนวนสมาชิกในครอบครัวเพิ่มขึ้นหรือลดลง	
เวลาที่ทำบัตรประกันสุขภาพหายหรือบัตรประกันสุขภาพฉีกขาด	-ตราประทับประจำบุคคล (อินคัง) -เอกสารที่ใช้ยืนยันตัวบุคคล -บัตรประกันสุขภาพที่ฉีกขาด
เวลาที่มีการย้ายออกไปยังเขตอื่นเนื่องด้วยการเริ่มทำงานหลังเรียนจบใหม่	-ตราประทับประจำบุคคล (อินคัง) -บัตรประกันสุขภาพ -เอกสารรับรองสถานะภาพความเป็นนักเรียน



7 国民年金（保険年金課 TEL: 23-2149）

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、国民年金に入ることになります。入ってからは、月々の保険料を支払わなければいけません。外国籍の人も同じです。

年金は、年をとったときや障害者になったときに、収入を得るための保険です。勤め先で厚生年金に入っていれば、市役所に届け出る必要はありません。

年金を受け取る前に死亡したときには、保険料を納めた期間により、一時金が支給されます。また、6か月以上保険料を納めた外国籍の人が途中で帰国するときには、脱退一時金を請求することができます。

国民年金の手続き

こんなとき	手続きに必要なもの
入国したとき	印鑑、本人確認できるもの
会社等を退職したとき	年金手帳、印鑑、退職日を確認できる書類 マイナンバーと本人確認できるもの
配偶者の扶養からはずれたとき	年金手帳、印鑑、扶養からはずれたことを確認できる書類、マイナンバーと本人確認できるもの
年金手帳を無くしたとき	印鑑、マイナンバーと本人確認できるもの 会社の厚生年金に入っている人は会社に相談して下さい。
20歳になったとき	印鑑、マイナンバーと本人確認できるもの

「年金手帳」は大切に

年金手帳は、国民年金の手続きを行った被保険者に、1人1冊送られます。この手帳に記載された基礎年金番号は、将来、皆さんが年金を受け取る時や脱退一時金の請求に必要になりますので、大切に保管してください。

7 กองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพแห่งชาติ (ฝ่ายประกันสังคมและกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพ โทระ: 23-2149)

ผู้ที่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นและมีอายุตั้งแต่ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และต่ำกว่า 60 ปีสามารถเข้าร่วมกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพแห่งชาติ (คคคมีนเน็งคิน) ของประเทศญี่ปุ่นได้ หลังจากที่เขารวมกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพนี้แล้วท่านจะต้องจ่ายเบี้ยประกันทุกๆเดือน คนต่างประเทศด้วยก็สามารถสมัครเข้าร่วมกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพแห่งชาตินี้ได้เช่นกัน

กองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพแห่งชาตินี้มีไว้เพื่อเป็นหลักประกันกรณีที่ท่านมีอายุมากเป็นคนชราหรือกรณีที่เกิดเป็นบุคคลพิการ แต่ก็ยังสามารถมีรายได้อยู่ทุกเดือนจากกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพแห่งชาตินี้ ผู้ที่ทำงานบริษัทจะมีสิทธิ์เข้าร่วมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพสวัสดิการ (โคเซเน็งคิน) ที่ทางบริษัทจัดให้ได้และไม่จำเป็นต้องยื่นเรื่องแจ้งกับทางเขต

กรณีเสียชีวิตก่อนที่จะได้รับเงินสวัสดิการสำรองเลี้ยงชีพชาตินั้น ทางรัฐบาลจะจ่ายเงินคืนจำนวนหนึ่งซึ่งขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่จ่ายเบี้ยประกัน สำหรับคนต่างประเทศที่จ่ายเบี้ยประกันมากกว่า 6 เดือนและต้องการกลับสู่ประเทศบ้านเกิดตัวเองถาวรหรือไปอยู่ที่ประเทศอื่นและไม่ได้กลับมาประเทศญี่ปุ่นอีก ท่านสามารถทำเรื่องขอเงินเบี้ยประกันคืนซึ่งทางรัฐบาลจะสามารถจ่ายเบี้ยประกันคืนให้ท่านได้บางส่วน

การสมัครเข้าร่วมกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพชาติ

กรณี	เอกสารและสิ่งที่จะต้องใช้ในการดำเนินการเรื่อง
หลังจากเข้าประเทศญี่ปุ่น	ตราประทับประจำบุคคล (อินคัง), เอกสารที่ใช้ยืนยันตัวบุคคล
กรณีที่ลาออกจากบริษัท	สมุดบันทึกกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพ, ตราประทับประจำบุคคล (อินคัง), เอกสารที่สามารถตรวจสอบวันที่ลาออกจากบริษัทได้, บัตรระบบหมายเลขส่วนบุคคล (มายนัมเบอร์) และ เอกสารที่ใช้ยืนยันตัวบุคคล
กรณีที่คู่สมรสออกจากความเป็นผู้ต้องการการอุปการะ	สมุดบันทึกกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพ, ตราประทับประจำบุคคล (อินคัง), เอกสารที่สามารถตรวจสอบได้ว่าการออกจากความเป็นผู้ต้องการการอุปการะ, บัตรระบบหมายเลขส่วนบุคคล (มายนัมเบอร์) และ เอกสารที่ใช้ยืนยันตัวบุคคล
กรณีที่ทำสมุดบันทึกกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพแห่งชาติหาย	ตราประทับประจำบุคคล(อินคัง),บัตรระบบหมายเลขส่วนบุคคล(มายนัมเบอร์) และ เอกสารที่ใช้ยืนยันตัวบุคคล ท่านต้องปรึกษากับบริษัทในกรณีที่เป็นผู้ที่ทำงานบริษัทและเข้าร่วมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพสวัสดิการ (โคเซเน็งคิน) ที่ทางบริษัทจัดให้
กรณีเป็นผู้ที่มีอายุ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป	ตราประทับประจำบุคคล(อินคัง),บัตรระบบหมายเลขส่วนบุคคล (มายนัมเบอร์) และ เอกสารที่ใช้ยืนยันตัวบุคคล

「สมุดบันทึกกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพแห่งชาติ」 ต้องเก็บรักษาไว้ให้ดี

สมุดบันทึกกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพแห่งชาตินี้ ผู้ที่สมัครเข้าร่วมจะได้สมุดบันทึกนี้หนึ่งเล่ม (ต่อ 1 คน) ในสมุดบันทึกเล่มนี้จะมีหมายเลขประจำตัวผู้เข้าร่วมกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพแห่งชาติ ซึ่งหมายเลขนี้จะเป็นหมายเลขสำคัญที่จะใช้ในการขอรับเงินสวัสดิการเลี้ยงชีพยามชราหรือใช้ในกรณีที่ต้องการถอนตัวออกจากระบบกองทุนและต้องการเงินประกันบางส่วนคืน

保険料の免除

保険料の支払いが難しい場合は、保険料が免除される制度があります。免除を受けるには、申請が必要です。

・ 申請免除

経済的な理由などで、保険料の支払いが難しい人で、本人、配偶者、世帯主の所得が基準額以下の場合に、認められると、保険料が免除されます。

全額免除…保険料が全額免除されます。

4分の3免除…保険料の4分の3が免除されます。

半額免除…保険料の半額が免除されます。

4分の1免除…保険料の4分の1が免除されます。

・ 法定免除

障害年金などを受給している人や、生活保護を受けている人が対象です。免除を受けるには、申請が必要です。

・ 学生納付特例制度

本人の所得が基準額以下の学生が対象です。学生証を持って申請して下さい。申請後、認められると、保険料の納付が猶予されます。

・ 納付猶予制度

50歳未満の本人と配偶者の所得が基準以下の場合が対象です。申請後、認められると、保険料の納付が猶予されます。



การขอลดหย่อนไม่ต้องเสียเบี้ยประกัน

กองทุนเงินสำรองประชาชาติไม่มีระบบลดหย่อนไม่ต้องเสียเบี้ยประกันในกรณีที่ไม่สามารถจ่ายเบี้ยประกันได้

สามารถทำเรื่องขอลดหย่อนไม่ต้องเสียเบี้ยประกันได้ที่ฝ่ายประกันสังคมและกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพของเขต

▪ การยื่นเรื่องขอลดหย่อนไม่ต้องเสียเบี้ยประกัน

กรณีที่มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ ทำให้ไม่สามารถจ่ายเบี้ยประกันได้ รายได้ของหัวหน้าครอบครัว คู่สมรสและเจ้าตัวต่ำกว่ารายได้มาตรฐานที่ทางรัฐบาลได้กำหนดไว้

ท่านสามารถยื่นเรื่องขอลดหย่อนเบี้ยประกันได้ ซึ่งมีอยู่หลายแบบแล้วแต่กรณี

กรณีไม่ต้องเสียเบี้ยประกันเต็มจำนวน

กรณีเสียเบี้ยประกันหนึ่งในสี่ส่วน

กรณีเสียเบี้ยประกันครึ่งจำนวน

กรณีเสียเบี้ยประกันสามในสี่ส่วน

▪ การขอลดหย่อนไม่ต้องเสียเบี้ยประกันตามกฎหมาย

กรณีที่เป็นผู้ขอรับเงินสวัสดิการสำหรับคนพิการ หรือเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับการดำรงชีวิต (เซคาซีโอะโกะ) สามารถสมัครขอลดหย่อนไม่ต้องเสียเบี้ยประกันได้ตามกฎหมาย

▪ ระบบพิเศษสำหรับผู้เสียเบี้ยประกันที่เป็นนักเรียน

ระบบนี้มีไว้สำหรับนักเรียนที่มีรายได้ต่ำกว่ามาตรฐานที่ทางรัฐบาลได้กำหนดไว้ สามารถยื่นเรื่องโดยการนำบัตรนักเรียนไปที่เขต กรณีที่เขตพิจารณาแล้วเห็นเหมาะสม ก็สามารถผ่อนผันให้ชะลอการจ่ายเบี้ยประกันได้

▪ ระบบพิเศษขอชะลอการจ่ายเบี้ยประกัน

ระบบนี้มีไว้สำหรับกรณีรายได้รวม (ของเจ้าตัวและคู่สมรส) ต่ำกว่ามาตรฐานที่ทางรัฐบาลได้กำหนดโดยจะต้องเป็นผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 50 ปี สามารถยื่นเรื่องไปที่เขต กรณีที่เขตพิจารณาแล้วเห็นเหมาะสม ก็สามารถผ่อนผันให้ชะลอการจ่ายเบี้ยประกันได้



8 成人保健事業

(健康診査・予防接種・健康教育・健康相談) (健康課 TEL: 23-3515)

各種健康診査・がん検診

会社等で検診の機会のない人を対象とした健康診査やがん検診を行っています。受診料は無料です(一部、有料のものがああります)。対象となる人には、通知が届きます。日時や会場は、通知を見るか、お問い合わせください。受診したい人で通知が届かない場合も、お問い合わせください。対象となる人が調べて、お返事もしくは通知をします。なお、「通知がいない」または「通知がいらなくなった」場合もお知らせください。

- ・健康応援健診
- ・肝炎ウイルス検診
- ・成人歯科検診
- ・骨粗しょう症検診
- ・結核・肺がん検診
- ・大腸がん検診
- ・胃がん検診
- ・乳がん検診
- ・子宮頸がん検診
- ・前立腺がん検診



予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種(個別接種)

対象となる人には、通知が届きます。日時、会場、接種の際の料金は、通知を見るか、お問い合わせください。

高齢者肺炎球菌予防接種(個別接種)

対象となる人には、通知が届きます。日時、会場、接種の際の料金は、通知を見るか、お問い合わせください。

成人男性風しん抗体検査・第5期予防接種(個別接種)

対象となる人には、通知が届きます。日時、会場、接種の際の料金は、通知を見るか、お問い合わせください。

8 งานอนามัยสำหรับผู้ใหญ่

(การตรวจสุขภาพ ▪ การฉีดยาป้องกันโรค ▪ การให้ความรู้เรื่องสุขภาพ ▪ การให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ)
(ฝ่ายสุขภาพ โทร : 23-3515)

การตรวจสุขภาพต่างๆ ▪ การตรวจมะเร็ง

เขตของเรามีบริการการตรวจสุขภาพ ตรวจมะเร็งสำหรับผู้ที่ไม่มีโอกาสตรวจสุขภาพของบริษัท
บริการการตรวจสุขภาพ ตรวจมะเร็งของทางเขตไม่เสียค่าใช้จ่าย
(มียกเว้นการตรวจบางอย่างที่ต้องเสียค่าใช้จ่าย) ผู้ที่ได้รับสิทธิ์การตรวจสุขภาพ
ทางเขตจะส่งจดหมายแจ้งให้ทราบ
ข้อมูลของวันเวลาและสถานที่ตรวจสุขภาพนั้นสามารถดูได้จากจดหมายที่ส่งไป
หรือติดต่อถามได้ที่ฝ่ายสุขภาพของเขต
ผู้ที่ไม่ได้รับจดหมายแจ้งแต่มีความประสงค์ที่จะต้องการรับการตรวจสุขภาพ สามารถถามข้อมูลที่ฝ่ายสุขภาพได้
ฝ่ายสุขภาพจะทำการตรวจสอบข้อมูลว่าเป็นผู้มีสิทธิ์รับสิทธิบริการการตรวจสุขภาพได้หรือไม่
ในกรณีที่ไม่ต้องการจดหมายแจ้งสิทธิ์การตรวจสุขภาพ ท่านสามารถบอกยกเลิกได้กับทางเขตที่ฝ่ายสุขภาพ

- การตรวจสุขภาพทั่วไป
- การตรวจไวรัสตับอักเสพบ
- การตรวจฟันสำหรับผู้ใหญ่
- การตรวจโรคกระดูกพรุน
- การตรวจมะเร็งปอดและโรควัณโรค
- การตรวจมะเร็งลำไส้ใหญ่
- การตรวจมะเร็งกระเพาะอาหาร
- การตรวจมะเร็งเต้านม
- การตรวจมะเร็งรังไข่
- การตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก



การฉีดยาป้องกันโรค

บริการฉีดยาป้องกันโรคไขหวัดใหญ่สำหรับผู้สูงอายุ

ผู้ที่ได้รับสิทธิ์การฉีดยาป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ทางเขตจะส่งจดหมายแจ้งให้ทราบ
ข้อมูลของวันเวลาและสถานที่ให้บริการนั้นสามารถดูได้จากจดหมายที่ส่งไปหรือติดต่อสอบถามได้ที่ฝ่ายสุขภาพ
เขต

บริการฉีดยาป้องกันโรคปอดอักเสบสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้ที่ได้รับสิทธิ์การฉีดยาป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ทางเขตจะส่งจดหมายแจ้งให้ทราบ
ข้อมูลของวันเวลาและสถานที่ให้บริการนั้นสามารถดูได้จากจดหมายที่ส่งไปหรือติดต่อสอบถามได้ที่ฝ่ายสุขภาพ
เขต

บริการตรวจภูมิคุ้มกันและฉีดยาป้องกัน(ชั้นที่ห้า)โรคไขหวัดเยอรมันสำหรับผู้ใหญ่เพศชาย

ผู้ที่ได้รับสิทธิ์การฉีดยาป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ทางเขตจะส่งจดหมายแจ้งให้ทราบ
ข้อมูลของวันเวลาและสถานที่ให้บริการนั้นสามารถดูได้จากจดหมายที่ส่งไปหรือติดต่อสอบถามได้ที่ฝ่ายสุขภาพ
เขต

健康教育

健康に関する話を聞きたいグループは、事前に申し込んでください。なお、栄養や運動についての教室に参加したい人は、開催日時や会場について、広報たはらや健康ガイドを見るか、お問い合わせください。

健康相談

心の悩み、からだの調子、生活習慣、禁煙方法など相談したいときは、お問い合わせください。

月～金曜日（祝祭日・休日・年末年始を除く）8:30～17:00

家庭訪問

専門スタッフが各ご家庭を訪問します。

けっかく ちゅうい 結核に注意しましょう！

けっかく びょうき ■結核はどんな病気？

- ・せきやくしゃみでうつります
- ・かんせん 感染症しても、はつびょう 発病するのは10人に1～2人です
- ・にゅういん 入院しないでちりょう 治療できます
- ・けっかく 結核の初期のしょうじょう 症状はかぜ 風邪とよく似ています

びょういん ■こんなときは病院へ

- ・せきがしゅうかんいじょうつづ せきが2週間以上続く・たん 痰が出る・はつねつ 発熱がある
- ・からだ 体がだるい・たん 痰が出る・たいじゅう 体重が急にきゆう 減る

けっかく よぼう ■結核の予防のために

- ・ねん 1年に1回、かい 胸部レントゲンけんさう 検査を受けましょう
- ・せきがなが 長くつづ 続くときは、びょういん 病院に行きましょう
- ・すいみん 睡眠をじゅうぶん 十分にとり、よ バランスの良いしょくじ 食事をしましょう
- ・あか 赤ちゃんは、せいご 生後5～7か月の間にBCGせつしゅ 接種を受けましょう



การให้ความรู้เรื่องสุขภาพ

กลุ่มบุคคลที่ต้องการฟังเรื่องการรักษาสุขภาพ สามารถยื่นเรื่องขอรับฟังได้ที่ฝ่ายสุขภาพ สำหรับผู้ที่ต้องการร่วมฟังคำบรรยายเรื่องการออกกำลังกายและความรู้เกี่ยวกับเรื่องประโยชน์ของอาหาร สารอาหารสามารถสอบถามรายละเอียดวันเวลาสถานที่ได้จากฝ่ายสุขภาพหรือฝ่ายประชาสัมพันธ์ของเขตหรือสามารถหาข้อมูลได้จากคู่มือสุขภาพของเขตได้เช่นกัน

การให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ

ผู้ที่ต้องการรับคำปรึกษาไม่ว่าจะเป็นเรื่องวิธีการงดบุหรี่ การรักษาสุขภาพในชีวิตประจำวัน ปัญหาร่างกายของตนเอง ปัญหาทางด้านจิตใจและอื่นๆ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่แผนกสุขภาพของเขตตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08:30 น. ถึงเวลา 08:30 น. ถึงเวลา 17:00 น. ยกเว้นวันหยุดเสาร์อาทิตย์ วันหยุดราชการ วันหยุดปลายปีต้นปีช่วงปีใหม่

การให้บริการถึงบ้าน (คะเทอเมิง)

เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญสามารถให้บริการเยี่ยมถึงบ้านได้ในแต่ละครอบครัว

ระวังโรควัณโรค!

■ วัณโรคเป็นโรคแบบไหน?

- สามารถแพร่เชื้อได้จากการไอและจาม
- ถึงแม้จะติดเชื้อ แต่คนที่แสดงอาการจะมีเพียงหนึ่งถึงสองคนใน 10 คน
- ถ้าเป็นวัณโรคไม่จำเป็นต้องเข้าโรงพยาบาลก็รักษาหายได้
- อาการแรกเริ่มอาการแรกของโรควัณโรคจะมีอาการคล้ายกับอาการของการเป็นหวัด

■ กรณีแบบนี้ควรจะไปโรงพยาบาล

- มีอาการไอติดต่อกันมากกว่าสองอาทิตย์ มีเลือดในลำคอ และมีไข้
- มีความรู้สึกว่าร่ากายเหนื่อยล้าเมื่อย น้ำหนักลดลงกระหันทน

■ การป้องกันโรควัณโรค

- ควรเอ็กซเรย์ตรวจปอดปีละครั้ง
- ถ้ามีอาการไอเป็นระยะเวลานานควรไปโรงพยาบาล
- ในชีวิตประจำวันควรพักผ่อนให้เพียงพอและทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
- สำหรับทารกแรกเกิด ช่วงระยะ5ถึง7เดือนควรฉีดวัคซีนบีซีจีเพื่อป้องกันโรควัณโรค



9 相談窓口



一般・生活相談窓口

NPO法人たはら国際交流協会（田原文化会館） TEL: 0531-22-0138

外国人相談窓口	基本日本語	毎週水、金、日曜日 10:00～17:00 通訳が必要な場合は、相談日の3日前までに連絡をしてください。通訳の人と日程の調整をします。
	<ul style="list-style-type: none"> ・中国語 ・タガログ語 ・ベトナム語 ・英語 ・インドネシア語 	

（公財）愛知県国際交流協会 TEL: 052-961-7902（名古屋）

相談・情報 カウンター	・ポルトガル語	月曜日～土曜日 10:00～18:00
	・スペイン語	月曜日・水曜日・金曜日 13:00～18:00
	・英語	月曜日～土曜日 13:00～18:00
	・中国語	月曜日 13:00～18:00
	・タガログ語	水曜日 13:00～18:00

※多文化ソーシャルワーカーによる個別相談。深刻な問題に対して、継続した支援が受けられます。

外国人のための 無料弁護士相談 予約制	<ul style="list-style-type: none"> ・英語 ・中国語 ・ポルトガル語 ・スペイン語 ・タガログ語 	毎月第2、4金曜日 13:00～16:00 先着順：受付数4名になったら終了。 通訳が必要な場合は、相談日の3日前の火曜日正午までに予約が必要です。 ※他の言語の場合は、日本語のわかる人を連れて来てください。
----------------------------------	--	---

※法律的な問題で、専門家のアドバイスが必要なときは利用してください。

予約は上記相談・情報カウンターで受け付けています。

9 หน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำ

หน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำการใช้ชีวิตทั่วไป

สมาคมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างประเทศองค์กรเอ็นพีโอ ทาฮารา (หอวัฒนธรรมทาฮารา)

โทร : 0531-22-0138

หน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำสำหรับคนต่างชาติดังต่อไปนี้	ภาษาบริการพื้นฐาน ภาษาญี่ปุ่น - ภาษาจีน - ภาษาฟิลิปปินส์ (ภาษาตากาล็อก) - ภาษาเวียดนาม - ภาษาอังกฤษ - ภาษาอินโดนีเซีย	บริการในวันพุธ วันศุกร์ วันอาทิตย์ ตั้งแต่ 10:00 น. ถึง 17:00 น. กรณีต้องการล่าม กรุณาติดต่อหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำก่อนล่วงหน้า3วันก่อนวันที่ต้องการรับคำปรึกษา หลังจากได้รับการติดต่อมาทางเขตจะจัดตรวจเช็คตารางเวลากับล่ามภาษานั้นๆ
---	---	--

สมาคมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างประเทศจังหวัดไอจิ โทร : 052-961-7902 (เขตนาโกย่า)

ศูนย์ให้ข้อมูลและบริการคำปรึกษา	- ภาษาโปรตุเกส	วันจันทร์ถึงวันเสาร์ 10:00 น. ถึง 18:00 น.
	- ภาษาสเปน	ภาษาสเปน วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ 13:00 น. ถึง 18:00 น.
	- ภาษาอังกฤษ	ภาษาอังกฤษ วันจันทร์ถึงวันเสาร์ 13:00 น. ถึง 18:00 น.
	- ภาษาจีน	ภาษาจีน วันจันทร์ 13:00 น. ถึง 18:00 น.
	- ภาษาฟิลิปปินส์ (ภาษาตากาล็อก)	วันพุธ 13:00 น. ถึง 18:00 น.

※กรณีมีปัญหารุนแรงสามารถรับคำปรึกษา การช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องได้จากนักสวัสดิการสังคม

※การให้บริการนี้มีไว้สำหรับผู้ที่ปัญหาทางด้านกฎหมาย

การให้บริการขอคำปรึกษากับนายพรินซ์สำหรับคนต่างประเทศ ต้องจองล่วงหน้า	- ภาษาอังกฤษ - ภาษาจีน - ภาษาโปรตุเกส - ภาษาสเปน - ภาษาฟิลิปปินส์ (ภาษาตากาล็อก)	ให้บริการทุกวันศุกร์ที่สองแล้ววันศุกร์ที่สี่ของเดือนนั้นๆ ตั้งแต่เวลา 13:00 น. ถึง 16:00 น. จำนวนคนที่สามารถให้คำปรึกษา : 4 คน (บริการตามลำดับที่สมัครเข้ามา) กรณีต้องการล่ามจะต้องแจ้งความจำนงล่วงหน้าก่อน3วันของวันรับบริการขอคำปรึกษา(ก่อนเที่ยงของวันอังคารซึ่งคือ3วันล่วงหน้าก่อนวันรับบริการขอคำปรึกษา) ※สำหรับภาษาต่างประเทศภาษาอื่น กรุณาพาผู้ที่เข้าใจภาษาญี่ปุ่นมาด้วย
---	--	---

การจองล่วงหน้า

ท่านสามารถจองล่วงหน้าได้ที่เคาน์เตอร์ศูนย์ให้ข้อมูลและบริการคำปรึกษาของสมาคมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างประเทศจังหวัดไอจิ

(公財) 名古屋国際センター TEL: 052-581-0100 (名古屋)

E-mail: info@nic-nagoya.or.jp

・日本語・英語	火曜日～日曜日 9:00～12:00・13:00～19:00
・ポルトガル語・スペイン語	火曜日～日曜日 9:00～12:00・13:00～17:00
・中国語	火曜日～金曜日 13:00～17:00 土曜日・日曜日 10:00～12:00・13:00～17:00
・韓国語 ・フィリピン語	木曜日 13:00～17:00 土曜日・日曜日 13:00～17:00
・ベトナム語	水曜日 13:00～17:00 日曜日 13:00～17:00
・ネパール語	水曜日 13:00～17:00

※生活上でわからないことや困ったことがあるときは、電話で相談できます。

※火曜日と日曜日は、行政書士が相談に応じます。

社会福祉法人田原市社会福祉協議会 心配ごと相談所 TEL: 23-0610 (田原)

・日本語	・面接相談 (月5～6回) 予約制 弁護士や民生委員、人権擁護委員等が相談に応じます。
------	---

*会場: 田原福祉センター、渥美福祉センター (ライフランド)、赤羽根福祉センター

「法テラス多言語情報提供サービス」(独立行政法人日本司法支援センター)

借金や離婚、労働、事故など法的なトラブルがおきた場合の相談窓口です。

TEL: 0570-078377 ※通話料がかかります。

・英語・中国語・ポルトガル語・韓国語 ・スペイン語・ベトナム語、タガログ語	月曜日～金曜日 9:00～17:00
--	--------------------

「よりそいホットライン」(外国人のための専門相談)

電話をかけ、ガイダンスが流れた後に2番を押してください。

TEL: 0120-279-338 (通話料無料)

・英語・中国語・韓国・朝鮮語 ・タガログ語・タイ語・スペイン語 ・ポルトガル語・ベトナム語 ・ネパール語・インドネシア語	毎日 10:00～22:00 ※対応言語は時間によって変わります。
---	--------------------------------------



ศูนย์ต่างประเทศนาโกย่า โทร : 052-581-0100 (เขตนาโกย่า)

อีเมล : info@nic-nagoya.or.jp

- ภาษาญี่ปุ่น - ภาษาอังกฤษ	วันอังคารถึงวันอาทิตย์ 09:00 น. ถึง 12:00 น. 13:00 น. ถึง 19:00 น.
- ภาษาโปรตุเกส - ภาษาสเปน	วันอังคารถึงวันอาทิตย์ 09:00 น. ถึง 12:00 น. 13:00 น. ถึง 17:00 น.
- ภาษาจีน	วันอังคารถึงวันศุกร์ 13:00 น. ถึง 17:00 น. วันเสาร์วันอาทิตย์ 10:00 น. ถึง 12:00 น. 13:00 น. ถึง 17:00 น.
- ภาษาเกาหลี - ภาษาฟิลิปปินส์ (ภาษาตากาล็อก)	วันพฤหัสบดี 13:00 น. ถึง 17:00 น. วันเสาร์ วันอาทิตย์ 13:00 น. ถึง 17:00 น.
- ภาษาเวียดนาม	วันพุธ 13:00 น. ถึง 17:00 น. วันอาทิตย์ 13:00 น. ถึง 17:00 น.
- ภาษาเนปาล	วันพุธ 13:00 น. ถึง 17:00 น.

※ ในกรณีที่มีปัญหาไม่เข้าใจการใช้ชีวิตประจำวันในเขตนี้สามารถขอคำปรึกษาได้ทางโทรศัพท์

※ ทุกวันอังคารและวันอาทิตย์จะมีผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารงานท้องถิ่นให้คำปรึกษาด้วย

ฝ่ายให้คำปรึกษา คณะกรรมการสวัสดิการสังคมเมืองทาคารา โทร : 23-0610 (เขตเมืองทาคารา)

- ภาษาญี่ปุ่น	ให้คำปรึกษา 5-6 ครั้งต่อเดือน <u>ต้องจองล่วงหน้า</u> เรามีทนาย นักสวัสดิการสังคม นักมนุษยธรรมให้คำปรึกษา
---------------	---

* สถานที่ : ศูนย์สวัสดิการสังคมทาคารา ศูนย์สวัสดิการสังคมอาซิมิ (ไลฟ์แลนด์)

ศูนย์สวัสดิการสังคมอาคาบานะ



**「ศูนย์ให้บริการข้อมูลข่าวสารภาษาต่างประเทศทางด้านกฎหมาย」
(องค์กรอิสระให้ความช่วยเหลือด้าน กฎหมายญี่ปุ่น)**

ให้บริการให้คำปรึกษาปัญหาทางด้านกฎหมายเช่น ปัญหาด้านแรงงาน ปัญหาด้านการหย่าร้าง

ปัญหาด้านสินเชื่อ ปัญหาเรื่องอุบัติเหตุ เป็นต้น

โทร : 0570-078377 (※หมายเลขโทรศัพท์นี้เสียค่าบริการในการโทร)

ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาโปรตุเกส ภาษาเกาหลี ภาษาสเปน ภาษาเวียดนาม ภาษาฟิลิปปินส์	วันจันทร์ถึงวันศุกร์ 09:00 น. ถึง 17:00 น.
--	---

「สถานด่วนออนไลน์ โยริโซอิ」 (บริการสำหรับคนต่างประเทศโดยเฉพาะ)

ติดต่อโดยโทรเบอร์ที่อยู่ด้านล่างหลังจากนั้นให้ฟังแถบคำแนะนำแล้วกดหมายเลข 2 เพื่อติดต่อพนักงาน

โทร : 0120-279-338 (หมายเลขโทรศัพท์นี้ไม่เสียค่าบริการในการโทร)

ภาษาอิตาลี ภาษาจีน ภาษาเกาหลีเหนือ ภาษาเกาหลีใต้ ภาษาฟิลิปปินส์ ภาษาไทย ภาษาสเปน ภาษาโปรตุเกส ภาษาเวียดนาม ภาษาเรปาล ภาษาอินโดนีเซีย	ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10:00 น. ถึง 22:00 น. ※หมายเหตุ เวลาให้คำแนะนำภาษาต่างๆ อาจมีความแตกต่างกันบ้าง
---	--

外国人技能実習機構 URL:<https://www.otit.go.jp/notebook/>

・ベトナム語 TEL: 012-250-168	月曜日・水曜日・金曜日 11:00~19:00
・中国語 TEL: 012-250-169	月曜日・水曜日・金曜日 11:00~19:00
・インドネシア語 TEL: 012-250-192	火曜日・木曜日 11:00~19:00
・タガログ語 TEL: 012-250-197	火曜日・土曜日 11:00~19:00
・英語 TEL: 012-250-147	火曜日・土曜日 11:00~19:00
・タイ語 TEL: 012-250-198	木曜日・土曜日 11:00~19:00
・カンボジア語 TEL: 012-250-366	木曜日 11:00~19:00
・ミャンマー語 TEL: 012-250-302	金曜日 11:00~19:00

※生活上でわからないことや困ったことがあるときは、電話で相談できます。

労働相談窓口

労働条件など、仕事に関するトラブルで困っている人のための相談窓口です。

愛知労働局（外国人労働者相談コーナー）

TEL: 052-972-0253（名古屋）

・英語	火曜日・木曜日 9:30~12:00・13:00~16:00
・ポルトガル語	火曜日~金曜日 9:30~12:00・13:00~16:00

豊橋労働基準監督署（外国人労働者相談コーナー）

TEL: 0532-54-1192（豊橋）

・ポルトガル語	火曜日・木曜日 9:30~12:00・13:00~16:00
---------	--------------------------------

องค์กรผู้ฝึกงานด้านเทคนิคคนต่างประเทศ URL: <https://www.otit.go.jp/notebook/>

ภาษาเวียดนาม โทร : 012-250-168	วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ 11:00 น. ถึง 19:00 น.
ภาษาจีน โทร : 012-250-169	วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ 11:00 น. ถึง 19:00 น.
ภาษาอินโดนีเซีย โทร : 012-250-192	วันอังคาร วันพฤหัสบดี 11:00 น. ถึง 19:00 น.
ภาษาฟิลิปปินส์ โทร : 012-250-197	วันอังคาร วันเสาร์ 11:00 น. ถึง 19:00 น.
ภาษาอังกฤษ โทร : 012-250-147	วันอังคาร วันเสาร์ 11:00 น. ถึง 19:00 น.
ภาษาไทย โทร : 012-250-198	วันพฤหัสบดี วันเสาร์ 11:00 น. ถึง 19:00 น.
ภาษากัมพูชา โทร : 012-250-366	วันพฤหัสบดี 11:00 น. ถึง 19:00 น.
ภาษาเมียนมา (พม่า) โทร : 012-250-302	วันศุกร์ 11:00 น. ถึง 19:00 น.

※สามารถโทรปรึกษาติดต่อได้ทางโทรศัพท์ในกรณีถ้ามีปัญหา มีข้อสอบถามเกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวัน

ฝ่ายให้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องแรงงาน

ทางฝ่ายมีบริการให้คำแนะนำสำหรับบุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับการทำงาน
เกี่ยวกับเงื่อนไขการใช้แรงงานและอื่นๆ

ศูนย์แรงงานจังหวัดไอจิ (ฝ่ายให้คำปรึกษาแรงงานสำหรับคนต่างประเทศ)

โทร : 052-972-0253 (เขตเมืองนาโกยา)

ภาษาอังกฤษ	วันอังคาร วันพฤหัสบดี 09:30 น. ถึง 12:00 น. 13:00 น. ถึง 16:00 น.
ภาษาโปรตุเกส	วันอังคารถึงวันศุกร์ 09:30 น. ถึง 12:00 น. 13:00 น. ถึง 16:00 น.

กรมกองตรวจแรงงานโตโยฮาชิ (ฝ่ายให้คำปรึกษาผู้ใช้แรงงานคนต่างประเทศ)

โทร : 0532-54-1192 (เขตเมืองโตโยฮาชิ)

ภาษาโปรตุเกส	วันอังคาร วันพฤหัสบดี 09:30 น. ถึง 12:00 น. 13:00 น. ถึง 16:00 น.
--------------	---

10 施設リスト



	施設名	所在地	電話番号
市役所	田原市役所	田原町南番場 30-1	2 2 - 1 1 1 1
	田原市役所赤羽根市民センター	赤羽根町赤土 1	4 5 - 3 1 1 1
	田原市役所渥美支所	古田町岡ノ越 6-4	3 3 - 1 1 1 1
文化会館・図書館	田原市田原文化会館	田原町汐見 5	2 2 - 6 0 6 1
	田原市赤羽根文化会館	赤羽根町赤土 1	4 5 - 3 9 3 9
	田原市渥美文化会館	古田町岡ノ越 6-4	3 3 - 1 0 0 0
	田原市中央図書館	田原町汐見 5	2 3 - 4 9 4 6
	田原市渥美図書館	古田町岡ノ越 6-4	3 3 - 1 1 1 4
	田原市赤羽根図書館	赤羽根町赤土 1	4 5 - 3 4 2 6
広場・公園	田原市田原文化広場	田原町汐見 5	2 2 - 6 0 6 1
	田原市赤羽根文化広場	高松町尾村崎 443	4 5 - 2 8 2 3
	田原市渥美運動公園	小塩津町後山 1	3 8 - 0 1 1 1
	田原市緑が浜公園センターハウス	緑が浜四号 1-1	2 3 - 2 6 6 3
	田原市滝頭公園センターハウス	田原町西滝頭 6	2 2 - 3 9 3 6
	田原市白谷海浜公園センターハウス	白磯 5	2 2 - 7 3 0 0
	田原市中央公園センターハウス	豊島町西新田 1	2 2 - 0 0 0 3
	江比間野外活動センター（青年の家）	江比間町長尾 1-1	3 7 - 1 0 2 5
	田原市芦ヶ池農業公園（サンテパーク）	野田町芦ヶ池 8	2 5 - 1 2 3 4
	蔵王山展望台	浦町蔵王 1-46	2 2 - 0 4 2 6
福祉・児童	田原市田原福祉センター	赤石二丁目 2	2 3 - 3 8 1 1
	田原市赤羽根福祉センター	赤羽根町赤土 1	4 5 - 3 4 9 9
	田原市渥美福祉センター（あつみライフランド）	保美町寺西 21-10	3 3 - 0 3 8 6
	田原市田原児童センター	田原町築出 25-1	2 3 - 4 7 6 1
	田原市親子交流館 すくっと	田原町西大浜 13-1	2 3 - 1 5 1 0
	田原市ふるさと教育センター	野田町籠田 3	3 6 - 6 6 1 4
博物館	田原市博物館	田原町巴江 11-1	2 2 - 1 7 2 0
	田原市渥美郷土資料館	古田町岡ノ越 6-4	3 3 - 1 1 2 7
	田原市吉胡貝塚史跡公園（シェルマ吉胡）	吉胡町矢崎 42-4	2 2 - 8 0 6 0
道の駅	田原めっくんはうす	東赤石五丁目 74	2 3 - 2 5 2 5
	あかばねロコステーション	赤羽根町大西 32-4	4 5 - 5 0 8 8
	伊良湖クリスタルポルト	伊良湖町宮下 3000-65	3 5 - 6 6 3 1

※田原市の市外局番：0531

10 รายชื่อสถานอำนวยความสะดวกประจำเขต

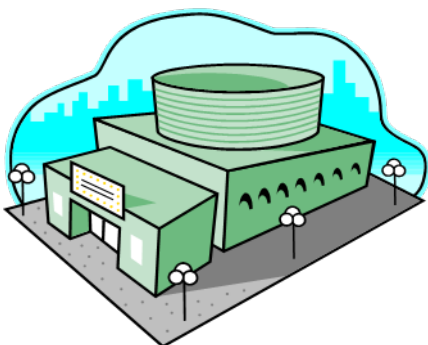
ชื่อสถานอำนวยความสะดวก		ที่อยู่	โทร
ที่ว่าการเขต	ที่ว่าการเขตเมืองหาฮารา (หาฮาราซียาคูโซะ)	หาฮาราโจ มินามิยามะ 30-1	2 2 - 1 1 1 1
	ที่ว่าการเขตเมืองหาฮารา สาขาสำนักงานศูนย์ชุมชนอาคาบาเน (หาฮาราซียาคูโซะ อาคาบาเนชิมินเซ็นเตอร์)	อาคาบาเนโจ อาคาโตะ 1	4 5 - 3 1 1 1
	ที่ว่าการเขตเมืองหาฮารา สาขาสำนักงานอาซิมิ (หาฮาราซียาคูโซะ อาซิมิชิโซะ)	โคตะโจ โอคาโนโคชิ 6-4	3 3 - 1 1 1 1
ศูนย์วัฒนธรรม ห้องสมุด	ศูนย์วัฒนธรรมหาฮารา (หาฮาราซียาคูโซะ)	หาฮาราโจ ซีโอมิ 5	2 2 - 6 0 6 1
	ศูนย์วัฒนธรรมอาคาบาเน (หาฮาราซียาคูโซะ)	อาคาบาเนโจ อาคาโตะ 1	4 5 - 3 9 3 9
	ศูนย์วัฒนธรรมอาซิมิ (หาฮาราซียาคูโซะ)	โคตะโจ โอคาโนโคชิ 6-4	3 3 - 1 0 0 0
	ห้องสมุดกลางเมืองหาฮารา (หาฮาราซียาคูโซะ)	หาฮาราโจ ซีโอมิ 5	2 3 - 4 9 4 6
	ห้องสมุดอาซิมิ (หาฮาราซียาคูโซะ)	โคตะโจ โอคาโนโคชิ 6-4	3 3 - 1 1 1 4
	ห้องสมุดอาคาบาเน (หาฮาราซียาคูโซะ)	อาคาบาเนโจ อาคาโตะ 1	4 5 - 3 4 2 6
ศูนย์ฮิโรปะ สวนสาธารณะ (***ฮิโรปะแปล ว่าลานกว้าง)	ศูนย์วัฒนธรรมฮิโรปะหาฮารา (หาฮาราซียาคูโซะ)	หาฮาราโจ ซีโอมิ 5	2 2 - 6 0 6 1
	ศูนย์วัฒนธรรมฮิโรปะอาคาบาเน (หาฮาราซียาคูโซะ)	หาคาเมะชิโจ โอมูราซากิ 443	4 5 - 2 8 2 3
	สวนออกกำลังกายสาธารณะอาซิมิ (หาฮาราซียาคูโซะ)	โคชิโอะชิโจ อุชิโรยามา 1	3 8 - 0 1 1 1
	สวนสาธารณะมิโดริกามา (หาฮาราซียาคูโซะ)	มิโดริกามาโยโก 1-1	2 3 - 2 6 6 3
	สวนสาธารณะทาคิคาซึรา (หาฮาราซียาคูโซะ)	หาฮาราโจ นิชิทาคิคาซึรา 6	2 2 - 3 9 3 6
	สวนสาธารณะชิโรยาไคอิง (หาฮาราซียาคูโซะ)	ชิโรโยชิ 5	2 2 - 7 3 0 0
	สวนสาธารณะกลางหาฮารา (หาฮาราซียาคูโซะ)	โทชิมามาโจ นิชิชินเด็น 1	2 2 - 0 0 0 3
	สวนสาธารณะเอฮิมาโยโก (เอฮิมาโยโก)	เอฮิมาโจ นากาโอ 1-1	3 7 - 1 0 2 5
	สวนสาธารณะอาซิมิเคโนเคียว (หาฮาราซียาคูโซะ)	โนดาโจ อาซิมิเคโน 8	2 5 - 1 2 3 4
	สวนสาธารณะซาโอซังเทมโบได (ซาโอซังเทมโบได)	อูราโจ ซาโอ 1-46	2 2 - 0 4 2 6
งานสวัสดิการ งานเด็กเล็ก	ศูนย์งานสวัสดิการหาฮารา (หาฮาราซียาคูโซะ)	อากาอิชิโนโจมะ 2	2 3 - 3 8 1 1
	ศูนย์งานสวัสดิการอาคาบาเน (หาฮาราซียาคูโซะ)	อาคาบาเนโจ อาคาโตะ 1	4 5 - 3 4 9 9
	ศูนย์งานสวัสดิการอาซิมิ (หาฮาราซียาคูโซะ)	โอบิโจ เทรานชิ 21-10	3 3 - 0 3 8 6
	ศูนย์งานเด็กเล็กหาฮารา (หาฮาราซียาคูโซะ)	หาฮาราโจ ซึคิตาชิ 25-1	2 3 - 4 7 6 1
	ศูนย์ผู้ปกครองและเด็กหาฮารา (หาฮาราซียาคูโซะ)	หาฮาราโจ นิชิโอฮามา 13-1	2 3 - 1 5 1 0
	ศูนย์การศึกษาบ้านเกิดฟูรูซาโต (หาฮาราซียาคูโซะ)	โนดาโจ คาโกตะ 3	3 6 - 6 6 1 4
พิพิธภัณฑ์	พิพิธภัณฑ์หาฮารา (หาฮาราซียาคูโซะ)	ราโจ ฮาโกอิ 11-1	2 2 - 1 7 2 0
	ศูนย์เอกสารประวัติศาสตร์อาซิมิ (หาฮาราซียาคูโซะ)	โคดาโจ โอคาโนโคชิ 6-4	3 3 - 1 1 2 7
	สวนประวัติศาสตร์โยชิโกเคอิชิคา (หาฮาราซียาคูโซะ)	โยชิโกโจ ยาซากิ 42-4	2 2 - 8 0 6 0
สถานพักผ่อน ระหว่างทาง "มิจิโนะเอคิ"	หาฮาราเมคคุงเฮาส์	ฮิงาชิอาคาอิชิ โกะโจมะ 74	2 3 - 2 5 2 5
	อาคาบาเน โลโคสเตชัน	อาคาบาเนโจ โอนิชิ 32-4	4 5 - 5 0 8 8
	อิราโกคริสตอลโปรกโต	อิราโกโจ มียาชิตะ 3000-65	3 5 - 6 6 3 1

※หมายเหตุ หมายเลขนำหน้าโทรศัพท์เขตเมืองหาฮารา คือ : 0531



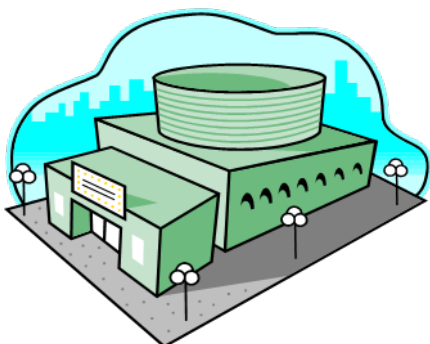
	施設名	所在地	電話番号
市民館	六連市民館	六連町西ノ川 51	27-0019
	神戸市民館	神戸町前畑 19	22-0980
	大草市民館	大草町北神 35-1	22-6276
	田原東部市民館	谷熊町鍛冶屋前 1-1	22-5027
	田原東部市民館 (分館)	豊島町奥谷 18	23-1467
	田原南部市民館	大久保町北浅場 13-2	22-2659
	童浦市民館	浦町原屋敷 78-2	23-0660
	田原中部市民館	田原町倉田 13-3	23-0030
	衣笠市民館	田原町栄巖 51	23-2326
	野田市民館	野田町籠田 66	25-0004
	高松市民館	高松町中村 69-1	45-3650
	赤羽根市民館	赤羽根町天神 60	45-5210
	若戸市民館	若見町新居 6	45-4300
	和地市民館	和地町地藏田 30	34-4050
	堀切市民館	堀切町西猫池 97-1	34-2012
	伊良湖市民館	伊良湖町渡川 321	34-2755
	亀山市民館	亀山町小中原 82	34-2833
	中山市民館	中山町神明前 146-1	34-1271
	福江市民館	福江町中紺屋瀬古 8	34-3881
	清田市民館	古田町宮ノ前 32-1	33-0783
泉市民館	江比間町二字郷中 58-2	34-0175	
ごみ・リサイクル	東部資源化センター	相川町嶋森 87-5	27-0100
	赤羽根環境センター	赤羽根町西山 1-68	45-3497
	渥美資源化センター	福江町清荒子 1-1	32-3322
	田原リサイクルセンター炭生館	緑が浜二号 2-91	24-0151

※田原市の市外局番：0531



ชื่อสถานอำนวยความสะดวก		ที่อยู่	โทร
ศูนย์ชุมชน	ศูนย์ชุมชนมุขีเรน (มุขีเรนซิมินไคคัง)	มุขีเรนโจ นิชิโนคาวา 51	27-0019
	ศูนย์ชุมชนคัมเบ (คัมเบซิมินไคคัง)	คัมเบโจ มาเอฮาตา 19	22-0980
	ศูนย์ชุมชนโอคุซา (โอคุซาซิมินไคคัง)	โอคุซาโจ โอคุจิน 35-1	22-6276
	ศูนย์ชุมชนอาหาราโทบุ (อาหาราโทบุซิมินไคคัง)	ยากูมาโจ คาจินามาเอ 1-1	22-5027
	ศูนย์ชุมชนอาหาราโทบุ (สาขาย่อย) (อาหาราโทบุซิมินไคคัง) (บุงคัง)	โทชิมาโจ โอคุยะ 18	23-1467
	ศูนย์ชุมชนอาหารานัมบุ (อาหารานัมบุซิมินไคคัง)	โอคุโบโจ คิตาฮาซาบา 13-2	22-2659
	ศูนย์ชุมชนโทโอะ (โทโอะซิมินไคคัง)	อูราโจ ฮารายาซึคิ 78-2	23-0660
	ศูนย์ชุมชนอาหาราจูบุ (อาหาราจูบุซิมินไคคัง)	อาหาราโจ คูราคา 13-3	23-0030
	ศูนย์ชุมชนคินุกาซา (คินุกาซาซิมินไคคัง)	อาหาราโจ เอ็ง 51	23-2326
	ศูนย์ชุมชนโนดะ (โนดะซิมินไคคัง)	โนดะโจ คาโกตา 66	25-0004
	ศูนย์ชุมชนหาคามัตซึ (หาคามัตซึซิมินไคคัง)	หาคามัตซึโจ นาคามูรา 69-1	45-3650
	ศูนย์ชุมชนอาคาบานะ (อาคาบานะซิมินไคคัง)	อาคาบานะโจ เทนจิน 60	45-5210
	ศูนย์ชุมชนวาคาโต (วาคาโตซิมินไคคัง)	วาคามิโจ อาไรอิ 6	45-4300
	ศูนย์ชุมชนวาจิ (วาจิซิมินไคคัง)	วาจิโจ จิโซตะ 30	34-4050
	ศูนย์ชุมชนโอริสึริ (โอริสึริซิมินไคคัง)	โอริสึริโจ นิชิเนโกะอิเคะ 97-1	34-2012
	ศูนย์ชุมชนอิราโก (อิราโกซิมินไคคัง)	อิราโกโจ วาทารีกาวา 321	34-2755
	ศูนย์ชุมชนคามยามา (คามยามาซิมินไคคัง)	คามยามาโจ โคเนคาฮาร่า 82	34-2833
	ศูนย์ชุมชนนาคายามา (นาคายามาซิมินไคคัง)	นาคายามาโจ ซิมเมอิม่าเอะ 146-1	34-1271
ศูนย์ชุมชนฟุคุเอะ (ฟุคุเอะซิมินไคคัง)	ฟุคุเอะโจ นาคาคอนยาเซโค 8	34-3881	
ศูนย์ชุมชนคิโยตะ (คิโยตะซิมินไคคัง)	โคตะโจ มินาโนะมาเอะ 32-1	33-0783	
ศูนย์ชุมชนอิซุมิ (อิซุมิซิมินไคคัง)	เอฮิมาโจ นีอาซะโกจู 58-2	34-0175	
ขยะ การรีไซเคิล	ศูนย์การจัดการขยะโทบุซิงเคคะ (โทบุซิงเคคะเซ็นเตอร์)	โออิคาวาโจ ซึคิโนะโมริ 87-5	27-0100
	ศูนย์การจัดการขยะเพื่อสิ่งแวดล้อมอาคาบานะ (อาคาบานะคังเคียวเซ็นเตอร์)	อาคาบานะโจ นิชิยามา 1-68	45-3497
	ศูนย์การจัดการขยะอาซึมิ (อาซึมิซิงเคคะเซ็นเตอร์)	ฟุคุเอะโจ เซอิฮาร่าโค 1-1	32-3322
	ศูนย์การจัดการขยะรีไซเคิลอาหารา (อาหารารรีไซเคิลเซ็นเตอร์ทันเซตัง)	มิโดริกาฮามา นิโก 2-91	24-0151

※หมายเหตุ หมายเลขนำหน้าโทรศัพท์เขตเมืองอาหารา คือ : 0531



1 1 公共交通機関

田原市コミュニティバス（街づくり推進課—Tel 27-8603）

集落部と市街地を結ぶ「田原市コミュニティバス」が運行しています。運賃は、1乗車につき市街地線は1人100円、それ以外の路線は1人200円で、小学生以下は無料です。運賃は、バスに乗るときに支払ってください。

鉄道（豊橋鉄道(株)三河田原駅 TEL: 22-0157）

田原と豊橋を結ぶ豊橋鉄道渥美線が運行しています。市内にある駅は、三河田原、神戸、豊島、やぐま台の4駅です。運賃は出発駅と到着駅で異なります。中学生以上は大人運賃、12歳未満は子ども運賃で、大人運賃の約半額です。

路線バス（豊鉄バス(株)渥美営業所 TEL: 33-0211）

伊良湖岬と田原駅前、豊橋駅前を結ぶ伊良湖本線と、保美と赤羽根、渥美病院を結ぶ伊良湖支線が運行しています。運賃は、乗車距離で異なります。中学生以上は大人運賃、12歳未満は子ども運賃で、大人運賃の約半額です。運賃は、バスから降りるときに支払ってください。

タクシー（渥美交通(株)TEL: 22-0050 / 豊鉄タクシー(株)TEL: 22-1171）

市内にタクシー会社は2社あります。料金は乗車距離で異なり、運転席横のメーターに表示されます。料金は、タクシーから降りるときに支払ってください。

船舶（伊勢湾フェリー(株) TEL: 35-6217 / 名鉄海上観光船(株) TEL: 35-6868）

伊良湖岬～鳥羽を結ぶ伊勢湾フェリーと、伊良湖岬～河和を結ぶ名鉄高速船などが運航しています。料金は、年齢や行先などで異なります。船に乗る前に切符を買ってください。



1 1 การคมนาคม

รถบัสคอมมูนิตี้เมืองท่าฮารา (ฝ่ายส่งเสริมการวางผังเมือง โทร : 27-8603)

รถบัสคอมมูนิตี้เมืองท่าฮาราจะให้บริการเชื่อมโยงระหว่างเขตนอกเมืองและเขตในเมือง
ราคาค่าโดยสารสำหรับเส้นทางภายในเมืองเท่านั้นครั้งละ 100 เยนต่อหนึ่งคน
ราคาค่าโดยสารของเส้นทางที่นอกเหนือจากเส้นทางภายในเมืองครั้งละ 200 เยนต่อหนึ่งคน
สำหรับเด็กเล็กและเด็กนักเรียนประถมไม่เสียค่าบริการ ท่านสามารถจ่ายค่าโดยสารตอนขึ้นรถ

รถไฟ (บริษัทรถไฟโทโฮฮาชิ สถานีรถไฟมิคาวะท่าฮารา โทร : 22-0157)

บริษัทรถไฟโทโฮฮาชิ สายอาซึมิ ให้บริการรถไฟเชื่อมโยงระหว่างเมืองท่าฮารากับเมืองโทโฮฮาชิ
ซึ่งระหว่างเมืองสองเมืองนี้มีสี่สถานีที่รถไฟจะจอด คือสถานีมิคาวะท่าฮารา สถานีชิมเบ สถานีโทโฮชิมะ
และสถานียาคุมาได ราคาตั๋วค่าโดยสารขึ้นอยู่กับระยะทางที่ใช้บริการ
ราคาตั๋วผู้ใหญ่คิดเริ่มจากนักเรียนมัธยมขึ้นไป ราคาตั๋วเด็กใช้สำหรับบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า12ปี
ค่าโดยสารราคาตั๋วเด็กคือครึ่งราคาของราคาตั๋วผู้ใหญ่

รถประจำทาง (บริษัทรถประจำทางโทโยเทชิ สาขาอาซึมิ โทร : 33-0211)

บริษัทรถประจำทางโทโยเทชิ มีรถประจำทางสองสาย คืออิราโกะสายหลักและอิราโกะสายย่อย
อิราโกะสายหลักจะให้บริการเชื่อมระหว่างสถานีโตโยฮาชิ สถานีท่าฮารา กับอิราโกะมิซากิ
ส่วนอิราโกะสายย่อยจะให้บริการเชื่อมระหว่างโรงพยาบาลอาซึมิ อาคาบานะ กับโฮบิ
ค่าโดยสารจะขึ้นอยู่กับระยะทางที่เดินทาง ราคาตั๋วผู้ใหญ่คิดเริ่มจากนักเรียนมัธยมขึ้นไป
ราคาตั๋วเด็กใช้สำหรับบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า12ปี ค่าโดยสารราคาตั๋วเด็กคือครึ่งราคาของราคาตั๋วผู้ใหญ่
ท่านสามารถชำระค่าโดยสารตอนก่อนลงจากรถ

แท็กซี่ (บริษัทขนส่งอาซึมิ โทร : 22-0050 / บริษัทแท็กซี่โทโยเทชิ โทร : 22-1171)

ในเมืองท่าฮารา จะมีบริษัทที่ให้บริการแท็กซี่สองบริษัท
ราคาค่าโดยสารแท็กซี่ขึ้นอยู่กับระยะทางซึ่งราคาค่าโดยสารจะแสดงอยู่ที่มิเตอร์ด้านหน้าข้างที่นั่งคนขับ
ท่านสามารถชำระค่าโดยสารตอนก่อนลงจากรถ

เรือ (บริษัทเรือเฟอร์รี่อาวอิเซ (บริษัทอิเซวังเฟอร์รี่) โทร : 35-6217 / บริษัทเรือท่องเที่ยวทะเลเมเทซี (บริษัทเมเทซีโคโจคังโคเซ็น) โทร : 35-6868)

บริษัทเรือเฟอร์รี่อาวอิเซจะให้เรือบริการเชื่อมระหว่างอิราโกะมิซากิกับโทะปะ
บริษัทเรือท่องเที่ยวทะเลเมเทซีจะให้เรือบริการเชื่อมระหว่างอิราโกะมิซากิกับโควา
ราคาค่าโดยสารจะขึ้นกับอายุและขึ้นกับเส้นทางที่ต้องการเดินทาง
ท่านสามารถซื้อตั๋วโดยสารเรือก่อนขึ้นเรือได้ที่ช่องขายตั๋วของบริษัทนั้นๆ



12 外国語による情報

パンフレット・資料

多言語で印刷されたパンフレットや資料です。田原市役所でお渡ししています。

名称	内容	言語
田原市ミニ要覧	田原市の概要紹介、人口などのデータあり	英・中
たはらガイドマップ	田原市の観光スポットなどを地図で紹介	英・中・韓
ゴミの分け方・出し方	ゴミの分け方と出し方を紹介	英・中・韓・ポ・ベ
田原市防災マップ	災害時の避難場所や避難ルートを紹介	英・中

※英：英語、中：中国語、韓：韓国語、ポ：ポルトガル語、ベ：ベトナム語

本（中国語・韓国語・ベトナム語・英語・ドイツ語・フランス語・スペイン語・ポルトガル語、インドネシア語、タガログ語）、雑誌（英語）、新聞（英語）

図書館で読んだり、借りたりできます。海外の映画や音楽のCD・DVDや、やさしい日本語で書かれた本、日本語学習のための本もあります。料金はかかりません。

施設リストの、田原市中央図書館、田原市渥美図書館、田原市赤羽根図書館へお問い合わせください。

田原市ホームページ（多言語版）

田原市についての情報を提供しています。

トップページの上部、For Foreigners をご覧ください。



1 2 ข้อมูลข่าวสารภาษาต่างประเทศ

แผ่นพับ เอกสาร

แผ่นพับและเอกสารที่ถูกพิมพ์เป็นภาษาต่างประเทศสามารถขอรับได้ที่ว่าการเขตเมืองท่าฮารา

ชื่อเอกสาร	เนื้อหา	ภาษาที่ให้บริการ
ท่าฮาราชิมินิโยริง	แนะนำเมืองท่าฮารา ข้อมูลประชากรเป็นต้น	ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน
ท่าฮาราไกด์แม็บ	แนะนำข้อมูลการท่องเที่ยวของเมืองท่าฮารา เป็นต้น	ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาเกาหลี
โกมิโนะวาเคคาตะ ดาชิคาตะ	แนะนำวิธีการแยกประเภทขยะและวิธีการทิ้งขยะ	ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาเกาหลี ภาษาโปรตุเกส ภาษาเวียดนาม
ท่าฮาราชิโบไซแม็บ	แนะนำเส้นทางการนี้ภัยสถานที่พักผ่อนในช่วงเวลาที่มีภัยธรรมชาติ	ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน

※ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาเกาหลี ภาษาโปรตุเกส ภาษาเวียดนาม

หนังสือ (ภาษาจีน ภาษาเกาหลี ภาษาเวียดนาม ภาษาอังกฤษ ภาษาเยอรมัน ภาษาฝรั่งเศส ภาษาสเปน ภาษาโปรตุเกส ภาษาอินโดนีเซีย ภาษาฟิลิปปินส์), นิตยสาร (ภาษาอังกฤษ), หนังสือพิมพ์(ภาษาอังกฤษ)

ท่านสามารถอ่านและขอยืมหนังสือภาษาต่างประเทศได้ที่ห้องสมุดเขต

นอกจากหนังสือภาษาต่างประเทศแล้วทางเขตยังมีซีดี ดีวีดี ที่เป็นเพลงเป็นภาพยนตร์ต่างประเทศ

มีหนังสือที่เขียนด้วยภาษาญี่ปุ่นแบบง่ายเพื่อการเรียนรู้ บริการนี้ฟรีไม่เสียค่าบริการ

หากมีข้อสงสัยหรืออยากทราบข้อมูลเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้ที่สถานที่ต่อไป ห้องสมุดกลางเขตท่าฮารา

(ท่าฮาราชิจูโอโตโซกัง), ห้องสมุดอาซิมิเขตเมืองท่าฮารา (ท่าฮาราชิอาซิมิโตโซกัง),

ห้องสมุดอาคาบานะเขตเมืองท่าฮารา (ท่าฮาราชิอาคาบานะโตโซกัง)

โฮมเพจเมืองท่าฮารา (ภาษาต่างประเทศ)

ท่านสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับเมืองท่าฮารา

การหาข้อมูลเป็นภาษาต่างประเทศ เมื่อท่านเข้าไปที่โฮมเพจของเขต กรุณาคลิกเลือก "For Foreigner"

ทางด้านบนของโฮมเพจ



外国人のための生活情報を提供しているウェブサイト

- ・(公財) 愛知県国際交流協会ホームページ

(日本語・英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語)

<http://www2.aia.pref.aichi.jp/>

- ・(財) 自治体国際化協会ホームページ 多言語生活情報

(日本語・英語・ドイツ語・中国語・韓国語・フランス語・スペイン語・ポルトガル語・
タガログ語・ベトナム語・インドネシア語・タイ語・ロシア語・ミャンマー語)

<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>

マイナンバーに関するお問い合わせ

- ・英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語に対応のフリーダイヤル

0120-0178-26 (マイナンバー制度に関すること)

0120-0178-27 (通知カード、個人番号カードに関すること)

平日：9：20～20：00

土日祝：9：30～17：30 (年末年始を除く)

※個人番号カードの紛失盗難などによる一時利用停止については、

0120-0178-27

- ・マイナンバー情報サイト

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

เว็บไซต์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในประเทศญี่ปุ่นสำหรับคนต่างประเทศ

- โฮมเพจของสมาคมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างประเทศจังหวัดไอจิ
(ภาษาญี่ปุ่น ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาเกาหลี ภาษาโปรตุเกส ภาษาสเปน)
<http://www2.aia.pref.aichi.jp/>
- โฮมเพจของสมาคมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมต่างประเทศ ข้อมูลข่าวสารชีวิตประจำวันภาษาต่างประเทศ
(ภาษาญี่ปุ่น ภาษาอังกฤษ ภาษาฝรั่งเศส ภาษาสเปน ภาษาโปรตุเกส ภาษาฟิลิปปินส์ ภาษาเวียดนาม
ภาษาอินโดนีเซีย ภาษาไทย ภาษารัสเซีย และ ภาษาเมียนมา
(พม่า))<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>

สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับระบบหมายเลขส่วนบุคคล (มายน์มเบอร์)

- สอบถามข้อมูลเป็นภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาเกาหลี ภาษาสเปน ภาษาโปรตุเกส
สามารถสอบถามได้จากหมายเลขโทรศัพท์ด้านล่างซึ่งเป็นหมายเลขโทรศัพท์ที่ไม่เสียค่าบริการโทร
0129-0178-26 (สอบถามเกี่ยวกับระบบหมายเลขส่วนบุคคล (มายน์มเบอร์))
0120-0177-27 (สอบถามเกี่ยวกับใบแจ้งข้อมูลและหมายเลขรหัสระบบหมายเลขส่วนบุคคล
(มายน์มเบอร์))

วันธรรมดา 09:20 น. ถึง 20:00 น.

วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุดราชการ 09:30 น. ถึง 17:30 น. (ยกเว้นวันหยุดปลายปีต้นปีช่วงปีใหม่)

※หมายเหตุ : กรณีติดต่อด่วนเพื่อที่จะระงับการใช้ รหัสระบบหมายเลขส่วนบุคคล (มายน์มเบอร์)กรณี

กรณีทำบัตรหาย บัตรทุกขโมย และอื่นๆ สามารถต่อได้ที่หมายเลขโทรศัพท์

0120-0178-27

- เว็บไซต์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ ระบบหมายเลขส่วนบุคคล (มายน์มเบอร์)

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

13 日本語教室

田原市には、市民ボランティア団体が運営している日本語教室があります。

申し込み方法など、詳しいことは、各団体に問い合わせてください。

NPO法人たはら国際交流協会（TIA） TEL:22-2622

開催日	会費	開催場所	対象／内容
【田原教室】 毎週金曜日 19:30～21:00 毎週日曜日 10:00～11:30 【渥美教室】 毎週木曜日 19:30～21:00	無料	【田原教室】 田原文化会館 101会議室 など 【渥美教室】 福江市民館	在住外国人一般。 ボランティアスタッフと日本語 を楽しく勉強しましょう。

あかばねひらがなの会 TEL:45-3499

開催日	会費	開催場所	対象／内容
日本語教室・中国語教室 毎月第2・4土曜日 13:30～15:30 文化教室 毎月第3日曜日 13:30～15:30	無料 (必要に応じて材料費 100円～ 300円)	赤羽根 福祉センター または 赤羽根市民館	地域で暮らす外国人。 日本語教室、中国語教室、文 化教室を開催しています。 月刊「あかばねひらがなしん ぶん」を発行しています。



1 3 ชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่น

ทางเขตเมืองทหาฮารา

มีกลุ่มอาสาสมัครเปิดสอนภาษาญี่ปุ่น

ท่านที่ต้องการสมัครสามารถสอบถามรายละเอียดได้จากกลุ่มต่างๆที่มีข้อมูลทางด้านล่างนี้

สมาคมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างประเทศทหาฮารา (ทีไอเอ) โทร : 22-2622

ตารางสอน	ค่าใช้จ่าย	สถานที่	คุณสมบัติผู้มีสิทธิ์เข้าเรียน / เนื้อหาการสอน
<p>【ชั้นเรียนเขตเมืองทหาฮารา】</p> <p>ทุกวันศุกร์ 19:30 น. ถึง 21:00 น.</p> <p>ทุกวันอาทิตย์ 10:00 น. ถึง 11:30 น.</p> <p>【ชั้นเรียนเขตเมืองอาซิมิ】</p> <p>ทุกวันพฤหัสบดี 19:30 น. ถึง 21:00 น.</p>	ไม่เสียค่าใช้จ่าย	<p>【ชั้นเรียนเขตเมืองทหาฮารา】</p> <p>ตีควัฒนธรรมเขตเมืองทหาฮารา ห้องประชุม101 (ทหาฮาราบุงคะไคคัง)</p> <p>【ชั้นเรียนเขตเมืองอาซิมิ】</p> <p>ศูนย์ชุมชนฟูคูอะ (ฟูคูอะชิมินไคคัง)</p>	<p>คุณสมบัติ :</p> <p>คนต่างประเทศทั่วไปที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองทหาฮารา</p> <p>เนื้อหาการสอน :</p> <p>เรียนภาษาญี่ปุ่นสนุกสนุกกับกลุ่มอาสาสมัครของเรา</p>

กลุ่มอิรากานะอาคาบานะ (อาคาบานะอิรากานะโนะไค) โทร : 45-3499

ตารางสอน	ค่าใช้จ่าย	สถานที่	คุณสมบัติผู้มีสิทธิ์เข้าเรียน / เนื้อหาการสอน
<p>ชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่น</p> <p>ชั้นเรียนภาษาจีน</p> <p>วันเสาร์ที่2และ4ของทุกเดือน 13:30 น. ถึง 15:30 น.</p> <p>ชั้นเรียนวัฒนธรรม</p> <p>วันอาทิตย์ที่3ของทุกเดือน 13:30 น. ถึง 15:30 น.</p>	ไม่เสียค่าใช้จ่าย (หมายเหตุ : อาจมีค่าหนังสือเรียน 100-300 เยน)	<p>ศูนย์สวัสดิการอาคาบานะ</p> <p>หรือ</p> <p>ศูนย์ชุมชนอาคาบานะ (อาคาบานะชิมินไคคัง)</p>	<p>คุณสมบัติ :</p> <p>คนต่างประเทศทั่วไปที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองทหาฮารา</p> <p>นอกจากชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่นแล้วเรายังมีชั้นเรียนภาษาจีนและชั้นเรียนวัฒนธรรม</p> <p>ทางกลุ่มของเรายังมีการพิมพ์นิตยสารรายเดือนแจกที่ชื่อว่า "หนังสือพิมพ์อิรากานะอาคาบานะ (อาคาบานะอิรากานะชิมบุง)"</p>



14 緊急通報

病気やけがをしたとき、火事や交通事故、盗難などの犯罪にあったときは、落ち着いて決められた緊急通報用番号に電話してください。

緊急通報

緊急通報は、用件によって番号が決まっています。いつでも受け付けています。

救急車は料金0円で利用できます。軽い病気や、軽いけがのときは、自家用車やタクシーを使ってください。

緊急通報用電話番号

- ・病気やけがなど … 119番（消防署）
- ・火事 … 119番（消防署）

※119番は、電話通訳センターを介した三者間通訳で英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、タガログ語、フランス語、ロシア語、ネパール語、タイ語に対応しています。

- ・交通事故… 110番（警察署）
- ・犯罪 … 110番（警察署）
- ・海での事故や事件… 118番（海上保安庁）



*相談や問い合わせのときは、ここに電話をしてください。

- ・田原市消防署 TEL: 23-0119
- ・田原警察署 TEL: 23-0110

※緊急通報は、どの電話からもかけられますが、公衆電話から緊急通報するときは、赤い「緊急通報ボタン」があるものは、ボタンを押してから、「119」、「110」、「118」をダイヤルしてください。



1 4 การติดต่อกรณีฉุกเฉิน

เวลาเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ เวลาเกิดไฟไหม้ เวลาเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน เวลาถูกขโมยขึ้นบ้าน เวลาที่เจอผู้ต้องหาในคดีต่างๆโดยบังเอิญ เป็นต้น
ขอให้สงบสติและโทรศัพท์ไปยังหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินที่มีรายละเอียดทางด้านล่างนี้

การติดต่อกรณีฉุกเฉิน

หมายเลขโทรศัพท์ที่ใช้ในการติดต่อกรณีฉุกเฉิน จะขึ้นอยู่กับเนื้อหา รายละเอียดของกรณีฉุกเฉินนั้นๆ สามารถใช้ได้หมายเลขโทรศัพท์เหล่านี้ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

การเรียกรถพยาบาลไม่เสียค่าใช้จ่าย

แต่ในกรณีที่เจ็บป่วยเพียงเล็กน้อยหรือร่างกายได้รับบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยขอความกรุณาให้ท่านเดินทางไปโรงพยาบาลเอง

เบอร์โทรศัพท์ที่ใช้ในการติดต่อกรณีฉุกเฉิน

- กรณีเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ โทร 119 (สถานีดับเพลิง)
- กรณีเกิดเพลิงไหม้ โทร 119 (สถานีดับเพลิง)

※หมายเหตุ : หมายเลขโทรศัพท์ 119 นี้

มีบริการล่ามแปลภาษาทางโทรศัพท์ผ่านศูนย์ล่ามโทรศัพท์ภาษาต่างประเทศ ภาษาที่ให้บริการมีดังต่อไปนี้

ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาเกาหลี ภาษาโปรตุเกส ภาษาสเปน ภาษาเวียดนาม ภาษาฟิลิปปินส์ ภาษาฝรั่งเศส ภาษารัสเซีย ภาษาเนปาลและภาษาไทย

- กรณีเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน โทร 110 (สถานีตำรวจ)
- อาชญากรรม โทร 110 (สถานีตำรวจ)
- กรณีเกิดอุบัติเหตุ เหตุร้ายในทะเล โทร 118 (หน่วยงานรักษาความปลอดภัยในท้องทะเล)

* กรณีมีคำถามหรือต้องการปรึกษา กรุณาโทรมายังหมายเลขทางด้านล่างนี้

- สถานีดับเพลิงเขตเมืองทาชารา โทร : 23-0119
- สถานีตำรวจเมืองทาชารา โทร : 23-0110

※หมายเหตุ : การติดต่อฉุกเฉินทางโทรศัพท์สามารถโทรได้จากโทรศัพท์ทุกชนิด

แต่กรณีใช้โทรศัพท์สาธารณะท่านจะต้องกดปุ่มสีแดง(ปุ่มแจ้งกรณีฉุกเฉิน)ก่อนแล้วจึงกดหมายเลขที่ต้องการ 119, 110 หรือ 118



15 災害への備え

雇い主（日本のおとうさん・おかあさん）としっかり話し合っておきましょう！

■水や食べ物を準備すること

- ・災害が起きた後、すぐに困るのが水と食べ物です。水は、1日1人3リットル。最低7日分を用意してください。保存水・ミネラルウォーターなどを用意してください。
- ・初期消火やトイレ用に風呂に水をためておくと良いです。
- ・食べ物は、缶詰・カンパン・ビスケットなど長期保存できる物を用意してください。
- ・飲み物・食べ物は、保存期限をチェックして時々入れ替えてください。

■非常持出品を準備すること



★その他、各家庭で必要なものを用意してください
(例えば)

赤ちゃんがいる家庭は、粉ミルクやオムツ

薬が必要な人がいる家庭は、いつも飲んでる薬

★避難するときに持ち出せるように、リュックサックに入れておくと良いです。

いざというときに両
手が使える袋がよい



1 5 วิธีการเตรียมรับภัยพิบัติ

ดูรายละเอียดวิธีการรับภัยพิบัติให้ชัดเจนล่วงหน้ากลับผู้ว่าจ้าง (โอโต้ซัง โอคาซัง (คุณพ่อ คุณแม่ที่ญี่ปุ่น))

■เตรียมน้ำและอาหาร

- หลังจากเกิดภัยพิบัติสิ่งทีเดือดร้อนตามมาทันทีก็คือน้ำและอาหาร โดยปกติในหนึ่งวันผู้ใหญ่ต้องการน้ำ 3 ลิตร เพราะฉะนั้นควรเตรียมน้ำดื่มสำรองไว้สำหรับ 7 วันเป็นอย่างต่ำ
- แนะนำให้เตรียมน้ำที่ไว้ใช้อาบ และน้ำที่ไว้ใช้สำหรับห้องน้ำ รวมถึงเตรียมเครื่องมือดับเพลิงไว้ ใช้ในกรณีฉุกเฉิน
- อาหารที่ควรเตรียมไว้สำหรับกรณีฉุกเฉิน ควรเป็นอาหารกระป๋อง ขนมปังกระป๋อง บิสกิตกระป๋องที่เราสามารถเก็บไว้ได้นาน
- น้ำและอาหารที่เตรียมไว้กรณีฉุกเฉินเราควรหมั่นเช็ควันหมดอายุเป็นครั้งเป็นครั้งคราว

■นอกจากน้ำและอาหารแล้วยังมีสิ่งทีควรต้องเตรียมเพิ่มในกรณีฉุกเฉินหลังจากภัยพิบัติ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



★นอกจากรายละเอียดด้านบนที่ได้กล่าวไปแล้วทางเขตแนะนำให้ท่านเตรียมสิ่งทีท่านใช้เป็นประจำอยู่เสมอแม้จะไม่ได้อยู่ในรายละเอียดด้านบน (ตัวอย่างเช่น)

กรณีทีครอบครัวของท่านมีเด็กเล็กท่านควรเตรียมนมผงผ้าอ้อม
กรณีทีดื่มยาบางชนิดเป็นประจำควรเตรียมยาชนิดนั้นสำรองเผื่อไว้ด้วยล่วงหน้า

★เวลาอพยพออกจากสถานที่ทีเกิดภัยพิบัติมักจะเป็นเวลารีบด่วนและอยู่ในความตกใจ ควรเตรียมสิ่งของจำเป็นไว้ได้กล่าวไว้ด้านบนใส่รวมอยู่ในกระเป๋าเป้ล่วงหน้า เพื่อสะดวกต่อการนำมาใช้

เตรียมของไว้ในเป้ดีกว่า แบกเก็บไว้
มือสองข้างเราก็ใช้งานได้สะดวก



■避難所

◎地区別の避難所

地区	風水害避難所（20箇所）	地震避難所（32箇所）
六連	六連市民館	六連小学校
神戸	神戸市民館	東部中学校、神戸市民館、神戸小学校
大草	大草市民館	大草小学校
田原東部	田原東部市民館	田原東部市民館、田原東部小学校
田原南部	田原南部市民館	田原南部市民館
童浦	童浦市民館	童浦小学校、童浦市民館、北部保育園
田原中部	崙山会館	田原中学校、田原中部小学校、成章高校
衣笠	衣笠市民館	衣笠小学校
野田	野田市民館	サンテドーム、野田小学校
高松	高松市民館	高松小学校
赤羽根	赤羽根市民館	赤羽根中学校
若戸	若戸市民館	若戸市民館
和地	和地市民館	和地市民館、渥美運動公園体育館
堀切	堀切市民館	渥美運動公園体育館
伊良湖	伊良湖市民館	伊良湖市民館
亀山	亀山市民館	亀山小学校
中山	中山市民館	中山小学校、福江中学校、 (渥美文化会館)
福江	福江市民館	福江中学校、福江小学校
清田	清田市民館	清田小学校
泉	泉市民館	泉小学校、泉市民館 (渥美文化会館、福江高校体育館)

※災害の大きさにより、風水害避難所に入れなくなった場合は、地震避難所を使います。地区によっては、集会所や公民館などを地域の風水害避難所として使う場合があります。

※カッコ内は、小中山地区、泉地区住民の第2次地震避難所です。



■สถานลี้ภัย

◎สถานลี้ภัยในแต่ละเขต

เขต	สถานลี้ภัยจากภัยลมพายุ (20แห่ง)	สถานลี้ภัยจากภัยแผ่นดินไหว (32แห่ง)
มุซึเรน	ศูนย์ชุมชนมุซึเรน (มุซึเรนชิมินไคคัง)	โรงเรียนประถมมุซึเรน (มุซึเรนโชกักโก)
คัมเบ	ศูนย์ชุมชนคัมเบ (คัมเบชิมินไคคัง)	โรงเรียนมัธยมต้นจูบุ (จูบุจุกักโก), ศูนย์ชุมชนคัมเบ (คัมเบชิมินไคคัง), โรงเรียนประถมคัมเบ (คัมเบโชกักโก)
โอคุซา	ศูนย์ชุมชนโอคุซา (โอคุซาชิมินไคคัง)	โรงเรียนประถมโอคุซา (โอคุซาโชกักโก)
ทอาหาราโทบุ	ศูนย์ชุมชนทอาหาราโทบุ (ทอาหาราโทบุชิมินไคคัง)	ศูนย์ชุมชนทอาหาราโทบุ (ทอาหาราโทบุชิมินไคคัง), โรงเรียนประถมทอาหาราโทบุ (ทอาหาราโทบุโชกักโก)
ทอาหารานัมบุ	ศูนย์ชุมชนทอาหารานัมบุ (ทอาหารานัมบุชิมินไคคัง)	ศูนย์ชุมชนทอาหารานัมบุ (ทอาหารานัมบุชิมินไคคัง)
โทโอะ	ศูนย์ชุมชนโทโอะ (โทโอะชิมินไคคัง)	โรงเรียนประถมทอาหาราโทโอะ (โทโอะโชกักโก), ศูนย์ชุมชนโทโอะ (โทโอะชิมินไคคัง), โรงเรียนเนอสเซอร์โฮคุบุ (โฮคุบุโฮอิคุเอน)
ทอาหาราจูบุ	หอประชุมคาซัง (คาซังไคคัง)	โรงเรียนมัธยมต้นทอาหารา (ทอาหาราจุกักโก), โรงเรียนประถมทอาหาราจูบุ (ทอาหาราจูบุโชกักโก), โรงเรียนมัธยมปลายเซโซ (เซโซโคโค)
คีนูกาซา	ศูนย์ชุมชนคีนูกาซา (คีนูกาซาชิมินไคคัง)	โรงเรียนประถมทาคีนูกาซา (คีนูกาซาโชกักโก)
โนตะ	ศูนย์ชุมชนโนตะ (โนตะชิมินไคคัง)	โดมซันเต้ (ซันเต้โดม), โรงเรียนประถมโนตะ (โนตะโชกักโก)
ทาคามัตซึ	ศูนย์ชุมชนทาคามัตซึ (ทาคามัตซึชิมินไคคัง)	โรงเรียนประถมทาคามัตซึ (ทาคามัตซึโชกักโก)
อาคาบาเน	ศูนย์ชุมชนอาคาบาเน (อาคาบาเนชิมินไคคัง)	โรงเรียนมัธยมต้นอาคาบาเน (อาคาบาเนจุกักโก)
วาคาโต	ศูนย์ชุมชนวาคาโต (วาคาโตชิมินไคคัง)	ศูนย์ชุมชนวาคาโต (วาคาโตชิมินไคคัง)
วาจิ	ศูนย์ชุมชนวาจิ (วาจิชิมินไคคัง)	ศูนย์ชุมชนวาจิ (วาจิชิมินไคคัง), ศูนย์ออกกำลังกายสวนสาธารณะอาซึมิ (อาซึมิฮอนโดโคเอนไทอิคุคัง)
โอริคิรี	ศูนย์ชุมชนโอริคิรี (โอริคิรีชิมินไคคัง)	ศูนย์ออกกำลังกายสวนสาธารณะอาซึมิ (อาซึมิฮอนโดโคเอนไทอิคุคัง)
อิริโก	ศูนย์ชุมชนอิริโก (อิริโกชิมินไคคัง)	ศูนย์ชุมชนอิริโก (อิริโกชิมินไคคัง)
คาเมยามา	ศูนย์ชุมชนคาเมยามา (คาเมยามาชิมินไคคัง)	โรงเรียนประถมคาเมยามา (คาเมยามาโชกักโก)
นาคายามา	ศูนย์ชุมชนนาคายามา (นาคายามาชิมินไคคัง)	โรงเรียนประถมนาคายามา (นาคายามาโชกักโก), โรงเรียนมัธยมต้นฟูคูเอะ (ฟูคูเอะจุกักโก) (***) ศูนย์วัฒนธรรมอาซึมิ (อาซึมิบุงคะไคคัง)
ฟูคูเอะ	ศูนย์ชุมชนฟูคูเอะ (ฟูคูเอะชิมินไคคัง)	โรงเรียนมัธยมต้นฟูคูเอะ (ฟูคูเอะจุกักโก), โรงเรียนประถมฟูคูเอะ (ฟูคูเอะโชกักโก)
คิโยตะ	ศูนย์ชุมชนคิโยตะ (คิโยตะชิมินไคคัง)	โรงเรียนประถมคิโยตะ (คิโยตะโชกักโก)
อิซุมิ	ศูนย์ชุมชนอิซุมิ (อิซุมิชิมินไคคัง)	โรงเรียนประถมอิซุมิ (อิซุมิโชกักโก), ศูนย์ชุมชนอิซุมิ (อิซุมิชิมินไคคัง) (***) ศูนย์วัฒนธรรมอาซึมิ (อาซึมิบุงคะไคคัง), โรงเรียนพลศึกษาโรงเรียนมัธยมปลายฟูคูเอะ (ฟูคูเอะโคโคไทอิคุคัง)

※กรณีที่มีภัยพิบัติจากลมพายุขนาดใหญ่และไม่สามารถเข้าสถานลี้ภัยได้เนื่องจากจำนวนคนเกินอัตรา ในกรณีนี้จะใช้สถานที่ลี้ภัยจากแผ่นดินไหวในแต่ละเขตอาจมีการใช้ศูนย์จุดนัดพบ (ซูไคโอะ) หรือศูนย์ชุมชนสาธารณะ (โคมินคัง) เป็นสถานที่หลบภัยจากลมพายุได้

※ (***) ตำนบน มีความหมายถึง สถานี่ลี้ภัยแผ่นดินไหวส่วนที่2ของประชากรในเขตนาคายามาและเขตอิซุมิ

◎避難情報の流れ

避難準備	避難勧告	避難指示（緊急）
避難する準備をしてください。避難行動に時間がかかる人（高齢の人、障害のある人、小さい子どもを連れている人など）は避難を始めてください。	安全のため、避難行動を始めてください。	危険です。すぐに避難してください。

◎警戒レベル

- ・「自分の命は自分で守る」を合言葉に、避難を呼びかける時に5段階の警戒レベルというものを使います。警戒レベル4が出されたときは、安全な場所へ避難をしましょう。

おおあめ こうずいけいかい れ べる 大雨・洪水警戒レベル

けいかい れ べる 警戒レベル	と 取るべき行動	ひなんじょうほう 避難情報
5	いのち まも こうどう 命を守る行動	さいがいほっせいじょうほう 災害発生情報
4	ぜんいんひなん 全員避難	ひなんかんこく 避難勧告 ひなん し じ きんきゅう 避難指示（緊急）
3	こうれいしゃ ひなん 高齢者などは避難 ほか ひと ひなんじゅんび その他の人は避難準備	ひなんじゅんび こうれいしゃとうひなんかいし 避難準備・高齢者等避難開始
2	ひなんこうどう かくにん 避難行動の確認	ちゅういほう 注意報
1	さいがい ころがま たか 災害への心構えを高める	そうきちゅういじょうほう 早期注意情報

◎ขั้นตอนและลำดับของข่าวสารการหนีภัย

<p>เตรียมหนีภัย (อินันจุมปี)</p> <p>ขั้นตอนนี้ให้เตรียมตัวหนีภัย แต่สำหรับคนที่ต้องใช้เวลามากกว่าปกติในการหนีภัย (ผู้สูงอายุ คนพิการ เด็กเล็ก) ต้องเริ่มหนีภัย ทันทัน</p>	<p>แนะนำให้หนีภัย (อินันคังคค)</p> <p>ขั้นตอนนี้แนะนำให้เริ่มหนีภัย ทันทัน เพื่อความปลอดภัย</p>	<p>คำสั่งฉุกเฉินให้หนีภัยทันที (อินันซิจิ คิงคว)</p> <p>ขั้นตอนนี้แนะนำให้หนีภัยทันที เพราะมีอันตรายแล้ว</p>
--	--	---

◎ระดับการเตือนกรณีฉุกเฉิน

- “ชีวิตใครชีวิตมันคนนั้นต้องป้องกันตัวเอง” ระดับการเตือนกรณีฉุกเฉินถูกแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ในกรณีที่ระดับการเตือนฉุกเฉินอยู่ในระดับที่ 4 ทุกคนควรจะอพยพหนีภัยไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยทันที

ระดับการเตือนฉุกเฉินกรณีฝนตกและน้ำท่วม

ระดับการเตือน	สิ่งที่ควรทำ	ข้อมูลการหนีภัย
5	เป็นระดับที่รุนแรงที่สุดอาจมีความเสี่ยงถึงชีวิตต้องอพยพหนีภัยไปยังที่ปลอดภัยทันที	เกิดภัยพิบัติขึ้นแล้ว
4	ทุกคนต้องหนีภัยไปยังที่ปลอดภัย	แนะนำให้หนีภัย คำสั่งหนีภัยทันที (กรณีฉุกเฉิน)
3	ผู้สูงอายุ คนพิการ เด็กเล็กจะต้องหนีภัยทันที ส่วนบุคคลอื่นเตรียมตัวหนีภัย	เตรียมตัวหนีภัย คนสูงอายุ คนพิการ เด็กเล็กจะต้องหนีภัยทันที
2	เริ่มตรวจสอบรายละเอียดการหนีภัยล่วงหน้า	ข่าวสารเตือนให้ระวังภัยพิบัติ
1	ระดับนี้เป็นระดับที่บอกให้เตรียมตัวเตรียมใจรับภัยพิบัติ	ข่าวสารเตือนให้ระวังภัยพิบัติเบื้องต้น

◎避難のポイント

- ・台風や大雨などの場合は、家に居る方が安全な場合もあります。状況を見て避難しましょう。
- ・地震が起きたら、「姿勢を低く」「頭と体を守る」「揺れが収まるまでじっとする」の3つの行動をしてください。

①しせいをひくく ②あたまをまもり ③じっとする

○津波の心配がある場合は、高台や集会所など、地区の一時避難場所に避難してください。

○揺れがおさまるまで（津波警報・注意報が解除されるまで）は、油断してはいけません。

○運動場などの広い場所に集合し、地震避難所では、建物の安全が確認されてから中に入ってください。

○住んでいる場所が傾いて危険なときは、地震避難所に避難してください。

○避難する風水害避難所、地震避難所までの道順を確認してください。

■安否確認

安否確認の方法として、電話を使う「災害用伝言ダイヤル171」、インターネットを使う「災害用伝言版Web171」などが利用できます。

■安心安全ほっとメール

市役所などからのお知らせをメールで受け取ることができます。



安心安全ほっとメール



safty tips (観光庁)



自分の住んでいる地域の避難場所を確認してください。

地域で開催される防災訓練に参加しましょう！

問い合わせ先 田原市役所 防災対策課 ☎23-3548

◎จุดสำคัญของการหนีภัย

• กรณีมีพายุไต้ฝุ่นหรือฝนตกหนัก การหลบภัยภายในบ้านของตนเองก็อาจจะปลอดภัยด้วยเช่นกัน และควรตรวจสอบสถานการณ์ตลอดเวลาเพื่อดูว่าควรจะหนีภัยเมื่อไหร่

• กรณีมีแผ่นดินไหว

สิ่งสำคัญสามข้อที่จะต้องจำเอาไว้คือ



- ① ควรหมอบราบให้ร่างกายของเราอยู่ต่ำที่สุด
- ② ปกป้องศีรษะของตัวเอง
- ③ อยู่นิ่งเฉย ไม่ควรเคลื่อนไหวหรือหนีในขณะที่แผ่นดินยังไหวอยู่

○กรณีของคลื่นสึนามิ ควรหนีภัยไปสถานลี้ภัยหรือยังพื้นที่ที่สูงกว่าปกติ

○อย่านิ่งนอนใจ ควรรอจนกระทั่งแผ่นดินไหวหยุดไหว และควรรอจนกว่าจะมีการยกเลิกคำสั่งการระงับคลื่นสึนามิ

○การอพยพหนีภัยกรณีแผ่นดินไหวไปยังสถานลี้ภัย

ควรรอให้เจ้าหน้าที่ตรวจสอบสภาพตึกลี้ภัยเสร็จก่อนจะเข้าไปภายในตึก

○กรณีแผ่นดินไหวและบ้านที่อาศัยอยู่เอียงหรือเกิดความเสียหาย ควรอพยพหนีภัยไปยังสถานลี้ภัยทันที

○ควรตรวจสอบเส้นทางการเดินทางจากที่อยู่ของตนเองไปยังสถานที่หนีภัยก่อนล่วงหน้า

■การยืนยันความปลอดภัย (อำปิคาคุนิน) หลังเกิดภัยพิบัติ

วิธีการยืนยันความปลอดภัยหลังเกิดภัยพิบัติ, กรณีใช้โทรศัพท์ 「สายด่วนฝากข้อความโทร 171」, กรณีใช้อินเทอร์เน็ต 「สายด่วนฝากข้อความ เว็บ 171」

(สามารถดูรายละเอียดการใช้ในเว็บไซต์ของบริษัทโทรศัพท์เอเน็ตที)

■ขออีเมลข่าวสารความปลอดภัยจากทางเขต (อันชินอันเซนฮอตเมลล์)

สามารถขั้บเมลล์ข้อมูลข่าวสารความปลอดภัยและอื่นๆได้จากทางเขต เป็นต้น



ขออีเมลข่าวสารความปลอดภัยจากทางเขต

(อันชินอันเซนฮอตเมลล์)



เซปตี้ทึป

(จากสำนักงานการท่องเที่ยวประเทศญี่ปุ่น)



ควรตรวจสอบพื้นที่หนีภัยในบริเวณที่ท่านอยู่อาศัยก่อนล่วงหน้า

ควรเข้าร่วมกิจกรรมฝึกฝนการอพยพหนีภัยที่ทางเขตได้จัดขึ้น

สถานที่ติดต่อ ที่ว่าการเขตเมืองฮาฮาธา ฝ่ายป้องกันภัยพิบัติ ☎ โทร 23-3548

田原市の花



菜の花

田原市の木



クスノキ

