မြန်မာဘာသာ

နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်မှုဘဝ ပုံစံလက်စွဲ

~ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေထိုင်နိုင်စေရန် ~

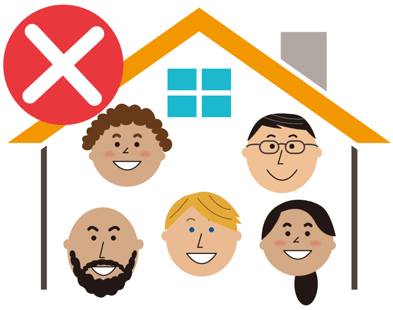
နေထိုင်သောနိုင်ငံဒေသပေါ်မူတည်၍စည်းကမ်းနှင့်ကျင့်ဝတ်များ ကွဲပြားခြားနား ပါသည်။
ထိုစည်းကမ်းနှင့်ကျင့်ဝတ်များကိုမလိုက်နာလျှင်အပြစ်ပေးခံရနိုင်ပါသည်။
ထိုစည်းကမ်းနှင့်ကျင့်ဝတ်များကိုလေ့လာပြီး ရာဇဝတ်မှုဘေးအန္တရာယ်များမှ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကာ ငြိမ်းချမ်းစွာနေထိုင်ပါ။

အဇုမိနိုမြို့

လက်စွဲ 01

နေထိုင်ရာနေရာ

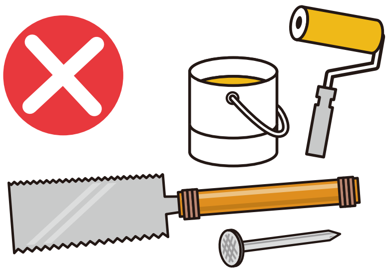
အိမ်ငှားနေရာပြောင်းရွှေ့ချိန်လိုက်နာရန်စည်းကမ်း



- စာချုပ်တွင်ပါဝင်သောသူသာနေထိုင်နိုင်သည်။
- အိမ်ထောင်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးမွေးဖွားခြင်းကြောင့် မိသားစုဦးရေ တိုးလာသည့်အခါ သတင်းပို့ရမည်။

- ကျယ်လောင်စွာသီချင်းများဖွင့်ခြင်း၊ ကျယ်လောင်သောဆူညံသံများသည် အခြားနေထိုင်သူများကို အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မနက်စောစောနဲ့ ညနက်ပိုင်းတွေမှာ တိတ်ဆိတ်စွာနေပါ။

- စင်္ကြံ သို့မဟုတ် လှေကားများတွင် ခရီးဆောင်အိတ်များ၊ အမှိုက်များကို မထားပါနှင့်။ သင်နေထိုင်သည့် တိုက်ခန်း၏ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။



- အခန်းပျက်စီးခြင်း၊ ညစ်ပေခြင်းဖြစ်လျှင် ပြုပြင်ခနှုန်းထား များကျခံရနိုင်ပါ သည်။

- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ မွေးမြူလိုပါက အိမ်ခြံမြေကုမ္ပဏီနှင့်အိမ်ရှင်တို့ထံမှ အတည်ပြုချက်ရယူပါ။

နားမလည်ပါက အိမ်ခြံမြေကုမ္ပဏီနှင့်အိမ်ရှင်တို့ထံမေးမြန်းပါ။

လက်စွဲ
02

နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝစည်းမျဉ်းစည်းကမ်း

ဆေးလိပ်သောက်သောအခါ

- ဆေးလိပ်သောက်ရန်သတ်မှတ်ထားသောနေရာ(smoking area)တွင် သောက်ရန်
- ဆေးလိပ်သောက်ရင်းလမ်းမလျှောက်ရ။
- သောက်ပြီးသောဆေးလိပ်များကိုလမ်းပေါ်တွင်မပစ်ရ။
- လိုက်နာခြင်းမရှိပါက ပတ်ဝန်းကျင်မှလူများအားထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ရာဇဝတ်မှုဖြစ်နိုင်သောဂျပန်နိုင်ငံ၏စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

- နေထိုင်ခွင့်ကဒ်နှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်များအားငှားခွင့်မရှိပါ။
- ဘဏ်စာအုပ်များအား ဝယ်ယူခြင်းရောင်းချခြင်း၊ လွှဲပြောင်းလက်ခံခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။
- SNSတွင်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များတင်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လိုက်နာခြင်းမရှိပါက ရာဇဝတ်မှုတွင်ပါဝင်လာနိုင်ပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်းများသယ်ဆောင်ခြင်းမပြုရန်

- မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်အတွက်ပင် ဓားကဲ့သို့အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်းများ အား သယ်ဆောင်မသွားပါနှင့်။
- ဂျပန်နိုင်ငံဥပဒေအရတားမြစ်ထားပြီးအပြစ်ပေးခံရနိုင်ပါသည်။

အခြားဖြည့်စွက်ချက်

- လမ်းပေါ်တွင်အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းမပြုရ။
- လယ်ကွင်းမှဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ခြံဝင်းမှပန်းများအား ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ မယူရ။
- လိုက်နာခြင်းမရှိပါက မြေပိုင်ရှင်နှင့်ပြဿနာဖြစ်နိုင်သည်။

စည်းမျဉ်းများနားမလည်သော်လည်း အပြစ်ပေးခြင်းခံရနိုင်မည်ဖြစ် သောကြောင့် သတိထားပါ။

လက်စွဲ 03

အခွန်၊ ကျန်းမာရေးအာမခံ၊ ပင်စင်၊ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံ

အခွန်နှင့်အာမခံကြေးများပေးဆောင်ခြင်း

- နိုင်ငံခြားသားများလည်း အခွန်ပေးဆောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ သတ်မှတ်ရက်မတိုင်မီမြို့နယ်ရုံး၊ ဘဏ်၊ စတိုးဆိုင်များတွင်ပေးဆောင်ရန်။
- အချိန်မီမပေးဆောင်ပါကနောက်ကျကြေးကောက်ခံပါမည်။ အကျိုးဆက်အဖြစ်လစာ၊ ချေးငွေ၊ ကားနှင့်အခြားသောပိုင်ဆိုင်မှုများအား ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ

- အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်အောက်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်သူအားလုံးစိတ်အေးချမ်းသာ စွာဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန် ဆေးအာမခံတွင် စာရင်းသွင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။
- နိုင်ငံသားမခွဲခြားဘဲဂျပန်နိုင်ငံတွင် ၃လကျော်နေထိုင်သော နိုင်ငံခြားသားများလည်း ကျန်းမာရေးအာမခံတွင် စာရင်းသွင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။

အမျိုးသားပင်စင်

- အမျိုးသားပင်စင်သည် အသက်အရွယ်ကြီးလာသောအခါ မတော်တဆနှင့် နာမကျန်းမှုကြောင့်မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သေဆုံးလျှင် အစိုးရမှပံ့ပိုးပေးသော စနစ်ဖြစ်သည်။
- နိုင်ငံခြားသားများအပါအဝင် အသက် ၂၀မှ ၅၉နှစ်ကြား ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သောသူအားလုံးသည် အမျိုးသားပင်စင်စနစ်တွင် စာရင်းသွင်းရပါမည်။

သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံ

- သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံတွင် ယေဘူယျအားဖြင့် အသက်၄၀အထက်ရှိသောသူများအားလုံး အကျုံးဝင်သည်။
- အသက်၆၅နှစ်အထက်ရှိသောသူများနှင့် အသက်၄၀မှ ၆၄နှစ်အတွင်းရှိသောသူများ အတွက် အာမခံကြေးဆုံးဖြတ်ခြင်းနှင့်ပေးချေပုံ ဝန်ဆောင်မှုအခြေအနေများသည် ကွဲပြားပါသည်။

ပေးချေပုံနည်းလမ်းများနားမလည်ပါက မြို့နယ်ရုံးတွင် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

လက်စွဲ 04

အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းဆိုင်ရာစည်းကမ်းများ

- အမှိုက်များကို (လောင်ကျွမ်းနိုင်သောအမှိုက်၊ မလောင်ကျွမ်းနိုင်သောအမှိုက်၊ ပလတ်စတစ်)စသဖြင့် ခွဲခြမ်းပြီး သတ်မှတ်ထားသော အမှိုက်အိတ်များဖြင့်ထည့် ပါ။
- ပင်မစာမျက်နှာတွင်ပါရှိသောအမှိုက်ပစ်ရန်ပြက္ခဒိန်ကိုကြည့်ပြီး သတ်မှတ်ထားသော နေ့ရက်၊ အချိန်၊ နေရာများတွင်အမှိုက်စွန့်ပစ်ပါ။
- အမှိုက်အိတ်ပေါ်တွင် ခရိုင်အမည်နှင့်မိမိအမည်ကို ဘောပင်အမည်းဖြင့်ရေးပါ။
- လိုက်နာရန်ပျက်ကွက်ပါက ဒေသခံများ၏တိုင်ကြားမှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများဖြစ်ပွားလာနိုင်သည်။

※နေထိုင်သည့်နေရာပေါ်လိုက်၍ အမှိုက်စွန့်ပစ်ပုံကွဲပြားပါသည်။
အိမ်ခြံမြေကုမ္ပဏီသို့မဟုတ် အိမ်ရှင်နှင့်အတည်ပြုမှုရယူပါ။

▶အနီရောင်အမှတ်အသားပါသောအမှိုက်အိတ်(လောင်ကျွမ်းနိုင်သောအမှိုက်)သည် အစားအသောက်စွန့်ပစ်ပစ္စည်း၊ စက္ကူများ၊ သစ်ကိုင်းအခက်အလက်များအတွက် ဖြစ်သည်။

▶အဝါရောင်အမှတ်အသားပါသောအမှိုက်အိတ်(ပလတ်စတစ်)သည် ပလတ်စတစ်အမှိုက်များအတွက် ဖြစ်သည်။

အမှိုက်များကို ခွဲခြားပါ

▶အပြာရောင်အမှတ်အသားပါသောအမှိုက်အိတ်(မလောင်ကျွမ်းနိုင်သောအမှိုက်)သည် သတ္တု၊ ဖန်၊ ကြွေထည်များအတွက် ဖြစ်သည်။

▶ပလတ်စတစ်ဗူး၊ ပုလင်း၊ အလူမီနီယံဗူး၊ စတီးဗူး၊ စက္ကူများအားအမှိုက်သိမ်း သည့်နေရာရှိ ကွန်တိန်နာတွင်စွန့်ပစ်ပါ။

- အရွယ်အစားကြီးမားသောအမှိုက်များကို ခွင့်ပြုချက်ရသောကုမ္ပဏီတွင်သယ်ယူ ရမည်ဖြစ်ပြီး စွန့်ပစ်ခပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လာရောက်သယ်ယူပေးသော ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် ကုမ္ပဏီများလည်းရှိပါသည်။

▶အရွယ်အစားကြီးမားသောအမှိုက်နမူနာ

လက်စွဲ 05

စက်ဘီးအသုံးပြုချိန်စည်းကမ်းများ

မှုခင်းကြိုတင်ကာကွယ်ရန်မှတ်ပုံတင်ခြင်း

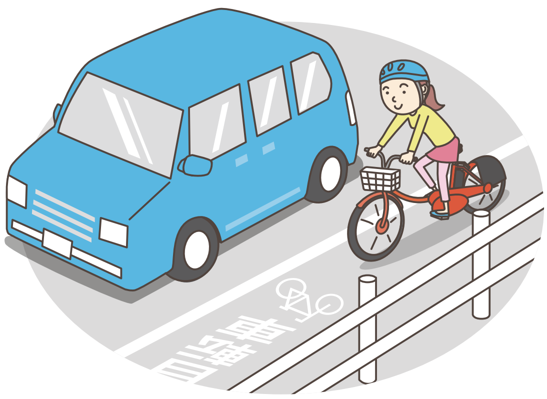
- စက်ဘီးဝယ်ယူသူသည် မှုခင်းကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် မှတ်ပုံတင်ပါ။
- စက်ဘီးမှတ်ပုံတင်ခြင်းသည် ခိုးယူခံရခြင်း ပျောက်ဆုံးခြင်းတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

အာမခံလိုအပ်ပါသည်။

- စက်ဘီးစီးလျှင်စက်ဘီးအာမခံသေချာစွာထုတ်ပါ။
- စက်ဘီးအာမခံသည် စက်ဘီးစီးနေစဥ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်သော အတော်တဆမှုများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများအတွက်လျော်ကြေးငွေ ရယူနိုင်ပါသည်။

လမ်းစည်းကမ်းများ

- မီးပွိုင့်များကိုလိုက်နာပါ။
- လမ်း၏ဘယ်ဘက်ခြမ်းတွင်မောင်းနှင်ပါ။
- စက်ဘီးစီးနေစဥ်ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။
- ညဘက်နှင့်မှောင်လာချိန်တွင် မီးဖွင့်ပါ။
- အခြားစက်ဘီးများနှင့်ယှဥ်မစီးပါနှင့်။
- အရက်မူးပြီးစီးနင်းခြင်းကို တားမြစ်ပါသည်။
- စက်ဘီးစီးနေစဥ်အတွင်းလက်ကိုင်ဖုန်းအသုံးမပြုရပါ။
- နားကြပ်တပ်ထားပြီးစီးနင်းခြင်းမပြုရပါ။
- လူ၂ယောက်ထက်ပိုပြီးမစီးပါနှင့်။
(ကလေးထိုင်ခုံအသုံးပြုချိန်မှအပ)



လက်စွဲ 06

ဂျပန်စာလေ့လာချင်သည့်အချိန်

အဇုမိနိုမြို့တွင် စေတနာတန်ထမ်းများမှနေရာ၄ခုတွင် အခမဲ့သင်တန်းများကို ပြုလုပ်ပေးလျက်ရှိပါသည်။
ကြိုတင်စာရင်းပေးစရာမလိုဘဲ မည်သူမဆိုတက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

အဇုမိနိုမြို့ရှိဂျပန်ဘာသာသင်တန်း

▶ဟိုတက

နေရာ ဟိုတကစင်တာ　ဟောပြောခန်း
အချိန် အပတ်စဉ်စနေနေ့
နေ့လည် ၂နာရီမှ ညနေ၄နာရီ
လိပ်စာ 〒399-8303　အဇုမိနိုမြို့ ဟိုတက 5047

▶တိုယိုရှိန

နေရာ တိုယိုရှိနထောက်ပံ့ရေးစင်တာ　သက်တံ
အချိန် အပတ်စဉ်တနင်္ဂနွေနေ့
နံနက်၁၀ နာရီမှ နေ့လည်၁၂ နာရီ
လိပ်စာ 〒399-8205　အဇုမိနိုမြို့ တိုယိုရှိန 4030-4

▶မိဆတို

နေရာ မိဆတိုကွန်မျူနတီစင်တာဒုတိယထပ်
ဟောပြောခန်း
အချိန် အပတ်စဉ်စနေနေ့　ည၇ နာရီမှ ၉ နာရီ
လိပ်စာ 〒399-8101
အဇုမိနိုမြို့ မိဆတိုအကိမိုရိ 4810-1

▶အကရှိန

နေရာ အကိရှိနကွန်မျူနတီစင်တာဒုတိယထပ်
အစည်းအဝေးခန်း၂
အချိန် အပတ်စဉ်ဗုဒ္ဓဟူးနေ့　ည၇ နာရီမှ ၉ နာရီ
လိပ်စာ 〒399-7102
အဇုမိနိုမြို့ အကရှိတနဂကဝတ့် 6824-1

အတန်းနားရက်များရှိသည်ကို သတိပြုပါ။

ဂျပန်ဘာသာသကားသင်တန်းများအကြောင်းပိုမိုသိရှိလိုပါက အဇုမိနို မြို့နယ်ရုံး သင်ကြားရေးဌာနတွင်စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

0263-71-2466

လက်စွဲ 07

အရေးပေါ်အခြေအနေ

မတော်တဆ သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်

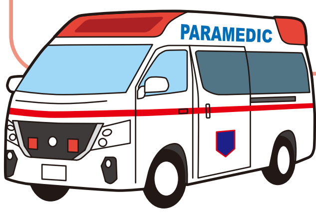
110

မတော်တဆမှုနှင့် မှုခင်းဖြစ်ပွားပါက ရဲကိုဖုန်းဆက်ပါ။

မီးလောင်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်ဖျားနာခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း

119

မီးလောင်မှု၊ အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပေါ်ပါက ဦးစွာအသိပေးပါ။



လက်စွဲ 08

ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လိုသောအခါ

အဇုမိနိုမြို့မှ လက်ခံရရှိသောစာအား မည်သည့်နေရာသို့ ဆွေးနွေးရမည်ကို မသိခြင်း သို့မဟုတ် မဖတ်နိုင်ခြင်းတို့ကဲ့သို့ စိုးရိမ်နေပါက အဇုမိနိုမြို့နယ်ရုံး ရှိ နိုင်ငံခြားသားအတိုင်ပင်ခံရုံးသို့လာရောက်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

အဇုမိနိုမြို့နယ်ရုံး ပထမထပ် နိုင်ငံခြားသားအတိုင်ပင်ခံကောင်တာ

လိပ်စာ
〒399-8281
အဇုမိနိုမြို့ တိုယိုရှိန 6000

အချိန်
ရက်သတ္တပတ်ရက်များ
နံနက်၉နာရီမှ နေ့လည် ၁၂နာရီ
နေ့လည် ၁နာရီမှ ညနေ ၅နာရီ

ဖုန်း
0263-71-2088
090-4884-2000

2025.03