การใช้ชีวิตในอำเภอนากาโนะ

หนังสือคู่มือการใช้ชีวิตสำหรับชาวต่างชาติ

อำเภอนากาโนะ

長野に住む（タイ語版）

在住外国人のための生活ガイド

สารบัญ	หมายเลขโทรศัพท์สำคัญที่ควรทราบ	หน่วยงานให้คำปรึกษาฟรี	ความช่วยเหลือด้านการเลี้ยงดูเด็ก	รถยนต์และรถจักรยานยนต์
แรงงาน ▪ การจ้างงาน	ไปรษณีย์	การแจ้งเหตุฉุกเฉิน	การตรวจสุขภาพและฉีดวัคซีน	แก๊ส
เมื่อเกิดไฟไหม้	ขั้นตอนเกี่ยวกับสถานภาพพำนัก	การรับการตรวจที่สถานพยาบาล	การแจ้งเกิด ▪ แจ้งเสียชีวิต ▪ แต่งงาน	การศึกษาสำหรับเด็ก
การไฟฟ้า	บริการสุขภาพแม่และเด็ก	อิงคัง(ตราประทับแบบญี่ปุ่น)	การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ	เมื่อได้รับบาดเจ็บ ▪ เจ็บป่วยฉุกเฉิน
ธนาคาร	เมื่อเกิดแผ่นดินไหว	ขยะ	องค์การขนส่งมวลชน	ที่พักอาศัย
ประกันสุขภาพประชาชน	การลงทะเบียนคนต่างชาติ	ชุมชนในท้องถิ่น	ความช่วยเหลือในการใช้ชีวิต	สวัสดิการ
การประปา	สถานที่สาธารณประโยชน์	ภาษีอากร	โทรศัพท์	เมื่อเกิดเหตุร้าย ▪ อุบัติเหตุ ▪ อาชญากรรม

สารบัญ

1．ช่องทางให้คำปรึกษา	（1）นากาโนะซิโคคุไซโคริวคอนเนอร์	p. 2
	（2）นากาโนะเคนทาบุงคะเคียวเซโซดังเซนเตอร์	p. 4
2．ขั้นตอนปฏิบัติที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต	（1）ขั้นตอนปฏิบัติสำหรับคนต่างชาติ	p. 7
	（2）ขั้นตอนเกี่ยวกับสถานภาพพำนัก	p. 10
	（3）การแจ้งเกิด・แจ้งเสียชีวิต・แต่งงาน	p. 13
	（4）อิงคัง(ตราประทับแบบญี่ปุ่น)	p.17
	（5）มายนัมเบอร์	p.19
	（6）ภาษีอากร	p.21
3．เมื่อเริ่มใช้ชีวิตในอำเภอนากาโนะ	（1）ที่พักอาศัย	p.27
	（2）การประปา	p.29
	（3）การไฟฟ้า	p.32
	（4）แก๊ส	p.34
	（5）โทรศัพท์	p.35
	（6）อินเตอร์เน็ต/Wi-Fi	p.36
	（7）ขยะ	p.37
4．ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต	（1）องค์การขนส่งมวลชน	p.46
	（2）รถยนต์และรถจักรยานยนต์	p.49
	（3）ธนาคาร	p.56
	（4）ไปรษณีย์	p.59
	（5）ชุมชนในท้องถิ่น	p.61
5．สุขภาพและสวัสดิการ	（1）ประกันสุขภาพประชาชน	p.65
	（2）การรับการตรวจที่สถานพยาบาล	p.67
	（3）การตรวจสุขภาพและฉีดวัคซีน	p.73
	（4）สวัสดิการ	p.81
6．การเลี้ยงดูเด็กและการศึกษา	（1）บริการสุขภาพแม่และเด็ก	p.83
	（2）ความช่วยเหลือด้านการเลี้ยงดูเด็ก	p.90
	（3）การศึกษาสำหรับเด็ก	p.93
7．บริการสาธารณะ	（1）แรงงาน・การจ้างงาน	p.98
	（2）สถานที่สาธารณประโยชน์	p.100
8．เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน	（1）การแจ้งเหตุฉุกเฉิน	p.103
	（2）เมื่อเกิดไฟไหม้	p.105
	（3）เมื่อได้รับบาดเจ็บ・เจ็บป่วยฉุกเฉิน	p.107
	（4）เมื่อเกิดเหตุร้าย・อุบัติเหตุ・อาชญากรรม	p.109
	（5）เมื่อเกิดแผ่นดินไหว	p.111
	（6）เมื่อเกิดแผ่นดินไหว	p.113
9．หมายเลขโทรศัพท์สำคัญที่ควรทราบ		P.115

目　次

1.相談窓口	（1）長野市国際交流コーナー	p.2
	（2）長野県多文化共生相談センター	p.4
2.生活に必要な手続き	（3）外国人の手続き	p. 7
	（4）在留手続き	p. 10
	（5）出生届・死亡届・婚姻届	p. 13
	（6）印鑑	p.17
	（7）マイナンバー	p.19
	（8）税金	p.21
3.生活を始める	（1）住宅	p.27
	（2）水道	p.29
	（3）電気	p.32
	（4）ガス	p.34
	（5）電話	p.35
	（6）インターネット/Wi-Fi	p.36
	（7）ごみ	p.37
4.毎日の生活	（1）公共交通機関	p.46
	（2）自動車とバイク	p.49
	（3）銀行	p.56
	（4）郵便	p.59
	（5）地域社会	p.61
5.健康と福祉	（1）国民健康保険	p.65
	（2）医療機関での受診	p.67
	（3）健康診査と予防接種	p.73
	（4）福祉	p.81
6.子育てと教育	（1）母子保健サービス	p.83
	（2）子育て支援	p.90
	（3）子どもの教育	p.93
7.公共サービス	（1）労働・雇用	p.98
	（2）公共施設	p.100
8.緊急のとき	（1）緊急呼び出し	p.103
	（2）火事のとき	p.105
	（3）緊急の病気・ケガのとき	p.107
	（4）事故・事件・犯罪のとき	p.109
	（5）地震のとき	p.111
	（6）水害のとき	p.113
9.主な問い合わせ先		p.115

1.ช่องทางให้คำปรึกษา

相談窓口

(1)นากาโนะชิโคคุไซโครีวคอนเนอร์ ..... **p. 2**

長野市国際交流コーナー

(2)นากาโนะเคนทาบุงคะเคียวเซ่โซดังเซนเตอร์ ..... **p. 4**

長野県多文化共生相談センター

(1) นากาโนะชิโคคุไซโคริวคอนเนอร์

นากาโนะชิโคคุไซโคริวคอนเนอร์

【ปรึกษาด้านการดำเนินชีวิต】

สำหรับท่านที่อาศัยอยู่ในอำเภอนากาโนะ และมีความยากลำบากในการใช้ชีวิต มีความลังเล วิตกกังวลและอื่น ๆ โปรดปรึกษาเรา

長野市国際交流コーナー

【生活相談】

長野市で暮らしていく上で悩み事、困ったこと等がありましたらご相談ください。

หน่วยงานให้คำปรึกษา	ภาษาที่ใช้	วันให้คำปรึกษา	เวลาทำการ
โคคุไซโคริวคอนเนอร์ (มอนเซนพลาซ่าชั้น3)	ญี่ปุ่น・อังกฤษ・จีน	ทุกวันยกเว้นอาทิตย์, วันพุธที่1และที่3ของเดือน	10:00～18:00

※โคคุไซโคริวคอนเนอร์　จัดบริการให้คำปรึกษาในภาษาต่างประเทศอื่นๆนอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้นในวันอังคารเดือนละ1ครั้ง ได้แก่ ภาษาเกาหลี, ตากาล็อก, ไทย สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาติดต่อสอบถามจากหน่วยงานด้านล่างนี้

(前掲表の日本語版)

相談窓口	対応可能な言語	曜 日	受付時間
国際交流コーナー (もんぜんぷら座 3 階)	英語・中国語	毎週日曜日、第 1・第 3 水曜日及び日曜日除く毎日	10:00～18:00

※国際交流コーナーでは、上記言語のほか月 1 回ずつ・タガログ語・タイ語・ベトナム語での相談も行っています。詳しくは下記までお問い合わせください。

【ชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่น】

ที่โคคุไซโคริวคอนเนอร์ มีการจัดชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่นสำหรับชาวต่างชาติ โดยเปิดสอนตั้งแต่ชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่นอย่างง่ายๆที่จำเป็นในชีวิตประจำวันสำหรับผู้เริ่มเรียน

จนถึงระดับที่สูงขึ้นตามระดับความสามารถทางภาษาของผู้เรียนแต่ละคน

ผู้ที่ต้องการเรียนภาษาญี่ปุ่นสามารถเข้าร่วมชั้นเรียนที่นี่ได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ยกเว้นค่าอุปกรณ์หรือสื่อการเรียนการสอนเท่านั้น

【คอร์สแนะนำวัฒนธรรมญี่ปุ่น】

เปิดคอร์สแนะนำวัฒนธรรมญี่ปุ่นเช่นศิลปะการเขียนอักษรญี่ปุ่นและการสวมกิโมโน

ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมคอร์สส่วนใหญ่จะเป็นค่าอุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ตามจริง

【日本語教室】

国際交流コーナーでは、外国人を対象とした日本語教室を開催しています。生活に必要な簡単な日本語を学ぶ初級クラスから、レベルに合わせていくつかのクラスがあります。日本語を学習したい方は、お気軽にご参加ください。教材等の実費以外は無料です。

【日本文化講座】

書道や着物の着付けなど、日本文化を紹介する講座を開催しています。多くの場合、参加費用は材料費などの実費のみです。

อื่น ๆ ：

- สื่อในการเรียนรู้ภาษาญี่ปุ่น・หนังสือพิมพ์, การค้นคว้าในห้องสมุด
- สถานที่พบปะเชื่อมความสัมพันธ์
- กระดานข่าวประชาสัมพันธ์

【ติดต่อสอบถาม】

・โคคุไซโคริวคอนเนอร์

TEL 026-223-0053

FAX 026-223-0050

ที่อยู่ ชั้น 3 มอนเซนพลาซ่า 1485-1ชินเดนโจ, อ.นากาโนะ

E-mail kokusai@monzen-plaza.com

URL http://kokusai.sakura.ne.jp/

เวลาเปิด 10:00〜18:00

วันหยุด ทุกวันอาทิตย์,วันพุธที่1และ

3ของเดือน,วันหยุดปลายปีและขึ้นปีใหม่（29 ธค.〜3 มค.）

・ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกอินบาวน์・โคคุไซชิทสึ

TEL 026-224-5447 FAX 026-224-5121

ที่อยู่ ชั้น3 ไดนิโจชะ 1613 โออาซะซุรุงะ มิโดริโจ อ.นากาโนะ

เวลาทำการ จ. 〜 ศ. 8:30〜17:15

ยกเว้น วันหยุดท้ายปีถึงต้นปี(29ธันวาคม-3มกราคม)และวันหยุดราชการ

E-mail kokusai@city.nagano.lg.jp

その他：

・日本語学習教材・新聞、図書の閲覧

・交流サロン

・情報掲示板

【問い合わせ】

・国際交流コーナー

TEL 026-223-0053 FAX 026-223-0050

住所 長野市新田町 1485-1 もんぜんぷら座 3 階

E-mail kokusai@monzen-plaza.com

URL http://kokusai.sakura.ne.jp/

開設時間 10:00～18:00

休日 日曜日、毎月第 1・第 3 水曜日、年末年始（12/29～1/3）

・長野市役所インバウンド・国際室

TEL 026-224-5447 FAX 026-224-5121

住所 長野市大字鶴賀緑町 1613 第二庁舎 5 階

時間 月～金 8:30～17:15

年末年始（12/29～1/3）祝日を除く

E-mail kokusai@city.nagano.lg.jp

(2)ความช่วยเหลือในการใช้ชีวิต

นากาโนะเคนทาบุงคะเคียวเซโซดังเซนเตอร์

【ปรึกษาด้านการดำเนินชีวิต】

[นากาโนะเคนทาบุงคะเคียวเซโซดังเซนเตอร์]
มีเจ้าหน้าที่ประจำที่คอยให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติที่ไม่คุ้นเคยกับการใช้ภาษาญี่ปุ่น.
เจ้าหน้าที่ดังกล่าวสามารถให้ความช่วยเหลือในภาษาญี่ปุ่น, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาจีน, ภาษาไทยและภาษาตากาล็อก, ภาษาอังกฤษและอื่น ๆ ในอีก
15ภาษา,สามารถปรึกษาโดยตรงทางโทรศัพท์หรือโดยคุยแบบ3สายกับล่ามโดยผ่านบริษัทล่าม
หากท่านประสบปัญหาสามารถโทรศัพท์เพื่อขอรับคำปรึกษาได้โดยตรง
ในกรณีที่ประสงค์จะมาพบเพื่อขอรับคำปรึกษาเป็นการส่วนตัวกรุณาติดต่อนัดหมายล่วงหน้า
ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆในการขอรับคำปรึกษาและเรื่องที่ท่านปรึกษาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับอย่างเคร่งครัด

＜หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา＞

- ให้คำปรึกษาที่เกี่ยวกับการให้บริการของทางราชการ
- แนะนำหน่วยงานที่เชี่ยวชาญเฉพาะทาง
- ให้คำปรึกษากับเด็กและนักเรียนต่างชาติที่อยู่ในโรงเรียนประถม,มัธยมต้นและชั้นเรียนภาษาแม่
- ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวันอื่นๆ

長野県多文化共生相談センター

【生活相談】

「長野県多文化共生相談センター」には、日本語に不慣れな外国籍の皆さんのお手伝いをする相談員がいます。相談員は、日本語、ポルトガル語、中国語、タイ語、タガログ語、英語など 15 か国語について、電話等により直接相談をお受けしたり、通訳会社を通じた 3 者間通話による相談に応じています。困ったことがありましたら気軽にご相談ください。面接による相談を希望される場合は事前にご連絡ください。相談は無料で、その内容の秘密は固く守ります。

＜相談員の仕事＞

- 行政サービスに関する相談
- 専門的な相談機関のご紹介
- 小・中学校や母国語教室における外国籍児童・生徒の相談
- 日常生活に関する相談　等

หน่วยงานให้คำปรึกษา	ภาษา	วัน	เวลา
สมาคมนานาชาติจังหวัดนากาโนะ（ANPI） นากาโนะเคนทาบุงคะเคียวเซโซดังเซนเตอร์ (*) มอนเซนพลาซ่า ชั้น 3	ภาษาจีน, ตากาล็อก, ไทย, โปรตุเกส, อังกฤษและอื่น ๆ ในอีก 15ภาษา	จ.～ศ.และเสาร์ ที่ 1และ3 (ยกเว้นพุธที่1และ3ของเดือน)	10:00～18:00

（前掲表の日本語版）

相談窓口	言語	曜日	時間
（公財）長野県国際化協会（ANPI） 長野県多文化共生相談センター(*) もんぜんぷら座 3 階	中国語、タガログ語、タイ語、ポルトガル語、英語等 15 か国語	月～金曜日 （第 1,3 水曜日を除く） 及び第 1,3 土曜日	10:00~18:00

【ติดต่อสอบถาม】

ในสมาคมนานาชาติจังหวัดนากาโนะ（ANPI）

นากาโนะเคนทาบุงคะเคียวเซโซดังเซนเตอร์

TEL 026-219-3068

FAX 026-219-2647

URL https://www.naganoken-tabunka-center.jp/

E-mail tabunka-center@anpie.or.jp

【問い合わせ】

（公財）長野県国際化協会（ＡＮＰＩ）

長野県多文化共生相談センター

TEL 026-219-3068

FAX 026-219-2647

URL https://www.naganoken-tabunka-center.jp/

E-mail tabunka-center @anpie.or.jp

2.ขั้นตอนปฏิบัติที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต
生活に必要な手続き

(1)ขั้นตอนปฏิบัติสำหรับคนต่างชาติ ..... **p. 7**
外国人の手続き

(2)ขั้นตอนเกี่ยวกับสถานภาพพำนัก ..... **p. 10**
在留手続き

(3)การแจ้งเกิด・แจ้งเสียชีวิต・แต่งงาน ..... **p. 13**
出生届・死亡届・婚姻届

(4)อิงคัง(ตราประทับแบบญี่ปุ่น) **p.17**
印　鑑

(5)มายนัมเบอร์ **p.19**
マイナンバー

(6)ภาษีอากร **p.21**
税　金

(1)ขั้นตอนปฏิบัติสำหรับคนต่างชาติ

ขั้นตอนปฏิบัติสำหรับคนต่างชาติ

【การแจ้งถิ่นที่อยู่】

ผู้ที่ย้ายเข้ามาอยู่ในอำเภอนากาโนะ,
ผู้ที่เพิ่งได้รับสถานภาพพำนัก(วีซ่า)ใหม่จากการเปลี่ยนประเภทและระยะเวลาวีซ่าเป็นวีซ่าระยะกลางและระยะยาว ,
ผู้ที่เปลี่ยนที่อยู่ภายในอำเภอนากาโนะ,
และผู้ที่ย้ายออกจากอำเภอนากาโนะ
จำเป็นต้องดำเนินการแจ้งถิ่นที่อยู่

นอกจากนี้ เมื่อมีการเปลี่ยนเจ้าบ้าน
หรือมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมาชิกในครัวเรือน
ก็จำเป็นต้องแจ้งการเปลี่ยนแปลงนี้ด้วยเช่นกัน

โดยยื่นคำร้องได้ที่ที่ว่าการอำเภอแผนกโซโกมาโดกุจิ
และที่สำนักงานสาขาในเขตต่างๆ ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 8:30น.~17:15น.(ยกเว้นวันหยุดราชการและวันที่29ธค. - 3 มค.)

＊ผู้ที่มีวีซ่าระยะกลางและระยะยาว หมายถึง
ผู้ที่ได้รับอนุญาติให้พำนักอยู่ในญี่ปุ่น
นอกเหนือจากผู้ที่ได้รับอนุญาติให้พำนักอยู่ไม่เกิน 3 เดือนและผู้ที่ได้วีซ่าระยะสั้น・ผู้ที่ได้รับวีซ่าการทูต・วีซ่าราชการ

＊ผู้ที่อยู่เกินกำหนดเนื่องจากการเกิดหรือสูญเสียสัญชาติ
หมายถึงผู้ที่สามารถพำนักอยู่ในญี่ปุ่นได้โดยไม่มีสถานภาพพำนัก(วีซ่า)
ภายในช่วง60วันนับตั้งแต่วันที่เกิดหรือวันที่สูญเสียสัญชาติญี่ปุ่น

外国人の手続き

【住居地の届出】

長野市へ引っ越した方、在留資格や在留期間の変更等により新たに中長期在留者となった方、長野市内で住所が変わった方、長野市から引っ越す方は住居地の届出が必要です。

また、世帯主に変更があったとき、世帯の構成員に変更があったときも届出をしてください。

受付窓口は市役所総合窓口及び支所で、月曜日から金曜日の午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分までです（祝日及び 12 月 29 日から 1 月 3 日を除く）。

＊中長期在留者とは

在留許可を得て在留する方のうち、3 か月以下の在留期間が決定された方や短期滞在・外交・公用の在留資格が決定された方以外の方をいいます。

＊出生または国籍喪失による経過滞在者の方は、出生や日本国籍喪失が発生した日から 60 日までの間は、在留資格を有することなく在留することができます。

(ตารางที่1)

การยื่นคำร้อง	ยื่นคำร้องเมื่อ	สิ่งที่ต้องนำมาด้วย
แจ้งย้ายเข้า	เมื่อย้ายเข้ามาอยู่อำเภอนากาโนะจากต่างประเทศหรือต่างอำเภอ	・บัตรไซริวการ์ด ฯลฯ (บัตรประจำตัวตน) ・หนังสือมอบอำนาจ (ในกรณีที่ผู้รับมอบอำนาจมาเป็นผู้ยื่นคำร้องแทน) ・พาสปอร์ต(ของผู้เข้าอยู่อาศัยทุกคน) ・เอกสารแสดงความสัมพันธ์กับเจ้าบ้านตัวจริงและคำแปล ・เอกสารที่สามารถยืนยันวันเดินทางกลับ(เข้าประเทศ)เช่น สำเนาตั๋วเครื่องบิน ฯลฯ ・หนังสือรับรองการย้ายออก (สำหรับผู้ที่ย้ายเข้ามาจากอำเภออื่น) ・มายนัมเบอร์การ์ด, จูมินคิฮงไดโจการ์ด (หากมี)
แจ้งย้ายที่อยู่	เมื่อย้ายที่อยู่ภายในอำเภอนากาโนะ	
แจ้งย้ายออก	เมื่อย้ายจากอำเภอนากาโนะไปอยู่ต่างประเทศหรือต่างอำเภอ	
แจ้งเปลี่ยนเจ้าบ้าน	เมื่อมีการเปลี่ยนเจ้าบ้าน	
แจ้งการรวมครัวเรือน, การแยกครัวเรือน	เมื่อโครงสร้างสมาชิกของครัวเรือนมีการเปลี่ยนแปลง	

（前掲表の日本語版）

届出	届出するとき	必要なもの
転入届	国外や市外から長野市へ引っ越したとき	・在留カード等（身分証明書） ・委任状（代理の方が届出にお越しになるとき） ・パスポート（転入する方全員分） ・世帯主との続柄がわかる書類の原本と訳文 ・帰国日（入国日）が確認できるもの（航空券の控えなど） ・転出証明書（市外から転入する方） ・マイナンバーカード、住民基本台帳カード（お持ちの方）
転居届	長野市内で引っ越したとき	
転出届	長野市から、国外や市外へ引っ越すとき	
世帯主の変更	世帯主に変更があったとき	
世帯合併、世帯分離	世帯の構成員に変更があったとき	

【ทะเบียนที่อยู่อาศัย(จูมินเฮียว)】

ที่ทำการอำเภอแผนกโซโกมาโดกุจิ, สำนักงานสาขา หรือ เรนราคุโจ สามารถออกทะเบียนที่อยู่อาศัย(จูมินเฮียว)ให้ท่านได้ในกรณีที่จำเป็นต้องใช้เอกสารรับรองบุคคลหรือรับรองถิ่นที่อยู่ในญี่ปุ่น

(300เยนต่อ1ฉบับ)

เวลาทำการรับเรื่อง ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา เวลา 8:30 น. ~17:15 น. (ยกเว้นวันหยุดราชการและวันที่ 29 ธค. - 3 มค.)

เมื่อมายื่นคำร้องกรุณานำเอกสารแสดงตนต่างๆเช่น บัตรผู้พำนัก(ไซริวการ์ด)มาด้วย

การยื่นคำร้องขอให้ออกทะเบียนที่อยู่อาศัยหรือจูมินเฮียวนั้น เจ้าตัว,ญาติซึ่งอาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกับเจ้าตัว, หรือผู้ที่ถือหนังสือมอบอำนาจสามารถดำเนินการยื่นคำร้องขอให้ออกให้

【住民票】

日本での居住関係や身分関係を証明する文書が必要になった場合、市役所総合窓口及び支所、連絡所で住民票を交付しています。（1 通 300 円）

受付時間は、月曜日から金曜日の午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分までです（祝日及び 12 月 29 日から 1 月 3 日を除く）。

請求の際には、在留カード等の本人確認書類をお持ちください。

住民票は、本人、本人と同一世帯の親族、または委任状を持っている方が請求できます。なお、委任状には本人の署名、または押印が必要です。

ได้
อย่างไรก็ตามหนังสือมอบอำนาจต้องมีลายเซ็นหรือตราประทับอิงคังของเจ้าตัวประทับอยู่ด้วย

【บัตรผู้พำนักหรือไซริวการ์ด】

บัตรผู้พำนักหรือไซริวการ์ด
เป็นบัตรที่ออกโดยกองตรวจคนเข้าเมืองที่สนามบินหรือสำนักงานกรมตรวจคนเข้าเมืองในเขตพื้นที่ต่างๆ
พร้อมกันกับวีซ่าเมื่อได้รับอนุญาติให้เข้าประเทศหรือได้รับอนุญาติให้เปลี่ยนประเภทวีซ่า, ต่ออายุวีซ่าเป็นต้น
โดยปรกติ บัตรไซริวการ์ดจะมีอายุใช้งานเท่ากับอายุของวีซ่า
แต่สำหรับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า16ปีบัตรจะใช้ได้จนถึงวันเกิดอายุ16,
สำหรับผู้มีวีซ่าถาวรที่มีอายุ16ปีขึ้นไปและผู้ที่มีวีซ่าผู้เชี่ยวชาญระดับสูงประเภท2 ไซริวการ์ดจะมีอายุ7ปีนับตั้งแต่วันออกบัตร
บุคคลดังกล่าวจะต้องดำเนินการต่ออายุบัตร
ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า16ปี
สามารถดำเนินการต่ออายุบัตรได้ตั้งแต่6เดือนก่อนวันเกิดอายุ16
ส่วนบุคคลอื่นนอกเหนือจากนี้
ต่ออายุบัตรได้ตั้งแต่2เดือนก่อนที่บัตรจะหมดอายุ
โดยดำเนินการที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง
บัตรผู้พำนักหรือไซริวการ์ดนี้
สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองเป็นผู้ออกบัตร
นอกเหนือจากการรับแจ้งเปลี่ยนที่อยู่แล้ว
ที่ว่าการอำเภอไม่สามารถดำเนินการรับคำร้องขอทำบัตร・ออกบัตรหรือเปลี่ยนแปลงชื่อและสัญชาติของผู้พำนักระยะกลางและระยะยาวได้
รายละเอียดกรุณาติดต่อสอบถามที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง
สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง สาขานากาโนะ
ที่อยู่1108 อาซาฮีมาจิ อำเภอนากาโนะ ตึกนากาโนะไดอิจิโกโดโจชะ ชั้น3
TEL：026-232-3317

【ติดต่อสอบถาม】

ติดต่อ ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ แผนกชิมินมาโดคุจิ จูมินคิโรคุทันโท
โทรศัพท์ 026-224-7949
เวลาทำการ จ.～ศ.8:30～17:15
(ยกเว้นวันหยุดราชการและวันที่29ธค. - 3 มค.)

【在留カード】

在留カードは、上陸許可や在留資格の変更許可、在留期間の更新許可などの在留許可に伴い、空港または地方出入国在留管理局で交付されます。

在留カードの有効期間は原則として在留期間と同じですが、16 歳未満の方については 16 歳の誕生日まで、16 歳以上の永住者及び高度専門職 2 号の在留資格の方については交付の日から 7 年間になりますので、これらの方は有効期間更新手続が必要になります。

なお、更新手続は 16 歳未満の方は 16 歳の誕生日の 6 か月前から、また、それ以外の方は有効期限の 2 か月前から出入国在留管理局で行うことができます。在留カードは、出入国在留管理局から交付されます。

市役所では、在留カードの申請・交付や中長期在留者の氏名、国籍など住所地以外の変更については、手続きできません。出入国在留管理局へお問い合わせください。

＜東京出入国在留管理局長野出張所＞
所在地 長野市旭町１１０８長野第一合同庁舎３階
TEL 026-232-3317

【問い合わせ】

所在地長野市役所市民窓口　住民記録担当
TEL 026-224-7949
時間 月～金 8:30～17:15（祝日及び 12 月 29 日から 1 月 3 日を除く）

(2)ขั้นตอนเกี่ยวกับสถานภาพพำนัก

ขั้นตอนเกี่ยวกับสถานภาพพำนัก

สถานภาพพำนัก(วีซ่า)ที่คนต่างชาติจำเป็นต้องใช้เพื่อเข้ามาในประเทศญี่ปุ่นนั้น
เป็นวีซ่าที่สถานทูตหรือสถานกงสุลญี่ปุ่นในแต่ละประเทศออกให้
ประเภทของสถานภาพพำนัก(วีซ่า)จะถูกกำหนดเมื่อเข้ามาในประเทศและระยะเวลาที่ได้รับอนุญาติให้พำนักจะขึ้นอยู่กับประเภทของวีซ่า
กิจกรรมที่ท่านสามารถทำได้ในระหว่างที่อยู่ในญี่ปุ่นขึ้นอยู่กับข้อจำกัดที่กำหนดไว้ตามประเภทของวีซ่า
หากท่านต้องการประกอบกิจกรรมอื่นนอกเหนือจากที่กำหนดไว้ในวีซ่า
ท่านจำเป็นต้องขออนุญาติจากสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองที่รับผิดชอบในเขตพื้นที่ของท่าน
การกระทำที่ฝ่าฝืนกฎหมายอาจส่งผลให้ท่านถูกเนรเทศออกจากประเทศได้

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาติดต่อสอบถามสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองโตเกียวหรือสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองโตเกียวสาขานากาโน่

【ขั้นตอนที่จำเป็นในการขอสถานภาพการพำนัก(วีซ่า)】

ขั้นตอนการดำเนินการเกี่ยวกับสถานภาพพำนัก(วีซ่า)โดยทั่วไปผู้สมัครจะต้องไปดำเนินการด้วยตัวเองที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองที่รับผิดชอบในเขตของท่าน(ผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ
ผู้ปกครองสามารถสมัครแทนให้ได้) อนึ่ง
เมื่อไปยื่นใบสมัครที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง
กรุณาอย่าลืมนำพาสปอร์ตและบัตรไซริวการ์ดติดตัวไปด้วย

ค่าธรรมเนียมจะแตกต่างกันไปตามประเภทของการสมัคร
และอาจต้องใช้เวลาหลายวันกว่าขั้นตอนการสมัครจะเสร็จสมบูรณ์และได้รับการอนุมัติ

① กิจกรรมนอกเหนือจากที่กำหนดไว้ในวีซ่า

เป็นการขออนุญาติประกอบกิจกรรมนอกเหนือจากที่กำหนดไว้ในวีซ่าเป็นการชั่วคราวหรือทำเป็นกิจกรรมรอง

在留手続き

外国人が日本へ入国する際に必要となる査証（ビザ）は、それぞれの国の日本大使館または総領事館で発給されます。在留資格は入国時に決定されます。また、在留期間は在留資格の種類ごとに決められています。

日本在留中に認められる活動は、在留資格によって制限があります。在留資格で認められたもの以外の活動をしたい場合は、管轄の出入国在留管理局に許可申請を出さなければなりません。違法行為をすると国外退去となる場合もあります。

詳しくは、東京出入国在留管理局、または東京出入国在留管理局長野出張所にお問い合わせください。

【必要となる在留手続き】

在留手続きは原則として申請者本人が管轄の出入国在留管理局で行います（未成年の方は親が本人に代わって申請することができます)。なお、申請のため出入国在留管理局を訪れる際は、パスポートと在留カードを忘れずにお持ちください。

手続きに必要な費用は、手続きの種類によって異なります。手続きが完了して許可が下りるまでには日数がかかることがあります。

① 資格外活動

在留資格で認められた活動以外の就労活動を一時的あるいは副次的に行いたい場合の許可です。

② การขอเปลี่ยนสถานภาพพำนัก(วีซ่า)

ในกรณีที่ท่านต้องการประกอบกิจกรรมซึ่งต่างไปจากสถานภาพพำนักที่ท่านมีอยู่ในปัจจุบัน
ท่านจำเป็นต้องยื่นคำร้องขอเปลี่ยนสถานภาพพำนัก
อย่างไรก็ตาม
ผู้ที่มีวีซ่าระยะสั้นเช่นนักท่องเที่ยวไม่สามารถขอเปลี่ยนวีซ่าได้ยกเว้นในกรณีที่มีเหตุจำเป็นทีหลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ

③ การขอต่ออายุของวีซ่า

ในกรณีที่ท่านต้องการขยายเวลาอยู่ในญี่ปุ่นต่อจากระยะเวลาพำนักที่ได้รับอนุญาติในวีซ่าที่ท่านมีอยู่ในปัจจุบัน
ท่านจำเป็นต้องยื่นคำร้องขอต่ออายุวีซ่า
คำร้องอาจถูกปฏิเสธหากไม่มีเหตุผลที่เหมาะสมเพียงพอ

④ การขอสถานภาพพำนัก(วีซ่า)

ชาวต่างชาติที่ถือกำเนิดในประเทศญี่ปุ่นหรือผู้ที่สละ(สูญเสีย)สัญชาติญี่ปุ่น
จำเป็นต้องยื่นขอสถานภาพพำนัก(วีซ่า)ภายใน30วันนับจากวันที่เกิดหรือสูญเสียสัญชาติไป อย่างไรก็ตาม,
ผู้ที่มีกำหนดจะเดินทางออกจากประเทศภายใน60วัน
ไม่จำเป็นต้องดำเนินการขอวีซ่า
ในกรณีเด็กแรกเกิด,ผู้ปกครองเป็นผู้ดำเนินการขอวีซ่าแทนให้ได้

⑤การขออนุญาติกลับเข้าประเทศ

ในกรณีที่ท่านต้องการเดินทางออกจากญี่ปุ่นเป็นการชั่วคราวและกลับเข้ามาในประเทศญี่ปุ่นอีกครั้ง
ก่อนออกเดินทางท่านจำเป็นต้องขอใบอนุญาติกลับเข้าประเทศ(ไซนิวโคคุเคียวคะ)
หากท่านออกจากประเทศโดยไม่ได้ขอใบอนุญาตินี้ก่อน
ท่านจะต้องดำเนินการเพื่อขอรับสถานภาพพำนัก(วีซ่า)ใหม่ที่สถานทูตหรือสถานกงสุลญี่ปุ่นในต่างประเทศ

อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่กลับเข้ามาในประเทศญี่ปุ่น
หลังจากออกไปแล้วไม่เกิน 1 ปี
ตามหลักการไม่จำเป็นต้องรับใบอนุญาติกลับเข้าเมือง
ระบบนี้เรียกว่า "มินาชิไซนิวโคคุเคียวคะ"
(ถือเสมือนการอนุญาติกลับเข้าเมือง)

ในกรณีนี้, เมื่อผ่านขั้นตอนการตรวจคนเข้าเมือง
อย่าลืมแสดงพาสปอร์ตและบัตรไซริวการ์ดแก่จนท.ตรวจคนเข้า

② 在留資格変更の許可

現在の在留資格と異なる別の在留資格による活動を行いたい場合には、申請をして在留資格を変更しなければなりません。ただし、観光客など短期滞在者による変更の申請は、やむを得ない特別の事情がない限り認められません。

③ 在留期間の更新

現在の在留資格で認められている在留期間を更に延長したい場合に必要となる許可申請です。相当な理由がないと許可されません。

④ 在留資格の取得

日本で生まれた外国人あるいは日本国籍を離脱（喪失）した人は、その事由の生じた日から 30 日以内に在留資格を取得しなければなりません。ただし、60 日以内に出国する予定がある場合は必要ありません。新生児の場合は、親が代わって申請を行います。

⑤ 再入国許可

在留期間中に一時出国し再び日本へ入国する場合は、出国する前に再入国の許可を得ておかなければなりません。この許可なく出国し、なおかつ日本へ再入国しようとする場合は、在外の日本大使館または総領事館で新たに査証（ビザ）を取得することになります。

ただし、出国後 1 年以内に再入国する場合は、原則として再入国許可を受ける必要はありません。この制度を「みなし再入国許可」といいます。

この場合、出国審査の際に必ず旅券（パスポート）と在留カードを入国審査官に提示してください。

เมือง

อนึ่ง ในกรณีที่อายุวีซ่าเหลือไม่ถึง 1 ปีหลังออกจากประเทศ กรุณากลับเข้าเมืองก่อนวีซ่าหมด
ใบอนุญาติกลับเข้าประเทศนั้นมีทั้งแบบใช้ได้ครั้งเดียวและแบบใช้เดินทางเข้าออกได้หลายครั้ง
และจะมีอายุใช้งานได้ไม่เกินระยะเวลาวีซ่าที่มีอยู่ หรือ
มีอายุใช้งานได้นานที่สุด 5 ปีนับจากวันที่ออกใบอนุญาติ(6 ปีสำหรับผู้ถือวีซ่าถาวรพิเศษ)

【ติดต่อสอบถาม】

- ศูนย์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพพำนักของคนต่างชาติ

ที่อยู่ 5-5-30 โคนัน, มินาโตะ-คุ,โตเกียว
โทรศัพท์ 0570-013904
(IP, หรือโทรจากต่างประเทศ 03-5796-7112)
วันเวลา จันทร์～ศุกร์（ยกเว้นวันหยุดราชการ ） 8:30～17:15น.
URL http://www.moj.go.jp/isa/index.html
（ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลีใต้・เกาหลีเหนือ, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาสเปน, ภาษาเวียดนาม, ภาษาฟิลิปปินส์, ภาษาเนปาล, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาไทย, ภาษาเขมร(กัมพูชา), ภาษาพม่า, ภาษามองโกล, ภาษาฝรั่งเศส, ภาษาสิงหล(ศรีลังกา),ภาษาอูรดู(ปากีสถาน) ）

- สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว,สำนักงานสาขานากาโนะ

ที่อยู่ ชั้น3ตึกนากาโนะไดอิชิโกโดโจชะ,1108 อาซาฮีมาจิ, อ.นากาโนะ
โทรศัพท์ 026-232-3317
เวลาทำการ จันทร์～ศุกร์（ยกเว้นวันหยุดราชการ ） 9:00～16:00 น.
ให้บริการทางโทรศัพท์ จันทร์～ศุกร์（ยกเว้นวันหยุดราชการ ） 9:00～17:00 น.

なお、在留期限が出国後１年未満に到来する場合は、その在留期限までに再入国してください。

再入国許可は、1 回限りの再入国許可と数回再入国できる許可のいずれかを申請できます。再入国許可の有効期間は在留期間を超えることはできず、また許可された日から最長５年となっています（特別永住者の場合は６年)。

【問い合わせ】

- 外国人在留総合インフォメーションセンター

所在地 東京都港区港南 5-5-30
TEL 0570-013904
（IP、海外からは 03-5796-7112）
時間 月～金（祝日除く）8:30～17:15
URL http://www.moj.go.jp/isa/index.html
（英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピノ語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール（カンボジア）語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語）

- 東京出入国在留管理局長野出張所

所在地 長野市旭町 1108 長野第一合同庁舎 3 階
TEL 026-232-3317
申請受付時間 月～金（祝日除く）
9:00～16:00
電話案内時間 月～金（祝日除く）
9:00～17：00

(3)การแจ้งเกิด・แจ้งเสียชีวิต・แต่งงาน

การแจ้งเกิด・แจ้งเสียชีวิต・แต่งงาน

【การแจ้งเกิด】

เมื่อเด็กเกิดในประเทศญี่ปุ่น
จะต้องทำการแจ้งเกิดภายใน14วันนับรวมวันที่เด็กเกิดด้วย
การแจ้งเกิดนั้นมีความสำคัญมากเพราะต้องใช้เป็นหลักฐานในการขอสัญชาติตามแม่ให้แก่เด็ก
ดังนั้นขอให้ยื่นเรื่องเพื่อแจ้งการเกิดของเด็กด้วย
แบบฟอร์มการแจ้งเกิดนั้นเป็นแบบฟอร์มที่รวมอยู่ในใบรับรองการเกิดที่โรงพยาบาลเป็นผู้ออกให้ เมื่อท่านมาแจ้งเกิด
กรุณาอย่าลืมนำหนังสือคู่มือสุขภาพแม่และเด็กมาด้วย (ดูหัวข้อ「บริการสุขภาพแม่และเด็ก」หน้า83ประกอบ)

เด็กต่างชาติที่จะพำนักอยู่ในญี่ปุ่นนานกว่า60วันหลังเกิด
จำเป็นต้องดำเนินการขอวีซ่า
รายละเอียดกรุณาติดต่อสอบถามได้ที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง

เกี่ยวกับการแจ้งเกิดไปยังประเทศของตนนั้น
กรุณาติดต่อสอบถามหน่วยราชการ(สถานทูต・สถานกงสุล)
ของประเทศนั้น ๆ ที่ตั้งอยู่ในประเทศญี่ปุ่น

① ระยะเวลาการยื่นคำร้อง : ภายใน14วันนับรวมตั้งแต่วันที่เด็กเกิด
② ผู้ยื่นคำร้อง : ในกรณีที่บิดามารดาสมรสกัน
บิดาหรือมารดาเป็นผู้ยื่น หากไม่ได้สมรสกันให้มารดาเป็นผู้ยื่น
③ แผนกรับคำร้อง : ที่ว่าการอำเภอตำบลหมู่บ้านในพื้นที่ที่เด็กเกิด,
ที่ว่าการอำเภอตำบลหมู่บ้านที่บิดามารดาอาศัยอยู่
หรือที่ว่าการอำเภอตำบลหมู่บ้านที่บิดาหรือมารดาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งซึ่งเป็นคนญี่ปุ่นมีทะเบียนครอบครัวอยู่
④ เอกสารที่จำเป็น
・ใบรับรองการเกิดและใบแจ้งเกิด
(ปรกติจะรวมอยู่ในแบบฟอร์มเดียวกัน)

・ในกรณีที่บิดามารดาเป็นคนต่างชาติทั้งคู่
กรุณานำเอกสารแสดงสัญชาติของบิดามารดาซึ่งออกโดยหน่วยราชการของประเทศตน (เช่น พาสปอร์ต)
และเอกสารหลักฐานการแต่งงานของบิดามารดาซึ่งออกโดยหน่วยราชการของประเทศตนด้วยมาด้วย
※หลังจากตรวจสอบหนังสือรับรองต่างๆข้างต้นเรียบร้อยแล้ว

出生届・死亡届・婚姻届

【出生届】

日本国内で子どもが生まれた時は、生まれた日を含めて 14 日以内に出生届を提出しなければなりません。出生届は子どもが母国の国籍を取得する際に必要となることがありますので、必ず提出してください。出生届の用紙は、医師が作成する出生証明書とセットになっています。また、届け出をする際には母子健康手帳（83 ページ「母子保健サービス」を参照）を必ずお持ちください。

出生後 60 日以上日本に滞在する子どもについては、在留資格を取得する必要があります。詳しくは出入国在留管理局にお問い合わせください。

本国への子の出生の報告については在日公館（大使館・領事館）にお問い合わせください。
① 届出期間：生まれた日を含めて 14 日以
② 届け出る人：父母が婚姻中の場合は父か母、婚姻していない場合は母
③ 提出先：出生した所の市区町村の役所、住所がある所の市区町村の役所、または父母の一方が日本人の場合はその人の本籍がある市区町村の役所
④ 必要書類など
・出生証明書と出生届（通常セットになっています）

・生まれた子の父母がともに外国人の場合は、父母の国籍を証明する本国発行の書類（パスポートなど）及び父母が婚姻していることを証明する本国発行の書類
※上記証明書は確認後返還しますので、原本をお持ちください。

จะคืนเอกสารให้แก่ท่าน ดังนั้นกรุณานำเอกสารฉบับจริงมาแสดง
※ยกเว้นหนังสือเดินทาง(พาสปอร์ต)
หนังสือรับรองอื่นๆที่เป็นภาษาต่างประเทศ
กรุณายื่นพร้อมกับเอกสารแปล
เอกสารแปลดังกล่าวจะต้องมีชื่อ,ที่อยู่ของผู้แปลระบุไว้ด้วย
・คู่มือสุขภาพแม่และเด็ก(โบชิเคนโคเทะโจ)

【แจ้งเสียชีวิต】

ในกรณีที่เสียชีวิตในประเทศญี่ปุ่น ต้องแจ้งการเสียชีวิตภายใน 7 วันนับตั้งแต่วันที่ครอบครัวของผู้ตายทราบข่าวการเสียชีวิต
แบบฟอร์มใบแจ้งการเสียชีวิตนั้นเป็นแบบฟอร์มที่รวมอยู่ในใบรับรองการเสียชีวิต(ใบชันสูตรศพ)ที่โรงพยาบาลเป็นผู้ออกให้
นอกจากนี้ท่านยังต้องแจ้งการเสียชีวิตต่อประเทศของผู้ตายด้วย

ในกรณีที่เผาหรือฝังศพในประเทศญี่ปุ่น
จำเป็นต้องขออนุญาติเผาหรือฝังศพ
หากต้องการฝังศพผู้ตายที่ประเทศของตน
ก่อนทำการแจ้งการเสียชีวิตกรุณาติดต่อสอบถามหน่วยราชการของประเทศที่เกี่ยวข้องที่อยู่ในญี่ปุ่น(สถานทูต・สถานกงสุล)
เมื่อสอบถามข้อมูลแน่นอนแล้วจึงทำการแจ้งเสียชีวิตที่ที่ว่าการอำเภอ

① ระยะเวลาการยื่นคำร้อง : ภายใน 7
นับรวมตั้งแต่วันที่ทราบข่าวการเสียชีวิต
กรุณายื่นคำร้องก่อนเผาศพ

② ผู้ยื่นคำร้อง : สมาชิกในครอบครัว, ผู้ที่อาศัยอยู่ด้วยกัน

③ แผนกรับคำร้อง :
ที่ว่าการอำเภอตำบลหมู่บ้านในเขตพื้นที่ที่เสียชีวิต,
ที่ว่าการอำเภอตำบลหมู่บ้านที่ผู้แจ้งอาศัยอยู่
หรือที่ว่าการอำเภอตำบลหมู่บ้านที่ผู้ตามมีทะเบียนครอบครัวอยู่ใ
นกรณีที่ผู้ตายเป็นคนญี่ปุ่น

④ เอกสารที่จำเป็น และอื่นๆ
・ใบแจ้งการเสียชีวิตและใบรับรองการเสียชีวิต
(ปรกติจะรวมอยู่ในแบบฟอร์มเดียวกัน)

※パスポートを除き、各種証明書が外国語で記載されている場合は、訳文を一緒に出してください。訳文には、翻訳者の氏名、住所を明記してください。
・母子健康手帳

【死亡届】

日本国内で死亡した場合には、遺族は死亡の事実を知った日を含めて 7 日以内に死亡届を提出しなければなりません。死亡届の用紙は医師が作成する死亡診断書とセットになっています。母国へも死亡の報告をする必要があります。

遺体を日本で火葬または埋葬する場合は、火葬または埋葬の許可を得ておかなければなりません。母国で遺体を埋葬したい場合は、死亡届を提出する前に当該国の在日公館（大使館・領事館）に確認の上、届け出してください。

①届出期間：死亡の事実を知った日を含めて 7 日以内。火葬する前に、届け出てください。

②届け出る人：親族、同居者

③提出先：死亡した所の市区町村の役所、届出人の住所がある所の市区町村の役所、または死亡した人が日本人の場合はその人の本籍がある市区町村の役所

④必要書類等
・死亡届書と死亡診断書（通常セットになっています）

【จดทะเบียนแต่งงาน】

ในกรณีที่คู่สมรสเป็นคนต่างชาติชาติเดียวกัน
หลังจากยื่นขอจดทะเบียนสมรสที่สถานทูตแล้วไม่จำเป็นต้องยื่นจดทะเบียนสมรสที่อำเภอญี่ปุ่นอีก
สำหรับรายละเอียดกรุณาติดต่อสถานทูตหรือสถานกงสุลของท่าน

ในกรณีที่คนญี่ปุ่นแต่งงานกับคนต่างชาตินั้น,
ท่านสามารถยื่นคำร้องขอจดทะเบียนสมรสได้ทั้งในเขตท้องที่ที่ตนเองอาศัยอยู่หรือในเขตท้องที่ของคู่สมรส
ในกรณีที่คนต่างชาติที่ยื่นขอจดทะเบียนแต่งงานที่ที่ว่าการอำเภอตำบลหมู่บ้านในประเทศญี่ปุ่น โดยทั่วไปจำเป็นต้องใช้เอกสารดังต่อไปนี้
อนึ่ง, เอกสารที่ต้องใช้อาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสัญชาติ,
มีประวัติการหย่าร้างและอื่นๆ
กรุณาติดต่อขอรับคำปรึกษาล่วงหน้าที่ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกชิมินมาโดกุจิ(โคเซกิคิโรคุทันโท)

- **ใบคำร้องขอจดทะเบียนแต่งงาน**
  ขอรับได้ที่ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกชิมินมาโดกุจิ(โคเซกิคิโรคุทันโท) หรือสำนักงานสาขา(ชิโช) ในการยื่นขอจดทะเบียนแต่งงาน
  คู่สมรสและพยาน 2
  คน(ผู้ที่บรรลุนิติภาวะที่นอกเหนือจากคู่กรณี)ต้องลงลายเซ็นด้วยตัวเองในใบคำร้อง
- **หนังสือรับรองคุณสมบัติในการสมรส และอื่นๆ(เฉพาะชาวต่างชาติ)**
  เป็นเอกสารที่ทางสถานทูตหรือสถานกงสุลออกให้เพื่อรับรองว่าบุคคลของประเทศนั้นมีคุณสมบัติพร้อมที่จะแต่งงานได้
- **เอกสารแสดงสัญชาติ（เช่น พาสปอร์ต, สูติบัตร เป็นต้น）**
- **ในกรณีที่คู่สมรสเป็นคนญี่ปุ่นและไม่ได้ยื่นขอจดทะเบียนสมรส**

ณ.ที่ว่าการอำเภอตำบลหมู่บ้านที่คู่สมรสมีทะเบียนครอบครัวอยู่
จำเป็นต้องใช้ทะเบียนครอบครัว(โคเซกิโทฮง)ของคู่สมรสคนญี่ปุ่นนั้นด้วย

※หนังสือรับรองคุณสมบัติในการสมรส และเอกสารรับรองสัญชาติ
จะต้องมีอายุใช้งานได้ หากไม่ได้กำหนดวันหมดอายุไว้
จะต้องยื่นภายใน6เดือนนับตั้งแต่วันออกเอกสาร
※ยกเว้นหนังสือเดินทาง(พาสปอร์ต)
หนังสือรับรองอื่นๆที่เป็นภาษาต่างประเทศ
กรุณายื่นพร้อมกับเอกสารแปล
เอกสารแปลดังกล่าวจะต้องมีชื่อสกุลของผู้แปลระบุไว้ด้วย

【婚姻届】

外国人同士が婚姻する場合は、大使館、領事館へ届出をすれば日本の市区町村へ婚姻届を提出する必要はありませんので、大使館、領事館へお問い合わせください。
日本人と外国人が婚姻する場合には、当事者の所在地のほか、日本人配偶者の本籍地へも提出できます。

外国人が日本の市区町村の役所へ婚姻届を出す場合は、一般的には以下の書類が必要になりますが、必要な書類は国籍、離婚歴の有無等によって異なります。事前に長野市役所市民窓口課（戸籍記録担当）にご相談ください。

・婚姻届書

長野市役所市民窓口課（戸籍記録担当）または支所にあります。届出の際は、本人の署名と証人（当事者以外の成人）2 名の署名が必要です。

・婚姻要件具備証明書等(外国人のみ)
当事者本国の婚姻要件を備えていることを証明する書類で、大使館、領事館で発行されます。

・国籍を証明する書類（パスポート、出生証明書など）

・婚姻する相手が日本人の場合でその人の本籍地以外の市区町村の役所へ届け出する場合はその日本人の戸籍謄本

※婚姻要件具備証明書等及び国籍を証明する書類について、有効期限があるものは期限内、有効期限のないものは発行から６か月以内のものを提出してください。

※パスポートを除き、各種証明書が外国語で記載されている場合は、訳文を一緒に出してください。訳文には、翻訳者の氏名を明記してください。

อนึ่ง,เมื่อขั้นตอนการดำเนินการเสร็จสมบูรณ์แล้วกรุณาแจ้งการสมรสต่อหน่วยราชการของประเทศตน

หากต้องการเปลี่ยนสถานภาพพำนัก(วีซ่า)หลังแต่งงานกับคนญี่ปุ่น กรุณาปรึกษาสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง（ดูหัวข้อ「ขั้นตอนเกี่ยวกับสถานภาพพำนัก」หน้า 10ประกอบ）

【ติดต่อสอบถาม】

ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ แผนกซิมินมาโดกุจิ โคเซกิคิโรคุหันโท

โทรศัพท์ 026-224-7938

เวลาทำการ จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15

（ยกเว้นวันหยุดราชการและวันที่29ธค.- 3มค.）

なお、婚姻の事実は、本国政府にも報告してください。

日本人との結婚により在留資格を変更したい場合は、出入国在留管理局（10 ページ「在留手続き」を参照）へご相談ください。

【問い合わせ】

長野市役所市民窓口課　戸籍記録担当

TEL 026-224-7938

時間 月～金 8:30～17:15

（祝日及び 12 月 29 日から 1 月 3 日を除く）

(4)อิงคัง(ตราประทับแบบญี่ปุ่น)

อิงคัง

【อิงคังคืออะไร】

ในประเทศญี่ปุ่น,
อิงคังคือตราประทับชื่อที่ใช้เป็นหลักฐานแสดงตนเพื่อยืนยันความตั้งใจหรือการตัดสินใจ อิงคังใช้กันอย่างแพร่หลายในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การฝาก－ถอนเงินจากธนาคาร เป็นต้น.
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตราประทับที่ได้รับการลงทะเบียนไว้กับที่ว่าการอำเภอ ซึ่งเรียกว่า 「จิทสึอิง」.
ตราประทับที่ลงทะเบียน(จิทสึอิง)และหนังสือรับรองตราประทับ(อิงคันโชเม)นั้นมีความจำเป็นเมื่อทำการซื้อรถ, ที่ดิน, บ้าน เป็นต้น

【การลงทะเบียนตราประทับ】

ในประเทศญี่ปุ่น,คนต่างชาติที่มีอายุ15ปีขึ้นไปและเป็นผู้ที่มีชื่อบันทึกอยู่ในฐานข้อมูลทะเบียนผู้อยู่อาศัย(จูมินคิฮงไดโจ)
สามารถขอลงทะเบียนตราประทับได้ที่ที่ว่าการอำเภอแผนกโซโกมาโดกุจิหรือสำนักงานสาขา(ชิโช) .
การลงทะเบียนตราประทับนั้นสามารถลงได้เพียงคนละ 1 ตราประทับเท่านั้น
ตราประทับที่สามารถลงทะเบียนได้ต้องมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 8~25 มม.
ตัวอักษรบนตราประทับต้องเป็นชื่อสกุลหรือชื่อตัวที่ลงทะเบียนไว้ในฐานข้อมูลทะเบียนผู้อยู่อาศัย
สำหรับผู้ที่ต้องการลงทะเบียนตราประทับเป็นตัวอักษรคะตาคานะ กรุณาลงทะเบียนตัวอักษรคาตะคานะที่ใช้ด้วย
ส่วนผู้ที่มีชื่อที่เขียนเป็นตัวคันจิระบุไว้ในบัตรไซริวการ์ด สามารถลงทะเบียนตราประทับเป็นอักษรคันจิได้เลย นอกจากนี้ ผู้ที่ลงทะเบียนด้วยนามแฝงก็สามารถใช้นามแฝงนั้นลงทะเบียนตราประทับได้ด้วยเช่นกัน
ตรายางและตราประทับที่ชำรุดเสียหายไม่สามารถใช้ลงทะเบียนเป็นจิทสึอิงได้
และสมาชิกในครัวเรือนเดียวกันไม่สามารถลงทะเบียนตราประทับที่เหมือนกันได้
การลงทะเบียนตราประทับนั้นสามารถทำได้โดยยื่นใบสมัครด้วยตัวของท่านเอง พร้อมกับแสดงบัตรไซริวการ์ด,

印 鑑

【印鑑とは】

日本では自分の意思や決断を確認するために、印鑑が使われます。例えば銀行へお金を預金したり預金を引き出す場合など、印鑑は幅広く使われています。
特に市町村に登録された印鑑を「実印」といいます。家・土地・車などを購入するときは、登録した印鑑と印鑑登録証明書（印鑑証明）が必要です。

【印鑑登録】

年齢 15 歳以上で住民基本台帳に記録された人なら、市役所総合窓口及び支所で印鑑登録をすることができます。

1 人が登録できる印鑑は 1 本のみで、登録できる印鑑の大きさは、直径 8～25 ミリのものになります。印鑑の文字は、住民基本台帳に記録されている氏名の氏又は名が記されていなければなりません。氏名を片仮名で表記した印鑑を登録したい方は、片仮名表記の登録をお願いします。在留カードの氏名欄に漢字併記がある方は、漢字で印鑑登録をすることができます。また、通称を登録している方は、通称でも登録することができます。

ゴム印や欠けている印鑑は実印として登録できません。また、同一世帯の構成員が、同じ印影の印鑑を登録することはできませんのでご注意ください。
本人が窓口で在留カード、特別永住者証明書等を提示します。なお、登録には 300 円かかります。

บัตรประจำตัวผู้มีวีซ่าถาวรพิเศษ
และเสียค่าธรรมเนียมในการลงทะเบียน300เยน

【บัตรทะเบียนตราประทับ】

หลังจากลงทะเบียนตราประทับแล้ว
อำเภอจะออกบัตรทะเบียนตราประทับ(อิงคังเทะโจ)ให้แก่ท่าน
บัตรดังกล่าวเป็นเอกสารสำคัญที่ต้องใช้ยื่นประกอบการขอหนังสือรับรองตราประทับ
หนังสือรับรองตราประทับนี้ออกให้โดยที่ว่าการอำเภอแผนกโซ่โกมาโดกุจิ และสำนักงานสาขา (ฉบับละ300เยน)
นอกจากนี้ ผู้ที่ถือบัตรมายนับเบอร์การ์ด
ยังสามารถขอออกหนังสือรับรองตราประทับที่ร้านสะดวกซื้อ(คอนวีเนี่ยนสโตร์)ได้ด้วย

【ข้อควรระวัง】

ตราประทับลงทะเบียน(จิทสึอิง)และบัตรทะเบียนตราประทับ(อิงคังเทะโจ) นั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะ
ผู้ถือสามารถกระทำการแทนเจ้าของตราประทับได้ตามกฎหมาย
ดังนั้นหากตราประทับของท่านหาย
กรุณามาแจ้งที่ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกชิมินมาโดกุจิ
โดยด่วน

【ติดต่อสอบถาม】

ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ แผนกชิมินมาโดกุจิ โซเมทันโท
โทรศัพท์ 026-224-7238
เวลาทำการ จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15
(ยกเว้นวันหยุดราชการและวันที่29ธค.- 3มค.)

【印鑑手帳】

印鑑登録をすると印鑑手帳が交付されます。これは印鑑登録証明書の交付を受ける時に必ず必要となります。印鑑登録証明書は、市役所総合窓口及び支所にて発行されます。(1 枚 300 円) なお、マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニで印鑑登録証明書を取得することができます。

【注 意】

実印や印鑑手帳は非常に重要です。それらを持っている者は本人と見なされ本人として行為を行えるからです。万が一紛失したら、すぐに長野市役所市民窓口課に届け出てください。

【問い合わせ】

長野市役所市民窓口課　証明担当
TEL 026-224-7238
時間 月～金 8:30～17:15
（祝日及び 12 月 29 日から 1 月 3 日を除く。）

(5)*มายนัมเบอร์*

【หมายเลขประจำตัวคืออะไร】

มายนัมเบอร์เป็นหมายเลขประจำตัว12หลักเพื่อใช้ดำเนินการเกี่ยวกับภาษี,ประกันสังคม และอื่น ๆ เป็นต้น.

ชาวต่างชาติที่มีชื่อในทะเบียนผู้พำนักหรือจูมินเฮียว (ผู้พำนักระยะกลางและระยะยาว ผู้พำนักถาวรพิเศษ)จะได้รับแจ้งหมายเลขประจำตัวเช่นกัน

【เมื่อใดที่ต้องใช้หมายเลขประจำตัว】

・แสดงหมายเลขประจำตัวต่อสนง.ภาษีเมื่อดำเนินการเกี่ยวกับภาษี เช่น การยื่นแบบเสียภาษี(คาคุเทชินโคคุ)ประจำปี

・แสดงหมายเลขประจำตัวกับนายจ้างของคุณ เพื่อใช้ดำเนินการด้านภาษีและประกันสังคม

・แสดงหมายเลขประจำตัวกับที่ที่ว่าการอำเภอตำบลหมู่บ้านเมื่อดำเนินการเกี่ยวกับประกันสุขภาพประชาชน, ประกันการดูแลรักษาพยาบาล และเมื่อรับสิทธิประโยชน์จากสวัสดิการต่าง

・แสดงหมายเลขประจำตัวต่อธนาคารหรือที่ทำการไปรษณีย์ เมื่อจะส่งเงินออกนอกประเทศ หรือรับเงินที่ส่งมาจากต่างประเทศ

【มายนัมเบอร์การ์ด】

เพื่อเป็นการพิสูจน์ตัวตนและแสดงหมายเลขประจำตัวจึงได้จัดให้มีมายนัมเบอร์การ์ดขึ้น

ขั้นตอนการสมัครจนถึงวิธีการรับบัตรนั้นตามรายละเอียดด้านล่าง

① นำเอกสารที่สามารถยืนยันตัวตนไปที่ว่าการอำเภอแผนกโซโกมาโดกุจิหรือที่สำนักงานสาขา(ชิโช)ของแต่ละท้องที่เพื่อขอรับใบสมัคร

② ส่งใบสมัครทางไปรษณีย์หรือทางออนไลน์

③ หลังจากนั้นประมาณ1เดือนคุณจะได้รับการแจ้งเตือนคำแนะนำในการออกบัตร ดังนั้นกรุณาทำการจองและมารับบัตรในวันดังกล่าว. ในกรณีนี้,กรุณาตรวจสอบเอกสารยืนยันตัวตนฯลฯที่ได้ระบุไว้ในใบแจ้งเตือนคำแนะนำการออกบัตรให้ละเอียด.

マイナンバー

【マイナンバーとは】

マイナンバーは、12 桁の番号で、社会保障や税などの分野で使われます。住民票のある外国人（中長期在留者、特別永住者等）にもマイナンバーは通知されます。

【マイナンバーの利用場面の例】

・確定申告など税の手続きで税務署などにマイナンバーを提示します。

・税や社会保険の手続きで必要なため、勤務先にマイナンバーを提示します。

・福祉分野の給付等を受けるときや国民健康保険、介護保険などの手続きをするときに市町村にマイナンバーを提示します。

・国外に送金するときや、国外からお金を受け取るときに、銀行や郵便局へマイナンバーを提示します。

【マイナンバーカード】

自身のマイナンバーを証明するものとして、マイナンバーカードがあります。

マイナンバーカードの申請から受取までは次のとおりとなります。

① 市役所総合窓口及び各支所にて、本人確認書類を提示し、申請書を請求します。

② 申請書により、郵送又はオンラインで申請します。

③ 約 1 ヶ月後に、交付案内通知が届きますので、予約のうえ、受取に来てください。その際は、交付案内通知に記載されている本人確認書類等をよくご確認ください。

【ขั้นตอนหลังจากได้รับมายนัมเบอร์การ์ด】

เมื่อข้อมูลที่ถูกบันทึกอยู่ในบัตรไซริวการ์ดมีการเปลี่ยนแปลง (เช่น เปลี่ยนแปลงชื่อสกุลหรือที่อยู่, มีการต่อระยะเวลาการพำนักสำหรับผู้ที่มีวีซ่า ฯลฯ) ,ข้อมูลที่ถูกบันทึกลงในบัตรมายนัมเบอร์ก็จำเป็นจะต้องถูกแก้ไขให้เป็นข้อมูลล่าสุดเช่นกัน.โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระยะเวลาการพำนัก(วีซ่า),วันหมดอายุของบัตรมายนัมเบอร์ก็จำเป็นจะต้องถูกแก้ไขเช่นกัน ดังนั้นกรุณาดำเนินการเกี่ยวกับขั้นตอนดังกล่าว ณ ที่ว่าการอำเภอหรือที่ว่าการสาขาก่อนที่บัตรมายนัมเบอร์จะหมดอายุ.

【ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับมายนัมเบอร์】

・โทรศัพท์แบบโทรฟรีสำหรับ ภาษาอังกฤษ・ภ.จีน・ภ.เกาหลี・ภ.สเปน・ภ.โปรตุเกส

สอบถามเกี่ยวกับระบบมายนัมเบอร์, มายนาพอร์ทัล

TEL 0120-0178-26

สอบถามเกี่ยวกับ「มายนัมเบอร์การ์ด」

TEL 0120-0178-27

※แจ้งระงับการใช้ชั่วคราวเนื่องจากมายนัมเบอร์การ์ดหาย・ถูกขโมย 0120-0178-27 รับแจ้งตลอด 24ชั่วโมง 365วัน

※หมายเลขโทรฟรีสำหรับภาษาญี่ปุ่น0120-95-0178

・ข้อมูลเกี่ยวกับมายนัมเบอร์สามารถอ่านได้จากเวบไซต์นี้ เสนอข้อมูลเป็นภาษาต่างประเทศ

※โฮมเพจ Ｊ－Ｌ Ｉ Ｓ　HP
https://www.kojinbango-card.go.jp

【マイナンバーカード取得後の手続き】

在留カードの記載内容に変更（氏名や住所の変更、在留期限がある方で在留期限の更新をしたなど）があるときは、マイナンバーカードの記載内容も新しい情報に書き換える必要があります。特に、在留期限の変更をされた場合は、マイナンバーカードの有効期限も変更させる必要があるためマイナンバーカードの有効期限が切れる前に市役所か各支所でお手続きをしてください。

【マイナンバーに関するお問合せ】

英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語対応のフリーダイヤル

マイナンバー制度、マイナポータルに関すること

TEL 0120-0178-26

マイナンバーカードに関すること

TEL 0120-0178-27

※マイナンバーカードの紛失・盗難などによる一時利用停止については、0120-0178-27 にて 24 時間 365 日受付

※日本語のフリーダイヤルは、0120-95-0178 です。

・マイナンバーに関する情報はこちらから外国語での情報提供も行っています。

※Ｊ－Ｌ Ｉ Ｓ　ＨＰ
https://www.kojinbango-card.go.jp

(6)ภาษีอากร

ภาษีอากร

【ประเภทของภาษีอากรหลัก】

ภาษีที่แต่ละบุคคลมีหน้าที่ต้องจ่ายแบ่งออกเป็นสองประเภทใหญ่ๆได้แก่

ภาษีแผ่นดินที่จ่ายให้แก่รัฐบาลกลางและภาษีท้องถิ่นที่จ่ายให้แก่หน่วยราชการส่วนภูมิภาค

ภาษีที่จ่ายให้แก่รัฐบาลกลางซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีได้แก่ภาษีรายได้และภาษีผู้บริโภค

ส่วนภาษีที่เรียกเก็บโดยหน่วยราชการส่วนภูมิภาคได้แก่

ภาษีอำเภอ・ภาษีจังหวัด และภาษีรถยนต์ เป็นต้น

税 金

【主な税金の種類】

個人に課税される税金は、大きく分けると国に納税する税金と地方自治体に納税する税金に分けられます。

国に納税する税金の代表的なものが所得税や消費税です。市民税・県民税や自動車税などは、地方自治体が徴収する税金です。

ประเภทภาษี	ผู้เสียภาษี	ติดต่อสอบถาม
①ภาษีรายได้	ผู้ที่มีรายได้ในระหว่างวันที่ 1 มค. ~ 31 ธค. ของปีนั้น	สำนักงานภาษีนากาโนะ (เซมุโช)
②ภาษีอำเภอ・ภาษีจังหวัด・ภาษีสิ่งแวดล้อมป่าไม้	ผู้ที่อาศัยอยู่ในอำเภอนากาโนะในวันที่ 1 มค.ของปีนั้นและเป็นผู้มีรายได้ในปีก่อนหน้านั้น	ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกชิมินเซ
③ภาษีรถยนต์	ผู้ที่เป็นเจ้าของรถยนต์ ณ.วันที่1เมษายนของทุกปี (ยกเว้นรถยนต์ขนาดเล็ก)	สนง.ภาษีจังหวัดทั่วไปจังหวัดนากาโนะ
④ภาษีรถยนต์ขนาดเล็ก (แยกตามประเภท)	ผู้ที่เป็นเจ้าของรถยนต์ขนาดเล็กหรือรถจักรยานยนต์เล็ก(สคูเตอร์หรือรถเครื่อง) ณ.วันที่ 1 เมษายนของทุกปี	ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกชิมินเซ
⑤ภาษีอสังหาริมทรัพย์	ผู้ที่ถือครองที่ดิน,บ้านและทรัพย์สินที่มีค่าเสื่อมราคาอื่นๆ ณ.วันที่ 1 มกราคมของทุกปี	ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกโชชิซังเซ
⑥ภาษีผู้บริโภค	ผู้ประกอบการ ฯลฯ	สำนักงานภาษีนากาโนะ (เซมุโช)

（上記表の日本語版）

税金の種類	納税する人	問い合わせ先
①所得税	その年の 1 月 1 日から 12 月 31 日の間、所得があった人	長野税務署
②市民税・県民税・森林環境税	その年の 1 月 1 日に長野市に住所があり、前年に所得があった人	長野市役所市民税課
③自動車税	毎年 4 月 1 日現在で、自動車（軽自動車を除く）を所有している人	長野県総合県税事務所
④軽自動車税(種別割)	毎年 4 月 1 日現在で、軽自動車や原動機付自転車などを所有している人	長野市役所市民税課
⑤固定資産税	毎年 1 月 1 日現在で、土地、家屋、償却資産を所有している人	長野市役所資産税課
⑥消費税	事業者など	長野税務署

① ภาษีรายได้และภาษีพิเศษเพื่อการฟื้นฟู

ภาษีรายได้และภาษีพิเศษเพื่อการฟื้นฟู
คำนวณตามรายได้ของแต่ละบุคคล
อย่างไรก็ตามแม้ว่าจะเป็นคนต่างชาติเหมือนกันแต่ขอบเขตและอัตราภาษีที่เรียกเก็บอาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับว่าคนต่างชาติผู้นั้นเป็นผู้มีถิ่นฐานในประเทศญี่ปุ่นหรือไม่
ในกรณีของผู้มีถิ่นฐานในประเทศญี่ปุ่น
ภาษีจะถูกคำนวณจากรายได้ในอัตราภาษีเดียวกันกับคนญี่ปุ่นทั่วไป
สำหรับผู้ไม่มีถิ่นฐานในประเทศญี่ปุ่นโดยปรกติจะถูกเรียกเก็บภาษี20.42%ของรายได้
ยกเว้นผู้ได้รับสิทธิยกเว้นภาษีตามสนธิสัญญาระหว่างประเทศ
＊ผู้มีถิ่นฐาน:หมายถึงผู้ที่มีที่อยู่ในประเทศญี่ปุ่น
หรืออาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นติดต่อกันเป็นเวลานานตั้งแต่1ปีขึ้นไป

①- 1 การยืนภาษี

การยื่นภาษีนั้น เป็นการคำนวณรายได้ในช่วง1ปี ตั้งแต่วันที่1มกราคมถึง31 ธันวาคมของปีนั้นๆ
เพื่อตัดสินจำนวนเงินรายได้ที่จะนำมาคำนวณภาษี
สำหรับผู้ที่ไม่ได้หักภาษีณ.ที่จ่ายทุกเดือน,
ผู้ที่ได้รับรายได้จาก2แหล่งรายได้หรือมากกว่า หรือ
ผู้ที่ได้รับรายได้พิเศษนอกเหนือจากรายได้หลักที่ได้รับ
จำเป็นต้องยื่น 「แบบแสดงรายการภาษีเงินได้」
ที่สำนักงานผู้เก็บภาษีแต่ละแห่ง ภายในวันที่ 16 กุมภาพันธ์ถึงวันที่ 15 มีนาคมของปีถัดไป

① －2 หนังสือรับรองการหักภาษี ณ.ที่จ่าย

หนังสือรับรองการหักภาษี ณ.ที่จ่ายนั้น ผู้ว่าจ้างของสถานประกอบการจะเป็นผู้ออกให้
เป็นหนังสือรับรองที่ระบุจำนวนเงินภาษีรายได้ที่ถูกหักไว้
ตั้งแต่เดือนมกราคมถึงเดือนธันวาคมของปีนั้น
เอกสารดังกล่าวเป็นเอกสารหลักฐานสำคัญที่ใช้ประกอบการยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้
และใช้เพื่อประกอบขการขอต่อสถานภาพการพำนักหรือวีซ่า
ดังนั้นควรเก็บรักษาไว้ให้ดี

ติดต่อสอบถาม

โฮมเพจของกรมสรรพากรหรือสำนักงานภาษีนากาโนะ(นากาโนะเซ

①所得税及び復興特別所得

所得税及び復興特別所得税は個人の所得に応じて算出されます。同じ外国人であっても居住者と非居住者によって課税の範囲、税率などが違います。居住者の場合、所得に応じて一般の日本人と同じ税率がかかります。非居住者の場合は、租税条約により免税の適用がある場合を除き、原則として 20.42%の税金がかかります。

＊居住者：日本に住所があるか、または現在まで引き続き 1 年以上居所を有する人のこと。

①－１ 確定申告

確定申告とは、その年 1 月 1 日から 12 月 31 日までの 1 年間で得た所得について確定した金額を計算し、その所得金額に対して税額を算出し、申告することです。

所得税が、給料から源泉徴収されていない人や、2 ヶ所以上から給料を受けている人、給与以外に所得のある人などは、翌年の 2 月 16 日から 3 月 15 日までに、税務署に「確定申告書」を提出する必要があります。

①－２ 源泉徴収票

源泉徴収票は雇用主から交付され、その年 1 月から 12 月までの給与総額と、源泉徴収された所得税額などが記載されており、確定申告や在留資格の更新手続などの際に、必要になることがありますので、大切に保管しておいてください。

問い合わせ

長野税務署

TEL: 026-234-0111

時間: 月～金 8:30～17:00（土曜日、日曜日、

มุโซ)
TEL: 026-234-0111
เวลาทำการ: จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:00（ยกเว้นวันเสาร์, วันอาทิตย์, วันหยุดราชการ, วันหยุดสิ้นปีและปีใหม่(วันที่ 29ธันวาคม-วันที่ 3 มกราคม)）

祝日及び年末年始（12 月 29 日から 1 月 3 日）は執務を行っておりません。）

URL https://www.nta.go.jp /english/index.htm （ภาษาอังกฤษ/ 英語）

② ภาษีอำเภอ・ภาษีจังหวัด (ภาษีผู้พำนัก)・ภาษีสิ่งแวดล้อมป่าไม้

ภาษีอำเภอ・ภาษีจังหวัด(ภาษีผู้พำนัก)นั้น
เป็นภาษีที่เรียกเก็บจากผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่นั้น ณ.วันที่ 1มกราคม โดยจะคำนวณจากรายได้ในปีที่ผ่านมาของผู้เสียภาษี และกำหนดจำนวนเงินเรียกเก็บภาษีอำเภอและภาษีจังหวัดในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายนของทุกปี
แล้วจึงแจ้งให้เจ้าตัวผู้เสียภาษีทราบภายหลัง
นับตั้งแต่ปีงบประมาณ2024เป็นต้นไป
ภาษีสิ่งแวดล้อมป่าไม้จะถูกเรียกเก็บร่วมกับภาษีอำเภอ・ภาษีจังหวัด

สำหรับพนักงานบริษัท
จำนวนเงินภาษีของเดือนมิถุนายนถึงเดือนพฤษภาคมปีถัดไปจะถูกแบ่งออกเป็น12ส่วน และหักออกจากเงินเดือนที่ได้รับทุกๆเดือน
ผู้ที่ไม่ได้รับการหักภาษีอำเภอและภาษีจังหวัดจากเงินเดือนจะต้องจ่ายภาษีอำเภอและภาษีจังหวัดด้วยตัวเองโดยผ่านธนาคารหรือสถาบันการเงินอื่นๆ เมื่อท่านไปจ่ายภาษีที่ธนาคาร
กรุณานำหลักฐานการชำระเงินที่ได้รับจากที่ว่าการอำเภอไปด้วย

②－１การยื่นแบบแสดงรายการเสียภาษีอำเภอ・ภาษีจังหวัด
สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในอำเภอนากาโน่ ณ.วันที่ 1 มกราคมของปี จำเป็นต้องยื่นแบบแสดงรายได้ของปีก่อนหน้านั้นต่อแผนกซิมินเซภายในวันที่15มีนาคม
แต่สำหรับผู้ที่ยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้(ภาษีประเทศ)และผู้ที่เสียภาษีเงินได้หักณ.ที่จ่าย ไม่จำเป็นต้องยื่น

②－2 หนังสือรับรองการจ่ายภาษีอำเภอ・ภาษีจังหวัด
ในการต่ออายุวีซ่า,สมัครเข้าโรงเรียนอนุบาลให้บุตร,หรือสมัครขอเข้าพักอาศัยในบ้านการเคหะ
ท่านจำเป็นต้องใช้หนังสือรับรองการจ่ายภาษีเป็นเอกสารหลักฐานรับรองรายได้ ในกรณีที่ต้องการเอกสารรับรองรายได้

② 市民税・県民税（住民税）・森林環境税

市民税・県民税（住民税）は、１月１日現在の住居地で前年の所得に応じて賦課されます。毎年 5 月から 6 月に市民税・県民税の額が決定し、その後、本人に通知されます。

令和６年度から市民税・県民税に合わせて森林環境税が賦課されます。

給与所得者の場合は、その年の 6 月から翌年 5 月まで、12 分割された金額が、毎月の給料から差し引きされます。市民税・県民税が毎月の給料から自動的に引かれない人は、金融機関などで市民税・県民税を納付してください。その際、市役所から届く納付書を持参してください。

②－１市民税・県民税の申告

その年の１月１日に長野市に住所がある人は、前年中の所得について３月 15 日までに市民税課に申告書を提出する必要があります。ただし、所得税（国税）の確定申告をする人、給与所得のみの人などは申告の必要はありません

②－２市民税・県民税課税内容証明書

在留資格の変更や、子供を保育園に入れるとき、公営住宅に入居を申し込むときなど、収入を証明する書類が必要となります。収入を証明する書類が必要な場合は、市民

กรุณายื่นคำร้องขอให้ออกหนังสือรับรองการจ่ายภาษีที่แผนกซิมินเซ, สำนักงานสาขา(ชิโช)แต่ละแห่ง หรือที่แผนกซิมินมาโดกุจิ

ติดต่อสอบถาม ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ แผนกซิมินเซ

โทรศัพท์ : 026-224-5017

เวลาทำการ : จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

③ ภาษีรถยนต์ (แยกตามประเภท)

ท่านที่เป็นเจ้าของรถยนต์นั่งส่วนบุคคลธรรมดา ณ.วันที่1เมษายนของทุกปี มีหน้าที่ต้องเสียภาษีรถยนต์ เมื่อท่านได้รับใบเรียกเก็บภาษีจากทางการจังหวัดนากาโนะ กรุณาไปจ่ายภาษีที่สถาบันการเงินเช่นธนาคารที่ใกล้ที่สุดหรือที่ร้านคอนวีเนียนสโตร์หรือเว็บไซต์ที่ให้บริการชำระภาษีท้องถิ่นออนไลน์

ติดต่อสอบถาม สนง.ภาษีจังหวัดทั่วไป จังหวัดนากาโนะ

โทรศัพท์: 026-234-9505

เวลาทำการ: จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15

（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

④ภาษีรถยนต์ขนาดเล็ก(แยกตามประเภท)

ท่านที่เป็นเจ้าของรถยนต์ขนาดเล็ก(เคจิโดชะ), รถจักรยานยนต์หรือรถเครื่อง ณ.วันที่1เมษายนของทุกปี มีหน้าที่ต้องเสียภาษีรถยนต์ขนาดเล็ก(แยกตามประเภท)

ติดต่อสอบถาม ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ แผนกซิมินเซ

โทรศัพท์: 026-224-5017

เวลาทำการ: จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

⑤ภาษีอสังหาริมทรัพย์

ท่านที่ถือครองบ้าน,ที่ดินหรือสินทรัพย์ที่มีค่าเสื่อมราคาอื่นๆ ณ.วันที่ 1 มกราคมของทุกปี มีหน้าที่ต้องเสียภาษีอสังหาริมทรัพย์

ติดต่อสอบถาม ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ แผนกซิซังเซ

โทรศัพท์ : 026-224-5018

เวลาทำการ :จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

⑥ภาษีผู้บริโภคและภาษีผู้บริโภคท้องถิ่น

เมื่อท่านซื้อสินค้าและบริการ,จะต้องจ่ายภาษีผู้บริโภคในอัตราพื้นฐาน10%
ของราคาสินค้าและบริการนั้น(รวมภาษีผู้บริโภคท้องถิ่น2.2%ไว้แล้ว)
เมื่อท่านไปซื้อของที่ห้างสรรพสินค้าหรือซุเปอร์มาร์เก็ตท่านจะต้องชำระค่าสินค้าที่รวมภาษีผู้บริโภคเอาไว้ด้วยแล้ว

税課、各支所または市民窓口課に請求してください。

問い合わせ 長野市役所市民税課

TEL：026-224-5017

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

③ 自動車税（種別税）

毎年 4 月 1 日時点で、普通自動車等を所有している人に自動車税が課されます。長野県から納税通知書が届いたら、最寄りの銀行など金融機関、コンビニエンスストアまたは、地方税お支払サイトで納付してください。

問い合わせ

長野県総合県税事務所

TEL: 026-234-9505

時間: 月～金 8:30～17: 15（祝日を除く）

④軽自動車税（種別割）

毎年 4 月 1 日時点で、軽自動車、原動機付自転車などを所有している人に軽自動車税（種別割）が課されます。

問い合わせ 長野市役所市民税課

TEL: 026-224-5017

時間: 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

⑤固定資産税

毎年 1 月 1 日時点で、土地、家屋、償却資産を所有している人に固定資産税が課されます。

問い合わせ 長野市役所資産税課

TEL: 026-224-5018

時間: 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

⑥消費税及び地方消費税

商品・製品の販売や、サービスの提供などの取引に対して課税される税で、税率は原則 10%（地方消費税 2.2%を含みます。）です。デパートやスーパーなどで買い物をした時は、消費税を含めて代金を支払います。
なお、次の品物の消費税は 8%です。

อนึ่ง, สินค้าดังต่อไปนี้ต้องเสียภาษี 8%

・อาหารและเครื่องดื่มแต่ไม่รวมแอลกอฮอล์และการทานอาหารนอกบ้าน

・การรับหนังสือพิมพ์

2ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป(ขึ้นอยู่กับสัญญาการเป็นสมาชิก)

【เกี่ยวกับการค้างชำระภาษี】

เมื่อถึงกำหนดหมดเขตชำระภาษีแล้วท่านยังไม่ได้จ่ายภาษี ท่านอาจถูกยึดทรัพย์สินที่มีอยู่

ท่านสามารถขอเลื่อนการจ่ายภาษีหรือขอแบ่งจ่ายเป็นงวดๆได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ความจำเป็นต่างๆ

กรุณาติดต่อขอคำปรึกษาจากสำนักงานหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบการเก็บภาษีแต่ละประเภทโดยตรง

・酒類・外食を除く飲食料品

・週 2 回以上発行される新聞（定期購読契約に基づくもの)

【税金の滞納について】

税金が納付期限までに納付されず、滞納となったときは、財産が差し押さえられることもあります。場合によっては納める時期を遅らせたり、分割で納付することが可能な場合もありますので、それぞれの納税担当の部署にご相談ください。

3.เมื่อเริ่มใช้ชีวิตในอำเภอนากาโนะ

生活を始める

(1)ที่พักอาศัย ..... **p. 27**
住　宅

(2)การประปา ..... **p. 29**
水　道

(3)การไฟฟ้า ..... **p. 32**
電　気

(4)แก๊ส ..... **p. 34**
ガ ス

(5)โทรศัพท์ ..... **p. 35**
電　話

(6)อินเตอร์เน็ต・Wi-Fi ..... **p. 36**
インターネット・Ｗｉ－Ｆｉ

(7)ขยะ ..... **p. 37**
ご み

(1)ที่พักอาศัย

ที่พักอาศัย

สำหรับการเช่าที่พักอาศัย คนส่วนใหญ่เลือกที่จะเช่าอพาร์ทเมนต์เอกชน อย่างไรก็ตาม,ประชาชนมีสิทธิขอเช่าบ้านการเคหะหรืออาคารสงเคราะห์ของราชการได้หากมีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้

【การเช่าอพาร์ทเมนต์เอกชน】

โดยทั่วไป,เมื่อต้องการหาเช่าอพาร์ทเมนต์

ผู้เช่าจะปรึกษากับบริษัทตัวแทนจัดหาบ้านเช่า

① ค่าเช่า

ค่าเช่าจะต้องจ่ายล่วงหน้า

โดยปรกติ,เมื่อย้ายเข้าผู้เช่าต้องเสียค่าใช้จ่ายต่างๆเป็นจำนวนเทียบเท่ากับค่าเช่า5เดือนเป็นอย่างน้อย

ค่าใช้จ่ายจำนวนนี้ประกอบด้วย

①－１เรคิน：

เป็นเงินที่จ่ายให้แก่เจ้าของอพาร์ทเมนต์ในฐานะที่เป็นผู้มีสิทธิขาดในสถานที่พักอาศัย

เงินเรคินนี้มีจำนวนเทียบเท่ากับค่าเช่า2เดือนและจะไม่ได้รับคืน

①－２ชิคิคิน：

เป็นเงินค้ำประกันที่จ่ายให้แก่เจ้าของอพาร์ทเม้นต์

มีจำนวนเทียบเท่ากับค่าเช่า1－2เดือน เมื่อท่านย้ายออก

เงินจำนวนนี้จะถูกหักเป็นค่าทำความสะอาด,ค่าซ่อมแซมสถานที่และค่าใช้จ่ายอื่นๆ เมื่อหักออกแล้วท่านจะได้รับเงินส่วนที่เหลือคืน

①－３เท็ตซึเรียว：

เป็นเงินที่จ่ายให้แก่บริษัทตัวแทนหรือนายหน้าหาบ้านเป็นค่าธรรมเนียมในการแนะนำสถานที่ให้กับท่าน

เท็ตซึเรียวนี้มีมูลค่าเท่ากับค่าเช่า1－2เดือน

② ผู้ค้ำประกันร่วม

เมื่อจะเข้าพักอาศัย

ในหนังสือสัญญาเช่าจะต้องมีลายเซ็นของผู้ค้ำประกันร่วมเซ็นร่วมด้วย

โดยปรกติ,ผู้ค้ำประกันร่วมจะต้องได้รับการยอมรับจากเจ้าบ้านว่ามีความเหมาะสมเพียงพอ.(ในบางกรณีบริษัทประกันอาจจะเป็นผู้ค้ำประกันร่วม)

③ การจ่ายค่าเช่า

โดยปรกติ ค่าเช่าจะจ่ายโดยการหักจากบัญชีธนาคาร

住 宅

住宅を借りる際は民間のアパートを借りることが一般的ですが、一定の基準を満たす人は公営住宅を借りることも可能です。

【民間のアパートの借り方】

不動産業者に相談するのが一般的です。

① 家賃

家賃は前金で払うことになっています。入居するためには、通常、少なくとも家賃の 5 ケ相当の金額を支払う必要があります。その内訳は、

①－１ 礼金：家賃 2 ケ月分相当

物件に対する権利として家主に支払うもので、返却されません。

①－２ 敷金：家賃 1～2 ケ月分相当

家賃などの担保として家主に支払います。引越に際し、清掃・補修等の費用に充当し残金は返却されます。

①－３ 手数料：家賃 1～2 ケ月分相当

物件を紹介した不動産業者に支払います。

② 連帯保証人

入居に際しては、契約書に連帯で署名する連帯保証人が必要となります。通常、連帯保証人は家主が妥当と認める人でなければなりません。（保証会社が連帯保証人となる場合もあります。）

③ 家賃の支払い

普通、家賃の支払いは口座振込みで行います。

④　การอยู่ร่วมกันในชุมชน

ในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของชุมชน
ผู้อยู่อาศัยจะต้องจ่ายค่าสมาชิกหมู่บ้านตามกำหนดและควรเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนเช่น การทำความสะอาดภายในหมู่บ้าน เป็นต้น

⑤　การย้ายออก

เมื่อจะย้ายออก
ผู้เช่าต้องแจ้งให้เจ้าบ้านทราบเป็นเวลาอย่างน้อย1เดือนก่อนย้ายออก

⑥　เจ้าบ้าน

โดยปรกติเจ้าของอพาร์ทเม้นต์กับผู้เช่าแทบจะไม่ได้ติดต่อกันโดยตรงเลย
แต่จะติดต่อผ่านบริษัทตัวแทนหรือนายหน้าจัดหาที่พักอาศัย

【การเช่าบ้านการเคหะของราชการ】

บ้านการเคหะของราชการนั้นมีอยู่ด้วยกัน2ประเภท คือ
บ้านอาคารสงเคราะห์ที่บริหารโดยจังหวัด และ ที่บริหารโดยอำเภอ เป็นที่พักอาศัยที่สร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหาด้านที่พักอาศัย เช่น ผู้มีรายได้น้อยเป็นต้น ดังนั้น การขอเช่าบ้านการเคหะจึงมีเงื่อนไขกำหนดไว้หลายอย่าง เช่น จำนวนเงินรายได้ของครอบครัว เป็นต้น
สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาติดต่อสอบถามจากสำนักงานการเคหะจังหวัดนากาโนะ(นากาโนะเคนจูทัคกุเคียวคิวโคชะ)

ติดต่อสอบถาม
นากาโนะเคนจูทากุเคียวคิวโคชะ จูทากุคันริบุ
TEL 026-227-2322

④ 地域とくらし

地域の一員として、住民は定期的に町会費を払い、町内清掃などの地域活動に参加するよう求められます。

⑤ 引越し

引越しをする時は、少なくとも１ケ月前にその旨を家主に通告しなければなりません。

⑥ 家主

家主は不動産業者を介するのが一般的で、賃借人と直接交渉することはほとんどありません。

【公営住宅の借り方】

公営住宅には、県営住宅と市営住宅の２種類あります。どちらも、収入が少ないなどの理由で住宅に困窮する人に供給する目的で建てられた住宅です。そのため、入居するには所得額などいくつかの入居条件を満たしていることが必要です。詳しいことは、長野県住宅供給公社までお問い合わせください。

問い合わせ
長野県住宅供給公社 住宅管理部
TEL 026-227-2322

(2)การประปา

การประปา

【เป็นน้ำที่สะอาดปลอดภัย】

น้ำประปาเป็นน้ำที่ถูกส่งไปยังบ้านเรือนที่พักอาศัยแทบทุกแห่งในจังหวัด
น้ำประปาที่ได้รับการส่งจ่ายโดยกรมประปาสามารถดื่มโดยตรงจากก๊อกได้อย่างปลอดภัย
ไม่จำเป็นต้องทำการฆ่าเชื้อหรือต้มก่อนดื่มแต่อย่างใด

【การขอเริ่มใช้น้ำประปา】

เมื่อจะขอเริ่มใช้น้ำประปา กรุณาติดต่อบริษัทCDCอควอ เซอร์วิส จำกัด（TEL: 026-244-3232）
อนึ่ง,เมื่อท่านโทรติดต่อบริษัทCDCอควอ เซอร์วิส จำกัด
กรุณาแจ้งข้อมูลต่างๆที่จำเป็น เช่น ชื่อผู้ใช้น้ำ,
ที่อยู่ของสถานที่ที่ขอใช้น้ำ, วันที่จะขอเริ่มใช้ เป็นต้น

นอกจากนี้
ค่าบริการสำหรับน้ำทิ้งที่ไหลลงท่อน้ำทิ้งซึ่งต่อมาจากบ้านเรือนที่พักอาศัยนั้น
จะถูกเรียกเก็บตามปริมาณเท่ากับปริมาณน้ำประปาที่ใช้ไป
(ไม่จำเป็นต้องดำเนินการสมัครขอใช้ท่อน้ำทิ้ง)
[หมายเหตุ]น้ำประปาในเขตพื้นที่ซิโนโนอิ, คาวะนาคะจิมะ, โคฮกกุ เป็นเขตที่บริหารจัดการโดยจังหวัดนากาโนะ
ดังนั้นรายละเอียดเกี่ยวกับการขอเริ่มใช้น้ำ,
ระงับการใช้และค่าใช้น้ำกรุณาโทรศัพท์ติดต่อ บ.เวโอเรีย・เจเน็ทสึ(จำกัด)(Tel: **0120-971-105**)

【การชำระค่าใช้น้ำ】

ค่าใช้น้ำประปาประกอบด้วยค่าธรรมเนียมพื้นฐานและค่าใช้น้ำที่คำนวณจากปริมาณน้ำที่ใช้
ใบเรียกเก็บค่าใช้น้ำจะถูกส่งไปถึงบ้านท่านเดือนเว้นเดือน
ค่าใช้น้ำที่เรียกเก็บนี้จะรวมค่าน้ำทิ้งเอาไว้ด้วย
ท่านสามารถเลือกวิธีการชำระเงินได้สองทางคือ
ชำระโดยหักจากบัญชีธนาคารของสถาบันการเงินที่ท่านใช้อยู่
（ดูหัวข้อ「ธนาคาร」หน้า 56 ประกอบ）
หรือนำมาชำระโดยตรงด้วยตัวเอง (อย่างไรก็ตาม
บัญชีธนาคารที่สามารถใช้ได้
ต้องเป็นธนาคารที่มีสำนักงานใหญ่หรือสำนักงานสาขาอยู่ในอ.นา

水 道

【安全な水です】

水道は市内のほとんどの住宅に供給されています。
上下水道局が供給する水道水は蛇口から直接お飲みいただけます。消毒・煮沸等の必要はありません。

【水道を使用開始する場合】

水道の使用を開始する時は、ＣＤＣアクアサービス株式会社（TEL: 026-244-3232）へ電話してください。なおＣＤＣアクアサービス株式会社に電話する時は、利用者名、使用場所の住所、使用開始日などをお知らせください。

また、下水道が接続されている住宅は、水道使用量と同量が下水道使用量と認定されて、料金が請求されます。（下水道利用の連絡は必要ありません。）

［注意］

篠ノ井、川中島、更北地区の水道は長野県が経営する区域となりますので、水道の使用開始、中止及び料金に関するお問合せはヴェオリア・ジェネッツ㈱（TEL：0120-971-105）へ電話してください。

【料金の支払い】

水道料金は、基本料金と、使用量に応じて支払う水量料金の合計になります。水道料金の請求書は、下水道使用料の請求書と一緒に 1 ケ月おきに自宅へ送られます。支払いは、あなたが口座を持っている金融機関からの口座自動振替（56 ページ「銀行」を参照）を利用するか、ご自分で直接払うかの、二つの方法があります。（ただし、利用できる口座は、長野市内に本店または支店のある金融機関の口座に限ります。）

กาโนะเท่านั้น)

ในกรณีที่ชำระด้วยตัวเอง

กรุณานำใบเรียกเก็บค่าใช้น้ำมาชำระเงินตามสถานที่ดังต่อไปนี้

[หมายเหตุ] สำหรับค่าน้ำในเขตซิโนโนอิ,คาวะนาคะจิมะ, โคฮกคุ ท่านจะได้รับใบแจ้งค่าใช้น้ำประปาจากจังหวัดนากาโนะ ส่วนใบแจ้งค่าน้ำทิ้งจะได้รับจากอำเภอนากาโนะแยกต่างหาก

① ธนาคารหรือสถาบันการเงินที่มีสำนักงานใหญ่หรือสาขาในอำเภอนากาโนะ(ยกเว้นธนาคารมิซูโฮ,ธนาคารมิตซุยซุมิโตโมะ,ธนาคารมิตซูบิชิ ยูเอฟเจ ทรัสต์)

② ร้านสะดวกซื้อหรือคอนวีเนียนสโตร์(สามารถชำระได้เฉพาะใบแจ้งหนี้ที่มีบาร์โคดเท่านั้น)

③ ธนาคารยูโจ・ไปรษณีย์ (สามารถชำระได้เฉพาะในจังหวัดนากาโนะและนิงาตะ)

④ สำนักงานสาขา(ชิโช)แต่ละที่ของที่ว่าการอำเภอนากาโนะ

⑤ บริษัทCDCอควอ เซอร์วิส จำกัด(ที่อยู่：1－2－49 มิวะ,อ.นากาโนะ)

ใบแจ้งหนี้ที่มีบาร์โคดแสดงอยู่นั้น

สามารถชำระเงินผ่านแอพพลิเคชั่นในสมาร์ทโฟนดังต่อไปนี้

- ชำระผ่านＰａｙＰａｙเซคิวโชฮาไร/bill payment
- ชำระผ่าน ＬＩＮＥＰａｙเซคิวโชชิฮาไร

【เมื่อต้องการยกเลิกการใช้น้ำ】

เมื่อต้องการหยุดใช้น้ำเนื่องจากย้ายที่อยู่หรือด้วยเหตุผลอื่นๆ หรือต้องการหยุดใช้น้ำเป็นการชั่วคราว กรุณาโทรศัพท์ติดต่อ บริษัทCDCอควอ เซอร์วิส จำกัด （TEL: 026-244-3232） เมื่อท่านโทรติดต่อกรุณาแจ้ง หมายเลขประจำตัวลูกค้า, ชื่อผู้ใช้, ที่อยู่ของสถานที่ที่ใช้น้ำ, วันที่จะย้ายออก, สถานที่ที่จะย้ายไป และชื่อของผู้ที่จะชำระค่าใช้น้ำแทนท่าน

[หมายเหตุ] การขอระงับการใช้ประปาในเขตซิโนโนอิ, คาวานาคาจิม่าและโคฮกกุ กรุณาโทรศัพท์ติดต่อ บ.เวโอเรีย・เจเน็ทสี（TEL：0120-971-105）

ご自分で支払う場合は、請求書を持参し、下記の場所でお支払いください。

［注意］

篠ノ井、川中島、更北地区は、水道料金は長野県から、下水道使用料は長野市からの別々の請求になります。

①　本店または支店が長野市内にある金融機関（みずほ銀行、三井住友銀行、三菱ＵＦＪ信託銀行を除く）

②コンビニエンスストア（バーコードが印刷されている請求書のみ支払い可能）

③ゆうちょ銀行・郵便局（ただし、長野県、新潟県内でのみ支払い可能）

④長野市役所の各支所

⑤ＣＤＣアクアサービス株式会社

（住所：長野市三輪 1-2-49）

バーコードが印刷されている請求書では、次のスマートフォンアプリでの支払いが可能です。

・ＰａｙＰａｙ請求書払い

・ＬＩＮＥ　Ｐａｙ請求書支払い

【使用を中止したいとき】

転居その他の理由で水道の使用を止めたい時、あるいはしばらくの間使用を中止したい時は、ＣＤＣアクアサービス株式会社（TEL: 026-244-3232）に電話してください。その際、お客様番号、利用者名、使用場所の住所、引越日、転居先または、あなたの代わりに精算料金を払ってくれる人の名前をお知らせください。

［注意］篠ノ井、川中島、更北地区の水道の中止はヴェオリア・ジェネッツ㈱（TEL：0120-971-105）へ電話してください。

【เมื่อเกิดปัญหา】

ในกรณีที่เป็นบ้านเช่า เช่น อพาร์ทเมนต์และอื่นๆ
กรุณาติดต่อผู้ดูแลสถานที่นั้น.
ส่วนในกรณีที่เป็นผู้ดูแลสถานที่ด้วยตัวเอง
กรุณาติดต่อขอให้สำนักงานช่างก่อสร้างของบริษัทที่กรมประปาจังหวัดนากาโนะมอบหมายมาซ่อมให้. ค่าใช้จ่ายในการซ่อมแซมเจ้าของบ้านเป็นผู้รับผิดชอบ

【ข้อควรระวัง】

หากไม่รู้จักบริษัทช่างก่อสร้างที่ได้รับมอบหมายจากกรมประปา
กรุณาดูที่โฮมเพจของนากาโนะซิโจเกซุยโดเคียวคุ
หรือติดต่อหน่วยงานดังต่อไปนี้ ตามเขตพื้นที่ที่ท่านอาศัยอยู่

① เขตที่อยู่นอกเหนือจากที่กำหนดไว้ในข้อ ② กรุณาติดต่อ⇒
นากาโนะซิซุยโดโคจิเคียวโดคุมิไอ
TEL: 026-241-0893（วันจ-ศ 8:30～17:30）

② เขตพื้นที่ซิโนโนอิ, คาวานาคาจิม่า, โคฮกกุ (เขตประปาที่ดำเนินการโดยจังหวัด) ⇒เคนเอซุยโดชูเซนเซ็นเตอร์
TEL：0120-813283 (รับแจ้ง24ชั่วโมง)

【トラブルが起きた時】

アパートなど借家の場合は建物の管理者に連絡してください。自己で管理している場合は長野市上下水道局指定の工事店に修理を依頼してください。修理費用は自己負担です。

【注 意】

上下水道局指定の工事店が分からない場合は、長野市上下水道局のホームページをご覧いただくか、お住まいの地区により、次の機関へお問い合せください。

① 次の②以外の地区⇒
長野市水道工事協同組合
TEL: 026-241-0893（平日 8:30～17:30）

②篠ノ井、川中島、更北地区（県営水道区域）⇒ 県営水道修繕センター
TEL：0120-813283（24 時間受付）

(3)ไฟฟ้า

ไฟฟ้า

【การขอเริ่มใช้ไฟฟ้า】

เมื่อท่านย้ายเข้าพักในอพาร์ทเมนต์หรือบ้านและต้องการเริ่มใช้ไฟฟ้า
กรุณาสมัครขอเปิดการใช้ไฟฟ้ากับบริษัทผู้จำหน่ายไฟฟ้ารายย่อยล่วงหน้า
ในตอนสมัครขอใช้ไฟฟ้า กรุณาแจ้งชื่อ,
ที่อยู่ของสถานที่ที่ต้องการใช้ไฟฟ้า, เบอร์โทรศัพท์
และวันที่ต้องการเริ่มใช้ไฟฟ้า
บริษัทผู้จำหน่ายไฟฟ้ารายย่อยแต่ละแห่งกำหนดอัตราค่าใช้และบริการแตกต่างกัน
ดังนั้นกรุณาติดต่อสอบถามวิธีการสมัครและรายละเอียดต่างๆจากบริษัทผู้จำหน่ายไฟฟ้ารายย่อยโดยตรง

【การจ่ายค่าบริการ】

เกี่ยวกับวิธีการชำระค่าใช้ไฟฟ้า
กรุณาติดต่อสอบถามจากบริษัทผลิตไฟฟ้ารายย่อยที่ท่านทำสัญญาไว้

【การใช้เครื่องไฟฟ้า】

กรุณาใช้เครื่องไฟฟ้าที่เขียนกำกับไว้ว่าใช้ไฟ 100V, 60hz
เครื่องใช้ไฟฟ้าจากต่างประเทศอาจไม่สามารถนำมาใช้ในญี่ปุ่นได้
เนื่องจากใช้ไฟต่างกัน ดังนั้นกรุณาระมัดระวังก่อนใช้

【ยกเลิกการใช้ไฟฟ้า】

เมื่อจะย้ายออก
กรุณาโทรติดต่อบริษัทไฟฟ้าที่ท่านทำสัญญาไว้ทันทีที่ทราบกำหนดวันย้ายออก ในการโทรแจ้ง กรุณาบอก ชื่อ,ที่อยู่ปัจจุบัน,
เบอร์โทรศัพท์, วันย้ายออกและ ที่อยู่ใหม่ที่จะย้ายไป
หลังจากนั้นเจ้าหน้าที่จะอธิบายเกี่ยวกับขั้นตอนที่จำเป็นในการระงับการจ่ายไฟฟ้าและการคำนวณค่าใช้ไฟฟ้าให้แก่ท่าน
กรุณาปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆให้ครบถ้วนตามที่เจ้าหน้าที่แนะนำ

電 気

【電気の使用を開始する場合】

住宅やアパートへ引越してきて初めて電気を使う時は、事前に小売電気事業者へ使用開始の申込をしてください。
その際、氏名、使用場所住所、電話番号、使用開始日を伝えてください。
各小売電気事業者によって料金メニュー・サービスが異なりますので、詳しい申込方法等は各小売電気事業者へお問い合わせください。

【料金の支払い】

料金の支払方法等は、契約している小売電気事業者へお問い合わせください。

【電気器具の使用について】

電気器具は 100V、60hz と表示されているものを使用してください。外国の電気器具は使用できない場合もあるので注意してください。

【電気の使用を停止したい時】

引越をする時は、引越日が決まり次第、必ず契約している電力会社へご連絡ください。その際、氏名、現住所、電話番号、引越日、転居先住所を伝えてください。電気を止めるための処置や料金の精算について説明がありますので、案内に従って手続をお済ませください。

【สอบถามเกี่ยวกับไฟดับ】

เมื่อประสบปัญหาเกี่ยวกับไฟฟ้าเช่นไฟฟ้าดับ
กรุณาโทรศัพท์ติดต่อจูบุเดนเรียวคุพาวเวอร์กริด
「เน็ตเวิร์คคอลเซ็นเตอร์」หรือสำนักงานสาขานากาโนะ

ติดต่อสอบถาม เน็ตเวิร์คคอลเซ็นเตอร์
TEL: 0120-985-232

ติดต่อสอบถาม จูบุเดนเรียวคุพาวเวอร์กริด สนง.สาขานากาโนะ
TEL: 0120-984-385

【停電に関する問い合わせ】

停電等でお困りの時は中部電力パワーグリッドの「ネットワークコールセンター」または長野支社へお電話ください。

問い合わせ ネットワークコールセンター
TEL: 0120-985-232

問い合わせ 中部電力パワーグリッド長野支社
TEL: 0120-984-385

(4)แก๊ส

แก๊ส

【เมื่อเริ่มใช้แก๊ส】

เมื่อท่านเริ่มใช้แก๊ส กรุณาติดต่อนากาโน่โทชิแก๊ส (TEL: 026-226-8161) สำหรับแก๊สโพรเพลน
กรุณาติดต่อผู้ดำเนินกิจการแก๊สโพรเพลนใกล้บ้านท่าน

พนักงานที่เกี่ยวข้องจะไปพบท่านในวันที่ท่านย้ายเข้า เพื่อเช็คและปรับอุปกรณ์แก๊สรวมทั้งตรวจท่อยางเพื่อให้ท่านเปิดใช้แก๊สได้ทันที

【การจ่ายค่าบริการ】

กรุณานำบิลค่าแก๊สไปจ่ายค่าใช้แก๊สที่ธนาคารหรือร้านสะดวกซื้อ(คอนวีเนียนสโตร์)
หากที่มีบัญชีธนาคารหรือเปิดบัญชีไว้ที่ที่ทำการไปรษณีย์ ท่านสามารถขอให้หักจ่ายจากบัญชีอัตโนมัติได้ （ดูหัวข้อ「ธนาคาร」หน้า 56ประกอบ）

【เมื่อแก๊สรั่วหรือเมื่อได้กลิ่นแก๊ส】

- ปิดวาว์ลแก๊ส
- เปิดประตูหน้าต่างเพื่อให้เปลี่ยนอากาศ
- ห้ามจุดไฟโดยเด็ดขาด
- ห้ามแตะสวิชต์อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า
- ติดต่อบริษัทแก๊ส ในกรณีที่ใช้โทชิแก๊ส กรุณาติดต่อนากาโนะโทชิแก๊ส TEL:0570-020245（026-219-1899）
  หากใช้โพรเพลนแก๊ส กรุณาติดต่อบริษัทที่ท่านทำสัญญา

【เมื่อต้องการหยุดใช้แก๊ส】

เมื่อต้องการระงับการใช้แก๊สเนื่องจากย้ายบ้านหรืออื่นๆกรุณาติดต่อบริษัทแก๊สล่วงหน้าอย่างน้อย 5 วัน
พนักงานของบริษัทจะมาพบท่านในวันย้ายออกเพื่อคำนวณค่าแก๊ส

ガ ス

【ガスを使用開始する場合】

都市ガスの使用を開始する時は、長野都市ガス(TEL: 026-226-8161)へご連絡ください。プロパンガスについては、最寄りのプロパンガス業者へ連絡してください。

あなたの転入日に係員がお宅を訪問し、ガス器具やゴム管などを点検したうえで、使用できるようにします。

【料金の支払い】

ガス料金は、請求書を持参して銀行やコンビニで支払うことができます。銀行や郵便局に口座をお持ちの場合は、口座自動振替（56ページ「銀行」を参照）が便利です。

【ガス漏れ、またはガス臭い時には】

- ガスの元栓を閉める。
- 換気のために戸や窓を開ける。
- 火は絶対に使用しない。
- 電気器具のスイッチに手を触れない。
- ガス会社へ連絡する。都市ガスを使用している場合には、長野都市ガス TEL:0570-020245（026-219-1899)へご連絡ください。
  プロパンガスについては、契約しているプロパンガス業者へ連絡してください。

【使用を中止したい時】

引越し等でガスの使用を中止する場合は、その 5 日前までにガス会社へ連絡してください。精算のため係員が引越日に来てくれます。

(5)โทรศัพท์

โทรศัพท์

【โทรศัพท์บ้าน】

ในกรณีที่ต้องการต่อโทรศัพท์เพื่อใช้ในบ้าน

กรุณาสมัครขอเริ่มใช้บริการที่บริษัทโทรศัพท์แต่ละแห่งโดยตรง

บริษัทโทรศัพท์แต่ละแห่งกำหนดอัตราค่าใช้และบริการแตกต่างกัน

ดังนั้นกรุณาติดต่อสอบถามวิธีการสมัครและรายละเอียดต่างๆจากบริษัทโทรศัพท์แต่ละแห่งโดยตรง

【โทรศัพท์มือถือ】

กรุณาปฏิบัติตามขั้นตอนการสมัครของบริษัทโทรศัพท์มือถือแต่ละแห่ง ,ในการทำสัญญา ท่านจะถูกขอให้แสดงเอกสารประจำตัว เช่น บัตรไซริวการ์ด หรือ พาสปอร์ต ในกรณีที่ทำสัญญาสองปี อาจจำเป็นต้องมีวีซ่าเหลืออยู่ 16~26 เดือน

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาสอบถามบริษัทโทรศัพท์มือถือแต่ละแห่งโดยตรง

＊ หากต้องการโทรไปต่างประเทศโดยใช้โทรศัพท์มือถือ ท่านอาจต้องทำสัญญาอื่นแยกต่างหากอีกด้วย

電 話

【個人電話】

家庭に電話を設置する場合は、各電話会社へ使用開始の申込をしてください。

各電話会社によって料金メニュー・サービスが異なりますので、詳しい申込方法等は各電話会社にお問い合わせください。

【携帯電話】

各携帯電話会社で加入手続きをしてください。なお、契約の際には在留カードとパスポートなど身分証の提示が求められます。

2 年契約の場合、16 ヶ月～26 ヶ月の期間が残っているビザが必要になる場合もあります。

詳しいことは、各携帯電話会社におたずねください。

＊携帯電話から国際電話をかける場合には、別の契約を結ぶ必要があります。

(6)อินเตอร์เน็ต/Wi-Fi

อินเตอร์เน็ต/Wi-Fi

【การสมัคร】

ถ้าต้องการใช้บริการอินเตอร์เน็ต/Wi-Fi,
กรุณาสมัครกับบริษัทที่เปิดให้บริการแต่ละราย

【บริการLAN ไร้สายสาธารณะ】

「Nagano City Free Wi-Fi」

สถานที่ที่ระบุด้านล่างนี้,
อยู่ในเขตอำเภอเมืองนากาโนะที่มีอินเตอร์เน็ตฟรีไว้บริการ.
ขอบเขตการใช้งานและวิธีการเชื่อมต่อนั้น
สามารถดูรายละเอียดได้ที่โฮมเพจของอำเภอนากาโนะ

SSID：Nagano_City_Free_Wi-Fi

- ลานหน้าสถานีฝั่งประตูทางออกวัดเซ็นโคจิ ,สถานีนากาโนะ
- ลานหน้าสถานีฝั่งประตูตะวันออก ,สถานีนากาโนะ
- ห้องน้ำตรงทางเข้าโอคุชะ ,ศาลเจ้าโทกะคุชิ
- บริเวณรอบ ๆ สถานีรถบัส「สถานีมัตสึชิโระ」
- ซากุระสแควร์ ที่ว่าการอำเภอเมืองนากาโนะ
- เอ็มเวฟ（M-Wave）
- สถานีนากาโนะ ทางเดินผ่านทิศตะวันออก-ตก(ชั้น2)
- Patio Daimon
- ระคุชะเรนกะคัง
- ห้องน้ำสาธารณะ ประตูซันมอนฝั่งตะวันออก วัดเซ็นโคจิ
- Central Square
- ลานหน้าTOiGO
- โกโชฮอลล์
- ลานน้ำพุสวนสาธารณะโจยามะ
- สถานที่ออกกำลังกายในร่มโฮคุบุรีครีเอชั่นพาร์ค
- อุทยานประวัติศาสตร์สมรภูมิคาวานากาจิมะ

【ติดต่อสอบถาม】

ที่ว่าการอำเภอเมืองนากาโนะ สำนักงานฝ่ายต่างประเทศ・อินบาวด์

TEL 026-224-5447
เวลา จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15น.
ยกเว้นวันหยุดราชการ,วันหยุดสิ้นปีและปีใหม่（12/29～1/3）

インターネット・Wi-Fi

【申し込み】

インターネット、Wi-Fi を契約したい時は、各通信会社に申し込んでください。

【公衆無線 LAN サービス

「Nagano City Free Wi-Fi」

長野市内の以下の場所では、無料でインターネットを利用できます。詳しい利用範囲や接続方法は、市ホームページをご覧ください。

SSID：Nagano_City_Free_Wi-Fi

- 長野駅善光寺口駅前広場
- 長野駅東口駅前広場
- 戸隠神社奥社入口トイレ
- バス停「松代駅」周辺
- 長野市役所 桜スクエア
- エムウェーブ
- 長野駅東西自由通路（２階）
- ぱてぃお大門
- 楽茶れんが館
- 善光寺山門東公衆トイレ
- セントラルスクゥエア
- TOiGO 広場
- 後町ホール
- 城山公園噴水広場
- 北部レクリエーションパーク屋内運動場
- 川中島古戦場史跡公園

【問い合わせ】

長野市役所インバウンド・国際室

TEL 026-224-5447
時間 月～金 8:30～17:15
祝日及び年末年始（12/29～1/3）除く

(7)ขยะ

ขยะ

ในอำเภอนากาโนะ ขยะจะถูกเก็บตามประเภทต่างๆ แยกเป็น 8 ประเภท กรุณาแยกขยะแต่ละประเภทตามวิธีการที่กำหนด เช่น
ใส่ในถุงที่กำหนดให้,
นำขยะออกมาทิ้งในวันเวลาและสถานที่ที่คณะกรรมการหมู่บ้านกำหนดให้เป็นที่ทิ้งขยะ
ห้ามนำขยะออกมาทิ้งโดยใส่ในถุงหรือกล่องกระดาษนอกเหนือที่กำหนดให้

สำหรับผู้ที่ย้ายเข้ามาอยู่ในอำเภอนากาโนะ
กรุณารับเอกสารต่างๆเหล่านี้จากที่ว่าการอำเภอนากาโนะโซโกมาโดกุจิ แผนกเซคัทสึคังเคียว หรือสำนักงานสาขา(ชิโช)
① ปฏิทินการเก็บขยะและรีไซเคิลขยะจากครัวเรือน
②หนังสือคู่มือการทิ้งขยะและขยะรีไซเคิลสำหรับเก็บไว้ประจำบ้าน.
มีคู่มือในฉบับภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ, ภาษาไทย, ภาษาตากาล็อก, ภาษาจีน, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาฮันกึล(เกาหลี), ภาษาเวียดนาม(เฉพาะปฏิทิน)ไว้บริการ.
อีกทั้งยังสามารถดูได้ในโฮมเพจอีกด้วย.

URLhttps://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.htm

สำหรับผู้ที่อาศัยในอ.นากาโนะอยู่แล้ว ท่านจะได้รับแจกเอกสารปฏิทินการเก็บและรีไซเคิลขยะจากครัวเรือน
ซึ่งจะส่งถึงบ้านท่านประมาณเดือนมีนาคมของทุกปี
หากท่านไม่ได้รับแจกหรือทำสูญหายไป กรุณาติดต่อขอรับได้ที่ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ
แผนกเซคัทสึคังเคียวคะหรือสำนักงานสาขาใกล้บ้านท่าน

【การซื้อถุงขยะที่กำหนดให้】

ในการซื้อถุงขยะที่กำหนดสำหรับขยะเผาไหม้ได้และเผาไหม้ไม่ได้ หรือสติ๊กเกอร์สำหรับขยะชิ้นใหญ่นั้นจะมีค่าธรรมเนียมในการกำจัดขยะที่ท่านต้องรับผิดชอบด้วย.
ค่าธรรมเนียมสำหรับถุงขยะที่กำหนดนั้นคือ1เยน/ปริมาณความจุ1ลิตร,
ค่าธรรมเนียมสำหรับสติ๊กเกอร์ขยะชิ้นใหญ่คือ40เยน/1สติ๊กเกอร์.
สำหรับขยะรีไซเคิลนั้น
ไม่มีค่าธรรมเนียมในการกำจัดขยะ.(เสียเฉพาะค่าถุงขยะที่กำหนด

ごみ

長野市では、ごみを 8 分類に分別して収集をしています。指定袋に入れるなど、ごみの種類ごとに指定された方法により、指定の日に、自治会で決められた場所へごみを出さなければなりません。指定袋以外の袋やダンボール箱などを使ってごみを出すことはできません。

長野市へ転入してきた場合は、市役所総合窓口、生活環境課またはお近くの支所で、**①家庭用資源物・ごみ収集カレンダー、②資源物とごみの出し方保存版** を受け取ってください。外国語版（英語、タイ語、タガログ語、中国語、ポルトガル語、ハングル、ベトナム語（カレンダーのみ））もあります。ホームページでもご覧いただけます。

URLhttps://www.city.nagano.nagano.jp/n121500/contents/p000496.html

すでに長野市にお住まいの方は、毎年 3 月ごろに自宅へ家庭用資源物・ごみ収集カレンダーが配布されます。配布されない、紛失した場合は、市役所生活環境課またはお近くの支所で受け取ってください。

【ごみ指定袋等を購入する】

可燃ごみと不燃ごみの指定袋や粗大ごみシールを購入する際に、ごみ処理手数料を負担していただきます。指定袋にかかる手数料は袋の容量１ℓ あたり 1 円、粗大ごみシールにかかる手数料はシール１枚につき 40 円です。

資源物については、ごみ処理手数料はかかりません。(プラスチック製容器包装は指

สำหรับบรรจุภัณฑ์และหีบห่อพลาสติก).
สามารถหาซื้อถุงขยะที่กำหนดและสติ๊กเกอร์สำหรับขยะชิ้นใหญ่ได้ที่ร้านค้าที่ได้รับอนุญาติให้ขายถุงขยะที่กำหนด (เช่น ซุปเปอร์มาร์เก็ต, โฮมเซ็นเตอร์, ร้านขายยา, หรือร้านคอนวีเนี่ยนสโตร์ เป็นต้น)
ถุงขยะที่กำหนดไว้ให้มีอยู่ด้วยกัน3ชนิดได้แก่ ①ขยะเผาได้(ขนาดใหญ่พิเศษ, ใหญ่, เล็ก, เล็กมาก)② ขยะเผาไม่ได้(ใหญ่・เล็ก)③ บรรจุภัณฑ์และหีบห่อพลาสติก(ใหญ่・เล็ก) แต่ละชนิดมีวางขายเป็นห่อ(มี10ถุง) ④ สติ๊กเกอร์ติดขยะขนาดใหญ่มีชนิดเดียว(ใช้ได้ทั้งขยะเผาได้และขยะเผาไม่ได้) โดยจะแยกขายปลีกเป็นแผ่น สติ๊กเกอร์ติดขยะขนาดใหญ่ไม่มีวางขายในร้านค้า กรุณาสอบพนักงานขาย

定袋の実費分のみを負担）

指定袋や粗大ごみシールは、指定袋小売許可店（スーパー、ホームセンター、ドラッグストア、コンビニなど）で購入してください。

指定袋は、①可燃ごみ用（特大・大・小・特小）、②不燃ごみ用（大・小）、③プラスチック製容器包装用（大・小）、の 3 種類があり、いずれも 1 セット（10 枚入り）単位で販売しています。④粗大ごみシールは、1 種類のみ（可燃ごみ・不燃ごみ共通）で、1 枚単位で販売しています。粗大ごみシールは、店頭においていないので、店員等に尋ねてください。

① ถุงที่กำหนดสำหรับขยะเผาได้

② ถุงที่กำหนดสำหรับขยะเผาไม่ได้

③ ถุงที่กำหนดสำหรับบรรจุภัณฑ์และหีบห่อพลาสติก

④สติ๊กเกอร์ขยะชิ้นใหญ่ (ขยะที่มีขนาดใหญ่จนใส่ในถุงที่กำหนดให้ไม่ได้แต่สามารถใส่รถขยะได้ มีขนาดประมาณ 1 m×50 cm ×50 cm)

①可燃ごみ用指定袋

②不燃ごみ用指定袋

③プラスチック製容器包装用指定袋

④粗大ごみシール（指定袋に入らないもので、収集車両に積み込むことのできるもの。大きさの目安　1ｍ×50 ㎝×50 ㎝）

【การแยกขยะ・การนำขยะออกมาทิ้ง】

กรุณาแยกขยะประเภทต่างๆ8ประเภทตามที่ระบุไว้ใน「ปฏิทินการเก็บขยะ・รีไซเคิลขยะจากครัวเรือน」แล้วนำออกมาทิ้งยังสถานที่ที่คณะกรรมการหมู่บ้านกำหนดก่อนเวลา 8 โมงเช้าของวันกำหนดเก็บขยะ

①ขยะเผาได้ ⇒
ใส่ถุงขยะที่กำหนดไว้สำหรับขยะเผาได้แล้วนำออกมาทิ้งที่สถานที่ทิ้งขยะ
สำหรับขยะที่มีขนาดใหญ่มากไม่สามารถใส่ในถุงได้กรุณาติดสติกเกอร์ก่อนนำออกมาทิ้ง

【ごみを分別する・ごみを出す】

ごみは「家庭用資源物・ごみ収集カレンダー」に記載してある次の 8 種類に分別し、それぞれの収集日の午前 8 時までに、自治会で決められた集積所に出してください。

①可燃ごみ ⇒　可燃ごみ用の指定袋に入れて集積所に出す。袋に入らない大きなものは粗大ごみシールを貼って出す。

< ตัวอย่างขยะเผาได้ >

＜可燃ごみの例＞

ขยะสด　ผ้าอ้อมกระดาษ　รองเท้า　เสื้อผ้า　ฟูกที่นอน・ผ้าห่ม　กระดาษทิชชู　ฟองน้ำ　อื่นๆ

生ごみ　紙おむつ　くつ　衣類　布団・毛布　ティッシュ　スポンジ　など

② ขยะเผาไม่ได้ ⇒

ใส่ถุงขยะที่กำหนดไว้สำหรับขยะเผาไม่ได้แล้วนำออกมาทิ้งที่สถานที่ทิ้งขยะ

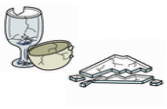
สำหรับขยะที่มีขนาดใหญ่มากไม่สามารถใส่ในถุงได้กรุณาติดสติกเกอร์ก่อนนำออกมาทิ้ง

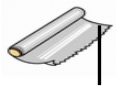
< ตัวอย่างขยะเผาไม่ได้ >

② 不燃ごみ ⇒　不燃ごみ用の指定袋に入れて集積所に出す。袋に入らない大きなものは、粗大ごみシールを貼って出す。

＜不燃ごみの例＞

กระถางต้นไม้　เศษแก้ว,ถ้วย　ขวดเครื่องสำอาง　อลูมิเนียมฟอยล์ (ที่เปื้อนให้ทิ้งเป็นขยะเผาไหม้ได้)　ไฟแช็ก(เอาแก๊สออก)　มีดโกน　หลอดไฟฟ้า　จักรยาน　อื่นๆ





植木鉢　ガラス・コップ　化粧品のビン　アルミホイル (汚れているものは可燃ごみ)　ライター (ガスを抜く)　かみそり　電球　自転車　など

③ 資源物 ของที่นำกลับมาใช้ใหม่

บรรจุภัณฑ์และหีบห่อที่ทำด้วยพลาสติก

（ภาชนะหรือห่อถุงที่มีเครื่องหมาย ）⇒

ล้างให้สะอาดแล้วนำมาใส่ถุงขยะที่กำหนดไว้สำหรับขยะประเภทภาชนะที่ทำด้วยพลาสติก

แล้วนำออกมาทิ้งในสถานที่ที่ทิ้งขยะ

สำหรับขยะที่มีขนาดใหญ่มากจนไม่สามารถใส่ในถุงได้

ให้มัดด้วยเชือกแล้วนำออกมาทิ้งได้เลย(ไม่จำเป็นต้องติดสติกเกอร์สำหรับขยะขนาดใหญ่)

＊ขยะที่ไม่สามารถล้างให้สะอาดได้กรุณาทิ้งรวมกับขยะเผาได้

③ 資源物 プラスチック製容器包装（ このマークがついているプラスチック製の容器や包装）⇒　汚れを落としてから、プラスチック製容器包装用の指定袋に入れて集積所に出す。袋に入らない大きなものは束ねてひもでしばって出す（粗大ごみシールは不要）。

＊汚れが落ちないものは可燃ごみへ

< ตัวอย่างขยะประเภทบรรจุภัณฑ์และหีบห่อพลาสติก >

＜プラスチック製容器包装の例＞

④ ของที่นำกลับมาใช้ใหม่ ประเภทกระดาษ⇒ Ⓐ กระดาษหนังสือพิมพ์และแผ่นโฆษณาที่แนบมาด้วย, Ⓑ กระดาษลูกฟูก（ที่มีแกนด้านในเป็นคลื่น, Ⓒ แพ็คกระดาษ（ที่ด้านในเป็นสีขาว）,Ⓓ นิตยสารและกระดาษเก่าอื่นๆ

แยกขยะประเภทกระดาษออกเป็น 4ประเภท

จากนั้นใช้เชือกมัดไขว้กันเป็นรูปกากบาทแล้วจึงนำออกไปทิ้งที่สถานที่ทิ้งขยะ

เศษกระดาษขนาดเล็กสามารถนำมาทิ้งโดยสอดไว้ในนิตยสารหรือในถุงกระดาษแล้วผูกรวมกันก่อนนำมาทิ้ง

＊กรุณาทิ้ง กระดาษกันน้ำ,รูปถ่าย,

กระดาษที่ทำปฏิกริยากับความร้อน, กล่องเครื่องดื่มที่ด้านในเป็นสีเงิน รวมกับขยะเผาไม่ได้

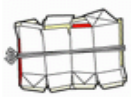
④ 資源物 紙類 ⇒ Ⓐ新聞紙と折込チラシ、Ⓑダンボール（波形の中芯があるもの)、Ⓒ紙パック（中が白いもの)、Ⓓ雑誌とその他古紙、の 4 種類に分けて、ひもで十文字にしばって集積所へ出す。小さな紙類は雑誌にはさんだり、紙袋に入れてひもで十文字にしばって出す。

＊防水加工された紙、写真、感熱紙、中が銀色の飲料用パックは可燃ごみ

Ⓐ
กระดาษหนังสือพิมพ์และแผ่นโฆษณา
新聞紙と折込ちらし

Ⓑ
กระดาษลูกฟูก
ダンボール

Ⓒ
แพ็คกระดาษ(ที่ด้านในเป็นสีขาว)
紙パック（中が白いもの）



Ⓓ
นิตยสาร,กระดาษเก่าอื่นๆ
雑誌・その他古紙

⑤ ของที่นำกลับมาใช้ใหม่ ประเภทขวดแก้ว ⇒ แยกฝาออก, เทของเหลวที่อยู่ข้างในออกให้หมดแล้วล้างสิ่งที่เปรอะเปื้อนออกอย่างง่ายๆ แยกขวดออกเป็น 3 ประเภทได้แก่ Ⓐ ใสไม่มีสี、Ⓑ สีน้ำตาล, Ⓒ สีอื่นๆ

แล้วนำออกไปทิ้งในกล่องคอนเทนเนอร์แยกประเภทตามสีที่มีจัดเตรียมไว้ในที่สถานที่ทิ้งขยะ

＊ฝาขวดที่ทำด้วยโลหะเป็นขยะเผาไม่ได้

ส่วนฝาหรือจุกพลาสติกกรุณาทิ้งรวมกับขยะประเภทภาชนะพลาสติก

⑤ 資源物 ガラスビン類 ⇒ フタをとり、中をカラにして、汚れを軽くゆすぐ。Ⓐ無色透明・Ⓑ茶色、Ⓒその他の色、の 3 種類に分け、集積所にある色別のコンテナに直接入れる。

＊金属製のフタは不燃ごみ、プラスチック製のフタはプラスチック製容器包装へ

Ⓐ ใสไม่มีสี
無色透明

Ⓑ สีน้ำตาล
茶色

Ⓒ สีอื่นๆ
その他の色

⑥ ของที่นำกลับมาใช้ใหม่ กระป๋อง ⇒ เทสิ่งที่เหลืออยู่ข้างในออกให้หมดแล้วล้างน้ำเอาสิ่งสกปรกออกก่อนนำออกไปทิ้งในตาข่ายสีน้ำเงินที่เตรียมไว้ให้ในสถานที่ที่กำหนดให้ทิ้งขยะ

＊กระป๋องสเปรย์และกระป๋องคาสเซ็ตปอมเป ต้องใช้ให้หมดและนำออกไปเจาะรูนอกบ้านเพื่อป้องกันไฟไหม้
(ไม่สามารถทิ้งเป็นขยะเผาไหม้ได้)

< ตัวอย่างขยะประเภทกระป๋อง >

⑥ 資源物 缶類 ⇒ 中をカラにし、汚れを軽くゆすぐ。集積所にある青色のネットに直接入れる。

＊スプレー缶やカセットボンベ缶は必ず使い切り、火の気のない屋外で穴を開ける。（不燃ごみでは出せません）

＜缶類の例＞

กระป๋องเครื่องดื่ม

飲料缶

กระป๋องอาหาร

缶詰のカン

กระป๋องอื่นๆเช่นกระป๋องขนม

お菓子などの缶

กระป๋องสเปรย์

スプレー缶

คาสเซ็ตบอมเป

カセットボンベ缶

อื่นๆ
など

⑦ ของที่นำกลับมาใช้ใหม่
ขวดเพ็ท(ขวดพ ากที่มีเครื่องหมายนี้) ⇒
เทของเหลวที่เหลืออยู่ออกให้หมดแล้วล้างน้ำเอาสิ่งสกปรกออก
แกะจุกและพลาสติกหุ้มออก
จากนั้นนำออกไปทิ้งในตาข่ายสีเขียวที่สถานที่ทิ้งขยะ
＊
ฝาและฉลาก(ที่ทำด้วยพลาสติก)เป็นขยะประเภทบรรจุภัณฑ์และหีบห่อพลาสติก)

< ตัวอย่างขวดเพ็ท PET >

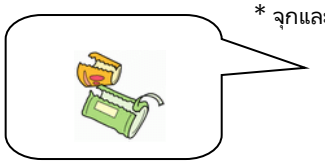
ขวดพลาสติกสำหรับของจำพวกเครื่องดื่ม, ประเภทเหล้า, โชยุ, ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากโชยุ, มิริน, น้ำสลัดแบบไร้น้ำมัน เป็นต้น

⑦ 資源物 ペットボトル（ このマークがついているプラスチック製ボトル） ⇒ 中をカラにし、汚れを軽くゆすぎ、フタとラベルをとる。集積所にある緑色のネットに直接入れる。

＊フタとラベル（プラスチック製のもの）はプラスチック製容器包装へ

＜PET ペットボトルの例＞

飲料・酒類・しょうゆ・しょうゆ加工品・みりん風調味料・ノンオイルタイプドレッシング　などのプラスチック製ボトル



＊ จุกและฉลากหุ้มให้นำไปทิ้งรวมกับขยะประเภทบรรจุภัณฑ์และหีบห่อพลาสติก
(＊ フタとラベルはプラスチック製容器包装へ)

⑧ ของที่นำกลับมาใช้ใหม่ เศษไม้ใบไม้จากการตัดแต่ง ⇒
มัดด้วยเชือกหรือใส่ในถุงใสหรือถุงที่มองเห็นข้างในได้
(＊)ก่อนนำมาทิ้งยังสถานที่ทิ้งขยะ
(＊１)ถุงขยะที่กำหนดให้แบบเดิมใช้ไม่ได้
และกรุณาอย่าใช้ถุงใส่ขยะที่กำหนดไว้สำหรับขยะเผาได้・ขยะเผาไม่ได้・บรรจุภัณฑ์และหีบห่อพลาสติก
(＊２)สำหรับเขตโทคาคุชิ, คินาซะ, โอโอคะ, ชินชูชินมาจิ
กรุณานำออกมาทิ้งที่ซันเดย์รีไซเคิล

＜ตัวอย่างขยะประเภทเศษไม้ใบไม้จากการตัดแต่ง＞
กิ่งไม้ใบไม้ที่ถูกตัดจากต้นไม้ในสวน, ดอกหญ้า, ดอกไม้ที่ถูกตัด, วัชพืช, ใบไม้ร่วง เป็นต้น

⑧ 資源物 剪定(せんてい)枝葉等 ⇒ 束ねてひもでしばるか、中身の見える無色透明な袋(*1)に入れて、集積所へ出す(*2)。

(*1) 指定の袋はありません。ただし可燃ごみ・不燃ごみ・プラスチック製容器包装用の指定袋は使用しないでください。

(*2) 戸隠・鬼無里・大岡・信州新町・中条地区はサンデーリサイクルへ出してください。

＜剪定枝葉等の例＞
庭木の剪定枝や葉、草花、切り花、雑草、落ち葉　など

ตัดให้ได้ความยาวประมาณ 1 เมตร
แล้วมัดรวมกันด้วยเชือกหรือเชือกพลาสติก
（１ｍくらいの長さに切り、縄やビニールひもで束ねる）

พยายามเอาดินออกให้มากที่สุดก่อนใส่ถุงทิ้ง
（土をできるだけ落としてから袋に入れる）

【ข้อควรระวัง】

① วันกำหนดเก็บขยะนอกจากจะแตกต่างกันไปตามประเภทของขยะแล้วยังต่างกันในแต่ละพื้นที่อีกด้วย
ดังนั้นกรุณาตรวจสอบ
「ปฏิทินการเก็บขยะและรีไซเคิลขยะจากครัวเรือน」
นอกจากนี้,คณะกรรมการหมู่บ้านแต่ละแห่งจะมีการกำหนดสถานที่ทิ้งขยะและเวลาที่สามารถนำออกมาทิ้งได้
กรุณาสอบถามข้อมูลจากสมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้านเพื่อนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง

②ขยะที่มีขนาดใหญ่ไม่สามารถตัดใส่ในถุงขยะที่กำหนดให้สามารถนำออกมาทิ้งยังสถานที่ทิ้งขยะได้หากมีขนาดใหญ่ไม่เกิน 1m×50cm×50cm
(เป็นขนาดที่สามารถใส่ในรถเก็บขยะได้)
ขยะที่มีขนาดใหญ่เกินกว่านี้
กรุณานำมาทิ้งโดยตรงที่ศูนย์รีไซเคิลอำเภอนากาโน่

【注意事項】

①ごみの種類により、また地区ごとに異なりますので、必ず「家庭用資源物・ごみ収集カレンダー」で確認してください。また、ごみを出す場所やごみを出す時間は、それぞれの自治会によって異なりますので、自治会の役員に確認してください。

② 指定袋に入りきらない大きなごみで、集積所に出せる大きさの目安は 1m×50cm×50cm（ゴミ収集車に積み込める大きさ）までです。それより大きなものは、長野市資源再生センターへ直接お持ちください。

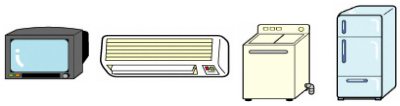
③สำหรับถ่านไฟฉาย,
กรุณานำมาทิ้งโดยใส่ไว้ในคอนเทนเนอร์สีแดงที่เตรียมไว้ในสถานที่ทิ้งขยะในวันเก็บขยะประเภทขวด
(ถ่านไฟฉายแบบกระดุมและถ่านที่ชาร์ตไฟได้
กรุณาใส่ในกล่องรับคืนที่มีอยู่ตามร้านค้าซึ่งให้ความร่วมมือในการรับคืน)※หากในร้านไม่มีกล่องรับคืน
กรุณาสอบถามทางร้าน

④ เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านที่อยู่ภายใต้กฎหมายรีไซเคิล (โทรทัศน์, เครื่องปรับอากาศ, เครื่องซักผ้า, ตู้เย็น, ตู้แช่แข็ง, เครื่องอบผ้าแห้ง), คอมพิวเตอร์, หลอดไฟนีออน (ที่ไม่แตก)
ไม่สามารถนำมาทิ้งที่สถานที่ทิ้งขยะได้
เนื่องจากแต่ละชนิดมีวิธีการกำจัดแตกกต่างกันไป
กรุณาติดต่อสอบถามที่ที่ว่าการอำเภอคังเคียวไดอิชิคะ

③ 乾電池は、「ビン」の収集日に集積所にある赤色のコンテナに直接入れてください。(ただし、ボタン電池、充電池は回収協力店の回収ボックスへ) ※回収ボックスが店頭にない場合は、店の方へお尋ねください。

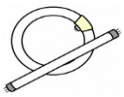
④ 家電リサイクル法の対象品目（テレビ、エアコン、洗濯機、冷蔵庫、冷凍庫、衣類乾燥機)、パソコン、蛍光灯（割れていないもの）は集積所へ出せません。それぞれ処理方法が異なりますので、長野市役所生活環境までお問い合わせください。

เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านที่อยู่ภายใต้กฎหมายรีไซเคิล
家電リサイクル法対象品目



คอมพิวเตอร์
パソコン

หลอดไฟนีออน
蛍光灯



⑤ขยะที่ถูกนำมาทิ้งโดยไม่แยกประเภทและไม่ปฏิบัติตามวิธีการนำออกมาทิ้งที่ถูกต้องจะไม่ได้รับการเก็บไปกำจัด
นอกจากนี้ยังมีขยะบางชนิดที่ทางอำเภอไม่สามารถดำเนินการได้ โปรดปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ระบุไว้ในปฏิทินการเก็บขยะและรีไซเคิลขยะจากครัวเรือน ,คู่มือการทิ้งขยะและขยะรีไซเคิล

【ติดต่อสอบถาม】

โทรศัพท์ 026-224-7635

เวลาทำการ จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15

（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

【รีไซเคิล】

ที่「รีไซเคิลพลาซ่า」อ.นากาโนะ
มีเครื่องใช้ที่ไม่ใช้แล้วซึ่งผู้ที่อาศัยในอ.นากาโนะเป็นผู้นำมาเสนอให้แก่ผู้ที่ต้องการต่อไป เครื่องใช้ประเภทเครื่องเรือน, ของใช้ในชีวิตประจำวันจะมีการจับฉลากหรือนำออกขายให้ผู้สนใจ
ส่วนเสื้อผ้าและสิ่งของกระจุกกระจิกท่านสามารถรับไปได้โดยไม่คิดมูลค่า

⑤ 分別方法や出し方が守られていないごみは、収集できません。また市では処理できないものもあります。家庭用資源物・ごみ収集カレンダーや、資源物とごみの出し方保存版に従って処理してください。

【問い合わせ】

長野市役所生活環境課

電話 026-224-7635

時間 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【リサイクル品】

「リサイクルプラザ」では市民から持ち込まれた、家庭で使わなくなった不用品を希望者に提供しています。家具・日用品などは抽選や即売により有料で提供し、衣類などの小物品は無料で提供しています。

ติดต่อสอบถาม

「รีไซเคิลพลาซ่า」

ที่อยู่ : 2-26-7มัตสึโอกะ อ.นากาโนะ

TEL: 026-222-3196

เวลาเปิด: 9:00~21:00

วันหยุด: 29 ธันวาคม-3 มกราคม

問い合わせ

「リサイクルプラザ」

住所：長野市松岡二丁目 26 番 7 号

TEL: 026-222-3196

開館時間: 9:00～21:00

休館日: 12/29~1/3

4.ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต

毎日の生活

(1)องค์การขนส่งมวลชน ..... **p. 46**

公共交通機関

(2)รถยนต์และรถจักรยานยนต์ ..... **p. 49**

自動車とバイク

(3)ธนาคาร ..... **p. 56**

銀　行

(4)ไปรษณีย์ ..... **p. 59**

郵　便

(5)ชุมชนในท้องถิ่น ..... **p. 61**

地域社会

(1) องค์การขนส่งมวลชน

องค์การขนส่งมวลชน

【รถไฟ】

บริษัทรถไฟที่ให้บริการในอ.นากาโนะมีอยู่ 3 บริษัทได้แก่ JR, ชินาโนะเท็ตสึโดและนากาโนะเดนเท็ตสึ.

สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการซื้อตั๋วและเส้นทางการเดินรถ กรุณาสอบถามจากจนท.สถานีหรือศูนย์ข้อมูลการท่องเที่ยว(อยู่ในสถานีJRนากาโนะ : TEL 026-226-5626)

กรุณาเก็บตั๋วของท่านไว้ตลอดเวลาที่ท่านอยู่บนรถไฟ เพราะท่านจะต้องคืนตั๋วเมื่อถึงปลายทาง

รถไฟแยกเป็นประเภทต่างๆได้แก่ รถไฟธรรมดา, รถด่วน, รถด่วนพิเศษ, และรถไฟหัวกระสุน(ชิงกันเซน).
ที่นั่งในรถไฟมีทั้งแบบที่ต้องจอง, และแบบที่ไม่ต้องจอง.

ติดต่อสอบถาม

- ศูนย์ติดต่อสอบถาม JR ฮิงาชินิฮง
  เกี่ยวกับตารางเวลารถไฟ,อัตราค่าโดยสาร・ค่าบริการ , ข้อมูลที่นั่งว่าง
  TEL 050-2016-1600

ภาษาอังกฤษ, เกาหลี, จีน
TEL 050-2016-1603

URL http://www.jreast.co.jp/ （JR ฮิงาชินิฮง ・JR 東日本）
（ภาษาอังกฤษ / ภาษาจีน / ภาษาเกาหลี / ภาษาญี่ปุ่น ・英語／中国語／/韓国語／日本語）

公共交通機関

【電 車】

長野市にはＪＲ、しなの鉄道、長野電鉄の３つの鉄道会社があります。

切符の買い方や目的地への行き方などについては、駅員か観光情報センター（JR 長野駅構内：TEL 026-226-5626）にお問い合わせください。

電車に乗る時は切符を目的地に着くまで持っていてください。切符は目的地で回収されます。

電車には普通、快速、特急、新幹線があります。車両には自由席、指定席があります。

問い合わせ

JR 東日本お問合せセンター

列車時刻、運賃・料金、空席情報に関すること
TEL 050-2016-1600

英語、韓国語、中国語対応
TEL 050-2016-1603

- นากาโนะเดนเท็ตสึ : TEL 026-248-6000
- ชินาโนะเท็ตสึโด : TEL 0268-21-3470

【รถโดยสารประจำทาง】

บริษัทรถโดยสารประจำทางที่ให้บริการในอำเภอนากาโนะมีอยู่ 2 บริษัทได้แก่ อัลพิโกโคซือและนางาเดนบัส

ค่าโดยสาร กรุณาจ่ายด้วยเงินสด หรือ ด้วย ICการ์ด KURURU

- ในกรณีจ่ายค่าโดยสารด้วยเงินสด

① ขึ้นรถทางประตูที่อยู่ตรงกลางหรือประตูด้านหลัง

- 長野電鉄：TEL 026-248-6000
- しなの鉄道：TEL 0268-21-3470

【路線バス】

長野市にはバス会社が２社あります。アルピコ交通と長電バスです。

運賃は、現金または IC カード KURURU でお支払いください。

●現金で乗車する場合

① 中央または後方の扉から乗ります。

② เมื่อขึ้นรถแล้ว
กรุณาดึงตั๋ว(เซริเคน)ซึ่งพิมพ์จากเครื่องอัตโนมัติที่อยู่ข้างประตู
③ เมื่อใกล้จะถึงจุดหมายที่ท่านต้องการจะลง
ให้กดปุ่มที่อยู่ที่ขอบหน้าต่างหรือข้างที่นั่ง
เพื่อแจ้งให้พนักงานขับรถทราบว่าท่านต้องการจะลงป้ายต่อไป
④ ในรถโดยสารด้านหน้าจะมีราคาค่าโดยสารแสดงอยู่
กรุณาตรวจสอบค่าโดยสารที่ท่านต้องจ่ายโดยดูจากค่าโดยสารที่ตรงกับหมายเลขที่ระบุอยู่บนตั๋ว(เซริเคน)ของท่าน
＜ตย.ตารางค่าโดยสาร (ค่าโดยสารจริงจะแตกต่างกันไป)＞

หมายเลขตั๋ว	1	2	3
ค่าโดยสาร	￥200	￥170	￥150

⑤ เตรียมเศษสตางค์ไว้จ่ายค่าโดยสารตามจำนวน
โดยใส่ค่าโดยสารและตั๋วเซริเคนลงในกล่องเก็บเงินที่อยู่ข้างๆคนขับก่อนก้าวลงจากรถ
⑥ หากท่านไม่มีเศษสตางค์
กรุณาแลกเศษสตางค์จากเครื่องแลกเงินที่มีติดไว้กับกล่องเก็บเงิน
แล้วจ่ายค่าโดยสารตามจำนวนที่กำหนด
●ในกรณีจ่ายค่าโดยสารด้วย บัตร ICการ์ด KURURU
① ขึ้นรถทางประตูที่อยู่ตรงกลางหรือประตูหลัง
จากนั้นแตะบัตรเบาๆที่เครื่องอ่านบัตรที่อยู่ใกล้ประตูทางขึ้น
② เมื่อจะลงรถ ให้กดปุ่มที่อยู่ที่ขอบหน้าต่างหรือข้างที่นั่ง
เพื่อแจ้งให้คนขับทราบว่าท่านต้องการจะลงที่ป้ายถัดไป
③กรุณาแตะบัตรเบาๆที่เครื่องอ่านบัตรซึ่งอยู่บนกล่องเก็บเงินค่าโดยสารข้างคนขับ

② 乗る時に乗車口の機械から番号が印刷されている券（整理券）をとります。
③ 降りるときは、窓枠や座席にあるボタンを押して、次の停留所で降りることを運転手に知らせます。
④ バスの正面に行き先ごとの料金を明示した料金表があります。その料金表で整理券番号の下欄にある、支払うべき料金を確認します。
＜料金表例（実際の運賃とは異なります）＞

券の番号	1	2	3
運賃	￥200	￥170	￥150

⑤ 小銭を用意しておいて、降りる時に料金と整理券を運転手の横にある料金箱に入れます。
⑥ 小銭がない時は料金箱に備え付けの両替機で両替し、料金を支払います。
●IC カード KURURU で乗車する場合
①中央または後方の扉から乗車し、乗車口にあるカード読み取り機に、カードを軽くタッチしてください。
②降りるときは、窓枠や座席にあるボタンを押して、次の停留所で降りることを運転手に知らせます。
③ 運転手の横にある料金箱の上のカード読み取り機に、カードを軽くタッチしてください。

ติดต่อสอบถาม 問い合わせ
เกี่ยวกับการให้บริการรถบัสโดยสารประจำทาง バスの運行に関すること

・Alpico Group(อัลพิโกโคซือ) アルピコ交通: TEL 026-254-6000
URL http://www.alpico.co.jp/
ภาษา(อังกฤษ/จีน/ไทย/ญี่ปุ่น 英語／中国語／タイ語／日本語)

・Nagaden Bus(นางาเด็นบัส) 長電バス: TEL 026-296-3208
URL https://www.nagadenbus.co.jp/
ภาษา(อังกฤษ/จีน/เกาหลี/ญี่ปุ่น 英語／中国語／韓国語／日本語)

เกี่ยวกับบัตรรถบัสโดยสาร IC "คูรุรุ"　IC "KURURU" Card　IC カード KURURU に関すること:

・ศูนย์บัตรคูรุรุ くるるカードセンター :

URL https://www.ic-kururu.jp/

(ภาษาญี่ปุ่น　日本語)

TEL 026-232-0966

เวลาทำการ : 10:00- 18:30น. Hours: 10:00 a.m.- 6:30 p.m.

【กุรุรินโงะ】

ในพื้นที่เขตอำเภอเมืองนากาโนะ（สถานีนากาโนะ～บริเวณโดยรอบเซนโกจิ）มีรถโดยสารสายพิเศษที่เรียกว่า「กุรุรินโงะ」วิ่งให้บริการอยู่

ค่าโดยสารที่อยู่ภายในเส้นทางเดินรถมีอัตรา190เยนเท่ากันทุกป้าย รายละเอียดเพิ่มเติมโปรดสอบถาม ที่ว่าการอำเภอนากาโน่ แผนกโคซือเซซาคุ。

ติดต่อสอบถาม ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ แผนกโคซือเซซาคุ

TEL : 026-224-5012

เวลาทำการ : จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15

（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

【ぐるりん号】

長野市の中心市街地（長野駅～善光寺周辺）には、「ぐるりん号」というバスが運行しています。バスの運行範囲内であれば、どの停留所からでも各停留所まで 190 円で乗車できます。詳しいことは、長野市役所交通政策課までお問い合わせください。

問い合わせ　長野市役所交通政策課

TEL：026-224-5012

時間：月～金 8:30～17:15 （祝日を除く）

(2)รถยนต์และรถจักรยานยนต์

รถยนต์และรถจักรยานยนต์

【ใบอนุญาตขับขี่】

การขับขี่รถยนต์ในประเทศญี่ปุ่นจำเป็นต้องมีใบขับขี่สากลหรือใบอนุญาตขับขี่ของประเทศญี่ปุ่น

【ใบขับขี่สากล】

ในกรณีของผู้ที่มีใบขับขี่สากลซึ่งออกโดยประเทศคู่สัญญาเจนีวา
หรือใบอนุญาตขับขี่ที่ออกโดยประเทศที่กำหนด(หมายเหตุ１)
พร้อมเอกสารแปล(หมายเหตุ2)นั้น
ผู้ถือใบขับขี่สากลสามารถขับขี่รถยนต์ได้เป็นภายใน１
ปีนับตั้งแต่วันที่ออกใบขับขี่สากล
ส่วนในกรณีของผู้ที่ถือใบขับขี่ที่ออกโดยประเทศที่กำหนดไว้ด้านล่างนี้สามารถขับรถในญี่ปุ่นได้เป็นเวลา1ปีนับตั้งแต่วันที่เข้าประเทศญี่ปุ่น
อย่างไรก็ตาม,สำหรับผู้ที่ลงทะเบียนผู้อยู่อาศัยในประเทศญี่ปุ่นและออกจากญี่ปุ่นไปนานเกิน3เดือน
แล้วกลับเข้ามาใหม่จึงถือว่าเป็นการเข้าเมืองใหม่
ในกรณีที่พำนักอยู่ในประเทศญี่ปุ่นเกินกว่า１ปีขึ้นไป
จำเป็นต้องขอมีใบอนุญาตขับขี่รถยนต์ของญี่ปุ่น

(หมายเหตุ１) ประเทศสวิสเซอร์แลนด์, เยอรมัน, ฝรั่งเศส, เบลเยี่ยม, ไต้หวัน, โมนาโค

(หมายเหตุ２)เฉพาะเอกสารที่แปลโดยสถานทูต・สถานกงสุล, สมาพันธ์ยานยนต์แห่งประเทศญี่ปุ่น(JAF),ZIPLUS(Inc.) หรือเอกสารแปลจาก「ไต้หวันนิฮงคังเคเคียวไค」สำหรับใบอนุญาตขับขี่รถยนต์ของประเทศไต้หวัน,เอกสารแปลจาก「โดอิซีจิโดชาเรนเม（ADAC）」สำหรับใบอนุญาตขับขี่รถยนต์ของประเทศเยอรมัน.

自動車とバイク

【運転免許】

日本で自動車を運転する場合には、国際運転免許証又は日本の運転免許証が必要になります。

【国際運転免許証】

ジュネーブ条約締結国発給の国際運転免許証を所持する人又は一定の国など（注 1）の運転免許証を所持しており、その運転免許証の翻訳文（注 2）が添付されている場合は、国際運転免許証の場合は交付日から 1 年間、一定の国などの運転免許証の場合は、日本に上陸した日から 1 年間、この運転免許証で運転できるとされています。

ただし、住民登録されている者で、日本に再入国した者は、日本からの出国期間が３か月以上経過している場合のみ上陸とみなされます。1 年以上日本に滞在する場合には、日本の運転免許証を取得する必要があります。

（注 1）スイス、ドイツ、フランス、ベルギー、台湾、モナコ

（注 2）大使館・領事館、日本自動車連盟（JAF）、ジップラス㈱で日本語に翻訳されたものに限ります。ただし、台湾の運転免許証については「台湾日本関係協会」、ドイツの運転免許証については「ドイツ自動車連盟（ADAC）」が翻訳したものでも良い。

【การขอเปลี่ยนใบขับขี่ต่างประเทศเป็นใบขับขี่ญี่ปุ่น】

ผู้ที่มีใบอนุญาตขับขี่รถยนต์ซึ่งออกโดยหน่วยงานรัฐบาลในต่างประเทศและเป็นผู้มีคุณสมบัติครบตามเงื่อนไขที่ระบุไว้ต่อไปนี้ สามารถดำเนินการขอเปลี่ยนใบขับขี่เป็นใบขับขี่ญี่ปุ่นได้

・เป็นผู้ลงทะเบียนผู้อยู่อาศัยภายในจังหวัดนากาโนะ

・มีระยะเวลาพำนักอยู่ในประเทศที่ออกใบขับขี่รวมกันแล้วไม่น้อยกว่า3เดือนนับตั้งแต่วันที่ได้รับใบขับขี่ต่างประเทศ

・ใบขับขี่ต่างประเทศที่จะนำมาเปลี่ยนนั้นต้องยังไม่หมดอายุ

อย่างไรก็ตาม
นอกเหนือจากการตรวจสอบเอกสารหลักฐานเหล่านี้แล้ว อาจมีการตรวจสอบใบอนุญาตขับขี่และขั้นตอนการออกใบขับขี่ของประเทศนั้นเพิ่มเติมอีกด้วย ดังนั้น
ในบางกรณีอาจไม่สามารถเปลี่ยนใบอนุญาตขับขี่ให้ได้

【เอกสารที่จำเป็นต้องใช้ในการสมัคร】

●ใบขับขี่ต่างชาติ

●คำแปลใบขับขี่ต่างชาติข้างต้น

เอกสารแปลจะต้องเป็นเอกสารที่แปลโดยสถานทูต・สถานกงสุล,สมาพันธ์ยานยนต์แห่งประเทศญี่ปุ่น（JAF）,ZIPLUS(Inc.)เท่านั้น
สำหรับใบขับขี่ไต้หวันสามารถใช้เอกสารที่แปลโดย「ไต้หวันนิฮงคังเคเคียวไค」
สำหรับใบขับขี่ของประเทศเยอรมันนั้นสามารถใช้เอกสารที่แปลโดย「โดอิซึจิโดชาเรนเม(ADAC)」ได้

●ใบขับขี่สากล（หากมี）

●ทะเบียนถิ่นที่อยู่ (จูมินเฮียว)
ที่มีสัญชาติและวันหมดอายุของวีซ่าระบุอยู่

●ไซริวการ์ด

●พาสปอร์ต
อาจจำเป็นต้องใช้พาสปอร์ตเล่มเก่าประกอบด้วยเพื่อตรวจสอบระยะเวลาที่ท่านมีใบขับขี่
ดังนั้นกรุณานำพาสปอร์ตที่ท่านมาอยู่ทั้งหมดไปด้วย

●รูปถ่ายขนาดที่ใช้สำหรับใบขับขี่ 1 ใบ
（ต้องเป็นรูปที่ถ่ายมาแล้วไม่เกิน 6 เดือน, ขนาด 3cm×2.4cm）

【日本の運転免許証への切替え】

外国で交付された運転免許証をお持ちの方は、下記の要件を満たしている場合には、日本の運転免許証に切替える手続をすることができます。

・長野県内で住民登録をしていること。

・外国免許を取得後、交付を受けた国に通算して 3 か月以上滞在していること。

・切替えしようとする外国免許証が、有効期限内であること。

ただし、これらの書類審査の他に、その国の取得手続・運転免許証の確認なども行います。したがって、切替えができない場合もあります。

【申請に必要な書類】

・外国の運転免許証

・上記運転免許証の翻訳文
翻訳文は、大使館・領事館、日本自動車連盟（JAF）、ジップラス㈱で日本語に翻訳したものに限ります。ただし、台湾の運転免許証については「台湾日本関係協会」、ドイツの運転免許証については「ドイツ自動車連盟(ADAC)」が翻訳したものでも良い。

● 国際運転免許証（持っている人）

● 国籍・在留期間の満了日の記載のある住民票の抄本

● 在留カード

● パスポート
免許の取得時期を確認するため、古いパスポートが必要になる場合があります。持っているパスポートをすべて持参してください。

● 申請用写真 1 枚（6 か月以内に撮影したもので、縦 3cm×横 2.4cm）

สามารถถ่ายรูปที่ศูนย์ใบขับขี่เขตฮกคุชินได้โดยต้องเสียค่าบริการ

●ค่าธรรมเนียม

ค่าธรรมเนียมมีแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับประเภทของใบขับขี่
กรุณาติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมจากศูนย์ใบขับขี่ฮกคุชินโดยตรง

※ในกรณีที่เอกสารดังกล่าวข้างต้นไม่เพียงพอ
อาจขอให้ยื่นเอกสารที่จำเป็นอื่นๆเพิ่มเติม

【วิธีการขอเปลี่ยนใบขับขี่】

ก่อนยื่นคำร้องขอเปลี่ยนใบขับขี่
ท่านควรเตรียมเอกสารที่จำเป็นให้พร้อมและติดต่อกับศูนย์ใบขับขี่ฮกคุชินเพื่อทำการนัดหมายล่วงหน้า
ผู้ที่ผ่านการตรวจสอบเอกสารแล้ว
ต้องผ่านการสอบวัดผลซึ่งมีการทดสอบความรู้และความชำนาญในการขับรถ แล้วจึงได้รับใบอนุญาติขับขี่ญี่ปุ่น
สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาติดต่อศูนย์ใบขับขี่ฮกคุชิน

【ข้อควรระวัง】

ในกรณีการขอมีใบขับขี่ใหม่ในประเทศญี่ปุ่นสำหรับผู้ที่ไม่มีใบขับขี่ต่างประเทศ จะต้องผ่านขั้นตอนเช่นเดียวกับคนญี่ปุ่นคือ
หลังจากจบหลักสูตรขอสถานฝึกหัดขับรถยนต์แล้วจะต้องรับการสอบที่จัดโดยคณะกรรมการเพื่อความปลอดภัยของสังคมจึงจะได้รับใบอนุญาติขับขี่
การสอบข้อเขียนนั้นสามารถสอบในภาษาอังกฤษ, จีน, โปรตุเกสได้
กรุณาปรึกษาสถานฝึกหัดขับรถยนต์หรือศูนย์ใบขับขี่ฮกคุชินไว้ล่วงหน้า

【ติดต่อสอบถาม】

- ศูนย์ใบขับขี่ฮกคุชิน
  TEL：026-292-2345
  ที่อยู่：704-2 ฮาระ, ต. คาวานาคาจิมะ, อ.นากาโนะ
- สมาพันธ์ยานยนต์แห่งประเทศญี่ปุ่น（JAF）สาขานากาโนะ
  TEL：026-226-8456

URL http://www.jaf.or.jp/ （ภาษาอังกฤษ）

北信運転免許センターにおいても、有料で用意できます。

● 手数料

免許の種類によって異なります。詳しくは北信運転免許センターにお問い合わせください。

※上記の書類だけでは確認できない場合には更に必要な書類の提出を求めることがあります。

【運転免許証切替え方法】

運転免許証の切替えを申請するときは、あらかじめ必要な書類を準備して、北信運転免許センターに必ず予約をしてください。

書類審査にパスした人は、適性試験、知識・技能の確認を受けた後、日本の運転免許証を取得できます。詳しいことは、北信運転免許センターにお問い合わせください。

【注 意】

外国の運転免許がなく、日本で新たに運転免許証を取得する場合は、日本人と同様に自動車教習所を卒業して、公安委員会が行う学科試験を受験する方法があります。学科試験は、英語・中国語・ポルトガル語で受験できます。自動車教習所又は北信運転免許センターへ御相談ください。

【問合せ】

- 北信運転免許センター
  TEL：026-292-2345
  住所：長野市川中島町原 704-2
- 日本自動車連盟（JAF）長野支部
  TEL：026-226-8456

URL http://www.jaf.or.jp/ （英語対応）

【กฎจราจร】

- ในประเทศญี่ปุ่น รถยนต์วิ่งด้านซ้าย
- ควรเคารพกฎจราจรเช่นการจำกัดความเร็ว, สัญญาณไฟจราจร, เครื่องหมายจราจร, การหยุดรถที่ทางแยกทางข้ามเป็นต้น
- การจอดรถควรจอดในที่ที่อนุญาตให้จอด

【การซื้อ・ครอบครองรถยนต์】

- เมื่อจะซื้อรถยนต์ จำเป็นต้องใช้หนังสือรับรองตราประทับ（ดูเรื่อง 「อิงคัง」 หน้า 17ประกอบ）หรือลายเซ็น นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องมีใบรับรองที่จอดรถที่เจ้าหน้าที่ตำรวจออกให้อีกด้วย
- เมื่อถือครองรถยนต์แล้วท่านจำเป็นจะต้องจ่ายภาษีรถยนต์ทุกปี（ดูเรื่อง 「ภาษีอากร」 หน้า 21ประกอบ）
- ในประเทศญี่ปุ่น ต้องนำรถยนต์มาตรวจสภาพตามเวลาที่กำหนด(ตรวจสภาพรถและตรวจสภาพตามกฎหมาย) เมื่อถึงกำหนดตรวจสภาพ นอกจากท่านจะต้องทำการต่ออายุประกันตามกฎหมายแล้ว ท่านยังต้องจ่ายภาษีน้ำหนักรถและภาษีอื่นๆอีกด้วย

【ประกันรถยนต์】

ระบบประกันรถยนต์มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สามารถชดเชยความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินเมื่อเกิดอุบัติเหตุจราจร

ประกันรถยนต์นั้นมี 2ประเภท ได้แก่

ประกันภัยรถยนต์ภาคบังคับตามกฎหมาย(เคียวเซโฮเคน)และประกันภัยรถยนต์เพิ่มเติม(นินอิโฮเคน)

ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงประกันภัยภาคบังคับจะครอบคลุมค่าเสียหายได้เพียงส่วนหนึ่งดังนั้นจึงขอแนะนำให้ท่านทำประกันเพิ่มเติมเพื่อลดภาระความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น

เมื่อใดที่ท่านประสบอุบัติเหตุจราจร

กรุณาแจ้งตำรวจและบริษัทประกันโดยตรงทันที

【การขับรถบนถนนที่ปกคลุมด้วยหิมะและน้ำแข็ง】

ช่วงฤดูหนาวในอำเภอนากาโนะ

ถนนอาจมีหิมะทับถมหรือจับตัวเป็นน้ำแข็ง

ดังนั้นจึงควรเปลี่ยนล้อเป็นล้อรถยนต์ที่วิ่งบนหิมะหรือสวมโซ่ที่ล้อรถตามความจำเป็น การขับขี่บนทางด่วน

หากไม่มีล้อรถยนต์ที่เหมาะสมกับสภาพถนน

ก็อาจถูกห้ามไม่ให้วิ่งบนทางด่วนได้ นอกจากนั้น

การขับรถในช่วงนี้ยังต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อเทียบกับการขับรถยนต์ในฤดูอื่นๆ

【交通ルール】

- 日本では車は左側通行です。
- 制限速度、信号、道路標識、交差点での一時停止等の交通ルールを守りましょう。
- 車は正規の駐車場に駐車しましょう。

【車の購入・所有】

- 車を購入する際は、印鑑証明（17 ページ「印鑑」を参照）またはサインが必要です。また警察が発行する車庫証明も必要となります。
- 車を所有すると、毎年自動車税を支払うことになります。（21 ページ「税金」を参照）
- 日本では、車を一定の時期に検査に出さなければなりません（車検・法定点検）。車検に際しては強制保険を更新するほか、重量税等の税金も払わなければなりません。

【自動車保険】

自動車保険制度は、自動車事故に起因する人的・物的損失を補填するために作られたものです。自動車保険には加入を義務付けられた強制保険と強制保険を超えた保障を付けるための任意保険の 2 種類があります。大きな事故の場合は、強制保険では査定された損害額のごく一部しか補填できませんので、任意保険に加入されることをお勧めします。万が一交通事故にあったら警察と保険会社に直ちに連絡してください。

【雪道や凍結路での運転】

長野市内は冬の間、道路に積雪があったり道路が凍結したりします。冬の間はスタッドレスタイヤに履き替えるか、必要に応じてチェーンを装着しましょう。高速道路では、適切なタイヤでないと通行できない場合があります。他の季節よりも慎重な運転を心がけてください。

รถจักรยาน

【หลักเกณฑ์ทั่วไปในการขี่จักรยานคือขี่บนท้องถนน】

การขี่รถจักรยานในญี่ปุ่นนั้นโดยหลักการทั่วไปคือต้องขี่ชิดทางด้านซ้ายสุดของถนน

อย่างไรก็ตาม,ในกรณีต่อไปนี้สามารถขี่บนทางเท้าได้

・ในกรณีที่ผู้ขับขี่เป็นเด็กอายุต่ำกว่า13ปีและผู้สูงอายุที่มีอายุ70ปีขึ้นไป,ผู้ที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างปกติ

・ในกรณีที่มีการก่อสร้างถนนหรือมียานพาหนะฯลฯจอดขวางอยู่ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดอันตรายถ้าต้องขี่ชิดด้านซ้ายของถนน

・ในกรณีที่มีป้าย ฯลฯ「อนุญาตจักรยานทั่วไปขี่บนทางเท้า」แสดงอยู่บนทางเท้า

(※ดูตัวอย่างอ้างอิงที่สัญญาณจราจรบนท้องถนน)

【ข้อควรระวังเมื่อต้องขี่บนทางเท้า】

ควรให้สิทธิ์ต่อคนเดินเท้าในการใช้ทางเท้าก่อน

ถึงแม้จะเป็นกรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการขับขี่บนทางเท้าได้ ให้ขี่ช้า ๆ ชิดฝั่งถนน

ในกรณีที่มีคนเดินเท้าให้หยุดชั่วขณะและไม่ขวางทางของคนเดินเท้า

【ทำตามกฎจราจร】

จักรยานถือเป็นยานพาหนะประเภทหนึ่ง,มีกฎจราจรและข้อควรปฏิบัติเช่นเดียวกันกับการขับขี่รถยนต์

ดังนั้นขอให้ยึดถือและปฏิบัติตาม

●การปฏิบัติตามสัญญาณไฟจราจร

โดยทั่วไปคือปฏิบัติตามสัญญาณไฟจราจรของรถยนต์

●การปฏิบัติตามเครื่องหมายหยุดชั่วขณะฯลฯ

หยุดตรงที่มีเครื่องหมายหยุดชั่วขณะหรือแยกที่วิสัยทัศน์ในการมองเห็นไม่ดี

ควรหยุดชั่วครู่แล้วเช็คความปลอดภัยทางซ้ายและขวาก่อนออกตัว

●ห้ามการนั่ง2คนหรือขี่ควบคู่กันไป

ห้ามขี่คู่ไปข้าง ๆ กับจักรยานคันอื่นโดยเด็ดขาด

●ห้ามขับขี่โดยปราศจากไฟหน้ารถในตอนกลางคืน

ควรเปิดไฟหน้ารถเมื่อเริ่มมืด

●ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือหรือใส่หูฟังฯลฯในขณะขับขี่

ในขณะขับขี่รถจักรยานนั้นห้ามใช้โทรศัพท์มือถือรวมถึงห้ามใส่หูฟังโดยเด็ดขาด

自転車

【自転車は車道通行が原則】

日本で自転車を運転する場合は、原則車道の左端を通行しなければなりません。但し、次の場合には歩道を通行することができます。

・13 歳未満の子どもや 70 歳以上の高齢者、身体の不自由な方が運転する場合

・道路工事や駐車車両等により車道の左側部分を通行することが危険な場合

・歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識等がある場合（※道路標識の例を参照）

【歩道通行する場合の注意点】

歩道はあくまでも歩行者が優先です。やむを得ず歩道通行する場合であっても、車道寄りをゆっくり通行し、歩行者がいる場合は一旦停止し、歩行者の通行を妨げてはなりません。

【交通ルールを守る】

自転車は車両の仲間です。自動車と同じように守るべきルールは必ず守りましょう。

●信号に従う義務

原則は車両用信号に従いましょう。

●一時停止標識等に従う義務

一時停止標識や見通しの悪い交差点では必ず一旦停止し左右の安全確認をしましょう。

●2 人乗りや並進走行の禁止

他の自転車と横に並んで通行してはいけません。

●夜間の無灯火運転の禁止

暗くなったら必ず前照灯をつけましょう。

●運転中の携帯電話やイヤホン等の使用禁止

スマートフォンを操作しながら、又はイヤホンをつけながら自転車を運転してはいけません。

สัญญาณจราจรบนท้องถนน

【สัญญาณจราจรบนท้องถนน】

ผู้ขับขี่รถยนต์ควรทำความคุ้นเคยกับสัญญาณจราจรบนท้องถนนในประเทศญี่ปุ่น

นอกเหนือจากสัญญาณจราจรที่ใช้ร่วมกันระหว่างประเทศ ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของสัญญาณจราจรที่มักพบเห็นทั่วไปในประเทศญี่ปุ่น

【ตัวอย่างสัญญาณจราจรบนท้องถนน】

道路標識

【道路標識】

ドライバーは国際的に共通な道路標識のほか、日本固有の道路標識にも慣れておかなければなりません。参考までに、日本でよく見られる道路標識を次に幾つかご紹介します。

【道路標識の例】

	ห้ามผ่าน	通行止
	ห้ามรถผ่าน	車両通行止
	ห้ามรถทุกชนิดเข้า	車両進入禁止
	ห้ามจักรยานยนต์, รถจักรยานติดเครื่องผ่าน	二輪の自動車・原動機付自転車通行止め
	ให้ขับไปตามทิศทางที่ลูกศรกำหนดเท่านั้น(โดยปรกติจะแสดงเงื่อนไขเวลาและชนิดของพาหนะกำกับไว้ด้วย)	指定方向外進行禁止（時間帯、車種の指定表示を伴う場合が多い）
	ห้ามแซง	追越しのための右側部分はみ出し通行禁止
	ห้ามจอดหรือหยุด (ในช่วงเวลาที่กำหนด)	駐停車禁止（時間帯の表示がある場合、その時間帯が駐停車禁止）
	ห้ามจอด (ในช่วงเวลาที่กำหนด)	駐車禁止（時間帯の表示がある場合、その時間帯が駐車禁止）
	จำกัดความเร็วสูงสุด(แสดงตัวเลขอัตราความเร็วกม.ต่อชั่วโมง)	最高速度（時速 km で表示）
	ถนนสำหรับคนเดิน	歩行者専用
	เดินรถทางเดียว(ตามลูกศร)	一方通行（矢印方向）

	ทิศทางเดินรถในแต่ละช่องทาง	進行方向別通行区分
	ลดความเร็ว ※มีป้ายที่เป็นอักษรโรมาจิอีกด้วย	徐行 ※ローマ字が併記された標識もあります
	หยุดเพื่อตรวจความปลอดภัยก่อนออกรถ ※มีป้ายที่เป็นอักษรโรมาจิอีกด้วย	一時停止 ※ローマ字が併記された標識もあります
	จอดรถได้	駐車可
	หยุดรถได้	停車可
	ทางคนเดินข้าม	横断歩道
	เขตโรงเรียน,อนุบาล,สถานเลี้ยงเด็ก	学校、幼稚園、保育所等あり
	อนุญาตจักรยานทั่วไปขี่บนทางเท้า	普通自転車の歩道通行可

(5)ธนาคาร

ธนาคาร

【การเปิดบัญชี】

หากท่านต้องการเปิดบัญชีเงินฝาก
กรุณาไปดำเนินการโดยนำเอกสารแสดงตน เช่น บัตรไซริวการ์ด, และ อิงคัง（ดูเรื่อง 「อิงคัง」 หน้า 17　ประกอบ）
ไปเปิดบัญชีที่ธนาคารหรือธนาคารยูโจ・
เคาน์เตอร์ฝากเงินของไปรษณีย์
(การเปิดบัญชีในญี่ปุ่นโดยทั่วไปจะใช้อิงคังแต่สำหรับคนต่างชาติบางธนาคารอนุญาติให้ใช้ลายเซ็นแทนอิงคังได้)

ที่เคาน์เตอร์ของธนาคารนั้น
จำเป็นต้องแจ้งอาชีพและจุดประสงค์ของการดำเนินการ

ตอนขอเปิดบัญชีท่านสามารถสมัครขอทำบัตรเอทีเอ็มด้วยได้
เมื่อมีบัตรเอทีเอ็มแล้วท่านสามารถใช้เครื่องฝากถอนเงินอัตโนมัติ(ATM)
ทำการฝากเงิน,ถอนเงิน,บันทึกรายการในสมุดบัญชี,ตลอดจนการเช็คยอดบัญชีได้ นอกจากนี้
ท่านยังสามารถใช้บัตรเอทีเอ็มถอนเงินจากธนาคารในประเทศญี่ปุ่นได้เกือบทุกที่แต่ต้องเสียค่าธรรมเนียมในการใช้บริการ

【เวลาทำการ】

เวลาทำการของเคาน์เตอร์ธนาคาร 9:00～15:00
（หยุดวันเสาร์・อาทิตย์, วันหยุดราชการ）

เวลาทำการของธนาคารยูโจ・เคาน์เตอร์ฝากเงินของไปรษณีย์
9:00～16:00（หยุดวันเสาร์･อาทิตย์, วันหยุดราชการ）

เครื่องฝากถอนเงินอัตโนมัติ（ATM）
ของแต่ละธนาคาร,แต่ละสาขาจะกำหนดเวลาใช้แตกต่างกันไป
โดยทั่วไป, สามารถใช้ได้ในช่วง 8:00～21:00 ของวันธรรมดาและ 9:00～19:00 ของวันเสาร์,อาทิตย์

นอกจากนี้ ท่านยังสามารถใช้บริการของเครื่อง ATM
ที่ติดตั้งในร้านสะดวกซื้อ(คอนวีเนียนสโตร์)
ซึ่งมีข้อกำหนดเกี่ยวกับสถาบันการเงินและเวลาให้บริการแตกต่างกันไปในแต่ละร้าน
สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาสอบถามจากร้านโดยตรง

銀 行

【口座の開設】

預金口座を開設する場合は、在留カードなどの本人を確認できる書類と印鑑（17 ページ「印鑑」を参照）を持って銀行またはゆうちょ銀行・郵便局の貯金窓口へ行きます。(日本で銀行口座を開設する時には印鑑を用いるのが一般的ですが、外国人客の場合、銀行によっては印鑑の代わりにサインを認める所もあります)

銀行の窓口では、職業や取引を行う目的を申告する必要があります。

口座開設時にキャッシュカードの作成も申し込むことができます。キャッシュカードがあると、預け入れ、預金引き出し、通帳記入や残高照会などができる現金自動預払機（ATM）が利用できます。さらに、手数料を払えば全国のほぼすべての銀行で預金引き出しができます。

【営業時間】

銀行の窓口の営業時間は 9:00～15:00（土・日、祝日は休業）です。

ゆうちょ銀行・郵便局の貯金窓口の営業時間は 9:00～16:00（土･日、祝日は休業）です。

現金自動預払機（ATM）の利用時間は各銀行、各支店により異なります。一般的に平日の利用時間は 8:00～21:00、土曜・日曜の利用時間は 9:00～19:00 です。
なお、コンビニエンスストアに設置されている ATM を利用することもできます。その場合利用できる金融機関や利用時間は、それぞれの店舗によって異なります。詳しいことはそれぞれの店舗にお問い合わせください。

【การโอนเงินอัตโนมัติ】

เป็นขั้นตอนการโอนเงินจากบัญชีของตนเองไปยังบัญชีของผู้รับแบบอัตโนมัติ.
ท่านสามารชำระค่าสาธารณูปโภคได้โดยการสั่งหักค่าใช้จ่ายโดยตรงจากบัญชีของท่าน
กรุณานำสมุดธนาคารและอิงคังไปด้วยเมื่อท่านสมัครขอใช้บริการโอนเงินอัตโนมัติที่เคาน์เตอร์ของสาขาธนาคารที่ท่านมีบัญชีอยู่
ท่านสามารถขอให้ระงับหรือเปลี่ยนแปลงการโอนเงินอัตโนมัติได้ทุกเมื่อ

【การโอนเงินเข้าบัญชี】

โดยทั่วไปในประเทศญี่ปุ่นนิยมการโอนเงินเข้าบัญชีของผู้รับ(บริษัทหรือบุคคลธรรมดา)โดยตรงมากกว่าการเขียนเช็คสั่งจ่าย
การโอนเงินสามารถทำได้โดยหักเงินจากบัญชีของตนเองหรือโอนเป็นเงินสด เมื่อท่านจะทำการโอนเงิน
ท่านต้องทราบชื่อธนาคาร,สาขา,เลขที่บัญชีและชื่อบัญชีของผู้รับ(บริษัทหรือบุคคลธรรมดา)
ท่านสามารถทำการโอนเงินได้ที่เคาน์เตอร์ธนาคารหรือใช้เครื่องฝากถอนเงินอัตโนมัติ（ATM）โอนเงินก็ได้

【การโอนเงินต่างประเทศ】

การโอนเงินไปต่างประเทศสามารถทำได้ที่ธนาคารหรือธนาคารยูโจ・และที่ทำการไปรษณีย์ที่ให้บริการโอนเงินระหว่างประเทศ
การโอนเงินไปต่างประเทศจำเป็นต้องแสดงเอกสารประจำตัว เช่น บัตรไซริวการ์ด เป็นต้น
ในบางกรณีอาจจะต้องแสดงมายนัมเบอร์การ์ดด้วย
สำหรับค่าธรรมเนียมในการโอนเงินขึ้นอยู่กับวิธีการและจำนวนเงินที่จะโอน แต่ละธนาคารจะมีข้อกำหนดแตกต่างกัน
ดังนั้นกรุณาติดต่อสอบถามโดยตรงที่สถาบันการเงินแต่ละแห่ง

【การแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ】

การให้บริการด้านสกุลเงินและธนบัตรฯลฯนั้นจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับธนาคาร.
กรุณาติดต่อแต่ละธนาคารเพื่อสอบถามรายละเอียด.
สามารถแลกเปลี่ยนเงินตราโดยใช้
「บริการจัดส่งเงินตราต่างประเทศ」 ได้.
นอกจากนี้,
ยังมีเครื่องแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศไว้บริการที่ศูนย์ข้อมูลการท่องเที่ยวอำเภอนากาโนะ(อยู่ภายในทางเดินทิศตะวันออก-ตก

【自動振替】

自分の口座から相手の口座に自動的に振込む手続きです。公共料金などをあなたの口座から直接振り替えることができます。
自動振替サービスの申込み手続きをする時は、通帳と印鑑をお持ちになり、あなたの口座のある金融機関の窓口で申し込みをしてください。
自動振替の変更や中止も随時可能です。

【振り込み】

日本では小切手を書く代わりに相手方（会社または個人）の銀行口座へ直接お金を振込むのが一般的です。振込みには自分の口座から直接あるいは現金で行います。
振込みをするには、相手方（会社または個人）の銀行名、支店名、口座番号及び口座名義を知っておかなければなりません。振込みは窓口で行いますが、指定の現金自動預払機（ＡＴＭ）を利用することもできます。

【海外送金】

海外への送金は、銀行またはゆうちょ銀行・国際送金を取り扱う郵便局で手続きをします。海外へ送金する際は、在留カードなどの証明書類をお持ちください。マイナンバーが必要な場合もあります。送金手数料は送金方法や送金する金額、また各金融機関ごとに異なります。詳しいことはそれぞれの金融機関にお問い合わせください。

【外貨両替】

取扱い通貨や券種などは、銀行によって異なります。詳細は各銀行へお問い合わせください。「外貨宅配サービス」を利用して両替することもできます。

また、長野市観光情報センター（長野駅東西自由通路内）で外貨両替機が利用できます。

สถานีนากาโนะ).

※แลกเปลี่ยนจากสกุลเงินต่างประเทศเป็นสกุลเงินเยนเท่านั้น

TEL 026-226-5626

※外貨から日本円への両替のみ

TEL 026-226-5626

(4)ไปรษณีย์

ไปรษณีย์

นอกจากบริการไปรษณีย์ทั่วไป
ที่ทำการไปรษณีย์ของราชการญี่ปุ่นเสนอบริการที่หลากหลาย
เช่น ธนาคารยูโจ, ประกันภัยคัมโพ
เมื่อท่านเปิดบัญชีเงินฝากกับธนาคารยูโจ
ท่านสามารถใช้บัตรเอทีเอ็มเบิกเงินจากธนาคารยูโจที่มีอยู่ทั่วไประเทศ หรือใช้บริการจากเครื่องฝากถอนเงินอัตโนมัติ（ATM）
ที่มีติดตั้งไว้ในที่ทำการไปรษณีย์.

【ที่ทำการไปรษณีย์หลัก】

●นากาโนะจูโอ TEL0570-035-266
●นากาโนะฮิกาชิ TEL 0570-943-289
●นากาโนะมินามิ TEL 0570-009-278
●นากาโนะเอกิมาเอะ TEL 026-227-0983

【ไปรษณีย์ด่วนระหว่างประเทศ（ＥＭＳ） 】

ในการส่งไปรษณีย์ระหว่างประเทศนั้น EMS
เป็นวิธีที่เร็วที่สุดในการส่งเอกสารและพัสดุไปรษณีย์ระหว่างประเทศ
โดยมีขั้นตอนการจัดการส่งแบบเร่งด่วนตั้งแต่รับฝากส่งไปรษณียภัณฑ์จนกระทั่งถึงมือผู้รับ
โดยเฉลี่ยการส่งจะใช้เวลาส่งถึงผู้รับประมาณ 2～4วัน
（อาจใช้เวลาหลายวันเนื่องจากต้องผ่านการตรวจจากศุลกากรและสภาพการรับส่งที่ปลายทาง）

เข้าไปที่โฮมเพจและคลิกไปที่ 「โคคุไซยูบินมายเพจเซอร์วิส」
เพื่อลงทะเบียนและใช้บริการ

นอกจากนี้ยังมีระบบตรวจสอบสภาพการขนส่งพัสดุและระบบให้ความช่วยเหลือในกรณีเกิดความเสียหายต่อไปรษณียภัณฑ์และอื่นๆ（สูงสุดไม่เกิน2,000,000เยน）

อนึ่ง รายละเอียดเกี่ยวกับอัตราค่าบริการ
กรุณาสอบถามที่ทำการไปรษณีย์ใกล้บ้านท่าน
หรือตรวจสอบจากโฮมเพจของกรมไปรษณีย์ญี่ปุ่น

【ไปรษณีย์ทางอากาศ】

ไปรษณียภัณฑ์ที่ส่งไปต่างประเทศโดยทางเครื่องบินจะถูกส่งถึงประเทศผู้รับใช้เวลาโดยเฉลี่ยประมาณ 3～6วัน

郵　便

日本郵政グループの郵便局では、郵便業務のほかに、ゆうちょ銀行、かんぽ生命保険の各種商品を提供しています。ゆうちょ銀行の通常貯金を申し込むと、「キャッシュカード」で、全国のゆうちょ銀行または、郵便局に備えてある現金自動預払機（ATM）が利用できます。

【主な郵便局】

●長野中央 TEL 0570-035-266
●長野東 TEL 0570-943-289
●長野南 TEL 0570-009-278
●長野駅前 TEL 026-227-0983

【国際スピード郵便（ＥＭＳ）】

国際郵便の中で書類や物品を最も速く海外へ送ることができるのが EMS です。引受から配達まで最優先で取扱います。平均的には差出後 2～4 日程度で届きます（通関検査・現地の取扱状況により更に日数を要することがあります）。

ホームページから「国際郵便マイページサービス」に登録して利用してください。

また、荷物の配達状況を確認できるシステムや万一に備えての損害賠償制度などサポート体制も充実しています（最高限度 200 万円）。
なお、料金等詳細は、最寄りの郵便局にお尋ねいただくか、日本郵便ホームページでご確認いただけます。

【航空便】

海外あての郵便物を飛行機で輸送します。相手国へは平均 3～6 日程度で配達されます。

【ไปรษณีย์ทางอากาศแบบประหยัด(ＳＡＬ)】

ไปรษณียภัณฑ์ที่ส่งไปต่างประเทศทางเครื่องบินและเมื่อถึงประเทศผู้รับไปรษณียภัณฑ์จะถูกส่งทางเรือหรือทางบก.
การขนส่งทำโดยการใช้พื้นที่ที่เหลือในเครื่องบิน
ทำให้ถึงประเทศผู้รับโดยอาจจะใช้เวลาประมาณ6~14วัน
แต่การส่งไปรษณีย์วิธีนี้เป็นวิธีที่ประหยัดกว่าการส่งไปรษณีย์ทางอากาศทั่วไปและส่งถึงผู้รับเร็วกว่าการส่งทางเรือ

【อื่นๆ】

<ไปรษณีย์ในประเทศ>

① เมื่อย้ายที่อยู่(ภายในประเทศญี่ปุ่น)
กรุณายื่นใบแจ้งการย้ายที่อยู่(เทนเคียวโทโดเคะ)ที่ที่ทำการไปรษณีย์ใกล้บ้าน
ไปรษณีย์ภัณฑ์ที่ส่งไปยังที่อยู่เก่าในช่วง1ปีจะถูกส่งต่อไปยังที่อยู่ใหม่ของท่าน

<ไปรษณีย์ระหว่างประเทศ>

① เนื่องจากมีบางประเทศ（บางเขตพื้นที่）
ที่ไปรษณีย์ญี่ปุ่นไม่สามารถส่งไปถึงได้
กรุณาสอบถามรายละเอียดจาก ที่ที่ทำการไปรษณีย์ใกล้บ้าน
②
ไปรษณียภัณฑ์ต่างประเทศสามารถส่งทางเรือไปยังประเทศผู้รับได้ด้วย (ใช้เวลาส่งถึงผู้รับประมาณ1~3เดือน)
③ ไม่สามารถส่งของที่มีอันตรายทางไปรษณีย์อากาศ

＊โฮมเพจของกรมไปรษณีย์แห่งประเทศญี่ปุ่น

- ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับบริการไปรษณีย์

URL http://www.post.japanpost.jp/
（ภาษาญี่ปุ่น/อังกฤษ）

- เกี่ยวกับไปรษณีย์ระหว่างประเทศ

URL http://www.post.japanpost.jp/int/
（ภาษาญี่ปุ่น/อังกฤษ/จีน/เกาหลี/โปรตุเกส）

※เนื่องจากผลกระทบของไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่นั้น
อาจทำให้บางประเทศงดการรับฝากส่งไปรษณีย์ภัณฑ์บางประเภท
. กรุณาตรวจสอบข้อมูลล่าสุดได้ที่โฮมเพจ

【エコノミー航空（SAL）郵便】

海外あての郵便物を、両国間は航空輸送し、到着国内では船便と同様の取扱いをします。航空機の空きスペースを利用して輸送するため、名あて国到着まで、6～14日程度かかりますが、航空便よりも料金が安く、船便よりも速くお届けします。

【その他】

＜内国郵便＞

①引越し（日本国内）の際には、お近くの郵便局に転居届をお出しください。旧住所あての郵便物を１年間新住所に転送します。

＜国際郵便＞

①国（地域）によっては、取扱いをしていないところもありますので、詳しくは、郵便局におたずねください。

②外国あてに船便で荷物を送ることもできます。（お届けまで１～３ヶ月程度かかります。）

③航空危険物を送ることはできません。

＊日本郵便ホームページ

郵便全般について

URL http://www.post.japanpost.jp/
（日本語/英語）

国際郵便について

URL http://www.post.japanpost.jp/int/
（日本語/英語/中国語/ハングル/ポルトガル語）

※新型コロナウィルスの影響により、引受を停止している国・郵便種別があります。最新の情報はホームページをご確認ください。

(5) ชุมชนในท้องถิ่น

ชุมชนในท้องถิ่น

【คณะกรรมการหมู่บ้าน】

คณะกรรมการหมู่บ้านหรือจิจิไคเป็นการรวมกลุ่มองค์กรของผู้ที่อยู่อาศัยในเขตพื้นที่หรือหมู่บ้าน(ดันจิ)เดียวกันเพื่อร่วมกันพัฒนาถิ่นที่อยู่ของพวกตนให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น แต่ละองค์กรเรียกว่า 「คุ」 หรือ อาจจะเรียกว่า「โชไนไค」.

จิจิไคนั้นมีหน้าที่ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อความเป็นอยู่ที่ปลอดภัยของผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่นั้น ๆ เช่นการลาดตระเวนเพื่อป้องกันอาชญากรรมและการติดตั้งไฟเพื่อความปลอดภัย,การทำความสะอาดสวนสาธารณะ,การบำรุงรักษาและจัดการสถานที่จัดเก็บขยะ,การฝึกอบรมเพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติ, รวมถึงการจัดให้มีงานและกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นเช่นงานกีฬาหรืองานวัฒนธรรม, งานเทศกาลต่าง ๆ เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ให้กับคนในท้องถิ่น.

การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของจิจิไคนั้นอาจจะต้องเสียค่าสมาชิกและผลัดเวรกันในการทำความสะอาด, แต่การเข้าร่วมนี้จะทำให้ได้รู้จักกับผู้คนที่อยู่ในละแวกท้องถิ่นเดียวกันและยังสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันในเวลาที่เกิดปัญหาหรือยามเกิดอัคคีภัยหรือภัยพิบัติต่าง ๆได้อีกด้วย

และเพื่อเป็นการพัฒนาชีวิตและความเป็นอยู่ในต่างแดนให้ดียิ่งขึ้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการร่วมเป็นสมาชิกและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของจิจิไคเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่แนบแน่นกับผู้คนในท้องถิ่น.

ถ้ามีข้อสงสัยที่อยากจะสอบถามเกี่ยวกับจิจิไคของท้องถิ่นนั้นๆรวมถึงวิธีการเข้าร่วมเป็นสมาชิก, ก่อนอื่นกรุณาสอบถามจากเพื่อนบ้านที่อยู่ละแวกใกล้เคียงของท่าน

【ติดต่อสอบถาม】

ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกจีอิคิคาซึโดชิเอนคะ

โทรศัพท์ 026-224-7615

เวลาทำการ จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15

（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

地域社会

【自治会】

自治会は、同じ地域や同じ団地に住む人々が生活をより良いものにするために、お互いに助け合い、協力し合う組織です。地域によっては「区」や「町内会」と呼ぶこともあります。

自治会では、安全で住みよいまちづくりのため地域内での防犯パトロールや防犯灯の設置、公園などの清掃、ごみ集積所の維持管理、災害に備えた訓練、また地域の人たちで交流する運動会や文化祭、祭りなど地域の伝統を受け継ぐ行事の開催など様々な活動を行っています。

自治会への加入は、会費の支払いや清掃当番など負担や協力をお願いすることもありますが、日ごろから自治会の活動や行事へ参加することによって、地域の人たちと顔見知りになることができ、困ったときや火事や災害などいざというときの助け合いにつながります。

異国の地での生活をより良いものにするためにも、普段から自治会の活動に積極的に参加して地域の人たちと親睦を深め、つながりを持つことは大切です。

地域の自治会について何かわからないことがあるときや加入について知りたいときは、まず隣近所の人にお尋ねください。

【問い合わせ】

長野市役所地域活動支援課

電話 026-224-7615

時間 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【ข้อควรจำเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในท้องถิ่น】

เพื่อให้การใช้ชีวิตในท้องถิ่นเป็นไปด้วยความราบรื่น ควรหลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นการรบกวนเพื่อนบ้านหรือผู้อาศัยอยู่ในอพาร์ทเม้นต์เดียวกัน

- ควรเก็บกวาดทำความสะอาดรอบๆบ้านหรือห้องให้เรียบร้อย
- นำขยะออกมาทิ้งตามวันเวลาและสถานที่ที่กำหนดให้ทิ้งขยะและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์วิธีการทิ้งขยะอย่างถูกต้อง
- ระวังไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น เช่น เสียงจากเครื่องเสียง, การซักผ้าและอาบน้ำในเวลาเช้ามืดและกลางดึก เป็นต้น
- จอดรถยนต์และรถจักรยานในที่ที่กำหนดให้จอด ห้ามจอดบนถนนหรือในที่ดินของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาติ
- ให้ความร่วมมือในกิจกรรมส่วนรวมของท้องถิ่น เช่น ถางหญ้า, เก็บขยะภายในหมู่บ้าน, ทำความสะอาดท่อระบายน้ำเป็นต้น นอกจากนี้ยังควรรับผิดชอบกิจกรรมที่ผู้อาศัยอยู่ในชุมชนผลัดเวรกันรับหน้าที่อย่างแข็งขัน เช่น ผลัดเวรกันกวาดหิมะ เป็นต้น

【กฎห้ามทิ้งขยะไม่เลือกที่และเดินสูบบุหรี่ 】

อำเภอนากาโน่กำหนดให้ต้องเคารพกฎระเบียบเรื่องการห้ามทิ้งขยะไม่เลือกที่และห้ามเดินสูบบุหรี่
จึงใคร่ขอความร่วมมือจากทุกท่านปฏิบัติตามกฎเพื่อความสวยงามของบ้านเมืองและเพื่อรักษามารยาททางสังคม

＜พฤติกรรมที่ห้ามปฏิบัติ＞

① ห้ามทิ้งขยะไม่เลือกที่
ไม่ให้ทิ้งก้นบุหรี่, เศษกระดาษ, กระป๋องเปล่าและอื่นๆ เรี่ยราด

②ห้ามสูบบุหรี่บนท้องถนน
ไม่ให้สูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะนอกอาคาร เช่น บนท้องถนนและสวนสาธารณะ ฯลฯ ในกรณีดังต่อไปนี้

- ขณะกำลังเดินอยู่
- ขณะอยู่ในรถยนต์และรถจักรยานยนต์
- ขณะที่อยู่ในสถานที่ที่ไม่ได้ติดตั้งที่เขี่ยบุหรี่และไม่ได้นำที่เขี่ยบุหรี่แบบพกพาติดตัวมาด้วย

③ห้ามกำจัดขยะในครัวเรือนและอื่นๆ
ห้ามทิ้งของที่ต้องการกำจัด เช่น ขยะจากครัวเรือน, ขยะชิ้นใหญ่และอื่นๆอย่างผิดกฎหมายในที่สาธารณะและสถานที่ที่มีเจ้าของ,อยู่ในครอบครองหรืออยู่ในความดูแลของผู้อื่นน

【地域で生活するときの留意点】

地域で生活を送るためには、近所の人やアパートに入居する他の人たちに迷惑がかからないようにしましょう。

➢家やアパートのまわりはきれいにしておきましょう。

➢ゴミを出すときは、決められた場所、日時、方法を正しく守りましょう

➢音響機器や早朝・深夜の洗濯、入浴などによる騒音に注意しましょう。

➢自動車・自転車は、決められたスペースに駐車しましょう。路上駐車や他の人の土地への無断駐車は行わないようにしましょう。

➢地域の住民が協力して行っている草とり、地区のゴミ拾い、排水路の清掃などの共同作業や住民が当番で行う雪かきなどには積極的に参加しましょう。

【ポイ捨て・歩行喫煙防止条例】

長野市では条例で、ポイ捨てや歩行喫煙などの禁止行為やみなさまに守っていただくことなどを定めています。まちの美化・マナー向上にご協力をお願いします。

＜禁止している行為＞

①ごみのポイ捨て禁止
たばこの吸い殻、紙くず、空き缶等のポイ捨てをしてはいけません。

②道路等における喫煙の禁止
次の場合は道路や公園等、屋外の公共の場所で喫煙をしてはいけません。

・歩行しているとき
・自転車やバイクに乗車しているとき
・吸い殻入れが設置されていない場所で、吸い殻入れを携帯していないとき

③家庭ごみ等の廃棄物投棄禁止
家庭ごみ、粗大ごみ等の廃棄物を処理するときは、公共の場所や他人が所有・占

④ห้ามปล่อยมูลสุนัขทิ้งไว้โดยไม่เก็บ
ไม่ให้ปล่อยมูลสุนัขทิ้งไว้ในสถานที่สาธารณะและสถานที่ที่มีเจ้าของ,อยู่ในครอบครองหรืออยู่ในความดูแลของผู้อื่น

＜ระเบียบที่ขอให้เคารพ＞
① เก็บขยะกลับไปด้วยหรือทิ้งลงถังขยะอย่างถูกต้อง
②ขณะสูบบุหรี่บนถนนและที่อื่นๆ
ควรคำนึงถึงความมปลอดภัยของผู้คนรอบข้าง
③ขณะสูบบุหรี่ที่ไม่ใช้ไฟ ก็ควรรักษามารยาทในการสูบบุหรี่
④เมื่อพาสุนัขออกไปเดินเล่นหรือออกกำลังกาย
ให้นำอุปกรณ์กำจัดมูลสุนัขไปด้วยและเก็บมูลสุนัขให้สะอาดเรียบร้อย

【ติดต่อสอบถาม】
ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกมาตรการภาวะโลกร้อนและรักษาสิ่งแวดล้อม
โทรศัพท์ 026-224-5034
เวลา จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

有・管理している場所に不法に投棄してはいけません。
④飼い犬のふんの放置禁止
公共の場所や他人が所有・占有・管理している場所に飼い犬のふんを放置してはいけません
＜守っていただくこと＞
①ごみは持ち帰るか、きちんとごみ箱へいれる
②道路などでたばこを吸うときは、周りの人の安全を確保する
③火を使わないたばこを吸うときは、喫煙マナーを守る
④飼い犬に散歩や運動をさせるときは、ふんを処理するための用具を持ち、ふんをきちんと片づける
【問い合わせ】
長野市役所　環境保全温暖化対策課
電話　026-224-5034
時間　月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

5.สุขภาพและสวัสดิการ

健康と福祉

(1)ประกันสุขภาพประชาชน ..... **p. 65**
国民健康保険

(2)การรับการตรวจที่สถานพยาบาล ..... **p. 67**
医療機関での受診

(3)การตรวจสุขภาพและฉีดวัคซีน ..... **p. 73**
健康診査と予防接種

(4)สวัสดิการ ..... **p. 81**
福　祉

(1)ประกันสุขภาพแห่งชาติ

ประกันสุขภาพแห่งชาติ

【จำเป็นต้องเข้าประกันสุขภาพแห่งชาติ】

ชาวต่างชาติที่ลงทะเบียนถิ่นที่อยู่ในอำเภอนากาโนะในฐานะผู้พำนักอาศัย แต่ไม่ได้เข้าประกันสุขภาพของที่ทำงาน จะต้องเข้าประกันสุขภาพแห่งชาติเช่นเดียวกับคนญี่ปุ่น

หากท่านเข้าประกันสุขภาพแห่งชาติแล้ว เมื่อไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล ค่ารักษาพยาบาลที่ท่านต้องจ่ายเองคิดเป็นอัตราเพียง20%～30%ของค่ารักษาพยาบาลทั้งหมด ขึ้นอยู่กับอายุ

＊หากไม่มีบัตรประกันสุขภาพ ท่านต้องรับผิดชอบจ่ายค่ารักษาเต็มจำนวน ดังนั้นหากท่านไม่ได้เข้าประกันสุขภาพลูกจ้างแรงงานของที่ทำงาน กรุณาเข้าประกันสุขภาพแห่งชาติแทน

เมื่อออกจากญี่ปุ่น กลับมาญี่ปุ่น หรือย้ายออก จะต้องทำการยื่นเรื่องแจ้งการย้ายผู้อยู่อาศัยที่เคาน์เตอร์แผนกพลเมืองและคืนบัตรประกันสุขภาพแห่งชาติของท่าน.

หากย้ายออกจากอำเภอนากาโนะ ท่านจะไม่สามารถใช้บัตรประกันสุขภาพแห่งชาตินั้นได้

【ท่านจำเป็นต้องเข้าประกันเมื่อ...】

・เมื่อเข้าประเทศและลงทะเบียนผู้อยู่อาศัยใหม่

・เมื่อยกเลิกประกันสุขภาพของที่ทำงานแล้ว

【เอกสารที่จำเป็นต้องใช้เมื่อเข้าประกัน】

・บัตรไซริวการ์ด, หรือใบรับรองผู้มีวีซ่าถาวรพิเศษ

・หนังสือรับรองการยกเลิกประกันสุขภาพ(ในกรณียกเลิกประกันสุขภาพลูกจ้างแรงงานของที่ทำงาน กรุณาขอให้สถานที่ทำงานออกหนังสือรับรองนี้ให้)

・บัตรมายนัมเบอร์ หรือสิ่งที่สามารถตรวจสอบมายนัมเบอร์ได้ (ของเจ้าบ้านและผู้เข้าประกัน)

【ท่านต้องยื่นคำร้องขอออกจากประกันสุขภาพเมื่อ...】

・เมื่อท่านเข้าประกันสุขภาพลูกจ้างแรงงานของที่ทำงาน

国民健康保険

【国民健康保険に加入しなければなりません】

外国人住民として長野市に住民登録をしている外国人で職場の健康保険に加入していない人は、日本人と同様、国民健康保険に必ず加入しなければなりません。

国民健康保険に加入すると、年齢に応じて２割または３割の自己負担で、病院にかかることができます。

＊保険証がないと、医療機関を受診したときの診療費が全額自己負担になります。会社で健康保険に加入していない人は、国民健康保険に加入しましょう。

出国、帰国、転出するときは、市民窓口課で**住民異動の届出を必ず行い、**国民健康保険証を返還してください。長野市から転出すると、その国民健康保険証は使用できません。

【加入の届出が必要なとき】

・入国し、新たに住民登録をしたとき

・職場の健康保険をやめたとき

【加入に必要な書類】

・在留カード、または特別永住者証明書

・印鑑（17 ページ「印鑑」を参照）

・健康保険離脱証明書（職場の健康保険をやめた場合に必要。職場に証明してもらいます。）

・マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できるもの (世帯主および加入する人)

【脱退の届出が必要なとき】

・職場の健康保険に加入したとき

【เอกสารที่จำเป็นต้องใช้เมื่อออกจากประกัน】

・ในกรณีที่ท่านเข้าประกันลูกจ้างแรงงานของที่ทำงาน：
บัตรประกันสุขภาพลูกจ้างแรงงานของที่ทำงาน

・บัตรประกันสุขภาพประชาชน

・บัตรมายนัมเบอร์ หรือ

สิ่งที่สามารถตรวจสอบมายนัมเบอร์ได้(ของเจ้าบ้านและผู้ออกจากประกัน)

・ไซริวการ์ด หรือ บัตรประจำตัวผู้ถือวีซ่าถาวรพิเศษ

【เบี้ยประกัน】

เมื่อเข้าประกันสุขภาพประชาชนแล้ว
ท่านจำเป็นต้องจ่ายเบี้ยประกันซึ่งคำนวณจากรายได้ของปีที่ผ่านมาและจำนวนสมาชิกในครอบครัวของผู้เข้าประกัน

＊ หากท่านออกจากประกันในช่วงกลางปีงบประมาณ
ค่าเบี้ยประกันจะคำนวณจนถึงเดือนก่อนเดือนที่ท่านออกจากประกัน

กรุณาอย่าลืมติดต่อสอบถามที่แผนกประกันสุขภาพแห่งชาติ・การรักษาพยาบาลผู้สูงอายุล่วงหน้าก่อนย้าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ย้ายออกจากประเทศ・กลับประเทศ

【ติดต่อสอบถาม】

- ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ แผนกประกันสุขภาพแห่งชาติ・การรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ

โทรศัพท์ 026-224-5025

เวลา จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

【脱退に必要な書類】

・職場の健康保険に加入したとき：職場の健康保険証

・国民健康保険証

・マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できるもの(世帯主および脱退する人)

・在留カード、または特別永住者証明書

【保険料】

国民健康保険に加入すると、世帯主が保険料を支払わなければなりません。保険料は、加入者それぞれの前年の所得額と加入者の人数をもとに算出されます。

※年度の途中で脱退する場合、脱退月の前月分までで再計算をします。**特に出国・帰国の場合は、必ず事前に国保・高齢者医療課にお問い合わせください。**

【問い合わせ】

- 長野市役所国保・高齢者医療課

TEL 026-224-5025

時間 月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

(2)การรับการตรวจที่สถานพยาบาล

การรับการตรวจที่สถานพยาบาล

โดยทั่วไป,
ควรไปรับการตรวจรักษาที่สถานพยาบาลหรือคลีนิคใกล้บ้านก่อน
เมื่อท่านไปรับการตรวจรักษากรุณาอย่าลืมนำบัตรประกันสุขภาพของท่านไปด้วย
อนึ่ง,เนื่องจากสถานพยาบาลแต่ละแห่งกำหนดเวลารับคนไข้ไว้แตกต่างกัน
กรุณาติดต่อสอบถามจากสถานพยาบาลโดยตรงก่อนล่วงหน้า

ในกรณีที่ไม่สามารถทำการตรวจรักษาในสถานพยาบาลหรือคลีนิคนั้น
แพทย์จะออก(จดหมายแนะนำ)ให้เพื่อนำไปขอเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลที่ใหญ่กว่า.
เมื่อได้รับจดหมายแนะนำแล้วให้ติดต่อไปยังสถานพยาบาลดังกล่าวและทำการนัดหมาย.

ในกรณีที่ท่านไม่แน่ใจว่าจะสื่อสารภาษาญี่ปุ่นได้หรือไม่
กรุณาขอความช่วยเหลือจากผู้ที่สามารถใช้ภาษาญี่ปุ่นได้.

นอกจากนี้,
ในโฮมเพจของจังหวัดยังมีแบบสอบถามทางการแพทย์ภาษาอังกฤษ,โปรตุเกส,จีน,ไทย,อาราเบีย, สเปน, ตากาล็อก, และเกาหลี
ท่านสามารถพิมพ์แล้วนำไปใช้ประกอบเมื่อไปรับการตรวจรักษาที่สถานพยาบาลได้อีกด้วย

医療機関での受診

一般的には、まず家の近くの診療所で診察を受けます。受診の際は保険証を忘れずにお持ちください。また、受付時間は医療機関によって異なりますので、事前に医療機関に問い合わせてください。

診療所での治療が難しい場合は、医師が、大きな病院への「紹介状」を書いてくれます。紹介状をもらってから、大きな病院を予約して治療を受けます。

日本語に自信のない場合は、だれか日本語を話せる人にサポートしてもらいましょう。

長野県のホームページでは、英語・ポルトガル語・中国語・タイ語・アラビア語・スペイン語・タガログ語・韓国語の問診票が閲覧・印刷できます。診療を受けるときの参考にしてください。

URL

（ภาษาอังกฤษ / 英語）http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/english.pdf
（ภาษาโปรตุเกส / ポルトガル語）
http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/portuguese.pdf
（ภาษาจีน / 中国語）http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/chinese.pdf
（ภาษาไทย / タイ語）http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/thai.pdf
（ภาษาอาราเบีย/アラビア語）http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/arabic.pdf
(ภาษาสเปน/スペイン語）http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/spanish.pdf
(ภาษาตากาล็อก/タガログ語)
http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/tagalog.pdf
(ภาษาเกาหลี/韓国語）http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/documents/korean.pdf

＊ เกี่ยวกับแพทย์ประจำครอบครัว

แพทย์ประจำครอบครัว(คาคาริซึเคะอิ)
นั้นไม่ใช่แค่ทำการตรวจรักษาเท่านั้นแต่ยังเป็นผู้ที่ท่านสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องสุขภาพได้ตลอดเวลาและเชื่อถือได้.
แพทย์ประจำตัวของท่านจะแนะนำแพทย์เฉพาะทางหรือสถานพยาบาลที่เหมาะสมให้กับท่านได้ในกรณีที่เกิดความจำเป็น.
จึงขอแนะนำให้ท่านหาแพทย์ประจำครอบครัวและปรึกษากับแพทย์ของท่านเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดเจ็บป่วยฉุกเฉิน

【ขั้นตอนการรับการตรวจรักษาที่สถานพยาบาล】

เมื่อท่านไปโรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจรักษาอาการป่วยหรือบาดเจ็บ กรุณานำบัตรประกันสุขภาพไปด้วย
อัตราค่ารักษาพยาบาลที่ท่านต้องรับผิดชอบจ่ายเองมีดังต่อไปนี้

- บุคคลทั่วไป : 30%
- เด็กก่อนวัยประถมศึกษา : 20%
- ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 70 ปีแต่ไม่เกิน 74 ปี : 20%หรือไม่ก็30%
- ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 75 ปีขึ้นไป(ผู้สูงอายุระยะปลาย)
  : ผู้ที่มีรายได้ประจำ : 30%
  ทั่วไป : 10%

①กรุณาแสดงบัตรประกันสุขภาพลูกจ้างแรงงานหรือบัตรประกันสุขภาพประชาชนที่แผนกต้อนรับ（ดูหัวข้อ「ประกันสุขภาพประชาชน」หน้า 65ประกอบ）
②ที่แผนกต้อนรับ กรุณาอธิบายอาการของท่าน ⇒
เจ้าหน้าที่แผนกต้อนรับจะบอกให้ท่านทราบถึงแผนกตรวจโรคที่ตรงกับอาการของท่านและสถานที่ที่ท่านควรไปรอรับการตรวจ
③ที่สถานที่นั่งรอรับการตรวจ
กรุณารอจนกว่าชื่อของท่านจะถูกเรียก
④อธิบายอาการของท่านให้แพทย์ฟังโดยละเอียด
⇒แพทย์จะเริ่มการตรวจและรักษา
⑤ไปชำระค่ารักษาที่แผนกการเงิน
(ในกรณีที่มีผู้รับบริการจำนวนมาก
กรุณารออยู่ใกล้ๆเคาน์เตอร์แผนกการเงินเพื่อรอเรียกตามลำดับ)
⑥รับบัตรประกันสุขภาพคืน
⑦หากจำเป็นต้องใช้ยารักษาโรค

＊ かかりつけ医について

診療だけではなく、いつでも気軽に健康相談できる、かかりつけ医のお医者さんは、とても頼りになります。かかりつけ医は、必要に応じて専門医や適切な医療機関を紹介してくれます。かかりつけ医を持ち、あらかじめ急病時の対応について相談しておくことをお勧めします。

【医療機関での受診の仕方】

病気やけがで病院等にかかるときは、国民健康保険証を持参して診療を受けましょう。保険診療の費用のうち、自己負担の割合は下記のとおりです。

・一般の人：3 割
・小学校就学前の子ども：2 割
・70 才以上 74 才以下の人
：2 割または 3 割
・75 才以上の人（後期高齢者）
：現役並み所得者：3 割
一般： 1 割

① 受付けで健康保険証、または国民健康保険証を提出する（65 ページ「国民健康保険」を参照）
② 受付けで、あなたの症状を説明する⇒受付けの人が診療科目と待合室の場所を教えてくれます
③ 指示された待合室で、あなたの名前が呼ばれたら診察室に入ります
④ 医師に、あなたの症状を詳しく説明します⇒診察や治療が行われます
⑤ 会計窓口に行き、診療費を支払います（混んでいるときは、会計窓口の近くで、あなたの順番を待ちます）
⑥保険証を返してもらいます
⑦薬が必要なときは、医師の書いた処方

แพทย์จะเป็นผู้ออกใบสั่งยาให้ท่านนำไปซื้อยาที่ร้ายขายยา
กรุณาฟังเจ้าหน้าที่อธิบายเกี่ยวกับการใช้ยาอย่างละเอียด

●ระบบสวัสดิการทางการแพทย์

เป็นการช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลส่วนหนึ่ง
เมื่อท่านเข้ารับการรักษาในสถาบันการแพทย์(รวมถึงร้านขายยา ฯลฯ)เนื่องจากการเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ.

ผู้ที่มีสิทธิ

- เด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงเด็กที่มีอายุครบ18ปีของปีงบประมาณนั้น
- ผู้พิการ, เด็กพิการ
- ครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ฯลฯ

※ กรุณาสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

【ติดต่อสอบถาม】

แผนกมาตรการสวัสดิการ ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ

TEL 026-224-7829

เวลาจันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15 น.(ยกเว้นวันหยุดราชการ)

【เมื่อท่านต้องจ่ายค่ารักษาจำนวนมาก】

ในกรณีที่ท่านต้องจ่ายค่ารักษาให้แก่โรงพยาบาลเป็นจำนวนมากเกินกว่าจำนวนที่กำหนดไว้ ภายในเวลา1เดือน
ท่านสามารถยื่นคำร้องขอคืนเงินส่วนเกินที่จ่ายไปได้
กรุณาเตรียมเอกสารประกอบการยื่นคำร้อง ได้แก่ ใบเสร็จรับเงิน, บัตรประกันสุขภาพ,
มายนัมเบอร์การ์ด(ของเจ้าบ้านและผู้ขอใช้สิทธิ),
สมุดบัญชีธนาคารประเภทบัญชีออมทรัพย์

【โรงพยาบาลที่สามารถใช้ภาษาต่างประเทศ】

โรงพยาบาลในอำเภอนากาโนะที่ให้การตรวจรักษาในภาษาต่างประเทศได้มีดังต่อไปนี้
(ไม่ได้ระบุรายชื่อโรงพยาบาลทั้งหมดที่สามารถตรวจรักษาในภาษาต่างประเทศได้)
ในบางกรณีอาจไม่สามารถตรวจรักษาในภาษาต่างประเทศได้ขึ้นอยู่กับแผนกและช่วงเวลาตรวจ
กรุณาตรวจสอบกับโรงพยาบาลแต่ละแห่งล่วงหน้าก่อนไปรับการรักษา

箋を持って薬局に行き、薬を買います薬の使い方については、薬局で詳しく聞きましょう。

●福祉医療制度

病気やケガなどで医療機関（薬局などを含む）を受診したときの、医療費の一部を助成します。

対象となる人

・０才～18 歳年度末の子ども

・障害者、障害児

・ひとり親家庭など

※詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ】

長野市役所福祉政策課

TEL026-224-7829

時間月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【医療費が高額になった時】

1 カ月ごと､病院ごとに支払った医療費が一定額を超えた場合、その超過額は申請することにより後日返還されます｡申請には､領収証､保険証､マイナンバーカード（世帯主及び療養をうけた人）､預貯金通帳が必要です。

【外国語の使える病院】

長野市内で外国語での受診が可能な病院のうち、主なものは次のとおりです。（外国語が使える病院を全て記載しているわけではありません。）
また､診療科目や時間によって､対応できない場合があります｡受診する際は､事前にそれぞれの病院に確認して下さい。

ชื่อโรงพยาบาล （病院名）	**Tel / Fax** （連絡先）	**ภาษาที่ใช้** （対応言語）
นากาโนะเซกิจิวจิเบียวอิง （長野赤十字病院）	TEL: 026-226-4131 FAX: 026-228-8439	English/英語 英語以外は各病院にお問い合わせください。 ภาษาอื่นๆนอกเหนือจากภาษาอังกฤษ กรุณาติดต่อสอบถามจากโรงพยาบาล
ชิโนโนอิโซโกเบียวอิง （篠ノ井総合病院）	TEL: 026-292-2261 FAX: 026-293-0025	
นากาโนะจูโอเบียวอิง （長野中央病院）	TEL: 026-234-3211 FAX: 026-234-5627	
นากาโนะมัตสึชิโร่โซโกเบียวอิง （長野松代総合病院）	TEL: 026-278-2031 FAX: 026-278-9167	
นากาโนะชิมินเบียวอิง （長野市民病院)	TEL: 026-295-1199 FAX: 026-295-1148	

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้นคัดลอกจากเว็ปไซต์ของนากาโนะอิเรียวโจโฮเน็ต
กรุณาใช้ประโยชน์จากเว็ปไซต์ดังกล่าวเพื่อหาโรงพยาบาลที่ให้การตรวจรักษาในภาษาต่างประเทศ.
สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาติดต่อสอบถามจากโรงพยาบาลแต่ละแห่งโดยตรง
＜เว็ปไซต์อ้างอิง＞นากาโนะอิเรียวโจโฮเน็ต
URL http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/qq20
（สำหรับภาษาอังกฤษ / 英語対応）

上記の情報は、ながの医療情報 Net より抜粋したものです。外国語による診療が可能な病院を探すときの参考にしてください。詳細については各病院にお問い合わせください。
＜参考＞ながの医療情報 Net

【การตรวจรักษาในช่วงกลางคืนและวันหยุด】

ในกรณีฉุกเฉินกลางดึกและในวันหยุด
ท่านสามารถขอรับการตรวจรักษาตามอาการได้จากสถานพยาบาลในตารางด้านล่างนี้
อย่างไรก็ตาม
สถานพยาบาลดังกล่าวไม่ใช่สถานพยาบาลที่สามารถให้การตรวจดูแลรักษาตามปกติ
แต่จะให้การดูแลรักษาสำหรับผู้ป่วยฉุกเฉินเท่านั้น
อนึ่ง, สถานพยาบาลที่แนะนำให้ไว้ในที่นี้รับประกันสุขภาพ
ดังนั้นกรุณาอย่าลืมนำบัตรประกันสุขภาพของท่านมาด้วย
หากท่านไม่แน่ใจว่าจะสามารถสื่อสารในภาษาญี่ปุ่นได้ดีพอเมื่อมารับการตรวจ เช่น อธิบายอาการป่วย กรุณาโทรศัพท์ตรวจสอบกับสถานพยาบาลล่วงหน้าว่าสามารถให้บริการในภาษาต่างประเทศได้หรือไม่ และในกรณีฉุกเฉินกรุณาโทรเรียกรถพยาบาล

【夜間や休日の診療】

夜間や休日に急病になったとき、症状に応じて以下の医療機関で診察が受けられます。
ただし、これらの医療機関は急病患者の応急診療を行うもので、通常の診療を行うものではありません。
なお、ここに紹介する医療機関は原則として保険医療が適用されますので、保険証がある場合は忘れずにお持ちください。また、受診の際、病状等を日本語で伝える自信がない場合は、あらかじめ医療機関に対応が可能かどうか電話等で確認してください。また、緊急の場合は救急車を呼んでください。

① ในกรณีที่มีอาการไม่รุนแรง

①－1 ศูนย์ผู้ป่วยฉุกเฉิน

① 軽症の場合

①－1 急病センター

ชื่อสถานพยาบาล	โทรศัพท์	เวลาตรวจรักษา
นากาโนะชิมินเบียวอิง・อิชิไคคิวเบียวเซ็นเตอร์	026-295-1291	แผนกอายุรกรรม・แผนกเด็ก・แผนกที่เกี่ยวข้องกับศัลยกรรม : 19 : 00～6 : 00วันถัดไป
โคเซเรนมินามินากาโนะอิเรียวเซ็นเตอร์ ชิโนโนอิโซโกเบียวอิง・อิชิไคคิวเบียวเซ็นเตอร์	19:00~22:30 026-293-9914 23:30~6:00วันถัดไป 026-292-2261	แผนกอายุรกรรม・แผนกที่เกี่ยวข้องกับเด็ก : 19 : 00～6 : 00วันถัดไป
โคเซเรนนากาโนะมัตสึชิโร่โซโกเบียวอิงคิวเบียวเซ็นเตอร์	026-278-2031	แผนกอายุรกรรม・แผนกที่เกี่ยวข้องกับเด็ก : 19 : 00～6 : 00วันถัดไป

* ชื่ออาจจะมีการเปลี่ยนแปลง

（上記表の日本語版）

医療機関	TEL	診療時間
長野市民病院・医師会急病センター	026-295-1291	内科・小児科・外科系：午後 7 時～翌朝 6 時
厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院・医師会急病センター	午後 7 時～午後 10 時 30 分 026-293-9914 午後 10 時 30 分～翌朝 6 時 026-292-2261	内科・小児科系：午後 7 時～翌朝 6 時
厚生連長野松代総合病院急病センター	026-278-2031	内科・小児科系：午後 7 時～翌朝 6 時

* 名称は、変更される可能性があります。

①－2 แพทย์เวรประจำวันหยุด

สถานพยาบาลในอำเภอนากาโนะจะเวียนกันรับผู้ป่วยฉุกเฉินในช่วงวันหยุดราชการ

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาตรวจสอบจากหนังสือพิมพ์หลัก ๆ บริการแนะนำข้อมูลแพทย์ฉุกเฉิน（TEL: 050-3033-0665 ภาษาญี่ปุ่น）

หรือใช้บริการข้อมูลที่ถ่ายทอดจากสถานีโทรทัศน์NHKโซโก้ระบ

①－2 休日当番医

市内の医療機関が、持ち回りで休日の診療を行っています。詳しい情報は、主な新聞紙面、緊急医案内サービス（TEL: 050-3033-0665、日本語のみ）、地上デジタル NHK 総合テレビ データ放送をご利用ください。

บดิจิตอล

② **ในกรณีที่มีอาการหนักหรือกรณีฉุกเฉิน**

โทรเรียกรถพยาบาลโดยหมุนหมายเลข 119

สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการเรียกรถพยาบาลกรุณาดูหัวข้อ 「เมื่อได้รับบาดเจ็บ・เจ็บป่วยฉุกเฉิน」หน้า 107ประกอบ

②重症の場合、または緊急の場合

119 番に電話し、救急車を呼んでください。救急車の呼び方は、107 ページ「緊急の病気・ケガのとき」をご覧下さい。

(3)การตรวจสุขภาพและฉีดวัคซีน

การตรวจสุขภาพและฉีดวัคซีน

อำเภอนากาโนะจัดตรวจร่างกายและฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่างๆให้แก่ประชาชนที่อาศัยอยู่ในอำเภอโดยเสียค่าใช้จ่ายเพียงเล็กน้อยหรือไม่ต้องเสียเลยและให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพประเภทต่างๆโดยไม่คิดค่าบริการอีกด้วย

【การตรวจสุขภาพสำหรับผู้ใหญ่】

การจัดตรวจสุขภาพร่างกายสำหรับผู้ใหญ่มีตามที่ระบุในตารางด้านล่างนี้

ยกเว้นสำหรับผู้ที่รับการตรวจร่างกายซึ่งจัดโดยสถานที่ทำงานแล้ว

健康診査・予防接種・各種相談

長野市の住民を対象に、様々な健診や予防接種を実施しています。無料または安い費用で受けることができます。健康に関する各種相談にも無料で応じています。

【成人の健康診査】

成人のための健康診査~~券~~を下記の要領で実施しています。なお、職場等で健康診査を受ける人は、下記検診の対象から除きます。

การตรวจร่างกายชนิดต่างๆ	ผู้รับการตรวจ	เนื้อหาและช่วงเวลาตรวจ
การตรวจแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับประกันสุขภาพแห่งชาติของอำเภอนากาโนะ การตรวจผู้สูงอายุช่วงปลาย	・ผู้ที่เข้าประกันสุขภาพแห่งชาติของอำเภอนากาโนะและมีอายุตั้งแต่40ปีขึ้นไปในปีงบประมาณนี้ ・ผู้ที่อาศัยอยู่ในอำเภอนากาโนะและสมัครเข้าระบบประกันสุขภาพผู้สูงอายุช่วงปลาย(ส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 75ปีขึ้นไป) ※ผู้ที่เข้าประกันสุขภาพอื่นๆนอกเหนือจากนี้(เช่นประกันลูกจ้าง)กรุณาสอบถามจากสำนักงานประกันแต่ละแห่ง	ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง, วัดความดันโลหิต, ตรวจเลือด, ตรวจปัสสาวะ การตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ และอื่นๆที่สถานพยาบาลที่อำเภอเป็นผู้กำหนด พฤษภาคม～ตุลาคม
การตรวจสุขภาพแห่งชาติของผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 30 ปี	ผู้เข้าประกันสุขภาพแห่งชาติที่มีอายุ ตั้งแต่30ปีถึง39ปีในงวดปีงบประมาณนี้	ดำเนินการตรวจตามคำแนะนำของสถานพยาบาล เช่น ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง, วัดความดัน, ตรวจเลือด, ตรวจปัสสาวะ การตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ เป็นต้น พฤษภาคม ～ตุลาคม

การตรวจร่างกายชนิดต่างๆ	ผู้รับการตรวจ	เนื้อหาและช่วงเวลาตรวจ
การตรวจแบบละเอียด (นินเงนด๊อก) （ใช้ระบบจ่ายเงินทดแทน）	・ผู้ที่เข้าประกันสุขภาพแห่งชาติของอำเภอนากาโนะและมีอายุตั้งแต่35ปีขึ้นไปในปีงบประมาณนี้ ・ผู้ที่อาศัยอยู่ในอำเภอนากาโนะและสมัครเข้าระบบประกันสุขภาพผู้สูงอายุช่วงปลาย(ส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 75ปีขึ้นไป) ※ผู้ที่ไม่ได้รับการตรวจแบบเฉพาะเจาะจง,ตรวจผู้สูงอายุระยะปลายหรือตรวจสุขภาพผู้เข้าประกันสุขภาพแห่งชาติอายุช่วง30ปี ภายในปีงบประมาณ	รับการตรวจได้ที่สถานพยาบาลที่อำเภอกำหนดให้รวมทั้งสถานพยาบาลที่ให้การตรวจแบบเฉพาะเจาะจงด้วย ตลอดปี ※จำเป็นต้องสมัครล่วงหน้า สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาติดต่อแผนกติดต่อสอบถาม
การตรวจไวรัสตับอักเสบ	①พลเมืองอำเภอนากาโนะที่มีอายุตั้งแต่40ปีขึ้นไปในปีงบประมาณนี้ และเป็นผู้ได้รับการตรวจแบบละเอียด หรือ ที่อยู่ในข่ายข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้ ・ผู้ที่พลาดโอกาสได้รับการตรวจไวรัสในอดีต ・ผู้ที่ไม่ได้รับการตรวจตับประจำปีเนื่องจากเสียเลือดมากจากการคลอดหรือได้รับการรักษาทางศัลยกรรมขนาดใหญ่ ②ผู้ที่ผลการตรวจแบบละเอียด หรือ จำเป็นต้องรับการตรวจสภาพตับอย่างละเอียด	①ดำเนินการตรวจในเวลาเดียวกันกับการตรวจแบบละเอียด・ การตรวจสำหรับผู้สูงอายุตอนปลาย พฤษภาคม～ตุลาคม ②ในกรณีที่แพทย์ลงความเห็นว่าจำเป็นต้องทำการตรวจเนื่องจากผลการตรวจแบบละเอียด・ การตรวจสำหรับผู้สูงอายุตอนปลาย พฤษภาคม～ตุลาคม
การตรวจมะเร็งลำไส้ใหญ่	ประชากรของอำเภอที่มีอายุครบ40ปีขึ้นไปในปีนี้	รับการตรวจได้ที่สถานพยาบาลที่กำหนด พฤษภาคม～ตุลาคม
การตรวจมะเร็งกระเพาะอาหาร เอกซเรย์กระเพาะอาหาร ตรวจแบบส่องกล้อง	พลเมืองของอำเภอที่มีอายุครบ40ปีขึ้นไป พลเมืองของอำเภอที่มีอายุ50ปีขึ้นไปในปีที่มีอายุเลขคู่	รับการตรวจได้ที่สถานีอนามัย(โฮเคนเซ็นเตอร์)・โคมินคัง เมษายน～ตุลาคม รับการตรวจที่สถานพยาบาลที่กำหนด มิถุนายน～มกราคม
การตรวจมะเร็งปากมดลูก	พลเมืองหญิงของอำเภอที่มีอายุครบ20ปีขึ้นไป	รับการตรวจได้ที่สถานพยาบาลและอื่นๆที่กำหนดให้ พฤษภาคม～กุมภาพันธ์

การตรวจร่างกายชนิดต่างๆ	ผู้รับการตรวจ	เนื้อหาและช่วงเวลาตรวจ
การตรวจมะเร็งเต้านม การตรวจโดยการสัมผัสและใช้อุลตร้าซาวน์	พลเมืองหญิงของอำเภอที่มีอายุ30ปีขึ้นไป	รับการตรวจได้ที่สถานพยาบาลและอื่นๆที่กำหนดให้ พฤษภาคม～กุมภาพันธ์
ตรวจด้วยเมมโมแกรม	พลเมืองหญิงของอำเภอที่มีอายุครบ40ปี～74ปีในปีงบประมาณนี้ (ผู้ที่ไม่ได้รับการตรวจเมมโมแกรมในปีที่ผ่านมา)	รับการตรวจได้ที่สถานีอนามัย(โฮเคนเซ็นเตอร์)ในแต่ละแห่ง มิถุนายน～กุมภาพันธ์
การตรวจโรคกระดูกพรุน	พลเมืองหญิงของอำเภอที่มีอายุครบ 40･45･50･55･60･65･70	รับการตรวจได้ที่สถานพยาบาลที่กำหนดให้ พฤษภาคม～กุมภาพันธ์
การตรวจโรคปริทันตอักเสบ(โรครำมะนาด)	พลเมืองของอำเภอที่มีอายุ40・50・60・70ปีในงวดปีนี้	รับการตรวจได้ที่คลีนิคทันตกรรมและอื่นๆที่กำหนดให้ มิถุนายน～มกราคม
การตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก	พลเมืองชายของอำเภอที่มีอายุครบ50～74 ปี	รับการตรวจได้ที่สถานีอนามัยแต่ละแห่งและที่อื่นๆ มิถุนายน～ธันวาคม
การตรวจมะเร็งปอด โดยการถ่ายเอ็กซเรย์ (ควบคู่ไปกับการตรวจวัณโรค)	พลเมืองของอำเภอที่มีอายุ40ปีขึ้นไปในปีนี้	รถตรวจจะเวียนไปให้การตรวจในเขตต่างๆในเดือน พฤษภาคม～ตุลาคม
ตรวจด้วยLow-dose CT scan	พลเมืองของอำเภอที่มีอายุ40-74ปีในปีนั้น	ตรวจที่โฮเคนเซ็นเตอร์แต่ละแห่งในเดือน มิถุนายน～ธันวาคม
เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตรวจเลือด ให้คำปรึกษา	สำหรับผู้ที่มีความประสงค์ขอรับการตรวจ	รับการตรวจที่สถานีอนามัย (จองล่วงหน้า) ทุกวันอังคาร：9:00～10:40 ทุกวันอังคารแรกของเดือน：17:00～18:40 เอดส์ฮอตไลน์ TEL: 026-226-9966
ตรวจไวรัสตับอักเสบ ตรวจเลือด ให้คำปรึกษา	สำหรับผู้ที่มีความประสงค์ขอรับการตรวจ	ตรวจที่สถานีอนามัย（ระบบจอง） ทุกวันพุธที่2・4ของเดือน：13:20～14:40
การตรวจเลือดเพื่อหาภูมิคุ้มกันห้ดเยอรมัน ให้คำปรึกษา	หญิงมีครรภ์ที่ประสงค์รับการตรวจ และคู่สมรส (กรุณาสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับเงื่อนไข)	ตรวจที่สถานีอนามัย(ระบบจอง)

＊ การตรวจวัณโรคมะเร็งปอด
（โดยการถ่ายเอ็กซเรย์）,ตรวจโรคเอดส์,ตรวจไวรัสปอดอักเสบและตรวจภูมิคุ้มกันโรคหัดเยอรมันไม่เสียค่าบริการ
สำหรับการตรวจร่างกายประเภทอื่นๆนั้นผู้รับการตรวจต้องเสียค่าใช้จ่ายบางส่วน

（前掲表の日本語版）

検診等の種類	対　　象	内容及び実施時期
長野市国保特定健診 後期高齢者健	・ 今年度40歳以上の長野市国民健康保険加入者 ・ 後期高齢者医療制度（主に75歳以上)に加入している長野市民 ※上記以外（社保など）の健康保険加入者は各保険者にお問い合わせください。	身体計測、血圧、血液検査、尿検査、心電図検査などを指定医療機関にて実施 5月～10月
30歳代の国保健診	今年度 30 歳から 39 歳の長野市国民健康保険加入者	身体計測、血圧、血液検査、尿検査、心電図検査などを指定医療機関にて実施 5月～10月
人間ドック （補助制度の利用）	・ 今年度35歳以上の長野市国民健康保険加入者 ・ 後期高齢者医療制度（主に75歳以上）に加入している長野市民 ※特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診を年度内に受けていない人	特定健診項目を含む健診を指定医療機関にて実施 通年 ※事前に申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。
肝炎ウイルス検診	① 今年度 40 歳以上の長野市民で、特定健診等の受診者のうち、次のどちらかに該当する人 ・過去にウイルス検診の受診機会を逃した人 ・広範な外科的処置、妊娠分娩時などに多量の出血したことがある人のうち、定期的に肝機能検査を受けていない人 ② 特定健診等の結果により、肝機能状態が要指導にある人	① 特定健診等と同時に実施 5月～10月 ②特定健診等の結果により、医師が必要と認めた場合 5月～10月
大腸がん検診	今年度40歳以上の市民	指定医療機関等で実施 5月～10月
胃がん検診 胃部エックス線検査 胃内視鏡検査	今年度40歳以上の市民 今年度50歳以上偶数年齢の市民	保健センター・公民館等で実施 4月～10月 指定医療機関で実施 6月～1月
子宮頸がん検診	今年度20歳以上の女性市民	指定医療機関等で実施 5月～2月

検診等の種類	対　　象	内容及び実施時期
乳がん検診 視触診・超音波検査	今年度 30 歳以上の女性市民	指定医療機関等で実施 5 月～2 月
マンモグラフィ検査	今年度 40 歳～74 歳の女性市民 （但し、前年度マンモグラフィ検診を受診していない人）	各保健センター等で実施 6 月～2 月
骨粗しょう症検診	満 40･45･50･55･60･65･70 歳の女性市民	指定医療機関で実施 5 月～2 月
歯周疾患検診	今年度 40・50・60・70 歳の市民	指定歯科医院等で実施 **６月～１月**
前立腺がん検診	今年度 50～74 歳の男性市民	各保健センター等で実施 6 月～12 月
肺がん検診 胸部 X 線検査 （結核検診兼ねる）	今年度 40 歳以上の市民	検診車が各地区を巡回して実施 5 月～10 月
低線量 CT 検査	今年度 40 歳～74 歳の市民	各保健センター等で実施 6 月～12 月
エイズ・性感染症 血液検査、相談	検査を希望する者	保健所で実施（予約制） 毎週火曜日：9:00～10：40 毎月第一火曜日：17：00～18：40 エイズホットライン TEL: 026-226-9966
肝炎ウイルス検査 血液検査、相談	検査を希望する者	保健所で実施（予約制） 毎月第 2･4 水曜日：13:20～14：40
風しん抗体検査 血液検査、相談	妊娠を希望する女性、その配偶者など条件あり（詳しくはお問い合わせください。）	保健所で実施（予約制）

＊ 肺がん結核検診（X線間接撮影）、エイズ検査、肝炎ウイルス検査・風しん抗体検査は無料です。
その他の保健サービスについては、費用の一部が本人負担となります。

ติดต่อสอบถาม

・การตรวจแบบพิเศษ・การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุระยะปลาย

・การตรวจสุขภาพสำหรับผู้เข้าประกันสุขภาพประชาชนอายุช่วง30ปี

・ การตรวจแบบนินเกนดือก　・ตรวจสมอง(โนดือก)

ของประกันสุขภาพประชาชน

ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกประกันสุขภาพแห่งชาติ・

การรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ

TEL: 026-224-7241

・การตรวจนินเกนดือก　・ตรวจสมอง(โนดือก)

สำหรับผู้สูงอายุตอนปลาย

ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกประกันสุขภาพแห่งชาติ・

การรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ

問い合わせ

・特定健診・後期高齢者健診

・30 歳代の国民健康保険健康診査

・国民健康保険の人間ドック・脳ドック

長野市役所国保・高齢者医療課

TEL: 026-224-7241

・後期高齢者の人間ドック・脳ドック

長野市役所国保・高齢者医療課

TEL: 026-224-8767

TEL: 026-224-8767

・การตรวจประเภทอื่น ๆ

สถานีอนามัยนากาโนะแผนกสุขภาพ

TEL: 026-226-9962

ทุกแผนก วันจันทร์～ศุกร์ 8：30～17：15（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

・その他の検診
長野市保健所健康課
TEL: 026-226-9962
いずれも月～金 8：30～17：15
（祝日を除く）

【การฉีดวัคซีนสำหรับผู้สูงอายุ /高齢者の予防接種】

ประเภท （種類）	ผู้รับการฉีด （対象）	ช่วงเวลาให้บริการ （実施時期）	ค่าใช้จ่ายที่ต้องออกเอง (自己負担)
อินฟลูเอนซ่า （インフルエンザ）	พลเมืองของจังหวัดที่มีอายุ65ปีขึ้นไป （65 歳以上の市民）	ต้นเดือนตุลาคม～ （10 月初旬～）	1,200เยน
เชื้อแบคทีเรียปอดอักเสบในผู้สูงอายุ 高齢者肺炎球菌	พลเมืองของจังหวัดที่มีอายุ65・70・75・80・85・90・95・100ปีในงวดปีนั้น 年度内に 65・70・75・80・85・90・95・100 歳になる市民	ตลอดปี (สถานพยาบาลที่กำหนดให้ 通年（指定医療機関）	2,000เยน

＊รับการฉีดวัคซีนได้ที่สถานพยาบาลที่ได้รับมอบหมายจากอำเภอ

＊ ในบางกรณีอาจครอบคลุมผู้มีอายุต่ำกว่า 65 ปีด้วย
กรุณาสอบถามรายละเอียดจากแผนกสุขภาพ, สถานีอนามัย
(อินฟลูเอนซ่า, เชื้อแบคทีเรียปอดอักเสบในผู้สูงอายุ)

＊เฉพาะคนที่ไม่เคยฉีดวัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบ
(เชื้อแบคทีเรียปอดอักเสบในผู้สูงอายุ)

＊รายละเอียดโปรดติดต่อแผนกสุขภาพ สถานีอนามัย

ติดต่อสอบถาม

สถานีอนามัยอำเภอนากาโนะ, แผนกสุขภาพ, ฝ่ายป้องกันโรคติดต่อ
TEL: 026-226-9964
เวลาทำการ : จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15น.
(ยกเว้นวันหยุดราชการ)

＊ 市が委託した医療機関で実施します。

＊ 65 歳未満の方でも対象となる場合があります。(インフルエンザ・高齢者肺炎球菌)

＊過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方に限ります。(高齢者肺炎球菌)

＊詳しくは保健所健康課までお問い合わせください。

問い合わせ

長野市保健所 健康課感染症対策担当
TEL: 026-226-9964
時間：月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

【การให้คำปรึกษาแต่ละประเภท】

ประเภทของคำปรึกษา	เนื้อหาคำปรึกษา
ปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ・โภชนาการ	ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ・พัฒนาให้แข็งแรงขึ้นและป้องกันโรคต่างๆ(ความดันโลหิต,การเลิกบุหรี่, อาหารในชีวิตประจำวัน เป็นต้น)
ปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลัง	ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคที่เกิดจากรูปแบบการใช้ชีวิตและปรับปรุงให้ดีขึ้น, ป้องกันอาการปวดหลัง ปวดเข่า เป็นต้น

ปรึกษาปัญหาทันตกรรม	ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการป้องกันฟันผุหรือป้องกันโรคในช่องปาก, วิธีการแปรงฟัน, การกลืน
ปรึกษาปัญหามีบุตรยาก・ภาวะไม่เจริญพันธุ์	ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาการมีบุตรยาก ภาวะไม่เจริญพันธุ์
ปรึกษาปัญหาสุขภาพวัยรุ่น	ปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงวัยรุ่น, ความกังวลใจเรื่องเพศ, ปัญหาทางจิตใจ เป็นต้น
ปรึกษาเรื่องรักษาโรคร้ายแรง ปรึกษาเรื่องการดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคร้ายแรง	ให้คำปรึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรคและการรักษา, เกี่ยวกับการดูแลพยาบาลในชีวิตประจำวัน
ปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตและสวัสดิการ	ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรคจิตประสาท,ความกังวลใจ,การแยกตัวออกจากสังคม, ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์, ปัญหาสุขภาพจิตหลังคลอด เป็นต้น
ปรึกษาเรื่องเอดส์・โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรคเอดส์・โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ
ปรึกษาปัญหาไวรัสตับอักเสบ	ให้คำปรึกษาเรื่องไวรัสตับชนิดＢและชนิดＣ
ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรคหัดเยอรมัน	ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับหัดเยอรมันและการตรวจภูมิต้านทาน
ปรึกษาเกี่ยวกับวัณโรค	ให้ปรึกษาเกี่ยวกับโรคและการรักษา

※　การให้คำปรึกษาเป็นระบบที่ต้องจองล่วงหน้า　กรุณาติดต่อสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับวันเวลาและสมัครขอรับคำปรึกษาได้ที่สถานีอนามัย แผนกเคนโดคะ

（前掲表の日本語版）

【各種相談】

相談の種類	相談内容
健康・食生活相談	健康の維持・増進や疾病予防に関すること（血圧、禁煙、食生活等）についての相談
運動相談	生活習慣病を予防・改善、膝痛や腰痛を予防するためなど、健康づくりに関わる運動についての相談
歯科相談	むし歯や歯周病予防、歯のみがき方、飲みこみなどの相談
不妊・不育症相談	不妊・不育症に関する相談
思春期保健相談	思春期におけるからだの変化、性に関する悩み、心の問題など
難病医療相談 難病療養相談	病気や医療、療養生活についての相談
精神保健福祉相談	精神に関する病気、心の悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後の心の健康などに関する相談
エイズ・性感染症相談	エイズ・性感染症などの相談
肝炎ウイルス相談	Ｂ型及びＣ型肝炎ウイルスの相談
風しんに関する相談	風しんや抗体検査に関する相談
結核に関する相談	病気や医療についての相談

※予約制のものがあります。申し込み・時間等については、保健所健康課までお問い合わせください。

ติดต่อสอบถาม

สถานีอนามัยอำเภอนากาโนะ, แผนกสุขภาพ

TEL: 026-226-9960

จันทร์ ～ศุกร์ 8：30～17：15（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

問い合わせ

長野市保健所健康課

TEL: 026-226-9960

月～金 8：30～17：15（祝日を除く）

(4)สวัสดิการ

สวัสดิการ

ในบรรดาบริการทางสวัสดิการต่างๆนั้น
ได้มีการประกาศถึงบริการหลักๆเอาไว้.
ชาวต่างชาติที่สามารถขอรับบริการต่างๆเหล่านี้
จะต้องเป็นผู้ที่ลงทะเบียนผู้พำนักอาศัยไว้แล้วเท่านั้น

【ประกันการรักษาพยาบาล】

ประกันการรักษาพยาบาลหรือไคโกโฮเคนเป็นระบบสวัสดิการสังคมที่ให้ความช่วยเหลือผู้ที่จำเป็นต้องรับการรักษาพยาบาลดูแลระยะยาวและช่วยแบ่งเบาภาระและความวิตกกังวลของครอบครัวผู้จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาพยาบาล
ประชาชนทุกคนที่มีอายุตั้งแต่40ปีขึ้นไป
มีหน้าที่ตามกฎหมายที่จะต้องเข้าประกันและจ่ายเบี้ยประกันการรักษาพยาบาลนี้
ซึ่งท่านจะได้รับบริการดูแลรักษาพยาบาลจากประกันนี้เมื่อท่านมีอายุ65ปีขึ้นไปและจำเป็นต้องรับการดูแลรักษาพยาบาล
ยกเว้นในกรณีพิเศษ

ติดต่อสอบถาม

ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกประกันการรักษาพยาบาล
TEL：026-224-7991
เวลา：จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15 (ยกเว้นวันหยุดราชการ)

【สวัสดิการผู้พิการ】

ผู้มีความพิการทางร่างกายและจิตใจ
ตลอดจนผู้มีความบกพร่องทางการเรียนรู้สามารถขอรับบริการต่างๆได้

ติดต่อสอบถาม ที่ว่าการอ.นากาโนะแผนกสวัสดิการผู้พิการ
TEL：026-224-5030
เวลา：จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15
(ยกเว้นวันหยุดราชการ)

【สวัสดิการผู้สูงอายุ】

เป็นบริการต่างๆสำหรับผู้สูงอายุ

ติดต่อสอบถามที่ว่าการ
อ.นากาโนะแผนกส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
TEL：026-224-5029
เวลา：จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15 (ยกเว้นวันหยุดราชการ)

福 祉

さまざまな福祉サービスのうち、主なサービスを掲載しました。外国人でこれらのサービスを受けられるのは、住民登録をした人だけです。

【介護保険】

介護保険は、介護が必要な人や、その家族が抱える介護の不安や負担を社会全体で支える制度です。介護保険は、40 歳以上の人に加入が義務付けられ、保険料の負担があります。特別な場合を除き、65 歳以上の人で介護が必要になった場合は、介護保険による介護サービスを受けることができます。

問い合わせ 長野市役所介護保険課
TEL：026-224-7991
時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【障害者福祉】

身体障害、知的障害または精神障害のある人を対象とした、さまざまなサービスを受けることができます。

問い合わせ 長野市役所障害福祉課
TEL：026-224-5030
時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【高齢者福祉】

高齢者を対象とした、さまざまなサービスを提供しています。

問い合わせ 長野市役所高齢者活躍支援課
TEL：026-224-5029
時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

6.การเลี้ยงดูเด็กและการศึกษา

子育てと教育

(1)บริการสุขภาพแม่และเด็ก ..... **p. 83**

母子保健サービス

(2)ความช่วยเหลือด้านการเลี้ยงดูเด็ก ..... **p. 90**

子育て支援

(3)การศึกษาสำหรับเด็ก **p.93**

子どもの教育

(1)บริการสุขภาพแม่และเด็ก

บริการสุขภาพแม่และเด็ก

【เมื่อพบว่าตั้งครรภ์】

ในประเทศญี่ปุ่น มีบริการต่างๆสำหรับหญิงมีครรภ์และเด็กทารก
อย่างไรก็ตาม
การขอรับบริการต่างๆเหล่านี้ท่านจำเป็นต้องลงทะเบียนถิ่นที่อยู่(จูมินโทโรคุ) （ดูหัวข้อ「ขั้นตอนปฏิบัติสำหรับคนต่างชาติ」หน้า 7ประกอบ）
สำหรับผู้ตั้งครรภ์และต้องการจะคลอดในประเทศญี่ปุ่น
กรุณาแจ้งการตั้งครรภ์(ขอรับแบบฟอร์มได้ที่สถานพยาบาลแผนกสูตินารีเวช)ที่สถานีอนามัยอำเภอแผนกสุขภาพ, ที่ที่ว่าการอำเภอเคนโคคะมาโดกุจิ (ชั้น2ที่ว่าการอำเภอตึก1),โฮเคนเซ็นเตอร์
ที่ใดที่หนึ่งก็ได้.
เมื่อแจ้งการตั้งครรภ์แล้วท่านจะได้รับสมุดคู่มือสุขภาพแม่และเด็ก(โบชิเคนโคเทะโจ)และใบตรวจสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้ตั้งครรภ์,
ใบตรวจสุขภาพของผู้คลอดบุตร
ใบตรวจการได้ยินของทารกแรกเกิด.นอกจากนี้,ที่สถานีอนามัยอำเภอแผนกสุขภาพ
ยังมีสมุดคู่มือสุขภาพแม่และเด็กฉบับภาษาต่างประเทศไว้บริการอีกด้วย. กรุณาสอบถามรายละเอียดต่าง ๆ
ได้ที่อนามัยอำเภอแผนกสุขภาพ.

สมุดคู่มือสุขภาพแม่และเด็กนี้เป็นบันทึกการเจริญเติบโตของครรภ์,
ลักษณะการคลอด,
พัฒนาการของทารกและประวัติการฉีดวัคซีนต่างๆ
ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีความสำคัญมากกรุณาเก็บรักษาไว้ให้ดี.
ส่วนใบขอรับการตรวจสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้ตั้งครรภ์
เป็นความช่วยเหลือยกเว้นค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพการตั้งครรภ์ที่สถานพยาบาลภายในจังหวัดนากาโนะในระหว่างการตั้งครรภ์.
ใบตรวจสุขภาพของผู้คลอดบุตรนั้น
เป็นการช่วยเหลือทางด้านค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพของผู้คลอดบุตรที่สถานพยาบาลในจังหวัดนากาโนะหลังคลอดบุตร.
ใบตรวจการได้ยินของทารกแรกเกิดนั้น
ใช้เพื่อตรวจสอบการได้ยินของทารกหลังคลอด

母子保健サービス

【妊娠したら】

日本では妊婦や乳幼児にさまざまなサービスが行われています。ただし、これらのサービスを受けるには住民登録（7 ページ「外国人の手続き」を参照）をしていなければなりません。

妊娠し日本で出産される人は、妊娠届（用紙は産科医院でもらえます）を、市保健所健康課、市役所健康課窓口（第一庁舎２階)、保健センターのいずれかに提出してください。母子健康手帳及び妊婦一般健康診査受診票・産婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票が交付されます。また、市保健所健康課には外国語版の母子健康手帳があります。詳細については、市保健所健康課へお問い合わせください。

母子健康手帳は妊娠中の経過、分娩状態、赤ちゃんの発育や予防接種の記録などが記入されますので、なくさないようにしてください。妊婦一般健康診査受診票は、妊娠中に長野県内の医療機関で受診する妊婦健康診査の費用を補助するものです。産婦健康診査票は、出産後に長野県内の医療機関で受診する産婦健康診査の費用を補助するものです。新生児聴覚検査受検票は、出産後に検査ができる医療機関の窓口（産科医療機関）に提出することで検査費用を補助するものです。

โดยยื่นที่แผนกต้อนรับของสถานพยาบาล
(สถาบันด้านสูตินรีเวช)และยังเป็นการช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่ายเมื่อมารับการตรวจอีกด้วย
กรุณาแสดงใบตรวจสุขภาพแต่ละอย่างนี้ที่แผนกต้อนรับของสถานพยาบาล. อีกทั้ง,
ยังมีการช่วยเหลือค่าใช้จ่ายบางส่วนอันเนื่องมาจากการตั้งครรภ์หลายครั้งและได้เข้ารับการตรวจสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้ตั้งครรภ์เกิน14 ครั้งด้วย. กรุณาสอบถามรายละเอียดต่าง ๆ
ได้ที่อนามัยอำเภอแผนกสุขภาพ.
อนึ่ง,ท่านไม่สามารถใช้ใบตรวจสุขภาพนี้เพื่อรับการตรวจจากสถานพยาบาลนอกจังหวัดนากาโนะ
กรุณาปรึกษาสถานีอนามัยอำเภอแผนกสุขภาพ

【หลังจากที่เด็กคลอด】

เมื่อท่านมาแจ้งเกิดที่อำเภอ ท่านจะได้รับ “อากาจังโนะซิโอริ” ซึ่งรวมเอกสารใบตรวจสุขภาพทารกและการฉีดวัคซีนเอาไว้ด้วย
กรุณาแจ้งเกิดเด็กที่ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกซิมินมาโดคุจิหรือที่สำนักงานสาขา(ซิโช)ภายใน14วันนับตั้งแต่วันที่เด็กเกิด
（ดูหัวข้อ“การแจ้งเกิด”หน้า 13ประกอบ）

นอกจากนี้,
ท่านจะได้รับเงินช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการคลอดจำนวนหนึ่งจากระบบประกันสุขภาพที่ท่านเข้าประกันอยู่
ในกรณีที่ท่านเข้าประกันสุขภาพแห่งชาติ
กรุณายื่นคำร้องที่ที่ว่าการอำเภอแผนกประกันสุขภาพแห่งชาติ・การรักษาพยาบาลผู้สูงอายุเมื่อท่านมาแจ้งเกิด
สำหรับผู้ที่เข้าประกันสุขภาพของที่ทำงาน
กรุณาติดต่อสอบถามจากเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบเรื่องประกันสุขภาพของที่ทำงานของท่าน

【รายการตรวจสุขภาพทารก・ชั้นเรียนสุขภาพ・ให้คำปรึกษา】

各受診票は、医療機関の窓口へ提出してご使用ください。また、多胎を理由に通常の 14 回を超えて妊婦一般健康診査を受診した場合、費用の一部を補助します。詳細については、市保健所健康課へお問い合わせください。

長野県外の医療機関で受診する場合は、お渡しした受診票を使うことができませんので、市保健所健康課へご相談ください。

【誕生したら】

赤ちゃんの健康診査・予防接種の受診票が綴じ込まれている「赤ちゃんのしおり」は、出生届により交付しています。赤ちゃんが生まれたら、生まれた日から 14 日以内に出生届を市役所市民窓口、または支所に提出してください。（13 ページ“出生届”を参照）

また、加入している健康保険制度からは出産育児一時金が支給されます。国民健康保険に加入している場合は、出生届の際に市役所国保・高齢者医療課に申請してください。勤務先の健康保険に加入している場合は、勤務先の担当者にお問い合わせください。

【乳幼児健康診査・健康教室・相談一覧】

ชนิด	ผู้รับบริการ	สถานที่	ช่วงเวลา
ตรวจสุขภาพเด็ก อายุ 4เดือน	เด็กอายุ3～5เดือน	โฮเคนเซ็นเตอร์	ตลอดปี
ตรวจสุขภาพทั่วไปสำหรับทารก	เด็กอายุ3～11เดือน	สถานพยาบาลที่กำหนด	
ชั้นเรียนสุขภาพเด็ก อายุ 7～8เดือน	เด็กอายุ7～9เดือน	โฮเคนเซ็นเตอร์	

ชนิด	ผู้รับบริการ	สถานที่	ช่วงเวลา
ตรวจสุขภาพเด็ก อายุ 9～10 เดือน	เด็กอายุ9～10เดือน	สถานพยาบาลที่กำหนด	
ตรวจสุขภาพเด็ก อายุ1ขวบ 6เดือน	เด็กอายุ1ขวบ6เดือน～ 1ขวบ11เดือน	โฮเคนเซ็นเตอร์	
ชั้นเรียนสุขภาพสำหรับเด็กอายุ2ขวบ	เด็กอายุ 2 ขวบ～ 2ขวบ11เดือน		
ตรวจสุขภาพเด็กอายุ3ขวบ	เด็กอายุ3ขวบ6เดือน～ 3ขวบ11เดือน		
ให้คำปรึกษาสุขภาพ・การเลี้ยงเด็ก	ผู้ปกครองของทารกและอื่นๆ		

ติดต่อสอบถามสถานีอนามัยอำเภอนากาโนะ แผนกเคงโคคะ เคงโคซูคุริทันโท TEL: 026-226-9961
โบซิโฮเคนทันโท TEL: 026-226-9963
เวลาทำการ：จันทร์～ศุกร์8:30～17:15 (ยกเว้นวันหยุดราชการ)

（前掲表の日本語版）

種　類	対　象	会　場	実施時期
4 か月児健康診査	3～5 か月児	保健センター等	年間
乳児一般健康診査	3～11 か月児	指定医療機関	
7～8 か月児健康教室	7～9 か月児	保健センター等	
9～10 か月児健康診査	9～10 か月児	指定医療機関	
1 歳 6 か月児健康診査	1 歳 6 か月 ～ 1 歳 11 か月児	保健センター等	
2 歳児健康教室	2 歳～2 歳 11 か月児		
3 歳児健康診査	3 歳 6 か月 ～3 歳 11 か月児		
健康・育児相談	乳幼児の保護者等		

問い合わせ　長野市保健所健康課　健康づくり担当 TEL: 026-226-9961
母子保健担当　TEL: 026-226-9963
時間：月～金　8:30～17:15 (祝日を除く)

【การฉีดวัคซีนป้องกันโรคสำหรับทารก】

อำเภอมีบริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคสำหรับทารก อย่างไรก็ตาม เนื้อหาการให้บริการฉีดวัคซีนอาจมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องการการแก้ไขกฎหมายว่าด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคและอื่นๆ

【乳幼児のための予防接種】

乳幼児に対して予防接種が行われています。予防接種は法の改正等により内容が変更になることがあります。

ชนิดของวัคซีน	ผู้รับบริการ	ช่วงเวลา
Ｈｉｂ (เชื้ออินฟลูเอนซา b)	・ในกรณีที่เริ่มฉีดเมื่ออายุ 2 เดือน ～7 เดือนเต็ม : ฉีดวัคซีน 4 ครั้ง ฉีดชุดแรก : ฉีด 3 ครั้งห่างกัน 27 วัน～56 วันจนกว่าจะถึงอายุครบ1ปี ฉีดกระตุ้น : หลังจากฉีดเข็มที่สามแล้วฉีดวัคซีนอีก 1 ครั้งในช่วง7เดือน～13เดือน ・ในกรณีที่เริ่มฉีดเมื่ออายุ 7 เดือน ～1 ปีเต็ม : ฉีด 3 ครั้ง ฉีดชุดแรก : ฉีด 2 ครั้งห่างกัน 27 วัน～56 วันจนกว่าจะถึงอายุครบ1ปี ฉีดกระตุ้น : หลังจากฉีดเข็มที่สองแล้วฉีดวัคซีนอีก 1 ครั้งในช่วง7เดือน～13เดือน ・ในกรณีที่เริ่มฉีดเมื่ออายุ 1 ปี ～5 ปีเต็ม : ฉีดวัคซีน 1 ครั้ง	ตลอดปี （ที่สถานพยาบาลที่กำหนดให้）
เชื้อปอดอักเสบในเด็ก	・ในกรณีที่เริ่มฉีดเมื่ออายุ2เดือน～7เดือนเต็ม : ฉีดวัคซีน 4ครั้ง ฉีดชุดแรก : ฉีด3ครั้งห่างกัน 27วันขึ้นไป จนถึงอายุ1ขวบ ฉีดกระตุ้น : ห่างจากฉีดครั้งที่ 3 เป็นเวลา 60 วันขึ้นไป ฉีดอีก1เข็มหลังอายุ1ขวบขึ้นไป ・ในกรณีที่เริ่มฉีดเมื่ออายุ7เดือน～1ขวบเต็ม : ฉีดวัคซีน 3 ครั้ง ฉีดชุดแรก : ฉีด2ครั้งห่างกัน 27วันขึ้นไปจนกว่าจะถึงอายุครบ1ปี1เดือน ฉีดกระตุ้น : ห่างจากฉีดครั้งที่ 2 เป็นเวลา 60 วันขึ้นไป ฉีดอีก1เข็มหลังอายุ1ขวบขึ้นไป ・ในกรณีที่เริ่มฉีดเมื่อ1 ปี～2 ปีเต็ม : ฉีด 2 ครั้ง ห่างกัน 60วันขึ้นไป ・ในกรณีที่เริ่มฉีดเมื่อ2 ปี～5 ปีเต็ม : ฉีดวัคซีน 1 ครั้ง	ตลอดปี （ที่สถานพยาบาลที่กำหนดให้）
ＤＰＴ－ＩＰＶ （คอตีบ・ไอกรน・บาดทะยัก・โปลิโอ）	ฉีดชุดแรก : ในช่วงแรกเกิด 3เดือน～ไม่เกิน 7ขวบ 6เดือน ฉีด 3 ครั้ง แต่ละครั้งให้ห่างกัน 20วัน～56วัน ฉีดกระตุ้น : หลังจากฉีดเข็มที่สามแล้ว ให้ฉีดอีก1ครั้งในช่วง12เดือน～18เดือน	ตลอดปี (ที่สถานพยาบาลที่กำหนดให้)
ＩＰＶ (โปลิโอ)	เช่นเดียวกับＤＰＴ－ＩＰＶ	ตลอดปี （ที่สถานพยาบาลที่กำหนดให้）
ＤＴ （คอตีบ・บาดทะยัก）	ในช่วงอายุ11 ปี ～ไม่เกิน13 ปี ฉีด1ครั้ง	ตลอดปี （ที่สถานพยาบาลที่กำหนดให้）
ＢＣＧ	หลังเกิด 3เดือน～ไม่เกิน1ปี ฉีด1ครั้ง	ตลอดปี （ที่สถานพยาบาลที่กำหนดให้）

ชนิดของวัคซีน	ผู้รับบริการ	ช่วงเวลา
MR (หัด・ หัดเยอรมัน)	ระยะที่1 : 1ขวบ～ไม่เกิน2ขวบ ฉีด1ครั้ง ระยะที่ : ในช่วง1ปีก่อนเด็กเข้าโรงเรียนประถมศึกษา ฉีดอีก1ครั้ง	ตลอดปี （ที่สถานพยาบาลที่กำหนดให้）
โรคอีสุกอีใส	อายุ1ขวบ ~ ไม่เกิน3ขวบ ฉีด2ครั้ง ให้ห่างใน6เดือน~12เดือน	ตลอดปี （ที่สถานพยาบาลที่กำหนดให้）
โรคไข้สมองอักเสบ	ระยะที่1 : ในช่วงอายุ3ขวบ～ไม่เกิน7ขวบ6เดือน ให้รับการฉีด2ครั้งให้ห่างกัน 6วัน～28วัน หลังจากฉีดเข็มที่2แล้ว ประมาณอีก 1ปีขึ้นไปให้ฉีดอีก1ครั้ง ※หากต้องการฉีดในระหว่างอายุ 6 เดือน～3 ขวบ กรุณาปรึกษาแพทย์ ระยะที่ 2 : ฉีดอีก1ครั้งในช่วง 9ขวบ～ไม่เกิน13ขวบ ※ เด็กที่เกิดในช่วงระหว่างวันที่ 2 เมษายน ค.ศ. 1995 ถึงวันที่ 1 เมษายน ค.ศ. 2007 แม้ว่าอายุจะไม่ได้อยู่ในช่วงระยะ1และระยะ2ข้างต้น สามารถขอรับการฉีดวัคซีนได้จนถึงวันก่อนวันเกิดอายุ20ปี	ตลอดปี （ที่สถานพยาบาลที่กำหนดให้）
โรคไวรัสตับอักเสบ B	หลังเกิดจนถึงไม่เกิน1ปีฉีด 3 ครั้ง ・ให้รับการฉีด2ครั้งห่างกันไม่ต่ำกว่า27วัน（ 4 อาทิตย์）หลังจากฉีดเข็มที่ 2 แล้วให้ฉีดอีก1ครั้งห่างจากเข็มแรกไม่ต่ำกว่า139วัน（20อาทิตย์）	※ตลอดปี （สถานพยาบาลที่กำหนดให้）
มะเร็งปากมดลูก	เด็กหญิงที่มีอายุตรงกับช่วงอายุนักเรียนชั้นป.6～ม.4 : สามารถเลือกวัคซีนชนิดใดชนิดหนึ่งใน2ชนิด โดยฉีด3ครั้ง ・ในกรณีที่เลือกฉีดวัคซีนชนิด2สายพันธุ์(ซาบาริค) ให้ฉีดครั้งที่2หลังจากฉีดครั้งแรก1เดือน ให้ฉีดครั้งที่3หลังจากฉีดครั้งแรก6เดือน ・ในกรณีที่เลือกฉีดวัคซีนชนิด4สายพันธุ์(กาดาซิล) ให้ฉีดครั้งที่2หลังจากฉีดครั้งแรก2เดือน ให้ฉีดครั้งที่3หลังจากฉีดครั้งแรก6เดือน	ตลอดปี （ที่สถานพยาบาลที่กำหนดให้）
ไวรัสโรต้า	เลือกวัคซีนจากวัคซีน 2 ประเภทนี้ ◎ในกรณีที่เลือกฉีดวัคซีนชนิด 1 สายพันธุ์(โรตาริกซ์) ฉีดวัคซีน 2 ครั้ง โดยเว้นระยะห่างกัน 27 วันขึ้นไป หลังเกิดได้ 6 สัปดาห์0วันจนถึง 24 สัปดาห์0วัน ◎ในกรณีที่เลือกฉีดวัคซีนชนิด 5 สายพันธุ์(โรตาเทค) ฉีดวัคซีน 3 ครั้งโดยเว้นระยะห่างกัน 27 วันขึ้นไปหลังเกิดได้ 6 สัปดาห์0วันจนถึง 32 สัปดาห์0วัน ※ไม่ว่าจะฉีดวัคซีนตัวใดก็ตาม เด็กควรได้รับการฉีดวัคซีนเข็มแรกหลังจากเกิดภายในไม่เกิน 14 สัปดาห์6วัน	ตลอดปี （ที่สถานพยาบาลที่กำหนดให้）

（前掲表の日本語版）

種　類	対　　象	実施時期
Ｈｉｂ （インフルエンザ菌ｂ型）	・生後 2 か月～7 か月未満で接種を始める場合：4 回接種 初回：27 日～56 日の間隔で 1 歳になるまでに 3 回接種 追加：3 回目終了後 7 か月～13 か月の間に 1 回接種 ・生後 7 か月～1 歳未満で接種を始める場合：3 回接種 初回：27 日～56 日の間隔で 1 歳になるまでに 2 回接種 追加：2 回目終了後 7 か月～13 か月の間に 1 回接種 ・1 歳～5 歳未満で接種を始める場合：1 回接種	通年 （指定医療機関）
小児用肺炎球菌	・生後 2 か月～7 か月未満で接種を始める場合：4 回接種 初回：27 日以上の間隔で 1 歳になるまでに 3 回接種 追加：3 回目終了後 60 日以上あけて 1 歳以降に 1 回接種 ・生後 7 か月～1 歳未満で接種を始める場合：3 回接種 初回：27 日以上の間隔で 1 歳 1 か月になるまでに 2 回接種 追加：2 回目終了後 60 日以上あけて 1 歳以降に 1 回接種 ・1 歳～2 歳未満で接種を始める場合：60 日以上の間隔で 2 回接種 ・2 歳～5 歳未満で接種を始める場合：1 回接種	通年 （指定医療機関）
ＤＰＴ－ＩＰＶ （ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）	初回：生後 3 か月～7 歳 6 か月未満で、20 日～56 日の間隔で 3 回接種 追加：3 回目終了後 12 か月～18 か月の間に 1 回接種	通年 （指定医療機関）
ＩＰＶ（ポリオ）	ＤＰＴ－ＩＰＶと同様	通年 （指定医療機関）
ＤＴ （ジフテリア・破傷風）	11 歳～13 歳未満で 1 回接種	通年 （指定医療機関）
ＢＣＧ	生後 3 か月～1 歳未満で 1 回接種	通年 （指定医療機関）
ＭＲ （麻しん・風しん）	第 1 期：1 歳～2 歳未満で 1 回接種 第 2 期：小学校就学前 1 年の間で 1 回接種	通年 （指定医療機関）
水痘	1 歳～3 歳未満で、6 か月～12 か月の間隔で 2 回接種	通年 （指定医療機関）
日本脳炎	第 1 期： 3 歳～7 歳 6 か月未満で、6 日～28 日の間隔で 2 回接種 2 回目終了後おおむね 1 年あけて 1 回接種 ※６ヵ月～３歳の間に接種を希望する場合は、医師にご相談ください。 第 2 期：9 歳～13 歳未満で 1 回接種 ※平成 7 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれの人は、第 1 期・第 2 期の対象年齢を過ぎた場合でも、20 歳の誕生日の前日まで接種を受けることができます。	通年 （指定医療機関）

種　類	対　　象	実施時期
B 型肝炎	生後 1 歳未満で 3 回接種。 ・接種間隔 27 日（4 週）以上の間隔をおいて 2 回接種した後、 1 回目の接種から 139 日（20 週）以上あけて 1 回接種	※通年 （指定医療機関）
子宮頸がん	小学 6 年生～高校 1 年生に相当する年齢の女性：2 種類のワクチンのどちらかを選択して 3 回接種 ・2 価ワクチン（サーバリックス）で接種する場合 2 回目は 1 回目の接種から 1 か月後 3 回目は 1 回目の接種から 6 か月後 ・4 価ワクチン（ガーダシル）で接種する場合 2 回目は 1 回目の接種から 2 か月後 3 回目は 1 回目の接種から 6 か月後	通年 （指定医療機関）
ロタウイルス	2 種類のワクチンのどちらかを選択 ◎1 価ワクチン（ロタリックス）で接種する場合 出生 6 週 0 日後から 24 週 0 日後までに 27 日以上の間隔で 2 回接種 ◎5 価ワクチン（ロタテック）で接種する場合 出生 6 週 0 日後から 32 週 0 日後までに 27 日以上の間隔で 3 回接種 ※いずれのワクチンも、初回接種は出生 14 週 6 日後までに接種	通年 （指定医療機関）

ติดต่อสอบถาม　สถานีอนามัยอ.นากาโนะ แผนกสุขภาพ
คันเซนโซไทซาคุทันโท
TEL：026-226-9964
วันเวลา：จันทร์～ศุกร์　8:30～17:15
(ยกเว้นวันหยุดราชการ)

問い合わせ　長野市保健所　健康課感染症対策担当
TEL：026-226-9964
時間：月～金　8:30～17:15 (祝日を除く)

(2)ความช่วยเหลือด้านการเลี้ยงดูเด็ก

ความช่วยเหลือด้านการเลี้ยงดูเด็ก

【เงินช่วยเหลือ】

① เงินช่วยเหลือเด็ก (จิโดเทะอาเตะ)

เงินช่วยเหลือเด็กเป็นเงินสวัสดิการที่จ่ายให้แก่ผู้ให้การดูแลเลี้ยงดูเด็กที่มีอายุก่อนจบการศึกษาในระดับมัธยมต้น(มีข้อจำกัดด้านรายได้)

ติดต่อสอบถาม

ที่ว่าการอ.นากาโนะแผนกโคโซดาเตะคาเตฟุกุชิ

TEL：026-224-5031

วันเวลา：จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15

（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

② เงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูเด็ก

เงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูเด็กเป็นเงินสวัสดิการที่ให้แก่ครอบครัวที่มีผู้ปกครองเพียงคนเดียว

และครอบครัวที่บิดาหรือมารดามีความพิการในระดับรุนแรงโดยบิดาหรือมารดา

มีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูเด็กนี้จนถึงปีที่เด็กอายุ18ปีเต็ม（มีข้อจำกัดเรื่องรายได้และอื่นๆ）

ติดต่อสอบถามที่ว่าการอ.นากาโนะแผนกโคโซดาเตะคาเตฟุกุชิ

TEL：026-224-5031

วันเวลา：จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15

（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

③ เงินสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลเด็ก

เป็นเงินช่วยเหลือที่แบ่งเบาภาระส่วนหนึ่งของค่ารักษาพยาบาลของเด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึงเด็กที่มีอายุครบ18ปีของปีงบประมาณนั้นที่เจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บและเข้ารับการตรวจรักษาที่สถาบันการแพทย์ (รวมร้านจัดจำหน่ายยาฯลฯ)

ติดต่อสอบถาม ที่ว่าการอ.นากาโนะแผนกฟุคุชิไทซาคุ

TEL：026-224-7829

วันเวลา：จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15

（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

④ โครงการเงินทุนสนับสนุนการคลอดบุตร・การเลี้ยงดูบุตร

โดยสนับสนุนในการให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางด้านเศรษฐกิจเพื่อให้การคลอดบุตรและการเลี้ยงดูบุตรเป็นไปอย่างราบรื่นและสบายใจ

子育て支援

【給付金】

① 児童手当

児童手当は中学校修了前までの児童を養育している人に支給されます。(所得制限があります。)

問い合わせ

長野市役所子育て家庭福祉課

TEL：026-224-5031

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

② 児童扶養手当

ひとり親家庭、あるいは父又は母が重度の障害をもつ家庭で、18 歳に達する年の年度末までの児童を養育している父または母には児童扶養手当が支給されます。(所得制限等があります。)

問い合わせ

長野市役所子育て家庭福祉課

TEL：026-224-5031

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

③ 子ども福祉医療費給付

0 歳から 18 歳年度末までの子どもが、病気やケガなどで医療機関(薬局などを含む)を受診したときの医療費の一部を助成します。

問い合わせ 長野市役所福祉政策課

TEL：026-224-7829

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

④ 出産・子育て応援給付金事業

安心して出産・子育てができるよう、相談支援と経済的支援を一体的に実施します。

ติดต่อสอบถาม

สถานีอนามัยอ.นากาโนะ แผนกสุขภาพ

TEL：026-226-9963

ที่ว่าการอ.นากาโนะ แผนกโคโดโมะเซซาคุ

TEL：026-224-6796

วันและเวลาทำการ จ-ศ 8:30～17:15(ยกเว้นวันหยุดราชการ)

【สถานเลี้ยงเด็ก(โฮอิคุเอน)】

สถานเลี้ยงเด็กเป็นสถานที่ดูแลเด็กเล็กแทนผู้ปกครองที่ไม่สามารถดูแลบุตรหลานของตนที่บ้านได้เนื่องจากทำงานหรือเจ็บป่วย การสมัครขอเข้าสถานเลี้ยงเด็กจะต้องมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- เป็นเด็กที่อาศัยอยู่ในอำเภอนากาโนะ
- สามารถใช้ชีวิตร่วมกับเด็กอื่นๆในสถานเลี้ยงเด็ก
- มีหลักฐานแสดงว่าไม่สามารถดูแลเด็กที่บ้านได้ เช่น ผู้ปกครองต้องทำงาน（64ชั่วโมงขึ้นไปต่อเดือน）, เจ็บป่วย, หรือต้องพยาบาลดูแลผู้ป่วยที่อาศัยอยู่ด้วยกัน เป็นต้น

ในอำเภอนากาโน่มีสถานเลี้ยงเด็กอยู่73แห่งสถานดูแลเด็ก(โคโดโมะเอน)ที่ได้รับการรับรอง15แห่ง
และมีอยู่5แห่งเป็นศูนย์ดูแลเด็กระดับท้องถิ่น

①ค่าฝากเลี้ยง

อัตราค่าฝากเลี้ยงดูเด็กที่สถานเลี้ยงเด็กคำนวณตามจำนวนสัดส่วนภาษีรายได้พลเมืองท้องถิ่นของผู้ปกครอง

（ดูหัวข้อ「ภาษีอากร」หน้า 21ประกอบ）

อนึ่ง,

เด็กที่มีอายุ3ขวบขึ้นไปที่เข้าสถานรับเลี้ยงเด็กเล็กและสถานดูแลเด็กโดยใช้ระบบการฝากเลี้ยงดูแลเด็กฟรีนั้น,ไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียมในการฝากเลี้ยงดูเด็ก

② การฝากดูแลเด็กชั่วคราว

ในกรณีที่ครอบครัวมีปัญหาในการดูแลเด็กในช่วงระยะเวลาหนึ่ง สามารถขอฝากเลี้ยงเด็กไว้ที่สถานเลี้ยงเด็กได้ไม่เกิน1-3วันต่อสัปดาห์.

จำนวนวันที่สามารถขอฝากเลี้ยงอาจแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุผลในการขอฝาก.

ติดต่อสอบถาม ที่ว่าการอ.นากาโนะแผนกโฮอิคุ・โยชิเอน

TEL：026-224-8031

วันเวลา：จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15

（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

問い合わせ

長野市保健所健康課

TEL：026-226-9963

長野市役所こども政策課

TEL：026-224-6796

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【保育園】

保育園は、保護者が働いていたり、病気のため家庭内で保育することができないときに、保護者に代わって子どもを保育する施設です。そのため、申し込みの際は以下の条件を全て満たしていることが必要になります。

・長野市に住んでいる子ども

・保育園での集団生活に支障のない子ども

・保護者の仕事（月 64 時間以上）、病気、同居する病人の介護などで、家庭内で保育できないと認められたとき

長野市内には 73 園の保育園、15 園の認定こども園、5 園の地域型保育事業があります。があります。

①保育料

保育料は、保護者の市町村民税所得割課税額（21 ページ「税金」参照）によって決まります。

なお、3 歳児以上は幼児教育・保育の無償化により保育料が無償となります。

②一時預り

家庭での保育が一時的に困難な場合、週 1～3 日を上限として、子どもを保育園に預けることができます。

利用の理由により、利用日数上限が異なります。

問い合わせ 長野市役所保育・幼稚園課

TEL：026-224-8031

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【โรงเรียนอนุบาล(โยชิเอน)】

โรงเรียนอนุบาลรับเด็กอายุตั้งแต่3ปีเต็ม
วิธีการสมัครเข้าเรียน,เวลาเปิดเรียน, ค่าเล่าเรียนและอื่นๆนั้น
แต่ละโรงเรียนกำหนดไว้ต่างกัน อย่างไรก็ตาม
บางโรงเรียนอาจรับเด็กเข้าเรียนตั้งแต่อายุ２ปีเต็ม
ดังนั้นกรุณาสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมจากโรงเรียนแต่ละแห่งโดยตรง

ในอำเภอนากาโนะมีโรงเรียนอนุบาลอยู่19แห่ง
สถานดูแลเด็ก(โคโดโมะเอน)ที่ได้รับการรับรอง 15แห่ง
ติดต่อสอบถาม ที่ว่าการอ.นากาโนะแผนกโฮอิคุคะ・โยชิเอน
TEL：026-224-8031
: จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

【โครงการทั่วไปสำหรับดูแลเด็กหลังเลิกเรียน】

เป็นโครงการ
เพื่อให้เด็กๆได้มีโอกาสมาเล่น,ใช้ชีวิต,มีปฏิสัมพันธ์หรือมีกิจกรรม
สร้างเสริมประสบการณ์ต่างๆหลังเลิกเรียนหรือในวันหยุด
ใช้สถานที่ในจิโดคัง, จิโดเซ็นเตอร์, จิโดคลับ,
โคโดโมะพลาซ่าเป็นสถานที่ดำเนินโครงการ

โดยแต่ละศูนย์จะกำหนดคุณสมบัติของเด็กที่สามารถใช้บริการสถานที่ดังกล่าวไว้ต่างกัน บางแห่งจำกัดเฉพาะ
「เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ที่ผู้ปกครองไม่อยู่บ้านเพราะต้องทำงานตอนกลางวัน」เท่านั้น
แต่บางแห่งก็ยอมรับ
「เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาทุกคนที่ประสงค์ใช้บริการสถานที่」
ซึ่งโรงเรียนประถมในเขตพื้นที่การศึกษาต่างๆจะมีข้อกำหนดแตกต่างกันออกไป ค่าใช้บริการเดือนละ2,000เยน
และจำเป็นต้องมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมในกรณีใช้บริการล่วงเวลา
แต่ละศูนย์กำหนด
วันและเวลาทำการและการใช้บริการล่วงเวลาแตกต่างกันไปด้วย
กรุณาสอบถามรายเอียดที่ศูนย์แต่ละศูนย์หรือที่
แผนกโคโดโมะเซซาคุ
ติดต่อสอบถามที่ว่าการอำเภอนากาโนะ แผนกโคโดโมะเซซาคุ
TEL：026-224-6796
FAX：026-224-7648
: จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

【幼稚園】

幼稚園は、満 3 歳から入ることが出来ます。入園の方法、開園時間、保育料などは各園によって異なります。なお、満 2 歳児のお子さんの入園が可能な園もありますので、詳細は各幼稚園にお問い合わせください。長野市内には、19 園の幼稚園と 15 園の認定こども園があります。

問い合わせ 長野市役所保育・幼稚園課
TEL：026-224-8031
時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【放課後子ども総合プラン】

放課後や学校休業日等の子どもたちの遊びや生活の場、交流・各種体験活動等の機会を提供する事業です。実施施設は児童館、児童センター、児童クラブ、子どもプラザです。

対象児童は、「保護者が昼間働いているため自宅にいない小学生」に限定する施設や「全ての希望する小学生」としている施設など小学校区によって様々です。利用料は月額 2,000 円で延長利用をする場合は別途料金が必要です。開館日、開館時間、延長実施時間は施設により異なりますので、詳しくは各施設又はこども政策課までお問い合わせください。

問い合わせ 長野市役所こども政策課
TEL：026-224-6796
FAX：026-224-7648
時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

(3)การศึกษาสำหรับเด็ก

การศึกษาสำหรับเด็ก

【การศึกษาในโรงเรียนญี่ปุ่น】

โรงเรียนญี่ปุ่นจะเริ่มปีการศึกษาในเดือนเมษายน โดยทั่วไป
การศึกษาในระดับประถมศึกษามีทั้งหมด6ปี,
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น3ปี, และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย3ปี
ในประเทศญี่ปุ่นการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมต้นเป็นการศึกษาภาคบังคับ
ชั้นปีในแต่ละปีการศึกษาจะแบ่งตามอายุซึ่งตัดสินตามวันเกิด
โดยแต่ละชั้นปีจะมีเด็กที่เกิดตั้งแต่วันที่2เมษายน～
1เมษายนปีถัดไป
โรงเรียนประถมศึกษาจะรับเด็กที่มีอายุ6ขวบเต็มขึ้นไปเข้าเรียนในเดือนเมษายนและรับการศึกษาในระดับประถมศึกษารวม6ปี
เมื่อสำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาแล้วเข้าเรียนต่อในระดับมัธยมต้น 3 ปี จึงสำเร็จการศึกษา

ติดต่อสอบถาม

- สนง.คณะกรรมการการศึกษาอ.นากาโนะ แผนกการศึกษาในโรงเรียน
  TEL：026-224-5081
  วันเวลา：จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15（ยกเว้นวันหยุดราชการ）
- โฮมเพจของกระทรวงศึกษาและวิทยาศาสตร์
  （เกี่ยวกับระบบโรงเรียนในญี่ปุ่น）

URL http://www.mext.go.jp/english/index.htm
（ภาษาอังกฤษ）

【ค่าเล่าเรียนและหนังสือเรียน】

โรงเรียนประถมและมัธยมต้นของรัฐบาลไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียนและค่าหนังสือเรียน
แต่ผู้ปกครองต้องรับผิดชอบจ่ายค่าอาหารกลางวันและค่าอุปกรณ์การศึกษาเอง

【ขั้นตอนการเข้าศึกษาของเด็กต่างชาติ】

ถึงแม้การศึกษาภาคบังคับของโรงเรียนในญี่ปุ่นจะไม่ครอบคลุมนักเรียนต่างชาติ ,ทางสนง.คณะกรรมการการศึกษาอ.นากาโนะนั้นจะเป็นผู้ให้คำชี้แนะในการขอเข้าเรียนในโรงเรียนประถมและมัธยมต้น. ในกรณีขอเข้าเรียนในโรงเรียนประถมและมัธยมต้น

子どもの教育

【日本の学校教育】

日本の学校は 4 月に始まります。一般的に、小学校は 6 学年、中学校は 3 学年、高校は 3 学年から成っています。日本の場合、小学校と中学校は義務教育です。各学年は、4 月 2 日生～翌年 4 月 1 日生で区切られています。小学校は満 6 歳を過ぎた最初の 4 月に入学し、6 年間の教育を受けます。小学校を卒業すると中学校に入学し、3 年間の教育を受け、卒業します。

問い合わせ

- 長野市教育委員会事務局学校教育課
  TEL：026-224-5081
  時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）
- 文部科学省 HP（日本の学校制度）

URL

http://www.mext.go.jp/english/index.htm
（英語）

【授業料と教科書】

公立の小・中学校では授業料と教科書は無償ですが、給食費や教材費等は保護者の負担となります。

【外国籍児童生徒の就学手続】

外国籍の児童生徒については日本の学校への就学義務はありませんが、長野市教育委員会は小・中学校への就学をお勧めしています。小・中学校へ就学する場合には、

การตัดสินให้เข้าศึกษาในระดับชั้นเรียนนั้นขึ้นอยู่กับอายุของผู้เรียน .หากผู้เรียนไม่ได้มีอายุอยู่ในวัยศึกษาภาคบังคับจะไม่สามารถเข้าเรียนได้

ผู้ปกครองที่ประสงค์จะให้บุตรหลานของท่านเข้าเรียนในโรงเรียนประถมและมัธยมต้นของญี่ปุ่น

หลังจากดำเนินการแจ้งย้ายเข้าที่แผนกซิมินมาโดกุจิแล้ว

（ดูหัวข้อ「ขั้นตอนปฏิบัติสำหรับคนต่างชาติ」หน้า 7 ประกอบ）

กรุณาไปติดต่อสอบถามที่สนง.คณะกรรมการการศึกษาอ.นากาโนะแผนกการศึกษาโรงเรียน

โดยนำบัตรไซริวการ์ดของเด็กที่ประสงค์จะเข้าเรียนและของผู้ปกครองไปด้วย

ติดต่อสอบถาม สนง.คณะกรรมการการศึกษาอ.นากาโนะ แผนกการศึกษาโรงเรียน

TEL：026-224-5063

วันเวลา：จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15

（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

【ＰＴＡ（สมาคมครูผู้ปกครอง)】

เป็นสมาคมที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อกลุ่มผู้ปกครองของเด็กนักเรียนโรงเรียนเดียวกันเป็นสำคัญ

ผู้ปกครองสามารถเข้าร่วมสมาคมพร้อมๆกับเมื่อบุตรของตนเข้าโรงเรียนตามความสมัครใจได้

และให้ความร่วมมือกับครูทำกิจกรรมต่างๆ,

รวมถึงการทำความสะอาดโรงเรียนหรือช่วยงานด้านอื่น ๆ

เป็นต้น เพื่อประโยชน์ของเด็กๆ

【เงินช่วยเหลือการศึกษา】

เป็นเงินช่วยเหลือค่าอุปกรณ์การศึกษาและค่าอาหารกลางวันสำหรับเด็กที่ประสบความยากลำบากในการศึกษาเล่าเรียนเนื่องจากปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ

และได้รับอนุมัติเงินช่วยเหลือจากคณะกรรมการการศึกษาอำเภอ

สำหรับรายละเอียด

กรุณาติดต่อสอบถามจากโรงเรียนประถมและมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่หรือสอบถามที่สนง.คณะกรรมการการศึกษาอำเภอนากาโนะ แผนกโซมุคะ

ติดต่อสอบถาม

สนง.คณะกรรมการการศึกษาอ.นากาโนะ แผนกโซมุคะ

TEL：026-224-8597

วันเวลา：จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

児童生徒本人の年齢に応じて学年が決まります。ただし、義務教育の年齢でない場合は就学できません。日本の小・中学校への児童生徒の就学を希望する保護者は、戸籍・市民窓口課で　転入手続き（7 ページ「外国人の手続き」を参照）を行った後、当該児童生徒及び保護者の在留カードを持って長野市教育委員会事務局学校教育課へお越しください。

問い合わせ

長野市教育委員会事務局　学校教育課

TEL：026-224-5063

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【ＰＴＡ（保護者と教師の会)】

同じ学校に通う子どもたちの保護者が中心となって作る会で、保護者は子どもの入学と同時に任意で PTA に加入し、先生と協力し合って、学校の清掃や行事の手伝いなど、子ども達のための様々な活動をします。

【就学援助】

経済的理由により、小・中学校への就学が困難と市教育委員会が認めた場合、学用品の購入費や給食費への援助を受けることができます。

詳しいことは通学する小・中学校、または長野市教育委員会事務局総務課へお問い合わせください。

問い合わせ

長野市教育委員会事務局総務課

TEL：026-224-8597

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【โรงเรียนมัธยมปลาย】

โรงเรียนมัธยมปลายในอำเภอนากาโนะมี3ประเภทได้แก่ รร.มัธยมปลายของจังหวัด,รร.มัธยมปลายของอำเภอและ รร.มัธยมปลายเอกชน รร.มัธยมปลายทุกแห่งมีการเข้า นักเรียนต้องสอบผ่านจึงเข้าเรียนได้
สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาติดต่อสอบถามจากหน่วยงานดังต่อไปนี้

- เกี่ยวกับรร.มัธยมปลายของจังหวัด
  สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาจ.นากาโนะ
  แผนกการศึกษามัธยมปลาย
  （TEL: 026-235-7430）
- เกี่ยวกับรร.มัธยมปลายของอำเภอนากาโนะ
  นากาโนะชิริทสึนากาโนะโคโทกักโก
  （TEL: 026-296-1241）
- เกี่ยวกับรร.มัธยมปลายของเอกชน

กรุณาติดต่อสอบถามที่รร.มัธยมปลายแต่ละแห่ง

【การพิจารณาพิเศษในการสอบเข้ารร.มัธยมปลาย】

สำหรับเด็กต่างชาติที่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่น มีโอกาสที่จะได้รับการพิจารณาพิเศษในการวัดความสามารถทางการศึกษา

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาสอบถามได้ที่

ติดต่อสอบถาม สนง.คณะกรรมการการศึกษาจ.นากาโนะ
แผนกการศึกษาระดับมัธยมปลาย
TEL：026-235-7430
วันเวลา：จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15
（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

【ระบบทุนการศึกษา・สินเชื่อสำรองเพื่อการศึกษา】

อำเภอนางาโนะมีระบบให้ทุนการศึกษา・สินเชื่อสำรองเพื่อการศึกษาเพื่อช่วยเหลือเด็กนักเรียนที่ประสบความยากลำบากในการศึกษาในโรงเรียนมัธยมปลาย
คุณสมบัติในการสมัครขอรับทุนการศึกษามีดังต่อไปนี้

สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการสมัครและอื่นๆ กรุณาสอบถามจากสนง.คณะกรรมการการศึกษาอ.นากาโนะแผนกโซมุคะ

ติดต่อสอบถาม
สนง.คณะกรรมการการศึกษาอ.นากาโนะแผนกโซมุคะ
TEL：026-224-8597
วันเวลา：จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15
（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

【高 校】

長野市内にある高校は、県立高校、市立高校、私立高校の 3 種類に分けられます。どの高校も、入学するためには入学試験を受け、合格しなければなりません。詳しいことは下記にお問い合わせください。

・長野県立高校
長野県教育委員会事務局　高校教育課
（TEL: 026-235-7430）

・長野市立高校
長野市立長野高等学校
（TEL: 026-296-1241）

・私立高校
それぞれ学校へお問い合わせください。

【高校入試の特別配慮】

在住外国人子女については、学力検査の方法等について特別な配慮を受けられる場合があります。

詳しいことはお問い合わせください。

問い合わせ
長野県教育委員会事務局高校教育課
TEL：026-235-7430
時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

【奨学金・入学準備金貸付制度】

長野市は、経済的な理由で高等学校・高等専門学校での修学が困難な学生を支援するため、奨学金・入学準備金貸付制度を設けています。

申し込み方法など、詳しいことはお問い合わせください。

問い合わせ
長野市教育委員会事務局　総務課
TEL：026-224-8597
時間：月～金　8:30～17:15（祝日を除く）

【การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการศึกษา】

หากท่านมีความกังวลใจเกี่ยวกับการศึกษาหรือต้องการสอบถามข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

กรุณาติดต่อขอรับคำปรึกษาได้ตามช่องทางที่ได้ระบุไว้ด้านล่างนี้.

ท่านจะได้รับคำตอบจากผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

ติดต่อสอบถาม

สนง.คณะกรรมการการศึกษาอ.นากาโนะแผนกการศึกษาโรงเรียน

TEL：026-224-5081

วันเวลา：จันทร์～ศุกร์ 8:30～17:15

（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

【教育に関する相談】

教育について心配なことがあるときや、聞きたいことがあるときには、下記へご相談ください。専門的な立場から相談にお答えします。

問い合わせ

長野市教育委員会事務局学校教育課

TEL：026-224-5081

時間：月～金 8:30～17:15（祝日を除く）

7.บริการสาธารณะต่างๆ

公共サービス

(1)แรงงาน・การจ้างงาน ..... **p. 98**

労働・雇用

(2)สถานที่สาธารณประโยชน์ ..... **p. 100**

公共施設

(1)แรงงาน・การจ้างงาน

แรงงาน・การจ้างงาน

คนต่างชาติที่ทำงานอยู่ในประเทศญี่ปุ่น
จำเป็นต้องมี**สถานภาพพำนัก(วีซ่า)ที่อนุญาตให้ทำงานได้** （ดูหัวข้อ「ขั้นตอนเกี่ยวกับสถานภาพพำนัก」หน้า 10 ประกอบ）

【การแนะนำงาน】

สำนักงานจัดหางานของรัฐ「ฮัลโหลเวิร์ค」เป็นสถานที่แนะนำงานที่ตรงกับความต้องการและความสามารถของผู้ที่กำลังหางานอยู่ นอกจากนี้ยังทำหน้าที่จัดหาบุคคลากรที่เหมาะสมให้กับบริษัทที่กำลังมองหาบุคคลากรเข้าทำงานในบริษัทอีกด้วย.

【ติดต่อสอบถาม】

ฮัลโหลเวิร์คนากาโน่（TEL: 026-228-1300）
ที่อยู่ 3-2-3 นาคะโกโช, อ.นากาโนะ
เวลาทำการ วันจันทร์～วันศุกร์ : 8:30～17:15
(หยุดวันอาทิตย์,
วันหยุดราชการและวันหยุดก่อนและหลังปีใหม่(ตั้งแต่29ธค.~3มค.))
※ช่วงต่อเวลา
จันทร์・พุธ : 17:15~19:00
เสาร์(ที่1และที่3ของเดือน) 10:00~17:00
※ในช่วงต่อเวลานี้
ให้บริการใช้คอมพิวเตอร์สาธารณะเพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับการจ้างงาน, ให้คำปรึกษาเรื่องงานอาชีพ
และแนะนำงานเท่านั้น.
ภาษาจีน ทุกวันจันทร์ 13：00～15：00น.
ทุกวันพุธ 13：00～16：00น.

ภาษาโปรตุเกส ทุกวันศุกร์ 13：00～15：00น.

- ฮัลโหลเวิร์คชิโนโนอิ（TEL: 026-293-8609）

ที่อยู่ 826-1 ทากาดะ,ฟุเซะ, ชิโนโนอิ, อ.นากาโนะ
เวลาทำการ วันจันทร์～วันศุกร์ : 8:30～17:15
(หยุดวันอาทิตย์, วันหยุดราชการและวันหยุดก่อนและหลังปีใหม่.

労働・雇用

外国籍の人が日本国内で働く場合、**就労活動が認められる在留資格**（10 ページ「在留手続き」を参照）**を持つことが必要**となります。

【職業紹介】

公共職業安定所「ハローワーク」は、仕事を探している人に、その希望と能力に合った職業を紹介しています。また、人材を求めている会社には、その会社にふさわしい人材を紹介しています。

【問い合わせ】

- ハローワーク長野

TEL 026-228-1300
住所 長野市中御所 3-2-3
開庁時間 月曜日～金曜日：8:30～17:15
（日・祝日及び年末年始(12 月 29 日～1 月 3 日）は休み）)
※延長時間
月・水曜日 17 時 15 分～19 時 00 分
土曜日(第 1・3) 10 時 00 分～17 時 00 分
※延長時間は求人公開パソコン閲覧・職業相談・職業紹介のみ

中国語 毎週木曜日 13：00～16：00
ポルトガル語 毎週金曜日 13：00～16：00

- ハローワーク篠ノ井（TEL: 026-293-8609）

住所 長野市篠ノ井布施高田 826-1
開庁時間 月曜日～金曜日：8:30～17:15
（日・祝日及び年末年始は休み)

・ฮัลโหลเวิร์คพลาซ่านากาโนะ

ให้ข้อมูลการรับสมัครงานและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการทำงานเพื่อชาวต่างชาติที่ประสงค์จะทำงาน.

TEL 026-267-7895

ที่อยู่ มอนเซนพลาซ่า ชั้น4

（1485-1 ชินเดนโจ อ.นากาโนะ）

เวลาทำการ จันทร์～ศุกร์ 9:00～17:00น.

ภาษาโปรตุเกส วันจันทร์ 9:00～12:00น.

ภาษาจีน วันจันทร์ 13:00～16:00น.

【ให้คำปรึกษาปัญหาแรงงาน】

สำนักงานแรงงานนากาโนะ

เป็นสถานที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเงื่อนไขแรงงานสำหรับแรงงานชาวต่างชาติ

- สนง.แรงงานนากาโนะ ฝ่ายมาตรฐานแรงงาน แผนกกำกับดูแล

TEL 026-223-0553

ที่อยู่ 1-22-1 นาคะโกโจ, อ.นากาโนะ

วันเวลาให้คำปรึกษา(*)

ทุกวันอังคาร・วันพฤหัส 9：30～16：00น.

ภาษาที่ใช้ ภาษาโปรตุเกส

URL https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/

(ภาษาญี่ปุ่น)

＊วันเวลาให้คำปรึกษาในภาษาญี่ปุ่น ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 8：30～17：15น.（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

อนึ่ง,

เอกสารแนะนำเกี่ยวกับแผนกให้คำปรึกษาเงื่อนไขแรงงานสำหรับชาวต่างชาติ สามารถดูได้จากเวบไซต์ดังต่อไปนี้

URL https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/syokugyou_taisaku/gaikokujin-syuugyou_portuguese.html

＊วันและเวลาที่เปิดทำการอาจมีการเปลี่ยนแปลง.

・ハローワークぷら座長野

就職を希望する外国人に対して、求人情報の提供や就労に関する相談に応じています。

TEL 026-267-7895

場所 もんぜんぷら座４階

（長野市新田町 1485-1）

対応時間 月～金曜日 9:00～17:00

ポルトガル語 月曜日 9:00～12:00

中国語 月曜日 13:00～16:00

【労働に関する相談】

長野労働局では、外国人労働者の方を対象に労働条件に関する相談に応じています。

- 長野労働局労働基準部監督課

TEL 026-223-0553

住所 長野市中御所 1-22-1

相談受付日時(*)

毎週火・木曜日 9：30～16：00

対応言語 ポルトガル語

URL

https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/

（日本語のみ）

＊ 日本語での相談受付日時は、月曜から金曜の 8 時 30 分から 17 時 15 分（祝日を除く）になります。

なお、ポルトガル語による外国人労働者労働条件相談コーナーの案内のアドレスは、次のとおりです。

URLhttps://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/syokugyou_taisaku/gaikokujin-syuugyou_portuguese.html

＊開庁時間や曜日は変更されることがあります。

(2)สถานที่สาธารณประโยชน์

สถานที่สาธารณประโยชน์

【โคมินคัง・โคริวเซ็นเตอร์】

ในอำเภอนากาโนะ มีโคมินคังและโคริวเซ็นเตอร์
ซึ่งเป็นสถาบันให้การศึกษาทางสังคม
ทั้งอาคารหลักและอาคารเสริมรวมกัน56แห่ง
เพื่อให้เป็นสถานที่จัดการเรียนการสอนหรือจัดบรรยายให้ความรู้ข
องกลุ่มต่างๆ พลเมืองของอำเภอทุกคนสามารถใช้ประโยชน์
ที่โคมินคังและโคริวเซ็นเตอร์
มีการจัดหลักสูตรให้ความรู้ต่างๆตลอดปี และ
ยังให้กลุ่มหรือชมรมต่างๆยืมห้องทำกิจกรรมให้ความรู้อีกด้วย
สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับสถานที่ของโคมินคังและโคริวเซ็นเตอร์
กรุณาติดต่อสอบถามจากแผนกคาเทอิ・จิอิคิมานาบิ

ติดต่อสอบถาม

ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ แผนกคาเทอิ・จิอิคิมานาบิ
TEL：026-224-5082　FAX：026-224-5104
เวลา：จันทร์～ศุกร์　8:30～17:15
（ยกเว้นวันหยุดราชการ）

【ห้องสมุด】

ในอำเภอนากาโนะมีห้องสมุดของอำเภอ2แห่ง
（นากาโนะโทโชคัง, นันบุโทโชคัง）
และห้องสมุดของจังหวัดนากาโนะอีก1แห่ง,
และสามารถขอยืมหนังสือได้ฟรี
สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม
กรุณาติดต่อสอบถามโดยตรงได้ที่ห้องสมุดแต่ละแห่ง

ติดต่อสอบถาม

- ห้องสมุดอำเภอนากาโนะ

TEL：026-232-3558
ที่อยู่：1097-3 นากาโตะโจ, โออาซะนากาโนะ, อ.นากาโนะ
เวลาทำการ：（วันธรรมดา）9:45～19:00、
（เสาร์・อาทิตย์・วันหยุดราชการ）9:45～18:00
วันหยุด：ทุกวันอังคาร,
วันพฤหัสบดีสุดท้ายของเดือน(วันพุธที่**4**ของเดือนธันวาคม),
วันหยุดปลายปีและขึ้นปีใหม่（29 ธค.～3 มค.）,
ช่วงจัดระเบียบห้องสมุด（ปีละ1ครั้งในช่วง2อาทิตย์）

公共施設

【公民館・交流センター】

長野市内には、本館・分館合わせて 56 の市立公民館および交流センターがあり、仲間づくりや学習のきっかけづくりの場として市民の皆さんに利用されています。

公民館・交流センターでは、年間を通して様々な講座を開催しています。また、サークルやグループの活動に学習室などの部屋を貸し出しています。公民館・交流センターの場所等、詳しいことは家庭・地域学びの課までお問い合わせください。

問い合わせ

長野市役所　家庭・地域学びの課
TEL：026-224-5082
FAX：026-224-5104
時間：月～金　8:30～17:15（除祝日）

【図書館】

長野市内には 2 つの市立図書館（長野図書館と南部図書館）と県立図書館が 1 つあり、無料で本を借りることができます。

詳しいことは、それぞれの図書館にお問い合わせください。

問い合わせ

●長野市立長野図書館
TEL：026-232-3558
住所：長野市大字長野長門町 1097 番地 3
開館時間：（平日）9:45～19:00、（土曜・日曜・祝日）9:45～18:00
休館日：毎週火曜日、毎月最終木曜日（12 月は第 4 水曜日）、年末年始（12/29～1/3）、蔵書整理期間（年 1 回 2 週間以内）

- ห้องสมุดอำเภอ เขตใต้(นันบุ)

TEL：026-292-0143

ที่อยู่：1201อันเบงาว่า, ชิโนโนอิ, อ.นากาโนะ

เวลาทำการ：10:00〜18:00

วันหยุด：ทุกวันอังคาร,

วันสุดท้ายของเดือนมกราคมถึงพฤศจิกายน(หากวันสุดท้ายของเดือนเป็นวันอังคาร,เสาร์,อาทิตย์หรือวันหยุดราชการจะหยุดวันก่อนหน้านั้นที่เป็นวันธรรมดา), วันพุธสัปดาห์ที่4ของเดือนธันวาคม,วันหยุดสิ้นปีและขึ้นปีใหม่（29 ธค.〜3 มค.）, ช่วงจัดระเบียบห้องสมุด（ปีละ1ครั้งในช่วง2อาทิตย์）

＊ นอกจากนี้

กรุณาใช้บริการห้องสมุดสัญจรที่หมุนเวียนให้ยืมหนังสือในจุดต่างๆ 92 จุดภายในอำเภอ

- ห้องสมุดของจังหวัดนากาโนะ

TEL：026-228-4500

ที่อยู่：1-1-4 วากาซาโตะ, อ.นากาโนะ

เวลาทำการ：ห้องสมุดเด็ก 9:00~17:00

ห้องสมุดทั่วไป（วันอังคาร〜ศุกร์）9:00〜19:00（เสาร์・อาทิตย์・วันหยุดราชการ）9:00〜17:00

วันหยุด：ทุกวันจันทร์, วันศุกร์สุดท้ายของทุกเดือน,

วันหยุดปลายปีและขึ้นปีใหม่（28 ธค.〜4 มค.）

และช่วงจัดระเบียบห้องสมุด（ปีละ1ครั้งในช่วง2อาทิตย์）

URL：https://www.knowledge.pref.nagano.lg.jp/index.html

（ภาษาญี่ปุ่น／อังกฤษ）

●長野市立南部図書館

TEL：026-292-0143

住所：長野市篠ノ井御幣川 1201 番地

開館時間：10:00〜18:00

休館日：毎週火曜日、1 月から 11 月の毎月末日（月末日が、火曜日、土曜日、日曜日又は祝休日に当たるときは、その直前の平日）、12 月の第４水曜日、年末年始（12/29〜1/3）、蔵書整理期間（年１回２週間以内）

＊ その他、移動図書館車が市内 92 箇所で、巡回貸出をしていますので、ご利用ください。

・県立長野図書館

TEL：026-228-4500

住所：長野市若里 1-1-4

開館時間：児童図書室 9:00〜17:00

一般図書室（火〜金曜日）9:00〜19:00、（土曜・日曜・祝日）9:00〜17:00

休館日：毎週月曜日、毎月最後の金曜日、年末年始（12/28〜1/4）、蔵書整理期間（年１回２週間以内）

URL：https://www.knowledge.pref.nagano.lg.jp/index.html

（日本語／英語）

8.เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

緊急のとき

(1)การแจ้งเหตุฉุกเฉิน ..... **p. 103**
緊急呼び出し

(2)เมื่อเกิดไฟไหม้ ..... **p. 105**
火事のとき

(3)เมื่อได้รับบาดเจ็บ・เจ็บป่วยฉุกเฉิน ..... **p. 107**
緊急の病気・ケガのとき

(4)เมื่อเกิดเหตุร้าย・อุบัติเหตุ・อาชญากรรม ..... **p. 109**
事故・事件・犯罪のとき

(5)เมื่อเกิดแผ่นดินไหว ..... **p. 111**
地震のとき

(6)ในกรณีที่เกิดน้ำท่วม ..... **p. 113**
水害のとき

(1)การแจ้งเหตุฉุกเฉิน

การแจ้งเหตุฉุกเฉิน

- **เมื่อเกิดไฟไหม้หรือได้รับบาดเจ็บ・เจ็บป่วยรุนแรง ⇒ โทรแจ้ง 119（สถานีดับเพลิง）**
- **เมื่อเกิดอุบัติเหตุจราจร・เหตุด่วนเหตุร้าย・อาชญากรรม ⇒ โทรแจ้ง 110（ตำรวจ）**

【วิธีโทรแจ้ง 119 **และ** 110**】**

สามารถโทรแจ้งเหตุที่หมายเลข119**และ**110**ได้ตลอด**24**ชั่วโมง**

แต่สำหรับหมายเลข119**ไม่มีพนักงานรับโทรศัพท์ที่พูดภาษาต่างประเทศได้**

หากเป็นไปได้กรุณาติดต่อโดยผ่านผู้ที่สามารถพูดภาษาญี่ปุ่นเพื่อจะได้สื่อสารกันได้ในทันที

① โทรจากโทรศัพท์บ้านทั่วไป

สามารถหมุนหมายเลข119หรือ110ได้เลย

② โทรจากโทรศัพท์มือถือ

สามารถหมุนหมายเลข119หรือ110ได้เลย

＊

ส่วนใหญ่ในกรณีที่ใช้โทรศัพท์มือถือทำให้ไม่สามารถบอกได้ว่าท่านอยู่ที่ไหน ดังนั้นอาจต้องใช้เวลาในการระบุที่อยู่หรือสถานที่เมื่อท่านโทรแจ้งเหตุ

กรุณาบอกที่อยู่หรือสถานที่ที่ต้องการเรียกรถพยาบาลไปรับและกรุณาตรวจสอบเพื่อบอกให้ทราบถึงสิ่งก่อสร้างที่สังเกตุเห็นง่ายๆที่อยู่ใกล้เคียง, ซื่อสี่แยก, หมายเลขถนน เป็นต้น

③ โทรจากโทรศัพท์สาธารณะ

วิธีการโทรแตกต่างกันไปตามชนิดของโทรศัพท์

【ข้อควรระวังในการโทรแจ้ง 119 **และ** 110**】**

โทรแจ้ง 119

รถพยาบาลเป็นรถที่ใช้เพื่อรับส่งผู้ป่วยอาการหนักหรือได้รับบาดเจ็บสาหัส.

หากอาการป่วยของท่านไม่รุนแรงเร่งด่วนกรุณาใช้บริการของศูนย์ผู้ป่วยฉุกเฉิน（ดู"การตรวจรักษาในช่วงกลางคืนและวันหยุด" หน้า 70 ประกอบ）

เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยอาการรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ใ

緊急呼び出し

■火事または病気・ケガのとき

⇒119 番（消防）に電話

■事故・事件・犯罪のとき

⇒110 番（警察）に電話

【119 番、110 番の呼び出し方】

119 番、110 番ともに、24 時間対応しています。

ただし、119 番には各国の言葉を通訳できるオペレーターがいないので、迅速に対応できるよう、できる限り日本語が分かる人に通報を依頼してください。

① 一般家庭用電話

局番なし 119 番または 110 番をダイヤルする。

② 携帯電話

局番なし 119 番または 110 番をダイヤルする。

＊

携帯電話はあなたが今いる場所が分からない場合が多く、住所や場所を特定するのに時間がかかります。通報する時は、緊急車両を呼びたい住所や場所、付近の目標となる建物、交差点名、国道名等を確認してお伝えください。

③ 公衆電話

電話の種類によってかけ方が異なります。

【119 番、110 番に電話するときの注意】

119 番

救急車は重傷の人や症状の重い人を搬送する緊急車両です。症状が軽く緊急を要しない場合は急病センターを利用するなどし（70 ページ“夜間や休日の診療”を参照）、重篤な症状の人が優先的に救急車を利用できるよう、

ช้รถพยาบาลเป็นลำดับแรก, จึงใคร่ขอความร่วมมือมายังทุกท่าน.
นอกจากนี้,
กรุณาอย่าใช้หมายเลข119ในการสอบถามหรือปรึกษาปัญหา
หากต้องการติดต่อสอบถามกรุณาติดต่อ

ติดต่อสอบถาม

「นากาโนะเคนคิงคิวอันชินเซนเตอร์＃７１１９」

TEL：「＃7119」หรือ「026-231-3021」

วันและเวลา：① วันธรรมดา(จ-ศ)

ตั้งแต่19：00 - 08：00น.

② วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุดราชการ

วันสิ้นปีและปีใหม่

ตั้งแต่เวลา 08：00 - 08：00น.ของวันถัดไป

※ ภาษาที่รองรับ：อังกฤษ, จีน, เกาหลี, โปรตุเกส, สเปน, ไทย, รัสเซีย, ตากาล็อก, เวียดนาม, ฮินดู, อินโดนีเซีย, เนปาล, ฝรั่งเศส

※ ปรึกษาฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย

โทรแจ้ง 110

กรุณาหมุนหมายเลขนี้เมื่อท่านต้องการพบเจ้าหน้าที่ตำรวจโดยด่วน.

กรุณาอย่าใช้หมายเลข110โทรปรึกษาหรือสอบถาม
หากต้องการติดต่อสอบถามกรุณาโทรศัพท์ไปที่สถานีตำรวจใกล้บ้านท่านโดยตรง

ติดต่อสอบถาม

- นากาโนะจูโอเคสัทซึโช（อ.นากาโนะตอนเหนือ）
  ที่อยู่：1- 6-15 มิวะ อ.นากาโนะ
  โทรศัพท์ ：026-244-0110
- นากาโนะมินามิเคสัทซึโช（อ.นากาโนะตอนใต้）
  ที่อยู่：551 ชิโนโนอิ โคโมริ, อ.นากาโนะ
  โทรศัพท์：026-292-0110

ご協力をお願いします。

また、問い合せや相談は 119 番ではなく、下記にお問い合わせください。

問い合わせ

「長野県救急安心センター＃７１１９」

TEL：「＃7119」または「026-231-3021」

時間：①平日

19 時から翌８時まで

②土・日・祝・12 月 29 日～1 月 3 日

８時から翌８時まで

※対応言語：英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ロシア語、タガログ語、ベトナム語、ヒンディー語、インドネシア語、ネパール語、フランス語

※相談料無料

110 番

すぐに警察官の出動が必要なときに電話してください。

相談事や照会などは 110 番ではなく、直接近くの警察署に電話してください。

問い合わせ

- 長野中央警察署（長野市北部）
  住所：長野市三輪 1 丁目 6-15
  TEL：026-244-0110
- 長野南警察署（長野市南部）
  住所：長野市篠ノ井小森 551
  TEL：026-292-0110

(2)เมื่อเกิดไฟไหม้

เมื่อเกิดไฟไหม้

เมื่อเกิดไฟไหม้โทรแจ้ง119(ไม่ต้องใส่รหัสจังหวัด)
เมื่อท่านหมุนเบอร์โทรศัพท์119พนักงานสถานีดับเพลิงจะสอบถามคำถามท่านดังต่อไปนี้ กรุณาตอบอย่างช้าๆและชัดเจน
(ด้านล่างนี้เป็นตัวอย่างบทสนทนาทางโทรศัพท์ในกรณีฉุกเฉิน)

หากท่านไม่แน่ใจว่าจะสื่อสารภาษาญี่ปุ่นได้ดีพอ
กรุณาขอให้ผู้ที่เข้าใจภาษาญี่ปุ่นแจ้งเหตุแทนท่าน

【ตัวอย่างบทสนทนาเมื่อเกิดไฟไหม้】

火事のとき

火事のときは 119 番（局番なし）にダイヤルします。119 番にダイヤルすると、消防局は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと答えてください。(以下、緊急電話の会話例です)

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

【火事のときの会話例】

โอเปอเรเตอร์ของสถานีดับเพลิง (消防局オペレーター)	**คุณ** (あなた)
ไฟไหม้หรือคะ？　เหตุฉุกเฉินหรือคะ？	**ไฟไหม้ครับ**
คาจิ เดสึ กะ?　คิวคิว เดสึ กะ? 火事ですか、救急ですか？	*คาจิ เดสึ!* 火事です！
กรุณาบอกสถานที่หรือที่อยู่ให้ทราบด้วยค่ะ？	**อยู่ที่○○ มาจิ บ้านเลขที่○○ ครับ**（*）
บะโซ, มาตะ วะ จูโซ โวะ โอซิเอเตะ คุดาซัย 場所、または住所を教えてください	*○○มาจิ○○บันจิ○○ เดสึ* ○○町○○番地○○です（*）
ไฟไหม้อะไรคะ？	**ไหม้ บ้าน(รถยนต์,หญ้าแห้ง)**
นานิ ง๋ะ โมเอเตะอิมัสสึ กะ ? 何が燃えていますか？	*อิเอะ (คุรุมะ, คาเระคุสะ) ง๋ะ โมเอเตะอิมัสสึ* 家（車・枯草など）が燃えています
ไฟไหม้ตรงไหน,ชั้นอะไรคะ?	**ไหม้ห้องครัวชั้น1(ห้องรับแขก,ห้องนอน)**
นันไค โนะ โดะโก ง๋ะ โมเอเตะอิมัสสึ กะ ? 何階のどこが燃えていますか？	*อิคไก โนะ ไดโทะโคโระ(อิมะ, ชินชิทสึ) ง๋ะ โมเอเตะอิมัสสึ* １階の台所（居間・寝室など）が燃えています
มีคนบาดเจ็บไหมคะ?	**มีผู้ชาย○คนถูกไหม้ที่แขน(หมดสติเพราะสูดควันเข้าไป)**
เคงะนิน วะ อิมัสสึ กะ**?** けが人はいますか？	*ดันเซ ○นิน ง๋ะ อูเดะ โวะ ยาเคโด่ ชิมัสชิตะ (เคมุริ โวะ ซุทเตะ ทาโอะเตะ, นาโดะ)* 男性○人が腕をヤケドしました（煙を吸って倒れたなど）
มีคนที่ยังไม่ได้หนีออกมาไหมคะ?	**ยังไม่เห็นผู้หญิงอีก ○ คนเลยครับ**
นิเง โอคุเรตะ ฮิโตะ วะ อิมัสสึกะ ? 逃げ遅れた人はいますか？	*○○นิน โนะ โจเซ โนะซูงาตะ ง๋ะ มิเอมาเซง* 女性○人の姿が見えません
ขอทราบชื่อคุณด้วยค่ะ	**ผมชื่อ นางาโน่ ทาโร่ ครับ**

โอเปอเรเตอร์ของสถานีดับเพลิง **（消防局オペレーター）**	**คุณ** **（あなた）**
อานาตะ โนะ นามาเอะ โวะ โอชิเอเตะ คุดาซัย あなたの名前を教えてください	*นางาโน่ ทาโร่ เดสสึ* 長野太郎です
กรุณาบอกเบอร์โทรศัพท์ที่คุณกำลังใช้โทรแจ้งเหตุด้วยค่ะ	**เบอร์** ○○○-○○○○ **ครับ**
ซูโอชิทเตะอิรุเดนวะบัน โงะ โวะ โอชิเอเตะ คูดาซัย 通報している電話番号を教えてください	○○○-○○○○ *เดสสึ* ○○○ー○○○○です

(*ในกรณีที่ไม่ทราบที่อยู่ กรุณาบอกจุดสังเกตที่เห็นได้ง่ายที่อยู่ใกล้เคียงกับสถานที่เกิดเหตุ)
（＊ 住所が分からない場合は、近くにある大きな目標を言ってください）

(3)เมื่อได้รับบาดเจ็บ・เจ็บป่วยฉุกเฉิน

เมื่อได้รับบาดเจ็บ・เจ็บป่วยฉุกเฉิน

เมื่อได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยกระทันหันโทรแจ้ง119(ไม่ต้องใส่รหัสจังหวัด)

เมื่อท่านหมุนเบอร์โทรศัพท์119พนักงานสถานีดับเพลิงจะสอบถามคำถามท่านดังต่อไปนี้ กรุณาตอบอย่างช้าๆและชัดเจน

(ด้านล่างนี้เป็นตัวอย่างบทสนทนาทางโทรศัพท์ในกรณีฉุกเฉิน)

หากท่านไม่แน่ใจว่าจะสื่อสารภาษาญี่ปุ่นได้ดีพอ กรุณาขอให้ผู้ที่เข้าใจภาษาญี่ปุ่นแจ้งเหตุแทนท่าน

【ตัวอย่างบทสนทนาเมื่อเจ็บป่วยฉุกเฉิน】

緊急の病気・ケガのとき

急病・ケガのときは 119 番（局番なし）にダイヤルします。119 番にダイヤルすると、消防局は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと答えてください。（以下、緊急電話の会話例です）

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

【急病のときの会話例】

โอเปอเรเตอร์ของสถานีดับเพลิง **（消防局オペレーター）**	**คุณ** **（あなた）**
ไฟไหม้หรือคะ？　เหตุฉุกเฉินหรือคะ？	**ขอรถพยาบาลครับ**
คาจิ เดสึ ก๊ะ?　คิวคิว เดสึ ก๊ะ? 火事ですか、救急ですか？	*คิวคิวชะ เดสสึ!* 救急車です
กรุณาบอกสถานที่หรือที่อยู่ให้ทราบด้วยค่ะ？	**อยู่ที่○○ มาจิ บ้านเลขที่○○ ครับ**（*）
บะโซ, มาตะ วะ จูโซ โวะ โอชิเอเตะ คุดาซัย 場所、または住所を教えてください	*○○มาจิ○○บันจิ○○ เดสสึ* ○○町○○番地○○です（*）
คนป่วยเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายคะ? **คนนั้นอายุเท่าไหร่คะ?**	**เป็นผู้ชาย อายุประมาณ 60 ครับ**
กุอาอิ วารุย โนะ วะ ดันเซ เดสสึก๊ะ โจเซ เดสสึก๊ะ ?โซโน อิโตะ วะ นันไซ กุรัย เดสสึก๊ะ? 具合が悪いのは男性、女性どちらですか？ その人は何歳ぐらいですか？	*โรคุจิวไซกุรัย โนะ ดันเซ เดสสึ* 60 歳くらいの男性です
มีอาการเป็นอย่างไรคะ?	**อยู่ๆก็ล้มลงแล้วกำลังชักอยู่ครับ**
โดโน โยนะ โจไต เดสสึก๊ะ ? どのような状態ですか？	*คิวนิ ทาโอเรเตะ เคเรน ชิเตะอิมัสสึ* 急に倒れてケイレンしています
คนเจ็บมีสติอยู่หรือเปล่า? ยังหายใจอยู่หรือเปล่าคะ?	**เขาหมดสติ แต่ยังหายใจอยู่ครับ**
อิชิกิ,โคคิว วะ อาริมัสสึก๊ะ ? 意識、呼吸はありますか？	*อิชิกิ วะ อาริมาเซง งะ โคคิว วะ อาริมัสสึ* 意識はありませんが、呼吸はあります
มีโรงพยาบาลที่ไปรักษาเป็นประจำไหมคะ?	**เขาไปรับษาโรค○○ ที่โรงพยาบาล ○○ ครับ**
คาคาริซึเคะ โนะ เบียวอิง วะ อาริมัสสึก๊ะ ? かかりつけの病院はありますか？	*○○ โนะ เบียวคิ เดะ ○○เบียวอิง นิ คาโยตเตะ อิมัสสึ* ○○の病気で○○病院に通っています
ขอทราบชื่อคุณด้วยค่ะ	**ผมชื่อ นางาโน่ ทาโร่ ครับ**

โอเปอเรเตอร์ของสถานีดับเพลิง **（消防局オペレーター）**	**คุณ** **（あなた）**
อานาตะ โนะ นามาเอะ โวะ โอชิเอเตะ คุดาซัย あなたの名前を教えてください	*นางาโน่ ทาโร่ เดสสึ* 長野太郎です
กรุณาบอกเบอร์โทรศัพท์ที่คุณกำลังใช้โทรแจ้งเหตุด้วยค่ะ	**เบอร์** ○○○-○○○○ **ครับ**
ซูโอซิทเตะอิรุเดนวะบัน โงะ โวะ โอชิเอเตะ คูดาซัย 通報している電話番号を教えてください	○○○-○○○○ *เดสสึ* ○○○ー○○○○です

(*ในกรณีที่ไม่ทราบที่อยู่ กรุณาบอกจุดสังเกตที่เห็นได้ง่ายที่อยู่ใกล้เคียงกับสถานที่เกิดเหตุ)
（* 住所が分からない場合は、近くにある大きな目標を言ってください）

(4)เมื่อเกิดเหตุร้าย・อุบัติเหตุ・อาชญากรรม

เมื่อเกิดเหตุร้าย・อุบัติเหตุ・อาชญากรรม

เมื่อเกิดเหตุร้าย・อุบัติเหตุ・
อาชญากรรมโทรแจ้ง110(ไม่ต้องใส่รหัสจังหวัด)
เมื่อท่านหมุนเบอร์โทรศัพท์110
เจ้าหน้าที่ตำรวจจะสอบถามคำถามท่านดังต่อไปนี้
กรุณาตอบอย่างช้าๆและชัดเจน
(ด้านล่างนี้เป็นตัวอย่างบทสนทนาทางโทรศัพท์ในกรณีฉุกเฉิน)
หากท่านไม่แน่ใจว่าจะสื่อสารภาษาญี่ปุ่นได้ดีพอ
กรุณาขอให้ผู้ที่เข้าใจภาษาญี่ปุ่นแจ้งเหตุแทนท่าน

【ตัวอย่างบทสนทนาเมื่อเกิดอาชญากรรม】

事故・事件・犯罪のとき

事故・事件・犯罪に遭遇したら、110 番（局番なし）にダイヤルします。110 番にダイヤルすると、警察署は次のようにあなたに問いかけます。ゆっくり、はっきりと答えてください。(以下、緊急電話の会話例です)

日本語に自信がない場合は、だれか日本語のわかる人に通報を依頼して下さい。

【犯罪に遭ったときの会話例】

โอเปอเรเตอร์ของสถานีตำรวจ **(警察のオペレーター)**	**คุณ** **(あなた)**
เกิดอะไรขึ้น? เกิดเหตร้ายหรืออุบัติเหตุครับ?	**ผมถูกวิ่งราวกระเป๋าครับ**
นานี งะ อาริมัสก้า? จิเคน เดสก้า, จิโค เดสก้า? 何がありましたか？事件ですか、事故ですか？	*ฮิตตาคุริ นิ อาริมัสชิตะ* ひったくりにあいました
เกิดขึ้นเมื่อไหร่?	**ประมาณ10นาทีก่อนครับ**
อิทสึ เดสก้า? いつですか？	*จิบบุน กุไร มาเอะ เดสึ* 10 分くらい前です
เกิดที่ไหน?	**ที่ใกล้ๆห้างสรรพสินค้า○○**
โดโก เดสก้า? どこですか？	*JR นางาโน่ เอคิ มาเอะ โนะ○○ดีพาโตะ โนะ ชิคาคุ เดสึ* JR 長野駅前の○○デパートの近くです
คุณสามารถบอกลักษณะคนร้ายได้หรือไม่ เช่น รูปพรรณสัณฐาน, เสื้อผ้า, เลขทะเบียนรถ?	**เป็นผู้ชายอายุประมาณ40 ตัวไม่สูงมาก สวมกางเกงสีดำ วิ่งหนีไปทางสถานี**
ฮันนิน โนะ นินโซ, ฟุคุโซ, คุรุมะ โนะ นัมบา ยะ โทคุชู วะ โด เดสก้า? 犯人の人相、服装、車のナンバーや特徴はどうですか？	*ยงจิวไซ คุไร โนะ ดันเซอิ เดะ, ชินโจ วะ ทาคาคุ อาริมาเซง คุโรอิ ชูบง โวะ ไฮเตะอิเตะ, เอคิ โนะ โฮโค นิ ฮาชิเตะ อิคิมัสชิตะ* 40 歳くらいの男性で、身長は高くありません。黒いズボンをはいていて、駅の方向に走っていきました
ตอนนี้คุณอยู่ที่ไหน?	**ผมอยู่ที่สถานที่เกิดเหตุครับ**
อานาตะ โนะ อิรุ บะโซ โวะ โอชิเอเตะ คุดาไซ あなたのいる場所を教えてください	*จิเคน เกนบะ นิ อิมัสสึ* 事件現場にいます

โอเปอเรเตอร์ของสถานีตำรวจ (警察のオペレーター)	คุณ (あなた)
กรุณาบอกชื่อ,ที่อยู่,เบอร์โทรศัพท์ของคุณให้ทราบด้วย	ผมชื่อ○○ อยู่บ้านเลขที่○○ ตำบล○○อำเภอนางาโน่, เบอร์โทรศัพท์○○○－○○○○
อานาตะ โนะ จูโซ, ชิเมอิ, เดนวะบันโงะ โวะ โอชิเอเตะ คุดาไซ あなたの住所、氏名、電話番号を教えてください	*นามาเอะ วะ ○○ เดสสึ จูโซ วะ นางาโน่ ชิ ○○มาจิ ○○บันจิ ○○ เดะ, เดนวะ บันโงะ ○○○-○○○○เดสสึ* 名前は○○です。住所は長野市○○町○○番地○○で、電話番号は○○○－○○○○です。

(5)เมื่อเกิดแผ่นดินไหว

เมื่อเกิดแผ่นดินไหว

ญี่ปุ่นถูกเรียกว่าเป็นประเทศแห่งแผ่นดินไหว
ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็มีโอกาสประสบกับเหตุการณ์แผ่นดินไหวได้ทั้งนั้น ข้อควรระวังยามเกิดแผ่นดินไหวมีดังต่อไปนี้

１　ก่อนอื่นควรหลบเข้าที่ปลอดภัย

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการรักษาชีวิตของตัวเอง
คุณควรรักษาความปลอดภัยของร่างกายตัวเองก่อนด้วยการมุดเข้าไปอยู่ใต้โต๊ะที่แข็งแรง เอาเบาะรองนั่งกำบังหัวไว้ไม่ให้กระแทกเป็นต้น

２　เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดไฟไหม้ต้องไม่ตกใจจนลนลาน

ไม่ควรรีบร้อน
ควรรอให้ความสั่นสะเทือนหยุดลงเสียก่อนแล้วจึงดับไฟให้สนิท
หากเกิดไฟไหม้ขึ้นอย่าตื่นตกใจ ควรดับไฟอย่างมีสติ

３　ไม่ควรรีบร้อนออกไปข้างนอก

ไม่ควรรีบร้อนลนลานออกไปข้างนอกบ้านโดยไม่ระวัง
เนื่องจากกระเบื้องหลังคาและกระจกหน้าต่างอาจจะหล่นลงมาได้
ควรสงบใจให้ได้ก่อนแล้วจึงออกจากบ้านอย่างมีสติ

4 พยายามหลีกเลี่ยงทางแคบหรือตรอกที่มีกำแพงสูง

ไม่ควรอยู่ใกล้ กำแพงบล็อก, เสาประตู, ตู้ขายของอัตโนมัติ
เพราะอาจโค่นล้มลงมาทับได้ง่าย

5　ควรระวังดินถล่มบริเวณริมฝั่งแม่น้ำ

หากรู้สึกว่าเกิดแผ่นดินไหวเมื่ออยู่บริเวณหุบเขาหรือใกล้เขาที่ลาดชัน ควรรีบอพยพหนีไปหลบอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย

6 เดินไปยังสถานที่หลบภัยด้วยสัมภาระที่น้อยที่สุด

สวนสาธารณะใหญ่ๆและโรงเรียนมักถูกกำหนดให้เป็นสถานที่หลบภัย
กรุณาตรวจสอบที่ตั้งของสถานที่หลบภัยจากบริษัทนายหน้าขายบ้านหรือเพื่อนบ้านเมื่อท่านย้ายบ้าน
หากจำเป็นต้องอพยพหลบภัย
ว่าด้วยกฎแล้วต้องเดินทางไปด้วยการเดินเท้า
ควรตระเตรียมสัมภาระที่จะนำติดตัวไปไว้ให้พร้อมตั้งแต่เนิ่นๆก่อนเกิดเหตุ

地震のとき

日本は地震大国と呼ばれており、どこにいても地震を経験する可能性があります。地震が起こったら、次のことに注意してください。

１ まず身の安全を

何よりも大切なことは、自分の命を守ることです。丈夫なテーブルなどの下に入り、座布団などで頭を保護し、自分の身の安全を確保しましょう。

２ 慌てずに、火の始末を

慌てずに、揺れが収まってから火の始末をしましょう。出火したときは、落ち着いて消火しましょう。

３ 外に出るときはあわてずに

屋根瓦や窓ガラスなどが落ちてくることがあるので、慌てて戸外に飛び出さないよう、落ち着いて行動しましょう

４ 狭い路地や塀ぎわに近寄らない

ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので、近寄らないようにしましょう

５ がけ崩れに注意する

山間部や急斜面の近くで地震の揺れを感じたら、安全な場所に避難しましょう。

６ 避難は徒歩で、持ち物は最小限に

大きな公園や学校等が避難場所に指定されています。引越しの際、不動産業者や、近所の方に避難場所を確認してください。避難が必要な場合は、徒歩での避難が鉄則です。日ごろから、非常持ち出し品を準備しましょう。

7　ให้ความร่วมมือในการปฐมพยาบาล

ร่วมมือกับเพื่อนบ้านตรวจสอบความปลอดภัยของคนชรา,คนที่มีความพิการทางร่างกายและผู้บาดเจ็บ
หากจำเป็นควรให้การปฐมพยาบาล

8

รับฟังข่าวสารที่ถูกต้องและปฏิบัติตามด้วยความสุขุมรอบคอบ

เลือกรับฟังข่าวสารที่ถูกต้องเที่ยงตรงจากทีวี,วิทยุหรือข่าวจากอำเภอและสถานีดับเพลิง แล้วปฏิบัติตามด้วยความสุขุมรอบคอบ

9 เตรียมอาหารในปริมาณที่ใช้บริโภคได้ประมาณ3วัน

ตั้งแต่ในเวลาปรกติ
ควรตระเตรียมอาหารและน้ำดื่มที่ใช้ในการดำรงชีวิตของครอบครัวไว้เผื่อล่วงหน้า
ในจำนวนที่เพียงพอต่อการบริโภคอย่างน้อยที่สุดจำนวน3วัน
ถ้าเป็นไปได้ควรเตรียมสำหรับประมาณ7วัน

10 ป้องกันไม่ให้เครื่องเรือนโค่นล้มลงมา

คนจำนวนมากได้รับบาดเจ็บจากการถูกเครื่องเรือนภายในบ้านล้มใส่
จึงควรทำการป้องกันไม่ให้โคมไฟและของตกแต่งบ้านร่วงหล่นลงมา และทำการยึดไว้ไม่ให้โค่นล้มลงหรือเคลื่อนที่

７ みんなで協力して応急救護

近所の方と協力して、お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人などの安全を確認し、必要な時は応急救護をしましょう。

８ 正しい情報をつかみ、冷静な行動を

テレビやラジオ、あるいは市や消防署からの広報をとおして正しい情報をつかみ、冷静な行動を心がけましょう。

９ ３日分程度の食料の備蓄を

日頃から、家族が生活できる食料品や飲料水などを最低３日分、できれば７日分程度を目安に備蓄しておきましょう。

10 家具類などの転倒防止を

自宅内で家具類などの転倒によりケガをされる方が多くいます。転倒防止対策や照明器具などの落下防止対策をしましょう。

(6)น้ำท่วม

ถ้าเกิดน้ำท่วม

ในปัจจุบันมีภัยพิบัติเกิดขึ้นอย่างมากมาย
ทั้งพายุไต้ฝุ่นและฝนตกหนัก ก่อนที่จะเกิดภัยพิบัติต่าง ๆ ขึ้น เราควรเตรียมตัวให้พร้อมที่จะรับมือและถ้าเมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้น จะทำให้เราสามารถอพยพไปยังสถานหลบภัยได้อย่างปลอดภัย

1.การเตรียมความพร้อมล่วงหน้า

ตรวจสอบแผนที่ฉุกเฉินฯลฯเป็นประจำเพื่อตรวจดูว่าที่พักอาศัยหรือที่ทำงาน และอื่น ๆ
ที่อยู่เป็นประจำนั้นอยู่ในบริเวณพื้นที่ที่คาดว่าอาจจะเกิดน้ำท่วมหรือไม่

2. ตรวจสอบสมมุติฐานการเกิดน้ำท่วม
ในกรณีที่คาดคะเนว่าอาจมีน้ำท่วมน้อยกว่า 3 เมตรในพื้นที่ที่คาดว่าจะเกิดน้ำท่วมก็ตาม
ให้พิจารณาการอพยพหลบภัยไปยังชั้น 2หรือที่สูงกว่า

3. กำหนดสถานที่อพยพหลบภัย
ควรกำหนดสถานที่อพยพหลบภัยมากกว่า2แห่งขึ้นไป เช่น สถานที่อพยพฉุกเฉินที่กำหนดไว้, บ้านของเพื่อน เป็นต้น.
ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติขึ้นจะมีการเปิดสถานอพยพฉุกเฉินที่กำหนด
หากมีความจำเป็นที่จะต้องอพยพไปยังสถานอพยพฉุกเฉินที่กำหนดนั้น ให้ตรวจสอบทางโทรทัศน์, การประชาสัมพันธ์ ฯลฯจากทางอำเภอว่ามีสถานอพยพที่ใดบ้างที่เปิดให้ใช้หลบภัย

4. สถานที่อพยพหลบภัยนั้นไม่ควรจะมีแค่1แห่ง
การอพยพหลบภัยนั้นไม่ได้มีแค่การไปยังสถานอพยพหลบภัยฉุกเฉินที่กำหนด, สถานอพยพหลบภัยที่กำหนดเท่านั้น.
เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่,ขอให้พิจารณาในการใช้บ้านเพื่อนฯลฯ ที่มีความปลอดภัยเป็นจุดหมายปลายทางเพื่อการหลบภัยและเพื่อไม่ให้เกิดการรวมตัวกันอย่างหนาแน่นของผู้คนจำนวนมากในสถานอพยพหลบภัยแห่งนั้น

水害のとき

近年、台風や大雨等による災害が多く起こります。災害が起きた時、慌てず安全に避難できるよう、災害が起こる前から準備をしましょう。

１ 事前の準備

日頃からハザードマップ等でご自宅や勤務先など、普段いる場所が浸水想定区域であるか確認しましょう。

２ 浸水想定を確認する

浸水想定区域であっても浸水想定が３メートル未満の場合は、２階以上へ避難することを考えておきましょう。

３ 避難先を決める

指定緊急避難場所、ご友人宅等、避難先を２か所以上決めておきましょう。また、災害時には指定避難所が開設されます。指定避難所への避難が必要な場合には、テレビ、市からの広報などからどの避難所が開設されているか確認してください。

４ 避難先は一つではありません

指定緊急避難場所、指定避難所へ行くことだけが避難ではありません。新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐ意味からも、一カ所の避難所に多くの人が集まってしまわないよう、安全な場所のご友人宅等も避難先として検討しましょう。

5. ตรวจสอบเส้นทางการอพยพ
เลือกเส้นทางการอพยพที่จะไปยังสถานอพยพหลบภัยล่วงหน้า. รวมทั้งทดลองเดินเท้าไปยังสถานอพยพหลบภัย

6. ให้รีบทำการอพยพก่อน
โปรดจำไว้ว่าควรทำการอพยพก่อน
มันเป็นเรื่องที่อันตรายเป็นอย่างมากถ้าอพยพในช่วงที่ฝนตกหรือหลังจากที่น้ำได้เอ่อท่วมจนมองไม่เห็นถนนหนทางแล้ว.อยู่ให้ห่างจากแม่น้ำลำธารและนาดำ.

7. แชร์ข้อมูลต่าง ๆ กับผู้คนรอบข้าง
สื่อสารพูดคุยกับคนในครอบครัวและเพื่อนบ้านข้างเคียงเกี่ยวกับ (พื้นที่อันตรายรอบบริเวณที่พักอาศัย), (สถานอพยพหลบภัย), (เส้นทางการอพยพ), (วิธีการอพยพ)เอาไว้ล่วงหน้า

8. เตรียมสิ่งของเพื่อนำติดตัวไป
จัดเตรียมสิ่งของสัมภาระที่จะต้องนำติดตัวไปด้วยตอนอพยพ(เช่น อาหารฉุกเฉิน, เสื้อผ้า, ยารักษาโรค, หน้ากากอนามัย, แอลกอฮอล์ทำความสะอาดฆ่าเชื้อโรค เป็นต้น)

【นากาโนะซิโบไซโจโฮพอร์ทัล】
นากาโนะซิโบไซโจโฮพอร์ทัลหรือศูนย์ข้อมูลภัยพิบัติพอร์ทัลอำเภอนากาโนะนั้นคือ
การประกาศเตือนภัยและนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับสภาพดินฟ้าอากาศ, ปริมาณฝนที่ตก, ข้อมูลการอพยพเป็นต้น
สามารถตรวจสอบข้อมูลในภาษาต่างประเทศได้อีกด้วย
URL **https://www.nagano-bousai.jp**

【แผนที่เสี่ยงอุทกภัยอ.นากาโนะ】
URL
https://www.city.nagano.nagano.jp/n024000/contents/p000037.html

５ 避難経路を確認する
避難場所への避難経路を、あらかじめ決めておきましょう。また、その避難場所まで実際に歩いてみましょう。

６ 早めに避難する
雨やあふれた水で道が見えなくなってからの避難は危険です。川や水田には近づかないでください。早めに避難することを覚えておきましょう。

７ 周囲の人と情報を共有する
「ご自宅周辺の危険箇所」、「避難場所」、「避難経路」、「避難のしかた」について、ご家族やご近所の方とあらかじめ話し合っておきましょう。

８ 持ち出し品を準備する
避難するときのための持ち出し品（非常食、衣類、医薬品、マスク、アルコール消毒液等）を準備しておきましょう。

【長野市防災情報ポータル】
長野市防災情報ポータルでは、注意報、警報などの気象情報、降った雨の量、避難情報などについて、様々な国の言葉で確認することができます。
URL **https://www.nagano-bousai.jp**

【長野市洪水ハザードマップ】
URL
https://www.city.nagano.nagano.jp/n024000/contents/p000037.html

主な問い合わせ先

หัวข้อ こんなときは	สถานที่ติดต่อ 連絡先	โทรศัพท์ 電話番号	หน้า ページ
เมื่อเกิดไฟไหม้ 火事のとき	**สถานีดับเพลิง** 消防署	**119** **119**	**105**
เมื่อได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย ケガや病気のとき	**สถานีดับเพลิง** 消防署	**119** **119**	**107**
เมื่อเกิดอุบัติเหตุจราจร, เหตุร้าย, อาชญากรรม 事件、事故、犯罪のとき	**สถานีตำรวจ** **警察署**	**110** **110**	**109**
หน่วยงานให้คำปรึกษาของจังหวัดนากาโนะ	⇒สมาคมนานาชาติจังหวัดนากาโนะ นากาโนะเคนทาบุงคะเคียวเซโซดังเซนเตอร์	026-219-3068	4
長野県の相談先	⇒ANPI 長野県多文化共生相談センター	026-219-3068	
หน่วยงานให้คำปรึกษาของอำเภอนากาโนะ	⇒แผนกต่างประเทศ ⇒โคคุไซโคริวคอนเนอร์	026-224-5447 026-223-0053	2
長野市の相談先	⇒インバウンド・国際室 ⇒国際交流コーナー	026-224-5447 026-223-0053	
ขั้นตอนปฏิบัติสำหรับคนต่างชาติ	ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ แผนกชิมิน	026-224-7949	7
外国人の手続き	長野市役所市民窓口課	026-224-7949	
สถานภาพพำนัก（ขออนุญาติกลับเข้าประเทศ, ต่อวีซ่า อื่นๆ)	⇒ ศูนย์ข้อมูลทั่วไปกองตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว ⇒ กองตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว,สำนักงานสาขานากาโนะ	03-5796-7112 026-232-3317	10
在留資格のこと（再入国許可、在留資格変更など）	⇒東京出入国在留管理局総合インフォメーションセンター ⇒東京出入国在留管理局長野出張所	03-5796-7112 026-232-3317	
การแจ้งเกิด・แจ้งเสียชีวิต・จดทะเบียนแต่งงาน	ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ แผนกชิมิน	026-224-7938	13
出生届・死亡届・婚姻届のこと	長野市役所市民窓口課	026-224-7938	
ภาษีอากร ภาษีรายได้ ภาษีจังหวัดอำเภอ（ภาษีท้องที่） ภาษีรถยนต์ ภาษีรถยนต์ขนาดเล็ก ภาษีอสังหาริมทรัพย์	 ⇒นากาโนะเซมุโช ⇒ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกชิมินเซ ⇒นากาโนะจิโฮจิมุโช แผนกเซมุ ⇒ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกชิมินเซ ⇒ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกโชซิซังเซ	 026-234-0111 026-224-5017 026-234-9505 026-224-5017 026-224-5018	21

หัวข้อ こんなときは	สถานที่ติดต่อ 連絡先	โทรศัพท์ 電話番号	หน้า ページ
税金のこと 所得税 市県民税（住民税） 自動車税 軽自動車税 固定資産税	 ⇒長野税務署 ⇒長野市役所市民税課 ⇒長野県総合県税事務所 ⇒長野市役所市民税課 ⇒長野市役所資産税課	 026-234-0111 026-224-5017 026-234-9505 026-224-5017 026-224-5018	21
น้ำประปา เขตพื้นที่ซิโนโนอิ, คาวานากาจิม่า, โคฮกกุ พื้นที่อื่นๆ	 ⇒บ.เวโอเรีย・เจเน็ทสึ ⇒บ.CDCโจโฮซิสเต็ม	 0120-971-105 026-244-3232	29
水道のこと 篠ノ井、川中島・更北地区の方 それ以外の方	 ⇒ヴェオリア・ジェネッツ㈱ ⇒ＣＤＣ情報システム株式会社	 0120-971-105 026-244-3232	
ไฟฟ้า	จูบุเดนเรียวคุ ⇒สำนักงานสาขานากาโนะ	0120-984-385	32
電気のこと	中部電力 ⇒長野営業所	0120-984-385	
แก๊ส	นากาโนะโทชิแก๊ส ⇒สาขานากาโนะ	026-226-8161	34
ガスのこと	長野都市ガス ⇒長野支社	026-226-8161	
เกี่ยวกับขยะ	ที่ว่าการอำเภอนากาโนะแผนกเซคัทสึคังเคียว	026-224-7635	37
ごみのこと	長野市役所生活環境課	026-224-7635	
รถไฟ	⇒JR ฮิงาชินิฮง เทเรโฟนเซ็นเตอร์ ⇒นากาโนะเดนเท็ตสึ *⇒ชินาโนะเท็ตสึโด*	050-2016-1600 026-248-6000 0268-21-3470	46
電車のこと	⇒JR 東日本テレフォンセンター ⇒長野電鉄 ⇒しなの鉄道	050-2016-1600 026-248-6000 0268-21-3470	
รถประจำทาง	⇒อารุพิโกโคซือ ⇒นากาโนะเดนเท็ตสึบัส	026-254-6000 026-296-3208	46

หัวข้อ こんなときは	สถานที่ติดต่อ 連絡先	โทรศัพท์ 電話番号	หน้า ページ
バスのこと	⇒アルピコ交通 ⇒長野電鉄バス	026-254-6000 026-296-3208	
ใบอนุญาติขับขี่ **運転免許証のこと**	⇒ศูนย์ใบขับขี่ฮกชิน ⇒北信運転免許センター	026-292-2345 026-292-2345	49
ไปรษณีย์ **郵便のこと**	ไปรษณีย์กลางนากาโนะ(จูโอยูบินเคียวคุ) 長野中央郵便局	0570-035-266 0570-035-266	59
ประกันสุขภาพแห่งชาติ **国民健康保険のこと**	ที่ว่าการอำเภอนากาโนะ แผนกประกันสุขภาพแห่งชาติ・การรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ 長野市役所国保・高齢者医療課	026-224-5025 026-224-5025	65
การตรวจรักษาในช่วงกลางคืนและวันหยุด **夜間･休日に病気になったとき**	ชิมินเบียงอิง・ศูนย์แพทย์ฉุกเฉิน *ในกรณีฉุกเฉินโทร⇒119 長野市民病院・医師会急病センター *緊急のときは⇒119 番	026-295-1291 026-295-1291	70
การตรวจสุขภาพและฉีดวัคซีน **健康診査・予防接種のこと**	สถานีอนามัยอำเภอนากาโนะ แผนกสุขภาพ 長野市保健所健康課	026-226-9960 026-226-9960	73
การศึกษา โรงเรียนประถม・มัธยมต้น โรงเรียนมัธยมปลายของจังหวัด โรงเรียนมัธยมปลายของอำเภอ ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการศึกษา	 ⇒แผนกกักโกเคียวอิคุ อ.นากาโนะ ⇒แผนกโคโคเคียวอิคุ จ.นากาโนะ ⇒นากาโนะชิริทสึ นากาโนะโคโทกักโก ⇒แผนกกักโกเคียวอิคุ อ.นากาโนะ	 026-224-5081 026-235-7430 026-296-1241 026-224-5081	93
教育のこと 小・中学校のこと 県立高校のこと 長野市立高校のこと 教育相談	 ⇒長野市学校教育課 ⇒長野県高校教育課 ⇒長野市立長野高等学校 ⇒長野市学校教育課	 026-224-5081 026-235-7430 026-296-1241 026-224-5081	
แรงงาน・การจ้างงาน	⇒"ฮัลโหลเวิร์ค"นากาโนะ ⇒"ฮัลโหลเวิร์ค"ชิโนโนอิ ⇒สนง.แรงงานนากาโนะ (เรื่องเกี่ยวกับเงื่อนไขแรงงาน)	026-228-1300 026-293-8609 026-223-0553	98
労働・雇用のこと	⇒“ハローワーク”長野 ⇒“ハローワーク”篠ノ井 ⇒長野労働局 （労働条件に関すること）	026-228-1300 026-293-8609 026-223-0553	

หัวข้อ	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	หน้า
こんなときは	連絡先	電話番号	ページ
ห้องสมุด	⇒นากาโนะโทโชคัง	026-232-3558	100
	⇒นันบุโทโชคัง	026-292-0143	
	⇒ห้องสมุดจังหวัดนากาโนะ	026-228-4500	
図書館のこと	⇒長野図書館	026-232-3558	
	⇒南部図書館	026-292-0143	
	⇒県立長野図書館	026-228-4500	

การใช้ชีวิตในอำเภอนากาโนะ

長野に住む

หนังสือคู่มือการใช้ชีวิตสำหรับชาวต่างชาติ
在住外国人のための生活ガイド

จัดทำโดย : แผนกอินบาวด์ โคคุไซชิทสึ ฝ่ายส่งเสริมการท่องเที่ยว
กองพาณิชย์อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว อำเภอนากาโนะ
発行：長野市商工観光部観光振興課インバウンド・国際室
(2024／3)