



ミャンマー語版

R

ナインゲンチャターミャーアトゥ

နိုင်ငံခြားသားများအတွက်

がいこくじん

せいかつがいどぶっく

外国人のための生活ガイドブック



ミトヨミョルアクェアエータナ

မိတိုရိုမြို့လူ့အခွင့်အရေးဌာန

みとよしじんけんか

三豊市人権課

2024 年 1 月 ルビ版

ミトヨミヨ トチヨ ソバテイ
မိတိုရိုမြို့ သို့ကြိုဆိုပါသည်

みとよし
三豊市へようこそ

イランニユンサーウテイ ミトヨミヨデイウネイタイントウ ナインゲンチャターミヤコ ニダツンニセティクニイ
ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် မိတိုရိုမြို့တွင်နေထိုင်နေသော နိုင်ငံခြားသားများကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်

メイラデイウビュロケデイ シタンヤレッアヤ アロンガ ネイタインムパワデイウ ロアッドー
မေလတွင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့် စစ်တမ်းရလဒ်အရ အားလုံးက နေထိုင်မှုဘဝတွင် လိုအပ်သော

アレボン ベイ アダレカクエレ ダデンアチャアレツミヤネ
အရေးပေါ် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး သတင်းအချက်အလက်များနှင့်

ネイタインムパワデイウロアッတွ လွတ်ငြိမ်းရေးအဖွဲ့များကို ရေးထားပါသည်။

が い ど ぶ っ く は、 み と よ し す が い こ く じ ん ね ん が つ お こ な
このガイドブックは、三豊市に 住んでいる外国人に 2021年5月に行 った

あ ん けー と ち ょ う さ け っ か み な せ い かつ な か ひ つ よ う き ゅ う き ゅ う ぼ う さ い
アンケート調査の 結果で、皆さんが 生活の中で 必要としている、救 急 ・ 防災

じ ょ う ほう く ひ つ よ う て つ づ か
情報や 暮らしに必要な 手続きなどを 書いています。

ネイタインムパワデイウ ナー マ レ ト ウ キ サ シ イ ン イ ラ ン ニ ユ ン サ ー ウ コ ビ ャ パ
နေထိုင်မှုဘဝတွင် နားမလည်သောကိစ္စရှိလျှင် ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို ဖတ်ပါ။

せ い かつ な か が い ど ぶ っ く を よ
生活の中で、わからないことがあれば、このガイドブックを 読んでください。

ナ マ レ デ ジャパンティウシテ アカ
နားမလည်တဲ့ ဂျပန်တွေရှိတဲ့ အခါ

グーグル レンズ エイ バ タ ビ ヤ ン ロ ッ サ ウ ン チ ャ コ ア ト ン ビ ュ バ
Google Lens ၏ ဘာသာပြန်လုပ်ဆောင်ချက်ကို အသုံးပြုပါ။

にほんご ぐーぐる れんず ほんやくきのう つか
わからない 日本語が あったときは、Googleレンズの 翻 訳 機能を 使ってくだ
さい。

グーグル レンズ ア ト ン ビ ュ ニ ー
Google Lens အသုံးပြုနည်း

ぐーぐる れんず つか かた
Googleレンズの使い方

ティンサマホンエイピンマサクリンディウ グーグル シャプウェイムベシ キンマラア マア ター コ ဂျေပိ
1. သင့်စမတ်ဖုန်း၏ပင်မစာရင်းတွင် Google ရှာဖွေမှုဘေးရှိ ကင်မရာအမှတ်အသားကို နှိပ်ပါ။

グーグル レンズ サティンビ キンマラミヤナビ ン ပ ン ラ テ イ
Google Lens စတင်ပြီး ကင်မရာမျက်နှာပြင် ပေါ်လာသည်။

す ま - と ぶ お ん ほ - む が め ん ဂ ー - ဂ ら けんさく よ こ か め ら ま - く
スマートフォンの ホーム画面に ある Google検索の 横の カメラ マークを
た っ ぶ ぐーぐる れんず きどう か め ら が め ん
タップして ください。Googleレンズが 起動して、カメラ画面 になります。

マ テ イ カ
မာတိကာ

も く じ
目 次

1. ア レ ボ ン ベ イ ア ダ レ
အရေးပေါ် ဘေးအန္တရာယ်

きんきゅう さいがい
緊 急 ・ 災 害

1-1 ア レ ボ ン ヨ ッ タ イ エ ヨー ガ ビョウキ ンネ デン ヤ ミ ロウ シ ム マ ト ウ タ サ ム ビ ャ ム
အရေးပေါ်(ရုတ်တရက်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းနှင့်ဒဏ်ရာ၊ မီးလောင်မှု၊ မတော်တဆမှု၊ ပြစ်မှု) . . . 8

きゅうきゅう きゅう びょうき か し し こ し けん
救 急 (急 な 病 気 や け が ・ 火 事 ・ 事 故 ・ 事 件) 8

1-2 ベ イ ア ダ レ モ ン タ イ ン モーギ ンネ ガ ン イ ン ス ナ ミ
ဘေးအန္တရာယ်(မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးခြင်းနှင့်လျင်မြန်စွာ) 10

さいがい たいふう おおあめ じしん つなみ
災 害 (台 風 ・ 大 雨 や 地 震 ・ 津 波) 10

1-3 ベ イ ア ダ レ ト ウ ン マ ッ セ コー チ ン
ဘေးအန္တရာယ်သုံး မတ်ဆွေချ်ခေါ်ခြင်း 24

さいがいようでんごん だ い や る
災 害 用 伝 言 ダイ ヤ ル 24

1-4 テ ッ メ ベ イ シ ョ ン ネ イ ヤ
သတ်မှတ်ဘေးရှောင်နေရာ 25

していひなんじょ
指 定 避 難 所 25

2. チ ャ ン マ レ
ကျန်းမာရေး

けんこう
健 康

2-1 ド ヅ チ ャ ン マ レ アー マ カ ン
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံ 33

こくみんけんこうほけん
国 民 健 康 保 険 33

2-2 セ イ シ チ ン カ ー ク エ セ イ ド ー チ ン チ ャ ン マ レ ス エ ヌ エ チ ン
ဆေးစစ်ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးခြင်း 37

けんしん よほうせつしゅ けんこうそうだん
検 診 ・ 予 防 接 種 ・ 健 康 相 談 37

2-3	セイヨン クタケン ဆေးရုံကုသခန်း	46
	びょういん しんりょうしよ 病院・診療所	46
3.	カ レ イ ကလေး	
	こ 子ども	
3-1	カ レ イ ロ チ ン テ イ ကလေးလိုချင်တယ်	53
	あか ほ 赤ちゃんが欲しい	53
3-2	コ ウ イ ン サ ウ ン イ ン ကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင်	53
	にんしん 妊娠したら	53
3-3	カ レ イ ム ェ イ ン ငှာလွှဲမလေကေ	55
	あか う 赤ちゃんが生まれたら	55
3-4	カ レ イ カ ク ェ セ イ ド ー チ ン ကလေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း	56
	こ よほうせつしゅ 子どもの予防接種	56
3-5	カ レ イ ビ ュ ズ サ ウ ン シ ョ ン レ ウ イ ン サ ウ ン ム ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှု	59
	こそだ しえん さ ー び す 子育て支援サービス	59
3-6	ビ ュ ズ ビ ヲ ウ ダ ウ ン チ ン ビ ン ニ ヤ レ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊ ပညာရေး	65
	ほいく きょういく 保育・教育	65

4. ^{ネイタインム}
နေထိုင်မှု

くらし

4-1 ^{ミトヨミヨウヤウインワブサイト}
မိတိုရှိမြို့တရားဝင်ဝက်ဘ်ဆိုက် 70

^{みとよしこうしきほーむペーじ}
三豊市公式ホームページ 70

4-2 ^{アコン}
နွေအ 73

^{ぜいきん}
税金 73

4-3 ^{ダデンボチンアミヨミヨミヨネイビエトウダナ}
သတင်းပို့ခြင်းအမျိုးမျိုး(မြို့နေပြည်သူ့ဌာန) 76

^{かくしゅとどけで しみんか}
各種届出 (市民課) 76

4-4 ^{アマイ}
ကိုမအ 86

ごみ 86

4-5 ^{セドイエイレンシカン}
စက်ဘီး၏လမ်းစည်းကမ်း 89

^{じてんしゃ こうつう るーる}
自転車の交通ルール 89

4-6 ^{コンミユにテイ}
ကွန်မြူနတီဘတ်စ်ကား 91

^{こみゆにていばす}
コミュニティバス 91

4-7 ^{ミユニシベイヤンヤ}
မြို့နယ်အိမ်ရာ 96

^{しえいじゅうたくにゆうきよ}
市営住宅入居 96

5. ダウன்பンチン
ထောက်ပံ့ခြင်း

しえん
支援

5-1 ナインゲンチャタースェヌエカウンター
နိုင်ငံခြားသားဆွေးနွေးကောင်တာ 97

がいこくじんそうだんまどぐち
外国人相談窓口 97

5-2 ジャパンサティンタン
ဂျပန်စာသင်တန်း 100

にほんごきょうしつ
日本語教室 100

5-3 ニャベアレタンチャウ
ညဘက်အလယ်တန်းကျောင်း 102

やかんちゅうがっこう
夜間中学校 102

6. アミヤトンアサウンアウー
အများသုံးအဆောက်အဦ 104

こうきょうしせつ
公共施設 104

ナンセトイン
နောက်ဆက်တွဲ 110

あとがき 110

ランニユンサーウエイ アチャウアヤトイン ナマレドーアカー
《လမ်းညွှန်စာအုပ်၏ အကြောင်းအရာတွင် နားမလည်သောအခါ》

がいどぶっく ないよう わ
《ガイドブックの内容で 分からないとき》

- アチャウアヤタインエイ シンビヤチャサエイ ナウンソントウン セテイインヤンレイサヨ
レイダーパテイ
အကြောင်းအရာတိုင်း၏ ရှင်းပြချက်၏ နောက်ဆုံးတွင် ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာကို
ရေးထားပါသည်။

かくこうもく せつめいめいぶん さいご れんらくさき か
各項目の 説明文の 最後に 連絡先を 書いています。

- ジャパンサビヤメイン ホントマホッ イーメールビヤ タウンソナインパテイ
ဂျပန်စာဖြင့်မေးလျှင် ဖုန်းသို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် တောင်းဆိုပါသည်။

にほんご き でんわ めーる ねが
日本語で 聞くときは、電話か メールで お願いします。

- アーロンエイ ミキンバタサカービヤメイン イーメールビヤ タウンソナインパテイ
အားလုံး၏ မိခင်ဘာသာစကားဖြင့်မေးလျှင် အီးမေးလ်ဖြင့် တောင်းဆိုပါသည်။

みなさんの ぼくご き めーる ねが
みなさんの 母国語で 聞くときは、メールで お願いします。

- 《・・・》 クェンデトウン အシェマサカロンエイシンビヤチャヨ ဒေダーパテイ
ကွင်းထဲတွင် အရှေ့မှစကားလုံး၏ရှင်းပြချက်ကို ထည့်ထားပါသည်။

なか まえ せつめい
《・・・》 かつこの 中は、前のことばの 説明です。



1. အရေးပေါ် ဘေးအန္တရာယ်

きんきゅう さいがい
緊急・災害



1-1 အရေးပေါ်(ရုတ်တရက်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းနှင့်ဒဏ်ရာ၊ မီးလောင်မှု၊ မတော်တဆမှု၊ ပြစ်မှု)

きんきゅう きゅう ဗျော့き かじ じこ じけん
緊急 (急 な病気やけが・火事・事故・事件)

(1) ရောဂါနှင့်ဒဏ်ရာရသောအခါ မီးလောင်သောအခါ မီးသတ်ဌာန【1 1 9】

ト ホン セ バ
သို့ဖုန်းဆက်ပါ။

びょうき けがのとき、かじ のとき、しょうぼうしょ 消防署【1 1 9】に でんわ 電話をかける

① ヨッタ イェヨーガネ デンヤヤドーアカー
ရုတ်တရက်ရောဂါနှင့် ဒဏ်ရာရသောအခါ

きゅう ဗျော့き
急 な 病気や けがのとき

• “အရေးပေါ်ဖြစ်သည်”ဟုပြောပါ။

きゅうきゅう い
「救 急 です」と言っ てください。

• အရေးပေါ်ကား(ရုတ်တရက်ရောဂါနှင့် ဒဏ်ရာရသောသူကို ဆေးရုံသို့ခေါ်သောကား)

ト ラゼイチンドーネイヤ ベネイヤガ ナタレソタ ティンナミ ホンナンバッコ
သို့ လာစေချင်သောနေရာ၊ ဘယ်နေရာက နာသလဲဆိုတာ၊ သင့်နာမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်ကို ပြောပါ။

きゅうきゅうしゃ きゅう ဗျော့き ဟိと ဟိと ဗျော့いん はこ くるま き
救 急 車 《 急 な 病気の人や けがをした人を 病院に 運ぶ 車 》に、来て

ばしょ いた なまえ でんわばんごう い
もらいたい場所、どこが痛い、あなたの名前、電話番号を 言っ てください。

アレボンカーコールニー
※အရေးပေါ်ကားခေါ်နည်း

きゅうきゅうしゃ よ かた
救 急 車 の 呼び方

https://www.fdma.go.jp/html/life/gaikokujin_kyukyusya_guide/index.html



② ミロウントウアカー
မီးလောင်သောအခါ



かじ
火事の時

- “^ミ“မီးလောင်သည်”ဟုပြောပါ။

「火事^{かじ}です」と言^いって ください。

- မီးလောင်သောနေရာ၊ သင့်နာမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်ကို ပြောပါ။

火事^{かじ}の場所^{ばしょ}、あなた^{なまえ}の名前^{なまえ}、電話^{でんわばんごう}番号^{ばんごう}を^い言^いっ^てて^くだ^さい。

- (2) マ ト ウ タ サ ム ビ ト ウ ア カ ー ビ ャ ム ビ ト ウ ア カ ー イ エ サ カ ン (テ イ ヤ テ イ セ) ト ホ ン セ バ
မကော်တဆမူပြစ်သောအခါ၊ ပြစ်မူပြစ်သောအခါ၊ ရဲစခန်း【 ၁ ၁ ၀ 】သို့ဖုန်းဆက်ပါ။

事故のとき、事件のとき、警察署【110】に電話をかける

① マ ト ウ タ サ ム ビ ト ウ ア カ ー
မတော်တဆမူဖြစ်သောအခါ

事故のとき



- “မတော်တဆမှုဖြစ်သည်”ဟုပြောပါ။

「事故^{じこ}です」と言^いってください。

- ခဲတုန်းက၊ ခဲမာ၊ ခဲဖုခဲသလဲ၊ သင့်နာမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်ကို ပြောပါ။

いつ、どこで、^{なに}何があったか、^{なまえ}あなたの名前、^{でんわばんごう}電話番号を ^い言って ください。

- デンヤードーテュシイン ドツンネ バッテエ シンビャバ
ဒဏ်ရာရသောသူရှိလျှင် ထိုသူနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းပြပါ။

けがを ^{ひと}している人がいたら、その人について ^{ひと}説明して ^{せつめい}ください。

- ヨ ッ チ ャ ラ ^メ ^ン マラ ^ア ^テ ッ ^ベ ^ラ ^ウ ^レ ^ソ ^タ ^ベ ^ロ ^デ ^ン ^ヤ ^レ ^ソ ^タ
ယောကျ်ားလား မိန်းမလား အသက်ဘယ်လောက်လဲဆိုတာ ဘယ်လိုဒဏ်ရာလဲဆိုတာ
ပြောပါ။

男おとこの人ひとか 女おんなの人ひとか、何歳なんさいぐらいか、どんなけがかを 言いって くださ
い。

- ② ^{ピ ッ ム} ^{ヅ コ ウ} ^{サ デ イ} ^{ピ ッ ト} ^{ウ ア カ} ^ー
ပြစ်မှ(သုခိစသည်)ပြစ်သောအခါ

じけん どろぼう
事件（泥棒など）のとき

- “ပြစ်မှုဖြစ်သည်”၊ “သူ့ခိုးဖြစ်သည်” ဟုပြောပါ။

「事件です」や「泥棒です」と言ってください。

- ဘယ်တုန်းက၊ ဘယ်မှာ၊ ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ သင့်နာမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်ကို ပြောပါ။

いつ、どこで、何があったか、あなたの名前、電話番号を 言って ください。

1-2 ဘေးအန္တရာယ်(မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးခြင်းနှင့် ငလျင်၊ ဆူနာမီ)b

さいがい たいふう おおめ じしん つなみ
災害 (台風・大雨や地震・津波)

ジャパンサテイ モンダイ ネ ガ イン ミヤト ウ ナインガンビヤテイ
ဂျပန်သည် မုန်တိုင်းနှင့်ငလျင်များသော နိုင်ငံဖြစ်သည်။

にほん たいふう じしん おお くに
日本は 台風や 地震が 多い国です。

ア ダ レ ミヤト ウ ア カ- ト イ ン レ デ ン ヤ ヤ チ ン ド カ ロ ッ チ ン マ シ ア ウ ン ロ ッ プ
အန္တရာယ်များသောအခါတွင်လည်း ဒဏ်ရာရခြင်းဒုက္ခရောက်ခြင်း မရှိအောင်လုပ်ပါ။

あぶ ない とき に、けが を し た り 困 っ た り し ない よう に し ま す。
အန္တရာယ်များသောအခါတွင်လည်း ဒဏ်ရာရခြင်းဒုက္ခရောက်ခြင်း မရှိအောင်လုပ်ပါ။

(1) ဘေးကင်းရေးအတွက် ပြင်ဆင်ပါ။

あんぜん じゅんび
安全の ために 準備する

① ၃ရက်မှ၇ရက်စာ စားစရာ၊ ရေ၊ ဓါတ်ခဲ၊ ဓါတ်မီးတို့ကို ပြင်ဆင်ပါ။

か か た もの みず でんち かいちゅうでんとう じゅんび
3日から 7日ぐらいの 食べ物や水、電池、懐 中電灯を 準備して ください。

② ထွက်ပြေးသောအခါ ယူဆောင်ရမည့်ပစ္စည်းကို ထည့်သောအိတ် (အရေးပေါ်အိတ်)

ကိုပြင်ဆင်ပါ။

に も い もの い ぶくろ ひじょうも だ ぶくろ じゅんび
逃げるときに 持って行く物を 入れる 袋 《非常持ち出し袋》を 準備して ください。

③ ဘယ်နေရာက အန္တရာယ်ရှိသောနေရာလဲ၊ ဘယ်သို့ထွက်ပြေးရင် ကောင်းသလဲ

ベ ア ダ レ カ ク エ レ メ イ ボ ン ベ ア ダ レ メ イ ボ ン コ チ ン バ
“ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးမြေပုံ၊ ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ” ကိုကြည့်ပါ။

どこが 危険な場所か、どこに 逃げたらいいか「防災マップ・

ハザードマップ」を見て ください。



- “ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးမြေပုံ၊ ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ” သည် မုန်တိုင်း၊
မိုးကြီးခြင်းနှင့် ငလျင်၊ ဆူနာမီတို့ကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်
အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာနှင့် ဘေးရှောင်နေရာ (အားလုံးကထွက်ပြေးသောနေရာ)
ကိုရေးထားသော မြေပုံဖြစ်သည်။

「防災マップ・ハザードマップ」は、台風・大雨や地震・津波によって
災害が起こる危険な場所や 避難場所《みんなが逃げるところ》が 書い
てある 地図です。

- ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံလမ်းညွှန်ဝဘ်ဆိုက်(မိမိသိချင်သောနေရာနှင့် ဘေးရှောင်နေရာကို
လွတ်လပ်စွာကြည့်နိုင်သည်။)

ハザードマップポータルサイト《自分の 知りたい場所や 避難場所が 自由に
み
見ることができます。》

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



- ④ နေထိုင်နေသောမြို့(နေရာ)တွင် “ဘေးကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း၊ ရှောင်လေ့ကျင့်ခန်း”

တွင်ပါဝင်ပါ။ ဘေးကင်းစွာထွက်ပြေးသည့်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ငြိမ်းသောလေ့ကျင့်ခန်းများ
လုပ်ပါ။ ဘေးကင်းမှုနှင့်အန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး လေ့လာနိုင်သည်။

住んでいる町《ところ》で 「防災訓練・避難訓練」に 参加してください。
安全に 逃げる練習や、火を消す練習を してください。安全や 危険につい
て 勉強 できます。

- ⑤ အိမ်နားတွင်နေထိုင်နေသူသို့ “အကယ်၍ငလျင်လှုပ်လျှင် အမျိုးမျိုးသင်ပြပေးပါ” ဟု

ပြောပြီး အကူအညီတောင်းထားပါ။

家の 近くに 住んでいる人に、「もし地震などが あったときは、いろいろ教
えてください」と言って、お願いして ください。

(2) アチャアレコシャブエバ
အချက်အလက်ကို ရှာဖွေပါ။

しょうほう しら
情報を調べる



① ベキンレニイレシニヤ
“ဘေးကင်းရေးနည်းလမ်းများ”

「Safety tips」

バタサガセガミョビヤトンビヤンテイ モンダイ モチチンネ ガイン スナミタデンコ
ဘာသာစကား 15မျိုးဖြင့်တုန့်ပြန်သည့် မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးခြင်းနှင့် ငလျင်၊ ဆူနာမီသတင်းကို

ナレナインディ サマッホン アプリケシンドキテイ
နားလည်နိုင်သည့် စမတ်ဖုန်းအပလီကေးရှင်းဖြစ်သည်။

げんこ たいおう たいふう おおあめ じしん つなみ しょうほう
15言語に 対応した 台風・大雨や地震・津波の 情報が わかる

すまーとふぉん あぷり
スマートフォンの アプリです。

- アンドライ ダウン ロ ユアエ
Android : (ဒေါင်းလုတ် URL)

だうんろーど URL
(ダウンロード URL)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

- アイホン ダウン ロ ユアエ
iPhone : (ဒေါင်းလုတ် URL)

だうんろーど URL
(ダウンロード URL)

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

For Android



For iPhone



② モレイワタダナビンマサミヤナ
မိုးလေဝသဌာနပင်မစာမျက်နှာ

きしょうちよう ほーむ ペーじ
気象庁ホームページ

モンダイ モチチンネ ガイン スナミタデンコチナインバテイ
မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးခြင်းနှင့် ငလျင်၊ ဆူနာမီသတင်းတို့ကိုကြည့်နိုင်ပါသည်။

たいふう おおあめ じしん つなみ しょうほう み
台風・大雨や地震・津波の 情報を見ることができます。

○ アダレバマナテツメム ベアダレビュボウミアダレテイ メイボントウン
အန္တရာယ်ပမာဏသတ်မှတ်မှု ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်မည့်အန္တရာယ်သည် မြေပုံတွင်

テイシナインバテイ
သိရှိနိုင်ပါသည်။

きけんとぶんぷ さいがい お きけん ちす
危険度分布 災害が 起こる 危険が 地図で わかります。

- မြေပြိုသည့်အန္တရာယ်(တောင်၊ ကမ်းပါး ပြိုကျနိုင်သည်)

どしゃさいがい やま くす
土砂災害 《山や がけが 崩れます》

- ရေဝပ်ခြင်း(မြေနိမ့်သောနေရာတွင် ရေဝပ်သည်)

しんすいがい ひく みず
浸水害 《低いところに 水が たまります》

- ရေကြီးခြင်း(မြစ်ရေတိုးလာပြီး ရေလျှံသည်)

こうすい かわ みず ぶ
洪水 《川の 水が 増えて あふれます》

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



モレイワタダナビンマサミヤナバタサガアミヨミヨウエチエチン
(မိုးလေဝသဌာနပင်မစာမျက်နှာဘာသာစကားအမျိုးမျိုးရွေးချယ်ခြင်း)

きしょうちよう ほ ー む ペ ー じ げんごせんたく ことば
(気象庁ホームページ 言語選択 いろいろな 言葉)

- အရေးပေါ်လျင်အမြန်သတင်း ပြင်းထန်သောငလျင်မလာမီခင်လေးတွင် တီဗီနှင့် စမတ်ဖုန်းတွင် သိရှိနိုင်သည်။ “ဘေးကင်းရေးနည်းလမ်းများ”

シ サ ミ ヤ ナ ト ウ ン ク レ ダ ー バ テ イ
(12စာမျက်နှာတွင်လည်းရေးထားပါသည်။)

きんきゅうじしんそくほう つよ じしん く すこ まえ てれび すまーとふ おん
緊急地震速報 強い地震が 来る 少し前に、テレビや スマートフォンで わかり
ます。「Safety tips」(12ペー ー じ) にも 書いてあります。

- ငလျင်နှင့်အရေးပေါ်လျင်အမြန်သတင်းနှင့်ပတ်သက်သော ဗီဒီယို

じしん きんきゅうじしんそくほう びで お
地震と 緊急地震速報に ついての ビデオ

(URL)

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html



- (3) ဘေးကင်းသောနေရာသို့ရွှေ့ပြောင်း(ထွက်ပြေးသည်)

あんぜん ばしょ ひなん に
安全な 場所に 避難する(逃げる)

- ① ဘေးကင်းသောနေရာကိုမသိလျှင် ဂျပန်လူမျိုးကို “ဘယ်ကိုထွက်ပြေးလျှင်ကောင်းမလဲ” ဟုမေးပါ။

あんぜん ばしょ にほんじん に
安全な 場所が わからないとき、日本人に「どこへ 逃げたら いいですか」と
き 聞いて ください。

- ② ^{ベアチンテッビエインカウンマレ} ဘယ်ချိန်ထွက်ပြေးလျှင်ကောင်းမလဲ ^{ソタマテイイン} ဆိုတာမသိလျှင် ^{ジャバンルミョコ} ဂျပန်လူမျိုးကို
^{テッビエテイアカー} “ထွက်ပြေးသည့်အခါ ပြောပြပေးပါ” ^{ビョウビヤベバ} ဟုပြောပါ။ ^{ウビョウバ}

^に いつ 逃げたらいいか ^{にほんじん} わからないとき、日本人に ^に 「逃げる時、^{おし} 教えて ください」 ^い と言って ください。

- ③ ^{レナベコトウンナインヤン} လက်နှစ်ဖက်ကို ^{チヨボエイヤサシテイ} သုံးနိုင်ရန် ^{アレボユテ} ကျောပိုးအိတ်အစရှိသည့် (အရေးပေါ်ယူသည့်အိတ်) တွင် ^{ロアントウバシコ} လိုအပ်သောပစ္စည်းကို ^{デダ} ထည့်ထားပြီး ^{ビョウ} ယူသွားပါ။ ^{ユターバ}

^{りょうほう} 両方 ^て の手 ^{つか} を 使うことが ^り できるように、リュックサックなど ^{ひじょうも} (非常持ち出し ^だ 袋) ^{ふくろ} に ^{ひつよう} 必要な物 ^{もの} を ^い 入れておき ^も 持って ^い 行って ください。

- ④ ^{ガツネ} ဂတ်စ်နှင့် ^{ミボマミコ} မီးဖိုမှီးကို ^{ニヤンビテッ} ငြိမ်းပြီးထွက်ပြေးပါ။ ^{ビエバ}

^が ガス ^す や ^{とーぶ} ストーブ ^ひ の 火 ^け を 消して ^に 逃げて ください。

- (4) ^{ベアダレアミョミョビエテイアカー} ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးဖြစ်သည့်အခါ

^{さいがい} いろいろな 災害のとき

- ① ^{モンダイ} မုန်တိုင်း၊ ^{モチチン} မိုးကြီးခြင်း

^{たいふう} 台風 ^{おおあめ} ・大雨

- ^{モンダイライン} မုန်တိုင်းလာလျှင်ပြင်းထန်သောလေတိုက်ကာ ^{アダレミヤトウチヤン} အန္တရာယ်များသောကြောင့်

^{アビンマテッヤ} အပြင်မထွက်ရ။

^{たいふう} 台風 ^き が ^{つよ} 来たら、^{かせ} 強い風 ^ふ が ^{あぶ} 吹いて 危ないですから、^{そと} 外には ^で 出ないで ください。

- ^{ラインチビ} လှိုင်းကြီးပြီး ^{ミヤレテッ} မြစ်ရေတက်ကာ ^{アダレミヤトウチヤン} အန္တရာယ်များသောကြောင့် ^{ビンレネ} ပင်လယ်နှင့်မြစ်အနီးသို့

^{マターヤ} မသွားရ။

^{なみ} 波 ^{たか} が ^{かわ} 高くなったり、^{みず} 川の水 ^ふ が ^{あぶ} 増えて 危ないですから、^{うみ} 海 ^{かわ} や ^{ちか} 川の 近くには

^い 行かないで ください。

- ^{ト ウ ン カ ン バ ビ ョ イ ン ア ダ レ ミ ャ ト ウ チ ャ ン ト ウ ン カ ン バ ア ニ ト}
တောင်၊ ကမ်းပါးပြိုလျှင် အန္တရာယ်များသောကြောင့် တောင်၊ ကမ်းပါးအနီးသို့
^{マ タ ー ヤ}
မသွားရ။

^{やま} 山や ^{くす} がけが ^{あぶ} 崩れたら 危ないですから、^{やま} 山や ^{ちか} がけの ^い 近くへ 行かないで
ください。

- ^{レ チ チ ン ネ メ イ ビ ョ テ イ ア ダ レ ビ ャ ポ ナ イ ン バ テ イ} ^{ベ ネ ヤ ガ}
ရေကြီးခြင်းနှင့် မြေပြိုသည့်အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ဘယ်နေရာက
^{ア ダ レ シ ト ウ ネ ヤ ラ} ^{ベ コ テ ッ ビ ャ イ ン カ ウ ン マ レ}
အန္တရာယ်ရှိသောနေရာလား၊ ဘယ်ကိုထွက်ပြေးလျှင်ကောင်းလဲ
^{ベ ア ダ レ カ ク エ レ メ イ ボ ン} ^{ベ ア ダ レ メ イ ボ ン} ^{コ チ} ^{ア テ イ} ^{ビ ャ}
“ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးမြေပုံ၊ ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ” ကိုကြည့်ပြီး အတည်ပြုပါ။

^{こうすい} 洪水や ^{どしやさいがい} 土砂災害が ^{あぶ} 起こることが ^{ばしょ} あります。どこが 危ない 場所か、どこへ
^に 逃げたらいいか「防災マップ・ハザードマップ」を見て ^み 確認して ^{かくにん} ください
い。

- ^{レ チ チ ン ネ メ イ ビ ョ} ^{チ ン ド} ^ド ^{エ ナ イ ン} ^{デ イ} ^ア ^ダ ^レ ^シ ^デ ^イ ^ネ ^ヤ ^ト ^ウ ^ン ^シ ^イ ^ン
ရေကြီးခြင်းနှင့် မြေပြိုခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာတွင် ရှိလျှင်
^{ベ キ ン} ^ト ^ウ ^ネ ^ヤ ^ト ^テ ^ッ ^ビ ^エ ^バ
ဘေးကင်းသောနေရာသို့ ထွက်ပြေးပါ။

^{こうすい} 洪水や ^{どしやさいがい} 土砂災害が ^お 起こる 危険な場所に ^{ばあい} いる場合は、^{あんぜん} 安全な ^{ばしょ} 場所へ 逃げ
てください。

② ^{ガイ ン} cလျင်

^{じしん} 地震

○ ^{ガイ ン} cလျင်မလာမီ

^{じしん} 地震が ^く ^{まえ} 来る前



^{ア カ ン ト ウ ン シ ト ウ} ^{シ ン} ^ネ ^ビ ^ド ^ト ^マ ^レ ^ゼ ^ヤ ^ン ^ロ ^ッ ^カ ^ア ^カ ^ン ^ト ^ウ ^ン ^コ ^ベ ^キ ^ン ^ア ^ウ ^ン ^ロ ^ッ ^パ
အခန်းတွင်ရှိသော စင်နှင့်ဗီရိုတို့ မလဲစေရန်လုပ်ကာ အခန်းတွင်းကိုဘေးကင်းအောင်လုပ်ပါ။

^ヘ ^や 部屋にある ^{たな} 棚や ^{たん} ^{すが} ^{たお} 倒れないようにして、^ヘ ^や 部屋の中を ^{なか} ^{あんぜん} 安全にして くだ
さい。

○ ^{ガイ ン} cလျင်လုပ်သောအခါ

^{じしん} 地震が ^お 起こったとき

▼ エイソネ アサウン アウアトントウン シトウアカ
အိမ်နှင့် အဆောက်အဦးအတွင်းတွင် ရှိသောအခါ

いえ 建物^{たてもの}の なか 中に いるとき

- အပေါ်မှ ပစ္စည်းကျလာခြင်း ၊ စင်လဲကာအန္တရာယ်များခြင်းတို့ကြောင့်
စားပွဲအောက်သို့ဝင်ပါ။

上^{うへ}から 物^{もの}が 落^おちてきたり、棚^{たな}が 倒^{たお}れたりして 危^{あぶ}ないので、テーブ^{てーぶ}ルの
下^{した} に入^{はい}って くだ^{くだ}さい。

- ^{ロ ッ カ ム ヤ ター イ ン} လူဝါဒီမူရပ်သွားလျှင် ^{ベ キ ン ス ワ テ ッ ビ エ}ဘေးကင်းစွာထွက်ပြေးနိုင်အောင် ^{ナ イ ン ア ウ ン}တံခါးနှင့်ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ကာ ^{タ ガ ネ ビ ャ テ イ ン}တံခါးနှင့်ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ကာ ^{ボ ウ ミ ャ プ}ကာကွယ်ရန်နှင့် ^ミမီးဖိုမှီးကို ^コငြိမ်းပါ။ ^{エ キ ン}

揺れが止まったら、安全に逃げられるようにドアや窓を開け、ガス
やストーブの火を消してください。

- ငလျင်ကြောင့် မီးဖိုလဲကာ အခန်းတွင်းမီးလောင်သောအခါ အကယ်၍မိဘာသာ မီးဖြိုမီးနှိုင်လျှင် ငြိမ်းပါ။

地震で ストープが 倒れて 部屋の中で 火事に なったとき、もし自分で
火を消すことが できたら、消して ください。

- အပြင်သို့မထွက်ပြေးမီ အရိတ်ကာလုတ်ကို ပိတ်ကာ မီးဖြတ်ပါ။ ငလျင်ကြောင့် မီးရပ်ကာ ထပ်ပြီး မီးလာချိန်တွင် လျှပ်စစ်မီးဖိုတို့က အလိုအလျောက်ပွင့်ကာ မီးလောင်နိုင်ပါသည်။

そとにまえふれーかーすいっちきりでんき
外へ逃げる前に、ブレーカーのスイッチを「切（OFF）」にして電気を切ってください。

地震で電気が止まって、また電気が流れたときに、電気ストーブなどが自動について火事になることがあります。

▼ アビンマシトウンアカー
အပြင်မှာရှိသောအခါ

そと
外に いるとき

- ပစ္စည်းကျကာ ဒဏ်ရာမရအောင် အိတ်စသည်ဖြင့် ခေါင်းကိုကာကွယ်ကာ
ဘေးကင်းသောနေရာသို့ထွက်ပြေးပါ။ အဆောက်အဦးစသည်
ကြီးမားသောအဆောက်အဦးအနီးသည် ကွဲနေသောမှန်၊ နံရံ၊
ဆိုင်းဘုတ်များကျနိုင်ပါသည်။

ものが 落ちて けがをしないよう、かばんなどで 頭を守り、安全な 場所へ
に 逃げて ください。

ビルなど 大きな建物の 近くは、割れた ガラスや 壁や 看板が 落ちてくる
かもしれません。

- ငလျင်လှုပ်ချိန်တွင် ရထား၊ ဘတ်စကားများ ရပ်တန့်ခြင်းများရှိသည်။
အလျင်စလိုမပြန်ပဲ ဘေးကင်းသောနေရာတွင် အတော်ကြာစောင့်ပါ။ လူအများကြီး
တစ်ချိန်တည်းတွင်ပြန်သောကြောင့် ဘူတာ၊ လမ်းတွင် ပြည့်ကျပ်ကာ အန္တရာယ်ရှိသည်။

地震の とき、電車や バスが 止まることが あります。

急いで 帰らないで、安全な 場所で しばらく 待って ください。たくさん
の人が 同じ時間に 帰るので、駅や道が 混んで危ないです。

▼ カマウンネットウアカー
ကားမောင်းနေသောအခါ

くるま うんてん
車を運転しているとき

- အေးအေးဆေးဆေးလမ်း၏ ဘယ်ဘက်တွင် ကားရပ်ကာ အင်ဂျင်ကိုရပ်ပါ။

ゆっくり 道の左側に 車を 止めて、エンジンを 止めて ください。

- တံခါးကိုလှော့မချပဲ ကားတွင်သော့တပ်ထားသည့်အတိုင်းထားပြင်သို့ထွက်ပြေးပါ။

どあ ドアに かぎを かけないで、くるま 車に かぎを つけたままにして、そと 外へ 逃げて ください。

▼ ^{ビン レ ネ} ပင်လယ်နှင့် ^{ミヤエイア} မြစ်၏အနီးတွင်ရှိသောအခါ

^{うみ} 海や ^{かわ} 川の ^{ちか} 近くに ^{いる} いる ^{とき} とき

- ^{ビン レ ト ウン ガ イ} ပင်လယ်တွင်လျင်ကြီးရှိလျှင် ^{スナミ} ဆူနမီ(စာမျက်နှာ ၁၉ မှာ တွေ့တယ်။)က

^{ラナインバテイ} လာနိုင်ပါသည်။

^{ビン レ ネ ミヤエイア} ပင်လယ်နှင့်မြစ်၏အဝေးသို့ထွက်ခွာကာ ^{ウエトテックワカ} နေရာအမြင့်သို့သွားပါ။

^{うみ} 海で ^{おお} 大きな ^{じしん} 地震が あったら、^{つなみ} 津波 (19ページ) が ^{ペーじ} くるかもしれませ ん。

^{うみ} 海や ^{かわ} 川から ^{とお} 遠くに ^{はな} 離れて、^{たか} 高い場所へ ^に 逃げて ください。

- ^{テレビ} တီဗီနှင့်အင်တာနက်၊ “^{ネ イン タ} ဘေးကင်းရေးနည်းလမ်းများ” (12စာမျက်နှာတွင်လည်း)တွင် ^{ベ キン レ ニ} ဆူနမီသတင်းကို ^{イ ラ} ရှာဖွေပါ။ ^{ン ミヤ} နားမလည်သောအခါတွင် ^シ ဂျပန်လူမျိုးကို ^サ ^{ミヤ} ^ナ ^ト ^ウ ^ン ^ク ^ト ^ウ ^ン ^ミ ^ヨ ^コ ^ス ^ナ ^ミ ^タ ^デ ^ン ^コ ^シ ^ヤ ^ブ ^エ ^バ ^ナ ^マ ^レ ^ト ^ウ ^ア ^カ ^ー ^ト ^ウ ^ン ^ジ ^ヤ ^バ ^ン ^ル ^ミ ^ヨ ^コ ^ス ^ナ ^ミ ^ア ^シ ^ン ^ビ ^エ ^ラ ^ウ ^メ ^バ “ဆူနမီအဆင်ပြေလား” ဟု မေးပါ။

^{てれび} テレビや ^{いんたー} インターネット、^{ねっと} 「Safety tips」 (12ページ) で、^{つなみ} 津波の ^{じょうほう} 情報を ^{しら} 調べて ください。 ^{にほんじん} わからないときは、日本人に ^{つなみ} 「津波は大丈夫 ^{だいじょうぶ} ですか」と ^き 聞いて ください。

▼ ^{テッピエディア} ထွက်ပြေးသည့်အခါ

^に 逃げる ^{とき} とき

- ^ベ ဘေးကင်းသောနေရာကို ^{キン} မသိလျှင် ^ト ဂျပန်လူမျိုးကို ^ウ “ဘယ်နေရာကို ^ネ ထွက်ပြေးလျှင် ^コ ^マ ^テ ^イ ^ン ^ジ ^ヤ ^バ ^ン ^ル ^ミ ^ヨ ^コ ^ベ ^ネ ^ヤ ^コ ^テ ^ッ ^ピ ^エ ^イ ^ン ^カ ^ウ ^ン ^タ ^レ ^ウ ^メ ^バ ကောင်းသလဲ”ဟု မေးပါ။

^{あんぜん} 安全な ^{ばしょ} 場所が ^{にほんじん} わからない ときは、日本人に ^に 「どこへ 逃げたら ^{いい} ですか」と ^き 聞いて ください。

- カンパアニトマターヤ カンパビョウチャナインテイ
ကမ်းပါးအနီးသို့မသွားရ။ ကမ်းပါးပြိုကျနိုင်သည်။

ちか い くす
がけの 近くへ 行かないでください。がけが 崩れる かもしれません。

- スナミ サ ミヤ サー コー マー フィ テイ ア ダ レ シ デイ ア カー
ဆူနာမီ(စာမျက်နှာ ၁၉ မှာ တွေ့တယ်။)အန္တရာယ်ရှိသည့်အခါ
ピンレネミヤエイア ウェットテックワカ ネヤア ミントテツビエバ
ပင်လယ်နှင့်မြစ်၏အဝေးသို့ထွက်ခွာကာ နေရာအမြင့်သို့ထွက်ပြေးပါ။

つなみ ぺーじ きけん うみ かわ とお はな たか
津波 (19ページ) の危険が あるときは、海や 川から 遠くに 離れて 高
ばしょ に
い場所へ 逃げて ください。

○ ガ イン ロ ッ ビ ノ ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက်

じしん
地震の あと

- ミ マ ム エ ヤ テ イ ア カ ン ト ウ ン ガ ッ ヨ セ イ ン ナ イ ン ガ ッ バ イ ビ ヤ シ カ
မီးမမွှေးရ။ညှပ်သင့်မိစိုက်တက်ငှတ်နုအ ၁ကိန်းကျပ်ကိုပ်စတင်။

ひ がすかん こわ へや なか がす も
火を つけては いけません。ガス管が 壊れて、部屋の中に ガスが 漏れて
いる かもしれません。

- レ チョ カ ン ド ト ウ ン レ ア ミ ヤ チ デ イ ダ バ レ バ イ ビ ヤ カ
ရေချိုးကန်တို့တွင်ရေအများကြီးထည့်ထားပါ။ ရေပိုက်ပျက်ကာ
レ マ テ ッ ナ イ ン デ イ ア カー ミ ヨ シ テ イ
ရေမထွက်နိုင်သည့်အခါမျိုးရှိသည်

ふ ろ みず い すいどうかん こわ みず
風呂などに 水を たくさん入れて ためておきます。水道管が 壊れて、水が
で
出なくなるかもしれません。

③ ス ナ ミ ဆူနာမီ

つなみ
津波

ピンレビインマ ガインチロツテアカー スナミビエラナインテ
ပင်လယ်ပြင်မှာ ငလျင်ကြီးလှုပ်တဲ့အခါ ဆူနာမီဖြစ်လာနိုင်တယ်။

うみ おお じしん つなみ く
海で 大きな地震が あったとき、津波が 来るかもしれません。

- テビ イン タ ネ ベ キ ン レ ニ イ ラ ン ミ ヤ シ サ ミ ヤ ナ ト ウ ン レ ト ウ ン
တီဗီ၊ အင်တာနက်၊ “ဘေးကင်းရေးနည်းလမ်းများ” (12စာမျက်နှာတွင်လည်း)တွင်
スナミタデイコ シヤベバ
ဆူနာမီသတင်းကို ရှာဖတ်ပါ။



てれび いんたーねっと 「Safety tips」 (12ページ) で、津波の
じょうほう しら 情 報 を 調 べ て く だ さ い。

- スナミラマラマテイイン ジャパンルミヨコ スナミアシンビヤラ ウメバ
• ဆူနာမီလာမလာမသိလျှင် ဂျပန်လူမျိုးကို “ဆူနာမီအဆင်ပြေလား” ဟုမေးပါ။

つなみ く 津波が 来るか わからないときは、日本人に「津波は大丈夫ですか」と
き 聞いてください。

- スナミアダレコ アテイペディ タディベダデン タディベチャ
• ဆူနာမီအန္တရာယ်ကို အသိပေးသည့် “သတိပေးသတင်း” “သတိပေးချက်”
テ ッ ラ イ ン チ ャ チ ン ネ ヤ ア ミ ン コ テ ッ ビ ャ バ
ထွက်လာလျှင် ချက်ချင်း နေရာအမြင့်ကိုထွက်ပြေးပါ။

つなみ きけん し 津波の 危険を 知らせる 「注意報」 「警報」 が 出たら、すぐ 高い場所へ
に 逃げてください。

タディベダデン ベアダレビヤボミ アダレシディアカードッビヤンティ
သတိပေးသတင်း(ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်မည့် အန္တရာယ်ရှိသည့်အခါ ထုတ်ပြန်သည်)

ちゅういほう さいかい お きけん はっぴょう
注意報 (災害が 起こる危険が あるときに 発表されます)

タディベチャ チマトウベアダレビヤボミ アダレシディアカードッビヤンティ
သတိပေးချက်(ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်မည့်အန္တရာယ်ရှိသည့်အခါ ထုတ်ပြန်သည်)

けい ほう おお さいかい お きけん はっぴょう
警 報 (大きな 災害が 起こる 危険が あるときに 発表されます)

- スナミアダレコアテイペディ タディベダデン タディベチャ テ ッ ラ イ ン
ဆူနာမီအန္တရာယ်ကိုအသိပေးသည့် “သတိပေးသတင်း” “သတိပေးချက်” ထွက်လာလျှင်

つなみ きけん し 津波の 危険を 知らせる 「注意報」 「警報」 が出たとき

- ▼ チ ャ チ ン ネ ヤ ア ミ ン コ テ ッ ビ ャ バ
ချက်ချင်း နေရာအမြင့်ကို ထွက်ပြေးပါ

たか ばしよ に
すぐ 高い場所へ 逃げてください

- スナミテイアロンチマトウインアーシカ インミヤントウチャン
• ဆူနာမီသည်အလွန်ကြီးမားသောအင်အားရှိကာ လျင်မြန်သောကြောင့်
スナミミンヤビノ テッビヤレアチェンマミナインバ チヤチンテッビヤバ
ဆူနာမီမြင်ရပြီးနောက် ထွက်ပြေးလည်းအချိန်မမီနိုင်ပါ။ ချက်ချင်းထွက်ပြေးပါ။

つなみ おお ちから はや つなみ み
津波は とても 大きな力 が あって、速い ですから、津波が 見えてから
に ま あ に
逃げても 間に合いません。すぐ 逃げて ください。

- ပင်လယ်နှင့်မြစ်၏အဝေးသို့ထွက်ခွာကာ နေရာအမြင့်သို့ထွက်ပြေးပါ။

うみ かわ とお たか ばしょ に
海や 川から 遠くの 高い場所へ すぐに 逃げて ください。

- မသိလျှင် ဂျပန်လူမျိုးကို “ဘယ်နေရာကို ထွက်ပြေးလျှင် ကောင်းသလဲ”ဟု မေးပါ။

わからないときは、「どこに 逃げたら いいですか」と日本人 に聞いて ください。

▼ ဆူနာမီသည် တစ်ကြိမ်တည်းမလာပါ

つなみ かい
津波は 1回 だけではない

- ဆူနာမီသည် အကြိမ်ကြိမ်လာသည်။ ဆူနာမီပြီးသလိုမျိုး မြင်ရသော်လည်း ပင်လယ်၊

မြစ်အနီး လုံးဝမသွားရ။ “သတိပေးသတင်း” “သတိပေးချက်”

ထွက်လာသည့်အချိန်တွင် ဘေးကင်းသောနေရာတွင်နေပါ။

つなみ なんかい き つなみ お み うみ かわ ちか
津波は 何回も 来ます。津波が 終わったように 見えても、海や 川の 近
くには 絶対に 行かないで ください。「注意報」「警報」が 出ている
間は、安全な 場所に いてください。

(5) “ဘေးရှောင်သတင်း”နှင့်“သတိပေးအဆင့်”

ひなんじょうほう けいかい れ へ る
「避難情報」と「警戒レベル」

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်သည့်အခါ တိတိတိုတွင် မကြာခဏမြင်ရ၊

ကြားရသောစကားလုံးဖြစ်သည်။

さいがい てれび
災害のとき、テレビなどで よく見たり、聞いたりする ことば です。

○ ဘေးရှောင်သတင်း

ဘေးရှောင်ခြင်း(ဘေးကင်းသောနေရာတွင်ထွက်ပြေးခြင်း)နှင့်ပတ်သက်သောသတင်းဖြစ်သည်။

ひなんじょうほう
避難情報

ひなん あんぜん ばしょ に じょうほう
避難 《安全な 場所に 逃げること》 についての 情報です。

だက်ကြီးရွယ်အိုဘေးရှောင်ခြင်း

- ဘေးရှောင်သည့်ပြင်ဆင်မှုကိုလုပ်ပါ။

こうれいしやとうひなん
高齢者等避難

- 避難する 準備を してください。

- သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့်ကလေးများ၊ ဘေးရှောင်ရန် အချိန်ကြာသည့်သူများ ဘေးရှောင်ပါ။

- **お年寄りや 子ども、避難するのに 時間がかかる人などは、避難して ください。**

ベシヨンアメン
ဘေးရှောင်အမိန့်

- **アロン ベキン トウネヤト チャチン**
အားလုံး ဘေးကင်းသောနေရာသို့ချက်ချင်း ဘေးရှောင်ပါ။

ひなんしじ
避難指示

- **みんな 安全な 場所へ すぐ避難して ください。**

- **タディペアシン** ဆူနာမီအပြင် ရေဘေးနှင့်မြေပြိုသည့်ဘေးများဖြစ်ပေါ်မည့် အန္တရာယ်အဆင့်(၁-၅)နှင့် ဘေးရှောင်ခြင်း(ဘေးကင်းသောနေရာသို့ ထွက်ပြေးခြင်း)နှင့် ပတ်သက်သောသတင်းဖြစ်သည်။

けいかい れ べる **つなみ いが い** **みず** **さいが い** **どしやさいが い** **お** **きけん** **れ べる**
警戒レベル 津波以外の 水の災害や 土砂災害が 起こる 危険の レベル
(1～5) と、避難 《安全な 場所へ 逃げる こと》 について
の 情報です。

タディペアシン သတိပေးအဆင့်	タディターチン ベシヨンチンネベテットウダデン သတိထားခြင်း၊ ဘေးရှောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော သတင်း
けいかい れ べる 警戒レベル	き ひなん じょうほう 気をつけること、避難 についての 情報
1	モネ ミンダデンコ テビネイン タネトウン シャブエバ မိုးနှင့် မြစ်သတင်းကို တီဗီနှင့်အင်တာနက်တွင် ရှာဖွေပါ။ あめ かわ じょうほう てれび いんたーねっとで しら 雨や 川の 情報を テレビや インターネットで 調べて くださ い。

2	ベネヤトウン ベロベシヨシマレコ シャプエバ ဘယ်နေရာတွင် ဘယ်လိုဘေးရှောင်ရမလဲကို ရှာဖွေပါ။ どこに どうやって ひなん 避難するか しら 調べて ください。
3	テ ッ チ イ エ オ ネ カ レ イ ミ ヤ ベ シ ョ ン ヤ ン チ エ ン チ ャ デ イ ツ ミ ヤ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့်ကလေးများလည် ဘေးရှောင်ရန် ချိန်ကြာသည့်သူများ ベ シ ョ ン パ テ ッ チ イ エ オ ベ シ ョ ン チ ン ဘေးရှောင်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုဘေးရှောင်ခြင်း としよ お年寄りや こ ども、ひなん 避難するのに じかん 時間がかかる ひと 人は ひなん 避難して ください。 こうれいしゃひなん 高齢者避難
4	ア ロ ン ベ キ ン ト ウ ネ ヤ ト チ ャ チ ン ベ シ ョ ン パ ベ シ ョ ン ア メ ン အားလုံး ဘေးကင်းသောနေရာသို့ချက်ချင်း ဘေးရှောင်ပါ။ ဘေးရှောင်အမိန့် みんな みんな、あんぜん 安全な ばしょ 場所へ ひなん すぐ避難して ください。 ひなんしじ 避難指示
5	ベ ア ダ レ ビ エ ネ テ イ タ ン ポ ー シ ト ウ ア テ ッ コ カ ク エ バ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နေသည်။ တန်ဖိုးရှိသောအသက်ကို ကာကွယ်ပါ။ さいが 災害が お 起こって います。 たいせつ 大切な いのち 命を まも 守って ください！

1-3 ဘေးအန္တရာယ်သုံးမတ်ဆွေချခေါ်ခြင်း

さいがいようでんごん だ い や る
災害用伝言 ダイヤル

ဘေးအန္တရာယ်(မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးခြင်းနှင့် ငလျင်၊ ဆူနာမီ)တို့ကြောင့် ဖုန်းဆက်မရလျှင်
မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းကို ဆက်သွယ်ချင်လျှင် ဖုန်းကုမ္ပဏီဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုပါ။

မသိလျှင် ဂျပန်လူမျိုးကို “မတ်ဆွေချခေါ်ဆိုခြင်းနည်းလမ်းကို ပြောပြပေးပါ” ဟုမေးပါ။

さいがい たいふう おおあめ じしん つなみ でんわ が つながらないときに、かぞく ともだち
災害（台風・大雨・地震・津波）で 電話が つながらないときに、家族や 友達
に 連絡したいときは、でんわ かいしゃ さーびす りよう
に 連絡したいときは、電話の 会社の サービスを 利用して ください。
わからないときは、にほんじん でんごん だ い や る かた おし
わからないときは、日本人に「伝言ダイヤルの かけ方を 教えて ください」と
言ってください。

○ ဘေးအန္တရာယ်မတ်ဆွေချခေါ်ဆိုခြင်း(N T T)

さいがいようでんごん だ い や る
災害用伝言 ダイヤル (NTT)

“၁၇၁”ကို ဖုန်းခေါ် ပြီး မတ်ဆွေချပို့ခြင်းနားထောင်ခြင်းများလုပ်နိုင်သည်။

「171」に でんわ を かけて、めっせーじ を い 入れたり 聞いたりすることが
できます。

アンティティ ジャパン アノ バイ ン
NTT ဂျပန်အနောက်ပိုင်း: NTT 西日本
(URL) <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>



○ ဘေးအန္တရာယ်သုံးမတ်ဆွေချ သင်ပုန်း(Web171)

さいがいようでんごんばん
災害用伝言板 (Web171)

ကွန်ပျူတာနှင့်စမတ်ဖုန်းတို့တွင် စာလုံးမတ်ဆွေချကို ပို့နိုင်သည်။

パソコンや スマートフォンで、文字の メッセージを い 入れることが できます。

(URL) <https://www.web171.jp/web171app/topRedirect.do>



○ ^{ベ ア ダ レ ト ン メ セ ティン}ဘေးအန္တရာယ်သုံးမတ်ဆွေချသင်ပုန်းဝန်ဆောင်မှု(လက်ကိုင်ဖုန်း)

^{さいがいようでんごんぼん さーびす けいたいでんわ}
災害用伝言板 サービス (携帯電話)

^{レ カ イ ホ ン コ ン マ ニ ト ウ ン レ メ セ ウ イ ン サ ウ ン ム シ テ イ}
လက်ကိုင်ဖုန်းကုမ္ပဏီတွင်လည်း မတ်ဆွေချဝန်ဆောင်မှုရှိသည်။

^{けいたいでんわ かいしゅ めっせーじ さーびす}
携帯電話の 会社にも メッセージの サービスが あります。

^{アンティティ ドコモ} N T T ^ご ကိုမို:(URL) http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	
^{えぬていてい ど こ も} N T T ドコモ	
^{ケディディアイ エユ} K D D I (au): (URL) http://dengon.ezweb.ne.jp/	
^{ケーでいであい} K D D I (au)	
^{ソ バ ン ク ウ イ ン モ バ イ} ဆွေဘန့်ခွဲ/ဝိုင်မိုဘိုင်း:(URL) http://dengon.softbank.ne.jp/	
^{そ ぶ と ば ん く わ い も ば い る} ソフトバンク/ワイモバイル	

1-4 ^{テ ッ メ ベ シ ョ ン ネ ヤ}သတ်မှတ်ဘေးရှောင်နေရာ

^{していひなんじょ}
指定避難所



^{ベ ア ダ レ ビ ュ チ ャ ン ト ウ ン エ イ ン ト ウ シ ン イ ン}ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ချိန်တွင် အိမ်တွင်ရှိလျှင် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့်အခါနှင့်
^{エ イ ン ト ウ ン マ ネ ナ イ ン ト ト ウ ツ ミ ヤ ベ シ ョ ン デ イ}အိမ်တွင်မနေနိုင်တော့သောသူများ ဘေးရှောင်သည့်(ဘေးကင်းသောနေရာသို့ထွက်ပြေးသည့်)
^{ネ ヤ}နေရာဖြစ်သည်။

^{さいがい}災害の ^いとき、^{いえ}家にいると ^{きけん}危険が ^{ばあい}ある場合や ^{いえ}家に ^す住めなくなった人が ^{ひと ひなん}避難する
^{あんぜん}《安全な ^{ばしょ}場所に ^に逃げる》^{ばしょ}場所です。

12	ニノミヤムラタンチャン နိနိမိယမူလတန်းကျောင်း にのみやしやうがっこう 二ノ宮小学校	タカセミヨサマタコー テッレコークーテッ တကဆဲမြို့စုမတကိုး ၁၄၉၇-၁ たかせちやう さまたこう 高瀬町佐股甲1497-1	0875-74-6302
13	ニノミヤミョレヤバンティビュビンセンタ နိနိမိယမြို့လယ်ယာဖန်တီးပြုပြင်စင်တာ にのみや くのうぎやうこうぞうかいぜん せん た - 二ノ宮地区 農 業 構造改善センター	タカセミヨサマタコー トントンレトントーレ တကဆဲမြို့စုမတကိုး ၃၃၄၃-၄ たかせちやう さまたこう 高瀬町佐股甲3343-4	0875-74-7690
14	アサムラタンチャン အစမူလတန်းကျောင်း あさしやうがっこう 麻小学校	タカセミヨカミアサ トンシチャシ တကဆဲမြို့ကမိအစ ၃၈၆၈ たかせちやうかみあさ 高瀬町上麻3868	0875-74-6237
15	アサミョレヤバンティビュビンセンタ အစမြို့လယ်ယာဖန်တီးပြုပြင်စင်တာ あさち くのうぎやうこうぞうかいぜん せん た - 麻地区 農 業 構造改善センター	タカセミヨシモアサ テツニテツトニニヤーガー တကဆဲမြို့ရှိအစ ၁၂၁၀-၅ たかせちやうしもあさ 高瀬町下麻1210-5	0875-74-7693
16	ヤキン スジムラタンチャン (ယခင်) ဆုဂျိမူလတန်းကျောင်း きゆう つじしやうがっこう (旧)辻小学校	ヤマモトミヨスジ テツトクガー ယမမိတိုမြို့ဆုဂျိ ၁၃၇၅ やまもとちやうつじ 山本町辻1375	—
17	ヤマモトミヨビュツカンマスジ ယမမိတိုမြို့ပြည်သူ့ဆန်းမဆုဂျိ やまもとちやうこうみんかんつじぶんかん 山本町公民館辻分館	ヤマモトミヨスジ テツトクレーテッ ယမမိတိုမြို့ဆုဂျိ ၁၃၇၄-၁ やまもとちやうつじ 山本町辻1374-1	0875-63-4691
18	ミトヨアレタンチャン မိတိုယိုအလယ်တန်းကျောင်း みとよちやうがっこう 三豊中学校	ヤマモトミヨスジ シクチャ ယမမိတိုမြို့ဆုဂျိ ၈၇၆ やまもとちやうつじ 山本町辻876	0875-63-3028
19	ヤキン コウチムラタンチャン (ယခင်) ခိုအုချိုမူလတန်းကျောင်း きゆう こうちしやうがっこう (旧)河内小学校	ヤマモトミヨ コウチ クテッレ ယမမိတိုမြို့ ခိုအုချို ၇၁၄ やまもとちやうこうち 山本町河内714	—
20	カワチャエインダウシンエン ခဝချိုလယ်ရွာအိမ်ထောင်ရှင်အိမ် こうちのうそんぶん いえ 河内農村婦人の家	ヤマモトミヨカワチ テツトニニヤシトニニヤာテッ ယမမိတိုမြို့ခဝချို ၁၀၈၀-၁ やまもとちやうこうち 山本町河内1080-1	0875-63-4690
21	ヤマモトムラタンチャン ယမမိတိုမူလတန်းကျောင်း やまもとしやうがっこう 山本小学校	ヤマモトミヨオノ チャーテッ ယမမိတိုမြို့အိုနို ၆-၁ やまもとちやうおの 山本町大野6-1	0875-63-8100
22	サイタオノレヤバンティビュビンセンタ စိုင်းတအိုနိုလယ်ယာဖန်တီးပြုပြင်စင်တာ さいた おののうぎやうこうぞうかいぜん せん た - 財田大野 農 業 構造改善センター	ヤマモトミヨオノ ニチャチャーテッ ယမမိတိုမြို့အိုနို ၂၆၆-၁ やまもとちやうおの 山本町大野266-1	0875-63-4692
23	ヤマモトミヨチャンマレセンタ ယမမိတိုမြို့ကျန်းမာရေးစင်တာ やまもとちやうほけん せん た - 山本町保健センター	ヤマモトミヨサイタアノ တွန်ဂါ ယမမိတိုမြို့စိုင်းတအနောက် ၃၇၅ やまもとちやうさいたにし 山本町財田西375	—

24		ヤマモトミヨレヤバワンチンビュビンセンタ ယမမိုတိုမြို့လယ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်ပြုပြင်စင်တာ やまもとちやうのうそんかんきやうかいぜん せ ん た - 山本町農村環境改善センター	ヤマモトミヨサイタアノ トンクガー ယမမိုတိုမြို့စိုင်းတအနောက် ၃၇၅ やまもとちやうさいたにし 山本町財田西375	—
25		ヤキン カンダムラタンチャン (ယခင်)ခန်းဒမူလတန်းကျောင်း きやう こうだしょうがっこう (旧)神田小学校	ヤマモトミヨカンダ テッニガーコー ယမမိုတိုမြို့ခန်းဒ ၁၂၅၉ やまもとちやうこうだ 山本町神田1259	—
26		カンダアミヤネダイトウミンセンタ ခန်းဒအမြဲနေထိုင်တိုးမြှင့်စင်တာ こうだていじゆうそくしん せ ん た - 神田定住促進センター	ヤマモトミヨカンダ テッニガートンニヤートン ယမမိုတိုမြို့ခန်းဒ ၁၂၅၀-၃ やまもとちやうこうだ 山本町神田1250-3	0875-63-4693
27		オミムラタンチャン အိုးမိမူလတန်းကျောင်း おおみしょうがっこう 大見小学校	ミノミヨオマコー トントニヤトンレー မိနိုမြို့အိုးမကိုး ၃၀၃၄-၄ みのちやうおおみこう 三野町大見甲3034-4	0875-72-5402
28		ミノミヨビヅツカンマオミ မိနိုမြို့ပြည်သူ့ခန်းမအိုးမိ みのちやうこうみんかんおおみぶんかん 三野町公民館大見分館	ミノミヨオミコー トントニヤレクートン မိနိုမြို့အိုးမကိုး ၃၀၄၇-၃ みのちやうおおみこう 三野町大見甲3047-3	0875-73-5773
29		ミノミヨハスヤスセンタ မိနိုမြို့ဟဆုရဆုစင်တာ みのちやう 三野町はつらつセンター	ミノミヨオミコー トントニヤトンレー မိနိုမြို့အိုးမကိုး ၃၀၃၄-၁ みのちやうおおみこう 三野町大見甲3034-1	0875-73-3211
30		フレアイバンチャンミノ ဖူရဲအအိပန်းခြံမိနို は れ あ い パ ー ク みの ふれあいパークみの	ミノミヨオミオス クレ မိနိုမြို့အိုးမအိုဆု ၇၄ みのちやうおおみおつ 三野町大見乙74	0875-72-2601
31	三野の町	シモダカセムラタンチャン ရှိမိဒကဆဲမူလတန်းကျောင်း したたかせしょうがっこう 下高瀬小学校	ミノミヨシモダカセ クチャトニヤテッ မိနိုမြို့ရှိမိဒကဆဲ ၇၆၀-၁ みのちやうしもたかせ 三野町下高瀬760-1	0875-72-5401
32		ミノズアレタンチャン မိနိုအလယ်တန်းကျောင်း みの つちゆうがっこう 三野津中学校	ミノズミヨシモダカセ クニトニヤ မိနိုမြို့ရှိမိဒကဆဲ ၇၂၀ みのちやうしもたかせ 三野町下高瀬720	0875-72-5209
33		ミノミヨダワヤレラセンタ မိနိုမြို့ထာဝရလေ့လာစင်တာ みのちやうしょうがいがくしゆう せ ん た - 三野町生涯学習センター	ミノミヨシモダカセ ガーチャシーテッ မိနိုမြို့ရှိမိဒကဆဲ ၅၆၈-၁ みのちやうしもたかせ 三野町下高瀬568-1	0875-72-2800
34		ミノミヨアカサセンタ မိနိုမြို့အားကစားစင်တာ みのちやうたいいく せ ん た - 三野町体育センター	ミノミヨシモダカセ クガーニ-ニ မိနိုမြို့ရှိမိဒကဆဲ ၇၅၂-၂ みのちやうしもたかせ 三野町下高瀬752-2	—
35		ヨシズムラタンチャン ယိုရှိမူလတန်းကျောင်း よしづしょうがっこう 吉津小学校	ミノミヨヨシズオス テッレシဂါ- မိနိုမြို့ယိုရှိမူအိုဆု ၁၄၈၅-၁ みのちやうよしづおつ 三野町吉津乙1485-1	0875-72-5676

36		ミノミョチャンマレセンタ မိနိမြို့ကျန်းမာရေးစင်တာ みのちょうほけんせんだー 三野町保健センター	ミノミョヨシズオス ニトンニヤトントンニヤーテッ မိနိမြို့ယိုရှိအိုဆု ၂ ၀ ၃ ၀ - ၁ みのちょうよしづおつ 三野町吉津乙2030-1	—
37		ミノミョビエツカンマヨシズ မိနိမြို့ပြည်သူ့ခန်းမယိုရှိဇု みのちょうこうみんかんよしづぶんかん 三野町公民館吉津分館	ミノミョヨシズコーテットソニヤクトソニヤーテッ မိနိမြို့ယိုရှိဇု ကိုး ၁၀၇၃-၁ みのちょうよしづこう 三野町吉津甲1073-1	0875-72-4774
38		クワヤマムラタンチャン ခုဝယမမှုလတန်းကျောင်း くわやましょうがっこう 桑山小学校	トヨナカミョオカモト テッシーテッ တိုယိုနကမြို့အိုကမိုတို ၁၈၈-၁ とよなかちやうおかもと 豊中町岡本188-1	0875-62-2103
39		ヒジダイムラタンチャン ဟိုဂိုဒိုင်းမှုလတန်းကျောင်း ひじだいしょうがっこう 比地大小学校	トヨナカミョヒジダイ ニガーテッရေး တိုယိုနကမြို့ဟိုဂိုဒိုင်း ၂၅၁၄-၁ とよなかちやうひじだい 豊中町比地大2514-1	0875-62-2124
40		カサダムラタンチャン ခေဒမှုလတန်းကျောင်း かさだしょうがっこう 笠田小学校	トヨナカミョカサダカサオカ ニテッကိုး တိုယိုနကမြို့ခေဒကအိုက ၂၁၉၂- テッ ၁ とよなかちやうかさだ かさおか 豊中町笠田笠岡2192-1	0875-62-2004
41	မြို့နယ်တိုဝ်း トヨナカミョ	カサダアテッタンチャン ခေဒအထက်တန်းကျောင်း かさだこうとうがっこう 笠田高等学校	トヨナカミョカサダタケダ ニဂါး တိုယိုနကမြို့ခေဒတကဲဒ ၂၅၁ とよなかちやうかさだ たけだ 豊中町笠田竹田251	0875-62-3345
42	豊中町	カミダカノムラタンチャン ခမိဒကန့်မှုလတန်းကျောင်း かみだかのしょうがっこう 上高野小学校	トヨナカミョカミダカノ ニトンシ တိုယိုနကမြို့ခမိဒကန့် ၂၃၈၄ とよなかちやうかみだかの 豊中町上高野2384	0875-62-2064
43		モトヤマムラタンチャン မိုတိုယမမှုလတန်းကျောင်း もとやましょうがっこう 本山小学校	トヨナカミョモトヤマကိုး တေ့စိတ် တိုယိုနကမြို့မိုတိုယမကိုး ၁၈၉၃- テッ ၁ とよなかちやうもとやまこう 豊中町本山甲1893-1	0875-62-2125
44		トヨナカアレタンチャン တိုယိုနကအလယ်တန်းကျောင်း とよなかちやうがっこう 豊中中学校	トヨナカミョモトヤマကိုးတေ့ရေး တိုယိုနကမြို့မိုတိုယမကိုး ၁၄၈-၁ とよなかちやうもとやまこう 豊中町本山甲148-1	0875-62-2071
45		トヨナカミョレヤパワン တိုယိုနကမြို့လယ်ရွာပတ်ဝန်းကျင် とよなかちやうのうそんかんきやうかいぜん 豊中町農村環境改善センター	トヨナカミョモトヤマကိုး တေ့စိတ် တိုယိုနကမြို့မိုတိုယမကိုး ၁၆၀- テッ ၁ とよなかちやうもとやまこう 豊中町本山甲160-1	0875-62-1156

46		マトヨミョビエツパレセンタ မတိုရိုမြို့ပြည့်သူ့လှယ်စင်တာ みとよししみんこうりゅうせんだー 三豊市市民交 流センター	トヨナカミョモトヤマコー テッチャトニャー တိုယိုနကမြို့မိုတိုယမကိုး ၁ ၆ ၀ - テッ ッ とよなかちょうもとやまこう 豊中町本山甲160-1	—
47		マスザキコンミュナティセンタ မဆုဒေိကွန်မြို့နီတီစင်တာ まつさきこみゆにていせんだー 松崎コミュニティセンター	タクマミョマスザキ クテック-テッ တကုမမြို့မဆုဒေိ ၇၁၇-၁ たくまちょうまつさき 詫間町松崎717-1	0875-83-6696
48		マスザキムラタンチャン မဆုဒေိမူလတန်းကျောင်း まつさきしょうがっこう 松崎小学校	タクマミョマスザキ クニニ တကုမမြို့မဆုဒေိ ၇၂၂ たくまちょうまつさき 詫間町松崎722	0875-83-2856
49		タクマムラタンチャン တကုမမူလတန်းကျောင်း たくましょうがっこう 詫間小学校	タクマミョタクマ ニテッガーシ တကုမမြို့တကုမ ၂၁၅၈ たくまちょうたくま 詫間町詫間2158	0875-83-2858
50		タクマミョアレタンチャン တကုမမြို့အလယ်တန်းကျောင်း たくまちゅうがっこう 詫間中学校	タクマミョタクマ ガークコーチャーテッ တကုမမြို့တကုမ ၅၇၉၆-၁ たくまちょうたくま 詫間町詫間5796-1	0875-83-2108
51	タクマミョ 詫間町	カガワダカテムエビニャチャンタクマチャンウイン ကဂဝဒကသက်မွေးပညာကျောင်းတကုမကျောင်းဝန်း かがわこうせんせんもんがっこうたくまき ゃ ん ば す 香川高専専門学校詫間キャンパス	タクマミョカガワダカ ガーガーテッ တကုမမြို့ကဂဝဒက ၅၅၁ たくまちょうこうだ 詫間町香田551	0875-83-3141
52		ショナインタパワアナユセンタ ရှိုနိုင်းသာတာအနားယူရာစင်တာ しょうないしぜんきゆうようむらせんだー 荘内自然休養村センター	タクマミョオハマコー テッシコーテッ-テッ တကုမမြို့အိုဟမကိုး ၁၈၉၁-၁ たくまちょうおおはまこう 詫間町大浜甲1891-1	0875-83-6115
53		ネウインサウナムセンタミサキ နေဝန်ဆောင်မှုစင်တာမိစိ ていさーびすせんだーみさき デイサービスセンター美崎	タクマミョスム チャコーガー တကုမမြို့ဆုမု ၆၉၅ たくまちょうつむ 詫間町積695	—
54		ヤキン ハコウヤムラタンチャン (ယခင်)ဟကိုအူရမူလတန်းကျောင်း きゅう はこうしょうがっこう (旧)箱浦小学校	タクマミョハコ ガーガーテッ-テッ တကုမမြို့ဟကို ၅၅၁-၁ たくまちょうはこ 詫間町箱551-1	—
55		ヤキン アワシマムラタンチャン (ယခင်) အဝရှိမမူလတန်းကျောင်း きゅう あわしましょうがっこう (旧)粟島小学校	タクマミョアワシマ テッガートンニャチャーニ တကုမမြို့အဝရှိမ ၁၅၀၆-၂ たくまちょうあわしま 詫間町粟島1506-2	—
56		アワシマトウテッレအတူဝေိတူဝေိセンタ အဝရှိမတိုးတက်ရေးအထွေထွေစင်တာ あわしまいはつそうこうせんだー 粟島開発総合センター	タクマミョアワシマ シチャテッ-テッ တကုမမြို့အဝရှိမ ၈၆၁-၁၇ たくまちょうあわしま 詫間町粟島861-17	0875-84-7001

57		シシジマルオゲハ ရှိရှိမြို့မလူအိုဂေဟာ し し じ ま ろ う じ ん い え 志々島老人いこの家	タクマミヨシシジマ トンコーレーニ တကုမမြို့ရှိရှိမြို့မ ၃၉၄-J た く ま ち ょ う し し じ ま 詫間町志々島394-2	0875-83-5650
58	ရှိရှိမြို့မ 仁尾町	ソホムラタンチャン ဆိုဟိုမူလတန်းကျောင်း そ お し ょ う が っ こ う 曾保小学校	ニオミヨニオコー テットニヤシニ နီအိုမြို့နီအိုကိုး ၁၀၈-J に お ち ょ う に お こ う 仁尾町仁尾甲1082	0875-82-2135
59		ヤハタネコン ယဟတနတ်ကွန်း は ち ま ん じ ん じ ゅ 八幡神社	ニオミヨニオオス レク-テッ နီအိုမြို့နီအိုအိုဆု ၄၇-၁ に お ち ょ う に お お つ 仁尾町仁尾乙47-1	—
60		ニオムラタンチャン နီအိုမူလတန်းကျောင်း に お し ょ う が っ こ う 仁尾小学校	ニオミヨニオウチ テックတန်နာ နီအိုမြို့နီအိုအိုချိ ၁၇၃၆ に お ち ょ う に お へ い 仁尾町仁尾丙1736	0875-82-2049
61		ジョトクボンチャン ဂျိုတိုကုဘုံကျောင်း じ ょ う と く じ 常徳寺	ニオミヨニオヤクエ コートန့်နာ နီအိုမြို့နီအိုရပ်ကွက် ၉၃၀ に お ち ょ う に お て い 仁尾町仁尾丁930	—
62		ニオミヨインチェンムカンマ နီအိုမြို့ယဉ်ကျေးမှုခန်းမ に お ち ょ う ぶ ん か が い か ん 仁尾町文化会館	ニオミヨニオヤクエ ニကိုး-နာ-နာ နီအိုမြို့နီအိုရပ်ကွက် ၂၉၆-၁ に お ち ょ う に お て い 仁尾町仁尾丁296-1	0875-56-9565
63		ニオアレタンチャン နီအိုအလယ်တန်းကျောင်း に お ち ゚ う が っ こ う 仁尾中学校	ニオミヨニオシン တန်စ-နီ နီအိုမြို့နီအိုရှင်း ၃၈-J に お ち ょ う に お し ん 仁尾町仁尾辛38-2	0875-82-2119
64		ニオミヨアカサセンタ နီအိုမြို့အားကစားစင်တာ に お ち ょ う たい い く せ ん た - 仁尾町体育センター	ニオミヨニオシン တန်စ-နာ နီအိုမြို့နီအိုရှင်း ၃၄-၁ に お ち ょ う に お し ん 仁尾町仁尾辛34-1	—
65		アンメイン အန်းမေးအင်း え ん み ゚ ょ う い ん 円明院	ニオミヨイエノウヤ ဂါး နီအိုမြို့အိုအိုအိုရ ၅ に お ち ゚ ょ う い え う ら 仁尾町 家の浦5	—
66	ရှိရှိမြို့မ 財田町	タカヤヒカリボンチャン တကရဟိကရီဘုံကျောင်း ほうこうじ 宝光寺	サイタミヨサイタガミ ဇာနီစာနီ စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ၆၉၈၆ さいたちょうさいた か み 財田町財田上6986	—
67		ヤキン サイタガミムラタンチャン (ယခင်) စိုင်းတဂမိမူလတန်းကျောင်း きゅう さいた か み し ょ う が っ こ う (旧)財田上小学校	サイタミヨサイタガミ နီနီနာ စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ၇၂၆ さいたちょうさいた か み 財田町財田上726	—
68		アトウーサウンショテッဆဲဂဲဟိဂဲနီဂဲနီဂဲ အထူးစောင့်ရှောက်သက်ကြီးဂေဟာဂျင်းနီဂျင်းနီအိုက とくべつようごろうじん ほ - む じ ん の じ ょ う お か 特別養護老人ホーム恵之丞の丘	サイタミヨサイタガミ တဲနီနီနီနီ-နီ စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ၁၁၁၁-J-၁ さいたちょうさいた か み 財田町財田上1112-1	—

69	ワコーアレタテンチャン ဝကိုးအလယ်တန်းကျောင်း わこうちゅうがっこう 和光中学校	サイタミヨサイタガミ ニクコートンニヤ စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ၂ ၇ ၉ ၀ さいたちょうさいた かみ 財田町財田上2790	0875-67-2012
70	サイタミヨビエツカンマ စိုင်းတမြို့ပြည်သူခန်းမ さいたちょうこうみんかん 財田町公民館	サイタミヨサイタガミ ニテックテッ စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ၂ ၁ ၇ ၁ さいたちょうさいた かみ 財田町財田上2171	0875-67-0108
71	サイタミヨアトウエイトウエイアカサバンチャン စိုင်းတမြို့အထွေထွေအားကစားပန်းခြံ さいたちょうそうこううんどうこうえん 財田町総合運動公園	サイタミヨサイタガミ ニトンガートンニヤ စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ၂ ၃ ၅ ၀ さいたちょうさいた かみ 財田町財田上2350	0875-67-3721
72	サイタミヨムラタンチャン စိုင်းတမြို့မူလတန်းကျောင်း さいたしょうがっこう 財田小学校	サイタミヨサイタナカ ガートンニガー-テッ စိုင်းတမြို့စိုင်းတနက ၅ ၃ ၂ ၅ -၁ さいたちょうさいた なか 財田町財田中5325-1	0875-67-0200
73	サイタミヨベアダレカクエレセンタ စိုင်းတမြို့ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးစင်တာ さいたちょうぼうさい せ ん た - 財田町防災センター	サイタミヨサイタナカ ガーコーシ စိုင်းတမြို့စိုင်းတနက ၅ ၉ ၈ さいたちょうさいた なか 財田町財田中598	—
74	ヤキン サイタムラタンチャン (ယခင်) စိုင်းတမူလတန်းကျောင်း きゅう さいた なか しょうがっこう (旧)財田中小学校	サイタミヨサイタナカ ガートンニヤ စိုင်းတမြို့စိုင်းတနက ၅ ၇ ၀ さいたちょうさいた なか 財田町財田中570	—
76	オノチアミヤドエツカンマ အိုနိုချီအများပြည်သူခန်းမ お の じ ough みんかん 大野地公民館	サイタミヨサイタナカ レトンニヤニチャーレ စိုင်းတမြို့စိုင်းတနက ၄ ၀ ၂ ၆ -၄ さいたちょうさいた なか 財田町財田中4026-4	—

メミヤンソンサンヤン ミヨネヨンアダレシメンカンクエダナ
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲဌာန

(TEL 0875-73-3119)

E-mail:kikikanri@city.mitoyo.lg.jp

【問い合わせ】 しやくしよききかんりか (TEL 0875-73-3119)

E-mail : kikikanri@city.mitoyo.lg.jp



2. ^{チャンマレ} ကျန်းမာရေး

^{けんこう}
健康



2-1 ^{ドエツチャンマレアマケン アトチヨカ} ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံ (အတိုချုံ့ကာ “ပြည်သူ့အာမခံ” ^{ウレビョウテイ} ဟုလည်းပြောသည်)

^{こくみんけんこうほけん りやく} 国民健康保険【^{こくほ い}略して「国保」とも言います】

- (1) ^{ドエツチャンマレアマケンサニツソテイマ} ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်ဆိုသည်မှာ ^{ドエツアロンカ} ပြည်သူ့အားလုံးက
^{アミヤドエツセイクタレアマケントウインヨツチンウトウン} အများပြည်သူဆေးကုသရေးအာမခံသို့ဝင်ရောက်ခြင်းဟူသော
^{セイクタレアマケンサニツビョウテイ} ဆေးကုသရေးအာမခံစနစ်ဖြစ်သည်။

^{こくみんかいほけんせいど} 国民皆保険制度とは、^{こくみん} 国民すべてが ^{こうてきいりょうほけん} 公的医療保険に ^{はい} 入るといふ ^{いりょうほけん} 医療保険
^{せいど} 制度の ^{こと} ことです。

- ① ^{ドエツチャンマレアマケンウインヨツイン} ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်လျှင်

^{こくみんけんこうほけん はい} 国民健康保険に 入るとき

^{ルムアマケンネ テツチイエオセイクタレサニツト ウインヨツターツネ} လူမှုအာမခံနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုဆေးကုသရေးစနစ်သို့ ဝင်ရောက်ထားသူနှင့်
^{ネダイムバワアカクエヤシターツマルエレ ルアロン} နေထိုင်မှုဘဝအကာအကွယ်ရရှိထားသူမှလွဲ၍ လူအားလုံး
^{ドエツチャンマレアマケントウインバ} ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ဝင်ပါ

^{かいしゃ ほけん こうきこうれいしやいりょうせいど} 会社の保険や 後期高齢者医療制度 (《^{さいいじょう} 75歳以上の人が ^{はい ほけん} 入る保険》) に ^{はい} 入って
^{ひと せいかつ ほ こ う} いる人と 生活保護を ^{いがい} 受けている人 ^{ひと} 以外は、すべての人が ^{こくみんけんこうほけん} 国民健康保険に
^{はい} 入ってください。

- ② ^{ウインヨツナインディアレアチン} ဝင်ရောက်နိုင်သည့်အရည်အချင်း

^{こくみんけんこうほけん はい} 国民健康保険に ^{しかく} 入る資格

တၢ်လၢတၢ်ပိၤ ညၢ်ပၢၢ်တၢ်လၢတၢ်ပိၤ ညၢ်ပၢၢ်တၢ်လၢတၢ်ပိၤ ညၢ်ပၢၢ်တၢ်လၢတၢ်ပိၤ ညၢ်ပၢၢ်တၢ်လၢတၢ်ပိၤ ညၢ်ပၢၢ်တၢ်လၢတၢ်ပိၤ
၃လကျာ်ပြီး ဂျပန်တွင်နေထိုင်မည့်နိုင်ငံခြားသားဖြစ်ပြီး အထက်ပါ

《ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်လျှင်》 တွင်ကိုက်ညီသောသူ (သို့သော်
ခွဲခြားစိတ်ဖြာပြီး ပြည်ဝင်သူနှင့် ထိုသူ၏အဖော်၊ ခရီးသွား၊ ကျန်းမာ
ရေးထိန်းသိမ်းရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် နေထိုင်ခွင့်ရသူများ မဝင်ရောက်နိုင်ပါ။)

3 か月を超えて 日本に滞在する 外国籍の人で、上の① (国民健康保険に入
るとき) に該当する人。

ただし、医療滞在ビザで 入国した人と その付き添いの人や 観光・保養目
的の 在留資格を持つ人は 入れません

- (2) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံသတင်းပို့မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အိမ်ထောင်ဦးစီးသည်
မပျက်မကွက် ၁၄ရက်အတွင်း နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြားကို ကိုင်ကာ သတင်းပို့ပါ။

国民健康保険の 届け出に ついては、世帯主は、必ず 14日以内に 在留
カードを 持って 届けてください。

- ① ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်လျှင်

国民健康保険に 入るとき

- ပြောင်းရွှေ့(ပြည်ဝင်)ခဲ့လျှင်(အလုပ်ခွင်မှ ကျန်းမာရေးအာမခံတို့တွင်
မဝင်ထားလျှင်)

転入(入国)したとき、(職場の 健康保険などに 入っていない場合)

- အလုပ်ခွင်မှ ကျန်းမာရေးအာမခံတို့ကို ရပ်နားထားလျှင်

会社の 健康保険などを やめたとき

- ကလေးမွေးဖွားလျှင်

子どもが 生まれたとき

- နေထိုင်မှုဘဝအကာအကွယ်ကို မရနိုင်တော့လျှင်

生活保護を 受けなくなったとき

② デ ュ ャ ン マ レ ア マ ケ ン コ ヤ ナ ー イ ン
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံကို ရပ်နားလျှင်

こくみんけんこうほけん
国民健康保険を やめるとき

- ナインガンマテッイン
နိုင်ငံမှထွက်လျှင်
しゅっこく
出国するとき
- ビョウシエイン
ပြောင်းရွှေ့လျှင်

てんしゅつ
転出したとき

- アロックエンマ チャンマレアマケンドトウン ウィンターイン
အလုပ်ခွင်မှ ကျန်းမာရေးအာမခံတို့တွင် ဝင်ထားလျှင်

かいしゃ けんこうほけん はい
会社の 健康保険などに 入ったとき

- テ ー ソ ン イ ン
သေဆုံးလျှင်

しぼう
死亡したとき

- ネ ダ イ ム バ ワ ア カ ア ク エ コ サ テ イ ン レ ケ ン イ ン
နေထိုင်မှုဘဝအကာအကွယ်ကို စတင်လက်ခံလျှင်

せいかつ ほ ご う はじ
生活保護を 受け始めたとき

(3) ア マ ケ ン カ ド ャ コ タ ン ボ ー タ ー バ
အာမခံကတ်ပြားကို တန်ဖိုးထားပါ

ほけんしょう たいせつ
保険証は 大切に

デ ュ ャ ン マ レ ア マ ケ ン カ ド ャ テ イ デ ュ ャ ン マ レ ア マ ケ ン ウ イ ン ヨ ャ ム コ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်ပြားသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်မှုကို
テ ッ テ ビ ャ ト ウ ア ヤ デ ュ テ イ セ イ ヨ ン ト ウ ン ド ャ タ イ ン ロ エ ャ ト ウ チ ャ ン
သက်သေပြသောအရာဖြစ်သည်။ ဆေးရုံတွင် ပြသလျှင် လိုအပ်သောကြောင့်

タ ン ボ ー タ ー カ デ ィ ン テ イ ン チ ャ ヤ ア ウ ン
တန်ဖိုးထားကာထိန်းသိမ်းကြရအောင်။

こくみんけんこうほけんしょう こくほ はい しょうめい びょういん
国民健康保険証は 国保に 入っていることを 証明 するものです。病院へ
い とき ひつよう たいせつ
行く時、必要になるので、大切に してください。

(4) デ ュ ャ ン マ レ ア マ ケ ン ト ウ ン ヤ シ ミ ダ ウ ン パ ン グ エ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံတွင်ရရှိမည့်ထောက်ပံ့ငွေ

こくみんけんこうほけん
国民健康保険で 受けられること

ヨーガネデンヤーヤイン セイヨンサデイ カウンタトウン アマケンカビヤコ ビヤタイン
 ရောဂါနှင့်ဒဏ်ရာရလျှင် ဆေးရုံစသည့် ကောင်တာတွင် အာမခံကတ်ပြားကို ပြသလျှင်
 セイクタサレツエイタセタ バイソコ ペチエヨソタビエカ ビヤタム クタム セイ
 ဆေးကုသစရိတ်၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ပေးချေရုံသာဖြစ်ကာ ပြသမှု၊ ကုသမှု၊ ဆေး၊
 ドウセイ サデイ セイクタム コ ヤシナインテイ
 ထိုးဆေး စသည့် ဆေးကုသမှုကို ရရှိနိုင်သည်။

びょうき けがを したとき、 びょういん などの まどぐち ほけんしょう み いりょうひ
 病気や けがを したとき、 病院などの 窓口で 保険証を 見せれば、 医療費の
 いちぶ しはら うだけで、 しんさつ ちりょう くすり ちゅうしゃ いりょう う
 一部を 支払うだけで、 診察、 治療、 薬や 注射などの 医療を 受けることが
 できます。

メミヤンソソサンヤン ミヨネヨソチヤンマレダナ
 (မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကျန်းမာရေးဌာန (TEL 0875-73-3014)

E-mail: kenkou@city.mitoyo.lg.jp

と あ しやくしよけんこうか
 【問い合わせ】 市役所健康課 (TEL 0875-73-3014)

E-mail : kenkou@city.mitoyo.lg.jp

2-2 ဆေးစစ်ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးခြင်း

けんしん よぼうせっしゅ けんこうそうだん
検診、予防接種、健康相談

(1) ဆေးစစ်ခြင်း

けんしん
検診

① ကင်ဆာစစ်ခြင်း

けんしん
がん検診



セ イ ツ チ ン ア チ ャ ウ ア ヤ ဆေးစစ်ခြင်းအကြောင်းအရာ けんしんこうもく 検診項目	イ エ ツ ン ရည်ရွယ်သူ たいしやうしや 対象者	ア チ ャ ウ ア ヤ အကြောင်းအရာ ないよう 内容
テ ビ တီဘီ၊ ア ソ ッ キ ン サ ー ツ チ ン အဆုတ်ကင်ဆာစစ်ခြင်း けっかく はい 結核・肺がん けんしん 検診	ア テ ッ レ イ セ ネ ア テ ッ အသက်၄၀နှင့်အထက် さいいじよう 40歳以上	インベダツマンラツチン ရင်ဘတ်ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း きやうぶ せんけんさ 胸部X線検査
		タ レ ー ツ チ ン သလိပ်စစ်ခြင်း かくたんけんさ 喀痰検査 イ エ ツ ン ア テ ッ ガ ー セ ネ ア テ ッ ※ရည်ရွယ်သူ : အသက်၅၀နှင့်အထက် セ イ ト ー ト ツ デ イ バ マ ナ ဆေးလိပ်သောက်သည့်ပမာဏ ボンマンテツシツ ပုံမှန်ထက်ရှိသူ たいしやう さいいじよう きつえんしすう 対 象 : 50歳以上で 喫煙指数が いっでい いじよう ひと 一定 以上の人
	ネ セ ト ン セ コ ー ニ ッ サ ン ダ シ ツ ၂၀-၃၉ နှစ် ဆန္ဒရှိသူ さい さい きぼう 20歳から 39歳の 希望する ひと	インベダツマンラツチン ရင်ဘတ်ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း きやうぶ せんけんさ 胸部X線検査
ア サ エ イ ン キ ン サ ー ツ チ ン အစာအိမ်ကင်ဆာစစ်ခြင်း い けんしん 胃がん検診	ア テ ッ レ イ セ ネ ア テ ッ ヤ キ ン ニ ッ エ イ အသက်၄၀နှင့်အထက်(ယခင်နှစ်၏ ア サ エ イ ン ト イ ン チ マ ン ビ ョ ン အစာအိမ်တွင်းကြည့်မှန်ပြောင်း ツ セ イ ム ル ナ マ ル エ レ စစ်ဆေးမှုလူနာမှလွဲ၍) さいいじよう ぜんねんど いな い し 40歳以上 (前年度に 胃内視 きやうけんしん う 鏡 検診を 受けていない人)	バ イ ー ヤ ン ツ チ ン ဘာရီယမ်စစ်ခြင်း はりう むけんさ バリウム検査

	ア テ ッ ガーセ ガーセニ ガーセレ အသက် ၅၀.၅၂.၅၄. ガーセチャ ガーセシ チャセ チャセニ チャセレ ၅၆.၅၈.၆၀.၆၂.၆၄. チャセチャ チャセシ ニシツン ၆၆.၆၈ နှစ်ရှိသူ 50.52.54.56.58. 60.62.64.66.68^{さい} ^{ひと} 歳の人	コ ト ウ ン チ マ ン ビ ヨ ン ツ セ イ ム ကိုယ်တွင်းကြည့်မှန်ပြောင်းစစ်ဆေးမှု ^{ない} ^し ^{きょう} ^{けん} ^さ 内視鏡検査
ウ マ チ キ ン サ ー ツ ム အူမကြီးကင်ဆာစစ်မှု ^{だい} ^{ちよう} ^{けん} ^{しん} 大腸がん検診	ア テ ッ レ イ セ ネ ア テ ッ ト マ ホ ッ အသက်၄၀နှင့်အထက် သို့မဟုတ် ア テ ッ ニ セ ー တ ン セ コ ー セ ン ダ シ ツ ン အသက်၂၀-၃၉နှစ် ဆန္ဒရှိသူ ^{さい} ^い ^{じよう} ^{さい} 40歳以上または 20歳から ^{さい} ^き ^{ぼう} ^{ひと} 39歳の 希望する人	ニ ヤ ッ チ ャ ト ェ ー ワ ン ツ チ ン ၂ရက်ကြာသွေးဝမ်းစစ်ခြင်း ^に ^ち ^{かん} ^{べん} ^{せん} ^{けつ} ^{けん} ^さ 2日間の便潜血検査
タ エ イ ン ガ ウ ン キ ン サ ー ツ チ ン သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာစစ်ခြင်း ^し ^き ^{ゅう} ^{けい} ^{けん} ^{しん} 子宮頸がん検診	ア テ ッ ニ セ နေ အ တ ဖ ဖ အ မ ယို တ မ ယို အသက်၂၀နှင့်အထက်အမျိုးသမီး ヤ キ ン ニ ッ ト ウ ン マ ツ ヤ テ イ ツ ン (ယခင်နှစ်တွင်မစစ်ရသေးသူ) ^{さい} ^い ^{じよう} ^{じよ} ^{せい} ^{ぜん} ^{ねん} ^ど 20歳以上の女性（前年度に ^{けん} ^{しん} ^う ^{ひと} 検診を 受けていない人）	タ エ イ ン ガ ウ ン セ ー ツ チ ン သားအိမ်ခေါင်းဆဲလ်စစ်ခြင်း ^し ^き ^{ゅう} ^{けい} ^ぶ ^{さい} ^{ほう} ^{しん} 子宮頸部細胞診
イ ン タ キ ン サ ー ツ チ ン ရင်သားကင်ဆာစစ်ခြင်း ^に ^{ゅう} ^{けん} ^{しん} 乳がん検診	ア テ ッ レ イ セ အ တ ဖ ဖ အ မ ယို တ မ ယို အသက်၄၀အထက်အမျိုးသမီး ヤ キ ン ニ ッ マ ツ ヤ テ イ ツ ン (ယခင်နှစ်မစစ်ရသေးသူ) ^{さい} ^い ^{じよう} ^{じよ} ^{せい} ^{ぜん} ^{ねん} ^ど 40歳以上の女性（前年度に ^{けん} ^{しん} ^う ^{ひと} 検診を 受けていない人）	イ ン タ キ ン サ ー ダ ッ マ ン ရင်သားကင်ဆာဓါတ်မှန် ^{まん} ^も ^ぐ ^ら ^ぶ ^い ^{けん} ^さ マンモグラフィ検査

② အသည်းယောင်ပိုးစစ်ခြင်း

かんえん う い る す けんしん
肝炎ウイルス検診

セ イ ツ チ ン ア チ ャ ウ ア ヤ ဆေးစစ်ခြင်းအကြောင်းအရာ けんしんこうちく 検診項目	イ エ ツ ン ရည်ရွယ်သူ たいしょうしや 対象者	ア チ ャ ウ ア ヤ အကြောင်းအရာ ないよう 内容
ア テ ヨ ン ボ ー ビ ヨ ン ツ チ ン အသည်းယောင်ပိုးပြောင်းစစ်ခြင်း かんえん う い る す 肝炎ウイルス しめけんしん 節目検診	ミ ヨ ガ チ ン バ ト ウ မြို့ကကျင်းပသော ア テ ヨ ン ボ ー ツ チ ン コ အသည်းယောင်ပိုးစစ်ခြင်းကို マ ロ ッ プ ー ト ウ ア テ ッ レ イ セ မလုပ်ဖူးသော အသက် ၄၀. レ イ セ ガ ー ガ ー セ ガ ー セ ガ チ ャ セ ၄၅.၅၀.၅၅.၆၀. チ ャ セ ガ ー ク ニ セ ニ ッ シ ツ ン ၆၅.၇၀ နှစ်ရှိသူ し じ っ し かんえん 市が実施した肝炎 う い る す けんしん う ウイルス検診を 受けたこ とのない 40. 45. 50. 55. 60. 65. 70 さい ひと 歳の人	ト エ ー ツ チ ン သွေးစစ်ခြင်း けつえきけんさ 血液検査 ビ ア テ ヨ ン ボ ー ツ チ ン • B အသည်းယောင်ပိုးစစ်ခြင်း がたかんえん う い る す けんさ B型肝炎ウイルス検査 シ ア テ ヨ ン ボ ー ツ チ ン • C အသည်းယောင်ပိုးစစ်ခြင်း がたかんえん う い る す けんさ C型肝炎ウイルス検査
ア テ ヨ ン ボ ー ツ チ ン အသည်းယောင်ပိုးစစ်ခြင်း かんえん う い る す 肝炎ウイルス けんしん 検診	ア テ ッ レ イ セ テ ッ ネ ア テ ッ シ ဝိ အသက်၄၁နှင့်အထက်ရှိပြီး ヤ キ ン カ ミ ヨ カ チ ン バ ト ウ ယခင်က မြို့ကကျင်းပသော ア テ ヨ ン ボ ー ツ チ ン コ အသည်းယောင်ပိုးစစ်ခြင်းကို マ ロ ッ プ ー ト ウ ツ ン မလုပ်ဖူးသောသူ さいいじょう か こ し 41歳以上で 過去に 市が じ っ し かんえん う い る す 実施した 肝炎ウイルス けんしん う 検診を 受けたことのない ひと 人	

③ တာပွန်ယောဂတ်စ်ခြင်း

ししゅうびょうけんしん
歯周病検診

セイツチンアチャウアヤ ဆေးစစ်ခြင်းအကြောင်းအရာ けんしんこうもく 検診項目	イエツン ရည်ရွယ်သူ たいしやうしや 対象者	アチャウアヤ အကြောင်းအရာ ないよう 内容
ターボンヨーガツチン သွားဖုံးရောဂါစစ်ခြင်း ししゅうびょうけんしん 歯周病検診	アテツレイセガーセチャセクニセニツ အသက် ၄၀.၅၀.၆၀.၇၀ နှစ် 40. 50. 60. 70 歳	ターボナーネ ターボンアサシトウツチン • သွားပိုးနှင့် သွားဖုံးအစရှိသောစစ်ခြင်း ば ししゅうびょう けんしん むし歯および歯周病などの検診 セイツビーノ タータンシンレ • ဆေးစစ်ပြီးနောက် သွားသန့်ရှင်းရေး けんしんご は そうじ 検診後に 歯の掃除

④ ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ခြင်း

けんこうしんさ
健康診査

セイツチンアチャウアヤ ဆေးစစ်ခြင်းအကြောင်းအရာ けんしんこうもく 検診項目	イエツン ရည်ရွယ်သူ たいしやうしや 対象者	アチャウアヤ အကြောင်းအရာ ないよう 内容
アトウーチャンマレセイツチン အထူးကျန်းမာရေးဆေးစစ်ခြင်း とくていけんこうしんさ 特定健康診査	アテツレイセ クニセレイ အသက်၄၀-၇၄ နှစ် さい さい 40 歳から 74 歳 ミトヨミヨビエツチンマレ (မိတိုရိမြို့ပြသူကျန်းမာရေး アマケンウインターツン အာမခံဝင်ထားသူ) みとよしこくみんけんこうほけん (三豊市国民健康保険に はい ひと 入っている人)	アヤツアレイチエンツチン • အရပ်အလေးချိန်စစ်ခြင်း しんたいけいそく 身体計測 トエービアーティンチン • သွေးဖိအားတိုင်းခြင်း けつあつそくてい 血圧測定 シーツチン • ဆီးစစ်ခြင်း にようけんさ 尿検査 トエーツチン • သွေးစစ်ခြင်း けつえきけんさ 血液検査 エンジラツチン サデイ • အီးစီဂျီရိုက်ခြင်း စသည် しんでんず どう 心電図 等
テツチイエオ သက်ကြီးရွယ်အို チャンマレセイツチン ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ခြင်း こうきこうれいしゃけんこうしんさ 後期高齢者健康診査	テツチイエオセイクタレ သက်ကြီးရွယ်အိုဆေးကုသရေး アマケンウインターツン အာမခံဝင်ထားသူ こうきこうれいしゃいりょうほけん 後期高齢者医療保険に はい ひと 入っている人	

ルグエチャンマレセイツチン လူငယ်ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ခြင်း じゃくねんけんこうしんさ 若年健康診査	アテニツセ トンセコー အသက်၂၀-၃၉နှစ် さいさい 20歳から39歳 ミトヨミョビエツチンマレ (မိတိုရိုမြို့ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး) アマケンウインターツン အာမခံဝင်ထားသူ) みとよしこくみんけんこうほけん (三豊市国民健康保険に はい ひと 入っている人)	
--	---	--

⑤ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဆေးစစ်ခြင်း

こくみんけんこうほけんにんげんどく
国民健康保険人間ドック

レットエイサウンイエ လက်တွေ့ဆောင်ရွက် セイクタアブエアシー ဆေးကုသအဖွဲ့အစည်း じっしりりようきかん 実施医療機関	イエツン ရည်ရွယ်သူ たいしょうしゃ 対象者	セイツチンアチャウアヤ ဆေးစစ်ခြင်းအကြောင်းအရာ けんさないよう 検査内容
ミトヨミョセイヨン မိတိုရိုမြို့ဆေးရုံ しみんびょういん みとよ市民病院 カクエセイビンニヤアブエアシー ကာကွယ်ဆေးပညာအဖွဲ့အစည်း よぼういがくきょうかい 予防医学協会 マユガメセイクタレセンタ မာရဂမဲဆေးကုသရေးစင်တာ いりようせんたー まるがめ医療センター ミトヨミョアトウエイトウエイ -မိတိုရိုအထွေထွေဆေးရုံ みとようごうびょういん 三豊総合病院 アレヨツツセイビンニヤ အရွယ်ရောက်သူဆေးပညာ ツテイタナケン သုတေသနခန်း せいじんいがくけんきゅうしよ 成人医学研究所	アテツレイセークニセレイ အသက်၄၀-၇၄နှစ် さいさい 40歳から74歳 ミトヨミョビエツ (မိတိုရိုမြို့ပြည်သူ့ နာမကျန်အာမခံဝင်ထားသူ) みとよしこくみんけんこうほけん (三豊市国民健康保険に入 っている人) イーニツアトウン ※ဤနှစ်အတွင်း アテックニセガールビエミツマルエレ အသက်၇၅ပြည့်မည့်သူမှလွဲ၍ ねんどちゅう さい ひと 年度中に75歳になる人 う は 受けることが できませ ん	アトウーチャンマレセイツチン (အထူးကျန်းမာရေးဆေးစစ်ခြင်း) とくていけんこうしんさ (特定健康診査) アヤツアレイチエンツチン • အရပ်အလေးချိန်စစ်ခြင်း၊ トエイビアータインチン シー ツチン သွေးဖိအားတိုင်းခြင်း၊ ဆီးစစ်ခြင်း၊ トエイツチン エシジラツチン サディ သွေးစစ်ခြင်း၊ အိုးစီဂျီရိုက်ခြင်း စသည် しんたいけいそく けつあつそくてい にょうけんさ • 身体計測 • 血圧測定 • 尿 検査 • けつえき けんさ しんでんずとう 血液 検査 • 心電図等 キンサー ツチン (がんけんしん) (ကင်ဆာစစ်ခြင်း) (がん検診) アソツキンサー アサエインキンサー • အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ ウマチキンサー インタキンサー အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ タエインガウキンサー ツチン သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ခြင်း はい い だいちょう にゅう • 肺がん • 胃がん • 大腸がん • 乳 がん • 子宮頸がん検診

(2) $\overset{\text{カ}}{\text{カ}}\overset{\text{ク}}{\text{ク}}\overset{\text{エ}}{\text{エ}}\overset{\text{セ}}{\text{セ}}\overset{\text{イ}}{\text{イ}}\overset{\text{ド}}{\text{ド}}\overset{\text{ー}}{\text{ー}}\overset{\text{チ}}{\text{チ}}\overset{\text{ン}}{\text{ン}}$
 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

よぼうせっしゅ
予防接種

アミョアサー အမျိုးအစား しゅ るい 種 類	イデント ရည်ရွယ်သူ たい しょう しゃ 対 象 者	カクエセイにイラン ကာကွယ်ဆေးနည်းလမ်း せっしゅほうほう 接種方法
タエインガウンキンサーカク သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကာကွယ် セイドーチン ဆေးထိုးခြင်း しきゅうがい ぶ ほう せっしゅ 子宮頸がん 予防接種	ムラタンサダマネツマアテッタン မူလတန်းဆင့်မှအထက်တန်းကျောင်း バダマニツアテッアレシ ပထမနှစ်အသက်အရွယ်ရှိ မိန်းကလေး しょうがく ねんせい こうこう ねんせい 小 学 6 年生から 高校 1 年生 ていど ねんれい じょうし 程度の年齢の女子	トンチエン ၃ ကြိမ် かい 3 回 カクエセイアミョアサーボンラッ (ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားပေါ်လိုက်ပြီး) カクエセイチャカラカクエビヤ ကာကွယ်ဆေးကြားကာလက ကွဲပြားသည်) わく ちん しゅ ぶい せっしゅ (ワクチンの 種類により接種 かんかく ちが 間隔が 違います)
テッチイェအတုက္က သက်ကြီးရွယ်အိုတုက္ကေး カクエセイ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း こうれいしゃ いん ぶ る えん ぶ ほう 高齢者インフルエンザ予防 せっしゅ 接種	① アテッチャセガニツアテッ အသက် ၆၅ နှစ်အထက် さいいじょう 65 歳以上 ② アテッチャセニツアテッ အသက် ၆၀ နှစ်အထက် ၆၅ မပြည့်ပဲ ナロン チャンカッ サディ နလုံး၊ ကျောက်ကပ် စသည့် ချို့ယွင်းမှုရှိပြီး カンダコ ခန္ဓာကိုယ်ချို့ယွင်းသူမှတ်စုစာအုပ်အဆင့် さいいじょう さいみまん しんぞう 60 歳以上 65 歳未満で、心臓、 じん臓、などの障害で「身体 じん臓、などの障害で「身体 しょうがいしやてちやう きゅう ひと 障害者手帳 1 級の人」	タツチエン ၁ ကြိမ် かい 1 回
テッチイェအအတုပေး သက်ကြီးရွယ်အိုအဆုတ်ယောင်ပိုး カクエセイ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း こうれいしゃはいえんきゅうきん ぶ ほう せっしゅ 高齢者肺炎球菌 予防接種	① アテッチャセガニツアテッ အသက် ၇၅၊ ၇၀၊ ၇၅၊ ၈၀၊ ② အသက် ၆၀ နှစ်အထက် ၆၅ မပြည့်ပဲ ナロン နလုံး၊ ကျောက်ကပ် စသည့် ချို့ယွင်းမှုရှိပြီး カンダコ ခန္ဓာကိုယ်ချို့ယွင်းသူမှတ်စုစာအုပ်အဆင့်ရှိသူ さいいじょう さいみまん しんぞう 60 歳以上 65 歳未満で、心臓、 じん臓、などの障害で「身体 じん臓、などの障害で「身体 しょうがいしやてちやう きゅう ひと 障害者手帳 1 級の人」	タツチエン ၁ ကြိမ် かい 1 回 アティート (အတိတ်တွင် အဆင့် ၂ ခု) アソ အဆုတ်ယောင်ပိုးကာကွယ်ဆေးကို ထိုးခဲ့သူသည် အကျိုးမဝင်ပါ) か こ かいえんきゅうきん わ (過去に 23 価肺炎球菌 ワ く ち ん せっしゅ ひと たいしょう クチンを 接種した人は 対象 に なりません)

アチエンカラ アメツガー အချိန်ကာလ အမှတ်၅ ジャントウヨーガカクエセイドーチン ဂျိတ်သိုးရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း だい き ふう よほうせつしゆ 第5期 風しん予防接種	テッドウンコーヤチャセニクニ ၁ ၉ ၆ ၂ ၃ ၈ エビラニヤネマサレ ပြေလျရက်နေ့မှစ၍ テッドウンコーヤクニセコークニ ၁ ၉ ၇ ၉ ၃ ၈ エビラテッヤネムエトウ アミヨタードエド ပြေလာရက်နေ့မှစ၍ အမျိုးသားဖြစ်ပြီး၊ ジャントウヨーガクケンナインスエンツチンエイ ဂျိတ်သိုး ရောဂါ ခုခံနိုင်စွမ်းစစ်ခြင်း၏ ヤレツアヤ ロンロットウパマナクケンナインスエン ရလဒ်အရ လုံလောက်သောပမာဏခုခံနိုင်စွမ်း マシトウツン မရှိသောသူ ねん がつ にち ねん 1962年4月2日から 1979年4 がつ にちう だんせい ふう 月1日生まれの男性で、風しん こうだいけん さ けっか じゅうぶん りょう 抗体検査の結果、十分な量の こうだい ひと 抗体がない人	テツチエン ၁ကြိမ် かい 1回
---	---	--

(3) ^{チヤンマレスエヌエチン}ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးခြင်း၊ ^{チヤンマレティンタン}ကျန်းမာရေးသင်တန်း

けんこうそうだん けんこうこうざ
健康相談・健康講座

ロツガンアミ လုပ်ငန်းအမည် しぎようめい 事業名	イエツツン ရည်ရွယ်သူ だいいしやうしや ・・・対象者	アチヤウアヤ အကြောင်းအရာ ないよう 内容	ネヤ နေရာ ばしょ 場所
チヤンマレスエヌエチン ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးခြင်း けんこうそうだん 健康相談	ミツンマソ မည်သူမဆို どなたでも	ネヤアティティトウン ラシンテツチエン နေရာအသီးသီးတွင် လစဉ်၁ကြိမ် かくかいしやう まいつき かい 各会場で毎月1回 チヤンマレム-マ テッူး-チンဆွေးနွေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးမှူးမှ တစ်ဦးချင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ တွဲ-ပွဲတိုင်တိုင် စိတ်ချပေးခြင်း၊ ဆီးစစ်ခြင်း စသည် ほけんし こべつそうだん 保健師による個別相談・ けつあつそくてい にようけんさ 血圧測定・尿検査など	サイタミヨ ・စိုင်းတမြို့ ナインガンバインテッထီးအို နိုင်ငံပိုင်သက်ကြီးရွယ်အို キヤンマ-イー-နပ်ပရိုတို- ကျန်းမာရေးနှင့် ဖူလုံရေး アダウンアバンセンタ အထောက်အပံ့စင်တာ さいたちょうこくほこうれいしや 財田町国保高齢者 ほけんふくしえんせんたー 保健福祉支援センター
セイツヤレックスエヌပွဲ ဆေးစစ်ရလဒ်ဆွေးနွေးပွဲ けんしんけっか そうだんかい 健診結果 相談会	ミツンマソ မည်သူမဆို どなたでも	セイツヤレックス ဆေးစစ်ရလဒ်နှင့် チヤンマレ-အေ-အေ-အေ-အေ- ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်နှင့် パツッレ チヤンマレ- ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးမှူး၊ シマンアハラビンニヤシン စီမံအာဟာရပညာရှင်၊ ター-チヤンマレ- သွားကျန်းမာရေးမှူး テッူး-チンဆွေးနွေးခြင်း တစ်ဦးချင်းဆွေးနွေးခြင်း けんしんけっか せいかつしやうかん 健診結果と生活習慣につ ほけんし せいようし いて保健師、管理栄養士、 し かいせいし 歯科衛生士による 個別 そうだん 相談	ヤマモトチヤンマレ- ・ယာမိုတိုကျန်းမာရေးစင်တာ やまもとちやうほけんせんたー 山本町保健センター ミヨ-ネ- ・မြို့နေပြည်သူစင်တာနီအို しみんせんたーにお 市民センター-仁尾 ミノミヨチヤンマレ- ・မိုးမြို့ကျန်းမာရေးစင်တာ みのちやうほけんせんたー 三野町保健センター ミトロミヨ- ・မိတရိုမြို့ကျန်းမာရေးစင်တာ マリニエ (မာရိုင်အို) みとよしぶんかかいかん 三豊市文化会館 まりんうゑーぶ (マリンウェーブ)

			ミトヨアナゲッティヰンレヨン ・ မိတိုရီအနာဂါတ်တီထွင်ရေးရုံ みらいそうそうかん みとよ未来創造館 トヨナカミヨ ・ တိုယိုနကမြို့ チャンマレセンタ ကျန်းမာရေးစင်တာ とよなかちようほけんせんたー 豊中町保健センター
テ ッ メ チ ャ ン マ レ ラ ン ニ ユ ン チ ン သတ်မှတ်ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ခြင်း とくていほけんしどう 特定保健指導	テ ッ メ セ イ ツ ヤ レ ャ ャ ャ သတ်မှတ်ဆေးစစ်ရလဒ်တွင် アチオンウインツン အကျိုးဝင်သူ とくていけんしんけつか 特定健診結果において たいしやう 対象となった人	シーチャョーガ トエートウヨーガ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ アシデムママン အဆီဝါတ်မှုမမှန် ヨーガカクエレニランコ ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းကို ティンチャティ သင်ကြားသည် とうじやうびやう こうけつあつしやう 糖尿病・高血圧症・ ししつ い じやうしやうよほう 脂質異常症予防の方法 まな を学ぶ	ネイヤトラカスエヌエチン ・ နေရာသို့လာကာဆွေးနွေးခြင်း しやくしよ めんせつ 市役所で面接 ターヨッレバツチン ・ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း かてい ほうちん めんせつ 家庭を訪問して面接
ネイタインムアレダနာဗီဇီတူ နေထိုင်မှုအလေ့အထကြောင့်ဖြစ်သော ヨーガကွေ့လျော့ခြင်း ရောဂါကာကွယ်ရေးသင်တန်း せいかつしやうかんびやう 生活習慣病 よほうきやうしつ 予防教室	テ ッ メ セ イ ツ ヤ レ ャ ャ ャ သတ်မှတ်ဆေးစစ်ရလဒ်တွင် エッチビエテッစ် တေးပွဲ HbA1c၊ သွေးပေါင် アシデサဒီ အဆီဝါတ်စသည် パ マ ナ ミ ャ テ ャ ャ ပမာဏမြင့်တက်ပြီး セイダウチンマシツン ဆေးသောက်ခြင်းမရှိသူ とくていけんしんけつか 特定健診結果において えいちびーえわんしー HbA1c、血圧、 ししつどう あたい たか 脂質等の値が高く、 くすり の 薬を飲んでいない人	ネイタインムアレဒါနာဗီဇီ နေထိုင်မှုအလေ့အထကြောင့် ဗီဇီတူ ဂါကွေ့လျော့ခြင်း ဖြစ်သောရောဂါကာကွယ်ရေးနည်း ランコラティ လမ်းကို လေ့လာသည် せいかつしやうかんびやうよほう 生活習慣病予防の方法を まな 学ぶ	ミノミヨနာဗီဇီတူ မိန့်မြို့ကျန်းမာရေးစင်တာ みのちやうほけんせんたー 三野町保健センター
နာဗီဇီအလေ့အထကြောင့်ဖြစ်သော ကျန်းမာရေးအားကစားသင်တန်း アシデပေးနာဗီဇီတူ “အဆီဝါတ်ဖယ်ရှားသည့်စာသင်ခန်း” けんこうらံどうこうざ 健康運動講座 しほう 「脂肪とれとれ教室」	レバヤアービエ アテッလီဇီ ယေဘုယျအားဖြင့် အသက်၄၀- ကွေ့လျော့ခြင်း ၇၄နှစ် ရှိသူ およそ 40歳から 74 歳の人	ススボンセニチエン တိုင်တိုင် စုစုပေါင်း၁၂ကြိမ် သင်တန်း ぜん かいこーす 全12回コース ネイタインမူအလေ့အထကြောင့်ဖြစ်သော デヨッမ္မာနာဗီဇီတူ ထိရောက်မှုရှိသောအားကစားကို レラティ လေ့လာသည် せいかつしやうかんびやう 生活習慣予防のために こうかてき うらな 効果的な運動を学ぶ	ミヨネビエツバレセンタ မြို့နေပြည်သူ့ဖလှယ်စင်တာ しみんこうりゆうせんたー 市民交流センター

ナタシエチヤンカツヨーガ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ テッウーチンスエヌエチン တစ်ဦးချင်းဆွေးနွေးခြင်း まんせいじんそうびょう 慢性腎臓病 こべつそうだん 個別相談	テッメセイシヤレッツエイ သတ်မှတ်ဆေးစစ်ရလဒ်၏ チヤンカツスエニーツセイチン ကျောက်ကပ်စွမ်းရည်စစ်ဆေးခြင်း トエーツチン シーツチン ビエ (သွေးစစ်ခြင်း၊ ဆီးစစ်ခြင်း) ဖြင့် アネエグエムママンシツン အနည်းငယ်မူမှန်ရှိသူ とくていけんしんけつか じんきのう 特定健診結果の腎機能 けんさ けつえきけんさ によ 検査（血液検査、尿 けんさ けいどいじょう 検査）で軽度異常があ ひと った人	チヤンマレムー シヤンアハヤビンニヤシンマ ကျန်းမာရေးမှူး၊ စီမံအာဟာရပညာရှင်မှ テッウーチンスエヌエチンビエ တစ်ဦးချင်းဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ナタシエチヤンカツヨーガ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ カクエレアトエツ ニーランコ ကာကွယ်ရေးအတွက် နည်းလမ်းကို レイラテイ လေ့လာသည် ほけんし かんりえいようし 保健師・管理栄養士による こべつそうだん まんせいじんそうびょう 個別相談で慢性腎臓病 よぼう ほうぼう まな 予防のための 方法を 学ぶ	ミトヨミョ မိတိုရိမြို့ アダレシヤンセンタ အန္တရာယ်စီမံစင်တာ みとよし 三豊市 ききかんりせんたー 危機管理センター
--	--	---	--

メミヤンソソサンヤン ミヨネチヤンマレダナ
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကျန်းမာရေးဌာန (TEL 0875-73-3014)

E-mail: kenkou@city.mitoyo.lg.jp

とあ しやくしよけんこうか
【問い合わせ】 市役所健康課 (TEL 0875-73-3014)

E-mail : kenkou@city.mitoyo.lg.jp



2-3 セイヨン クタケン
ဆေးရုံ၊ ကုသခန်း

びょういん しんりょうじょ
病院・診療所

(1) ミトヨミョエイセイヨン タケン
မိတိုရိုမြို့ဆေးရုံ၊ ကုသခန်း

みとよし びょういん しんりょうじょ
三豊市の 病院・診療所

① ミトヨミョバインセイヨン クタケン
မိတိုရိုမြို့ပိုင်ဆေးရုံ၊ ကုသခန်း

みとよし びょういん しんりょうじょ
三豊市立病院・診療所



セイヨン クタケン ဆေးရုံ၊ ကုသခန်း びょういん 病院・ しんりょうじょ 診療所	レイサー လိပ်စာ じゅうしょ 住所	セツトエヤンレイサ ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ れんらくさき 連絡先	クッタデアチャウアヤ ကုသသည့်အကြောင်းအရာ しんりょうか もく 診療科目
ミトヨミョセイヨン မိတိုရိုမြို့ဆေးရုံ みとよ しんりょうじょ 市民病院	タクマミョタクマ တကမမြို့တကမ チャダウンクニヤシセレイ-ニツヤチャ 6 2 1 9 - J 0 6 たくまちょうたくま 託間町託間6784-206	0875-83-3001	クタダナマ アミョミョシディアドエツ ကုသဌာနမှာ အမျိုးမျိုးရှိသည့်အတွက် アテイセイインコ デイマチバ အသေးစိတ်ကို ဒီမှာကြည့်ပါ။ しんりょうか おお 診療料が多いので、 ほーむ ペーじ み ホームページを 見てください。 https://mitoyo-hosp.sun-age.or.jp
ニシガワセイヨン နိရှိခါဂဝဆေးရုံ にしかがわびょういん 西香川病院	タカセミョヒジナカ တကဆမြို့ဟိရှိနက ニッダウンコーヤシセチャートン J 9 1 6 - 2 たかせちょうひじな 高瀬町比地中2986-3	0875-72-5121	クタダナマ アミョミョシディアドエツ ကုသဌာနမှာ အမျိုးမျိုးရှိသည့်အတွက် アテイセイインコ デイマチバ အသေးစိတ်ကို ဒီမှာကြည့်ပါ။ しんりょうか おお 診療料が多いので、 ほーむ ペーじ み ホームページを 見てください。 http://www.nishikagawa.jp
サインタミョクタケン စိုင်းတမြို့ကုသခန်း さいたしんりょうじょ 財田診療所	サインタミョサイタガミ စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ニッダウンテッヤレイセテッ J 0 9 0 さいたちょうさいたかみ 財田町財田上2141	0875-67-3800	クタレー ကုသရေး ないか 内科
アワシマクタケン အဝရှိမကုသခန်း あわしましんりょうじょ 粟島診療所	タクマミョ アワシマ コーヤセトン တကမမြို့ အဝရှိမ 9 0 2 - ニッ J たくまちょうあわしま 託間町粟島913-2	0875-84-7009	クタレー ကုသရေး ないか 内科

シンジマクタクエン ရီရီဂျီမကုသခန်း し し まし り ょ う じ ょ 志々島診療所	タクマミョ シンジマ トンヤシセテッ တကုမမြို့ရီရီဂျီမ ၃ ၈ ၁ たくまちょう し し ま 託間町志々島381	0875-83-5708	クタレー ကုသရေး ないか 内科
--	--	--------------	-----------------------------

- ② မိတိုရီမြို့ပိုင်ဆေးရုံ၊ ကုသခန်းအပြင် ဆေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်းကို အတည်ပြုမည့်အခါ
 デイネイヤト
 ဒီနေရာသို့

みとよしりつびょういん しんりょうじょういがい びょういんとう しら とき
 三豊市立病院・診療所以外の 病院等を 調べる時は こちらへ

○ မိတိုရီမြို့ ခန်းအွန်းဂျီမြို့ဆရာဝန်အသင်း (မိတိုရီမြို့ ခန်းအွန်းဂျီမြို့တွင်းရှာဖွေ)

みとよ かんおんじしいしかい みとよし かんおんじしなけんさく
 三豊・観音寺市医師会 (三豊市・観音寺市内検索)

URL: <https://www.kanonji-mitoyo-med.or.jp/>

○ ဆေးကုသရေးအင်တာနက် စနစ် (ခဝဝခရိုင်တွင်းရှာဖွေ)

いりょうね と かがわけんないけんさく
 医療ネットさぬき (香川県内検索)

URL : <http://www.qq.oref.kagawa.lg.jp/ir37/qqport/kenmintop/>

- (2) ဆေးရုံ၊ ကုသခန်းတွင် ကုသမှုခံယူပုံ
- びょういん しんりょうじょう しんさつ う かた
 病院・診療所での 診察の 受け方

- ① ဆေးရုံ၊ ကုသခန်းအမျိုးအစား

びょういん しんりょうじょう しゅるい
 病院・診療所の 種類

アミョアサー အမျိုးအစား しゅるい 種類	ベロアチェンターマレ ဘယ်လိုအချိန်သွားမလဲ どんなときに いきますか？
クタレー ကုသရေး ないか 内科	アエミケバテイ アビヤンバテ အအေးမိခုံပါတယ်။ အဖျားရှိပါတယ်။ かぜ 風邪を ひきました。 ねつ 熱があります。

	ネイロタインロマカウンバ နေလိုထိုင်လိုမကောင်းပါ။ きも わる 気持ちが 悪いです。
クエセイ ン アヨークエセイ ンダナ ခွဲစိတ်၊ အရိုးခွဲစိတ်ဌာန げ か せいけい げ か 外科・整形外科	デンヤーヤケバテ ဒဏ်ရာရခဲ့ပါတယ်။ け が ケガを しました。 アヨーチョケバテ အရိုးကျိုးခဲ့ပါတယ်။ ほね お 骨を 折りました。 カーネツグウンナバテ ခါးနဲ့ဒူးခေါင်းနာပါတယ်။ こし いた 腰やひざが 痛いです。
ミヤシダナ မျက်စိဌာန がんか 眼科	ミヤロンナバテ မျက်လုံးနာပါတယ်။ め いた 目が 痛いです。 ミヤロンカウ ンカウ ンマシ ンヤバ プ မျက်လုံးကောင်းကောင်းမမြင်ရပါဘူး။ め み 目が よく見えません。
ナーニッガウンダナ နားနာခေါင်းဌာန じ び か 耳鼻科	ナーナバテ နားနာပါတယ်။ みみ いた 耳が 痛いです。 ナーカウ ンカウ ンマチヤヤバ プ နားကောင်းကောင်းမကြားရပါဘူး။ みみ き 耳が よく聞こえません。 ナーガウ ンアチエ ンネイソーバテ နားခေါင်းအမြေအနေဆိုးပါတယ်။ みみ き 耳が よく聞こえません。
アレビヤダナ အရေပြားဌာန ひ ぶ か 皮膚科	アレビヤヤーバテ အရေပြားယားပါတယ်။ はだ 肌が かゆいです。 アブアベ ンビエバテ အဖုအပိန့်ဖြစ်ပါတယ်။ しっしん 湿疹が できました。

	レ ッ テー イ ア チ ャ ア ネ イ ソー バ テ လက်သည်းအခြေအနေဆိုးပါတယ်။ つめ ちょうし わる 爪の 調子が悪いです。
ターダナ သွားဌာန しか 歯科	ターナバテ သွားနာပါတယ်။ は いた 歯が 痛いです。 ターボーピエラバテ သွားပိုးဖြစ်လာပါတယ်။ むしろ 虫歯が できました。
サインピンニヤダナ စိတ်ပညာဌာန၊ サインチャンマレクタレーダナ စိတ်ကျန်းမာရေးကုသရေးဌာန せいしんか しんりょうないか 精神科・心療内科	アヤンセインダチャバテ အရမ်းစိတ်ဓါတ်ကျပါတယ်။ きもち おこ とても気持ちさが 落ち込みます。 シンシンレンレンマシバブ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းမရှိပါဘူး။ げんき で 元気が 出ません。
カレイダナ ကလေးဌာန しょうにか 小児科	カレイレイ カレイガ チャンマバテ ကလေးလေး၊ ကလေးက ကျန်းမာပါတယ်။ あか こ びょうき 赤ちゃん、子どもが 病気です。
ミーヤダナ မီးယပ်ဌာန ふじんか 婦人科	アミヨタミヨーガコ クタバメ အမျိုးသမီးရောဂါကို ကုသပါမယ်။ おんな ひと びょうき 女の人の 病気をなおします。 ヤテイアチエアネイガソウバテ ရာသီအခြေအနေကဆိုးပါတယ်။ せいり ちょうし わる 生理の 調子が悪いです。
ターファダナ သားဖွားဌာန さんか 産科	コウインヤターバテイ ကိုယ်ဝန်ရသွားပါတယ်။ にんしん 妊娠しました。 カレイムエバメ ကလေးမွေးပါမယ်။ あか う 赤ちゃんを 産みます。

② セイヨン クタ ケント ター テイ
ဆေးရုံ၊ ကုသခန်းသို့သွားသည်

びょういん しんりょうしょ い
病院・診療所へ行くとき

○ ユ ター ミ パ シ ー
ယူသွားမည့်ပစ္စည်း

も
もって いくもの

- チャンマレア マケン カッ
ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်

けんこうほけんしょう
健康保険証

- グエター カレッ デツ カツ ネ デイジテイ バイサン マトシナイントウネイ ヤレシバテイ
ငွေသား(ခရက်ဒစ်ကတ်နှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ပိုက်ဆံ မသုံးနိုင်သောနေရာလည်းရှိပါတယ်)

かね クレジットカード でんし まね ー が つか
お金 (クレジットカードや 電子マネーが 使えないところも あります)

○ ク タ ミ ニ ー ラ ン
ကုသမည့်နည်းလမ်း

しんさつ ほうほう
診察して もらう方法

ブ ッ キ ン セイヨン ネ ク タ ケント ター テイ ブ ッ キ ン マ テ イ ン ロ マ ヤ テ ネ イ ヤ レ シ バ テ イ
ဘွတ်ကင် ဆေးရုံနှင့်ကုသခန်းသို့သွားသည့် ဘွတ်ကင်မတင်လို့မရတဲ့နေရာလည်းရှိပါတယ်။

カ ウ ン タ レ ッ ケ ン チ ャ ン マ レ セイヨン ネ ク タ ケ ン ボ ラ ッ レ マ ツ ト ウ チ ャ ウ タ デ タ ー バ
ကောင်တာလက်ခံချိန်မှာလည်း ဆေးရုံနှင့်ကုသခန်းပေါ်လိုက်၍ မတူသောကြောင့် သတိထားပါ။

よやく びょういん しんりょうしょ い よやく
予約 病院や 診療所に 行くときは、予約を しなければ ならない ところもあり

うけつけじかん びょういん しんりょうしょ ちが ちゅうい
ます。 受付時間も 病院や診療所によって 違いますので 注意して くださ
い。



レックエン セイヨンネクタケン トターイン カウンタトエン チャンマレア マケンカッ コピャバ
လက်ခံ ဆေးရုံနှင့်ကုသခန်းသို့သွားလျှင် ကောင်တာတွင် “ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်” ကိုပြပါ။

カウンタトエンレックエン ビノトエン ミミアレヨッテ イアデ サウンサインアケン
ကောင်တာတွင်လက်ခံပြီးသည့်နောက်တ မိမိအလှည့်ရောက်သည်အထိ “စောင့်ဆိုင်းအခန်း”

トエンサウンバ
တွင်စောင့်ပါ။

うけつけ びょういん しんりょうしょ い うけつけ けんこうほけんしょう だ
受付 病院や診療所へ 行ったら、受付で「健康保険証」を出して ください。

うけつけ あと じぶん じゅんばん く まちあいしつ ま
受付した後は 自分の順番が 来るまで「待合室」で待って ください。



ク タ レ ナ ミ コ ル ケ ン ヤ イ ン ク タ ケ ン ト ウ イ ン カ ク タ バ
ကုသရေး နာမည်ကိုခေါ်ခံရလျှင် “ကုသခန်း” သို့ဝင်ကာ ကုသပါ။

しんさつ なまえ よ しんさつしつ しんさつ
診察 名前を 呼ばれたら「診察室」に入って 診察をして もらいます。



グ エ シ ン チ ン ク タ ム ビ エ ソ ン イ ン バ イ サ ン シ ン バ
ငွေရှင်းခြင်း ကုသမှုပြီးဆုံးလျှင် ပိုက်ဆံရှင်းပါ။

かいけい しんさつ お かね はら
会計 診察が 終わったら、お金を 払って ください。

○ セイロエットウアチェン
ဆေးလိုအပ်သောအချိန်

くすり ひつよう
薬が 必要なとき



- サヤウインガ セイアニユン セイシンビヤチャコレータートウサヤエサタンティン
ဆရာဝန်က “ဆေးအညွှန်း(ဆေးရှင်းပြချက်ကိုရေးထားသောစာရွက်စာတမ်း)”
コドツペイバミ
ကိုထုတ်ပေးပါမည်။

どくたー しよほうせん くすり せつめい か しよるい だ
ドクターが「処方箋 (薬の 説明が 書いてある 書類)」を出して くれ
ます。

- アニアナマセイサイトトーカ セイアニユン コペイビ セイユバ
အနီးအနားမှဆေးဆိုင်သို့သွားကာ “ဆေးအညွှန်း” ကိုပေးပြီး ဆေးယူပါ။

ちか やっきょく い しよほうせん わた くすり
近くの薬局へ行って「処方箋」を渡して 薬をもらって ください。

- セイサイトエンレ チャンマレアマケンカツ コビヤバ セイボーコ セイサイトエン
ဆေးဆိုင်တွင်လည်း “ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်” ကိုပြပါ။ ဆေးဖိုးကို ဆေးဆိုင်တွင်
シンバ
ရှင်းပါ။

やっきょく けんこうほけんしょう み くすり かね やっきょく はら
薬局でも「健康保険証」を見せてください。薬のお金は 薬局で 払っ
てください。

メイミケンソンサンヤン ミヨネヨンチャンマレダナ
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကျန်းမာရေးဌာန (TEL 0875-73-3014)

E-mail: kenkou@city.mitoyo.lg.jp

と あ しやくしよけんこうか
【問い合わせ】 市役所健康課 (TEL 0875-73-3014)

E-mail : kenkou@city.mitoyo.lg.jp



3. ^{カ レ イ} ကလေး

^こ **子ども**

3-1 ^{カ レ イ ロ チ ン テ イ} ကလေးလိုချင်တယ်

^{あ か} **赤ちゃんが** ^ほ **欲しい**

^{カ レ イ ロ チ ン ビ コ ウ イ ン マ ヤ タ コ ク タ リ ヤ シ デ イ リ ン マ ヤ ー タ ン コ ウ イ ン ヤ ヤ ン}
ကလေး လိုချင်ပြီး ကိုယ်ဝန်မရတာကိုကုသလျက်ရှိသည့်လင်မယားထံ ကိုယ်ဝန်ရရန်
^{ク タ サ エ イ ア ク ア ニ ペ イ バ テ イ}
ကုသစရိတ် အကူအညီပေးပါတယ်။

^こ **子どもが** ^ほ **欲**しくて ^{ふ に ん ち り ょ う} **不妊治療**《^{に な な か} **なかなか** ^{に ん し ん} **妊娠** ^{ひ と} **しない** ^{た め の} **人の** ^{ち り ょ う} **ための** **治療**》を ^し **し**
^{ふ う ぶ} **ている** ^{ふ に ん ち り ょ う ひ} **夫婦に、** ^{じ ゃ せ い} **不妊治療費の** **助成**を **して**います。

^{メイミヤンソンサンヤン} (မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) ^{ミヨネヨシカレイサウンショレダウンバンダナ} မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

^と **【問い合わせ】** ^あ **市役所** ^{し や く し ょ こ そ だ} **子育て支援課** ^{し え ん か} (TEL 0875-73-3016)

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

3-2 ^{コ ウ イ ン サ ウ ン イ ン} ကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင်

^{に ん し ん} **妊娠したら**

^{ミヨネヨシントンライエイカレイサウンショレダウンバンダナトイン} မြို့နယ်ရုံး၃လွှာ၏ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာနတွင် ^{コ ウ イ ン シ チ ャ ウ} ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း
^{タ デ ン ボ バ} **သတင်းပို့ပါ။** ^ミ မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်စုစာအုပ်ကို **ပေးပါမည်။**

^{し や く し ょ} **市役所** ^{かい} **3階の** ^{こ そ だ} **子育て支援課に、** ^{に ん し ん} **妊娠の** **届け**でを **して**ください。 ^{ほ し け ん こ う て ち ょ う} **母子健康手帳**
^{わた} **をお渡し**します。

^{ミキンカレイチャンマレマツスサウツテイ} မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်စုစာအုပ်သည် ^{ミキンネカレイエイチャンマレネ} မိခင်နှင့်ကလေး၏ကျန်းမာရေးနှင့်
^{カクエセイアミョアサーマツタンコ} ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားမှတ်တမ်းကို ^{チャンターヤンアトエツ} ချန်ထားရန်အတွက် ^{マツスサウツピエテイ} မှတ်စုစာအုပ်ဖြစ်သည်။

^{ほ し け ん こ う て ち ょ う} **母子健康手帳は** ^{かあ} **お母さんと** ^{あか} **赤ちゃんの** ^{けんこう} **健康や** ^{よ ほう せ っ し ゅ} **予防接種の** ^{き ろ く} **記録を** ^{の こ} **残すため**
^{て ち ょ う} **の手帳**です。



တဒေန်ပိုချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုခံယူရန်အတွက်
ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးကတ်တို့ကိုလည်း ပေးပါမည်။ ကျန်းမာရေးမှူးမှ

とどけて とき にんしんちゅう けんこう どうか しら けんこうしんさひょう わた
届出の時に、妊娠中に、健康か どうか調べる 健康診査票も お渡し します。

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း နေထိုင်ပုံစံသည့် အကြံဉာဏ်များလည်း ပေးပါမည်။

ほけんし にんしんちゅう す かた あどばいす う
保健師から 妊娠中の 過ごし方など アドバイスも 受けることが できます。

- ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးမျိုးဆက်ထိန်းသိမ်းရေးထောက်ပံ့စင်တာ “နန်အိုရို”

ネパテツレ
နှင့်ပတ်သက်၍

こそだ ほうかつしえん せん た -
子育て世代包括支援センター「なないろ」について

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှ မွေးဖွားခြင်း၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ကာလ

ミヤトウアーデセシニアデ セイマエイムミヤ アカアケイトエーチンミヤ サデ
(များသောအားဖြင့်၁၈နှစ်အထိ) စိတ်မအေးမှုများ အခက်တွေ့ခြင်းများ စသည့်

スエヌエムアミヨ ミヨ コ レツケンビアトウトウシン サーターミイネイヤデエテイ タウインシ
ဆွေးနွေးမှုအမျိုးမျိုးကို လက်ခံပြီးအတူတူစဉ်းစားသွားမည့်နေရာဖြစ်သည်။ တာဝန်ရှိ

ကျန်းမာရေးမှူး၊ လူမှုဖူလုံရေးပညာရှင်ရှိသည်။ မြို့နယ်ရုံး၃လွှာ၏ကလေးစောင့်ရှောက်

ダウンパンレセンタアトエントウンシテイ
ထောက်ပံ့စင်တာအတွင်းတွင်ရှိသည်။

にんしん しゅっさん こそだて き さい ふあん こま
妊娠してから、出産、子育て期（18歳ぐらいまで）の不安や 困っていること
などの さまざまな 相談を受け 一緒に 考えていく ところです。

たんどう ほけんし しゃかいふくし しやくしょ かい こそだ しえんかない
担当の 保健師、社会福祉士がいます。市役所3階の 子育て支援課内に ありま
す。

メイミヤンソンサンヤン ミヨ ネヨン カレイサウンシヨレダウンパンダナ
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

と あ しやくしょこそだ しえんか
【問い合わせ】 市役所子育て支援課 (TEL 0875-73-3016)

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

3-3 ကလေးမွေးလျှင်

あか う
赤ちゃんが生まれたら

(1) မွေးဖွားသတင်းပို့ခြင်း

しゅっしょうとどけ
出生届

カ レ イ ム エ ビ ノ セ レ イ ヤ ア ト ウ ン ミ ョ ネ ヨ ン ト タ デ ン ボ ヤ ン ロ エ ッ テ イ
ကလေးမွေးပြီးနောက် ၁၄ရက်အတွင်း မြို့နယ်ရုံးသို့ သတင်းပို့ရန်လိုအပ်သည်။

あか う か い な い し や く し ょ と ど
赤ちゃんが 生まれたら 14日以内に 市役所へ 届けてください。



メ イ ミ ャ ン ソ ン サ ン ヤ ン ミ ョ ネ ヨ ン ミ ョ ネ イ ビ エ ッ タ ナ
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးမြို့နေပြည်သူ့ဌာန (TEL 0875-73-3005)

E-mail:shimin@city.mitoyo.lg.jp

と あ し や く し ょ し み ん か
【問い合わせ】 市役所市民課 (TEL 0875-73-3005)

E-mail : shimin@city.mitoyo.lg.jp

(2) ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်

けんこうほけんしょう
健康保険証

ビ ャ ン マ レ ア マ ケ ン ウ イ ン ツ ン テ イ ア ウ ン バ ド ト ウ ン メ イ ミ ャ ン ソ ン サ ン バ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်သူသည် အောက်ပါတို့တွင် မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

コ ン マ ニ ア マ ケ ン ウ イ ン ツ ン テ イ コ ン マ ニ ト ウ ン メ イ バ
ကုမ္ပဏီအာမခံဝင်သူသည် ကုမ္ပဏီတွင် မေးပါ။

こくみんけんこうほけん かた し た か と あ
国民健康保険の方は、下に書いている ところへ 問い合わせてください。

かいしゃ ほけん はい ひ と かいしゃ き
会社の保険に入っている人は会社で聞いてください。

メ イ ミ ャ ン ソ ン サ ン ミ ョ ネ ヨ ン チ ャ ン マ レ タ ナ
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကျန်းမာရေးဌာန(TEL 0875-73-3014)

E-mail:kenkou@city.mitoyo.lg.jp

と あ し や く し ょ けんこうか
【問い合わせ】 市役所健康課 (TEL 0875-73-3014)

E-mail : kenkou@city.mitoyo.lg.jp

(3) မွေးဖွားပျိုးထောင်ယာယီငွေ

しゅっさんいくじいちきん
出産育児一時金

ビ ャ ン マ レ ア マ ケ ン ウ イ ン ツ ン テ イ ム エ ブ ア ビ チ ェ ン ト ウ ン ダ ウ ン バ ン グ ェ ヤ ユ ナ イ ン テ イ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်သူသည် မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် ထောက်ပံ့ငွေရယူနိုင်သည်။

ム エ ブ ア サ エ イ コ ビ ャ ン マ レ ア マ ケ ン マ ダイ ラ ッ セ イ ク タ レ ア ブ ェ ア シ ー ト
(မွေးဖွားစရိတ်ကို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံမှ တိုက်ရိုက်၊ ဆေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်းသို့

ペイチャージ
ပေးချေပါမည်။)

コマーニアマケンウインツンティ コマーニートウン メイバ
ကုမ္ပဏီအာမခံဝင်သူသည် ကုမ္ပဏီတွင် မေးပါ။

こくみんけんこうほけん ひと あか う きゅうふ う
国民健康保険に入っている人が 赤ちゃんが 生まれたときに 給付を 受けられ
ます。(しゅっさんひよう こくみんけんこうほけん ちやくせつ いりようきかん はら
出産費用を 国民健康保険から 直接、医療機関へ 払います。)
かいしゃ ほけん はい ひと かいしゃ き
会社の保険に入っている人は、会社で聞いてください。

メイミヤンソンサン ミヨネヨンチャンマレダナ
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကျန်းမာရေးဌာန(TEL 0875-73-3014)

E-mail:kenkou@city.mitoyo.lg.jp

と あ しやくしょけんこうか
【問い合わせ】 市役所健康課 (TEL 0875-73-3014)

E-mail : kenkou@city.mitoyo.lg.jp

カレイセイクタサエイダウパンロツガン
(4) ကလေးဆေးကုသစရိတ်ထောက်ပံ့လုပ်ငန်း

こ いりようひじよせいじぎょう
子ども医療費助成事業

セイクタレアマケンウインタートウ アテツ トンニヤ ニツマセガーニツビエディネイマ
ဆေးကုသရေးအာမခံဝင်ထားသော အသက် ၀ နှစ်မှ ၁၅နှစ်ပြည့်သည့်နေ့မှ
マツラトンセテツヤネイアデ アレタンチャンアウンディマツラコンアデ
မတ်လ၃၁ရက်နေ့အထိ(အလယ်တန်းကျောင်းအောင်သည့်မတ်လကုန်အထိ)

カレイアジョウウインビ セイクタサエイアラカードエテイ
ကလေးအကျုံးဝင်ပြီး ဆေးကုသစရိတ်အလကားဖြစ်သည်။

いりようほけん はい さいじ さい ひいこう がつ にち
医療保険に 入っている 0歳児から 15歳に なった日以降の 3月31日まで
ちゅうがっこう そつぎょう がつまつ こ いりようひ むりよう
(中学校を 卒業する 3月末まで) の子どもは 医療費が 無料です。

メイミヤンソンサン ミヨネヨンチャンマレダナ
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကျန်းမာရေးဌာန(TEL 0875-73-3014)

E-mail:kenkou@city.mitoyo.lg.jp

と あ しやくしょけんこうか
【問い合わせ】 市役所健康課 (TEL 0875-73-3014)

E-mail : kenkou@city.mitoyo.lg.jp

カレイカクエセイドーチン
3-4 ကလေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

こ よぼうせつしゅ
子どもの 予防接種

カクエセイドーチンソテイマ ヨーガアボ クケンナインスエンコ ディーカ クケンナインスエンコ
ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဆိုသည်မှာ ရောဂါအပေါ် ခုခံနိုင်စွမ်းကို ထည့်ကာ ခုခံနိုင်စွမ်းကို
アーカウナウンロツヤン カクエセイドーチンデテイ
အားကောင်းအောင်လုပ်ရန် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြစ်သည်။

よぼうせつしゅ びょうき たい めんえき びょうき
予防接種とは、病気に対する 免疫 《病気になりにくいこと》を つけたり、
めんえき つよ わくちん せつしゅ
免疫を 強くしたり するために、ワクチンを 接種することを いいます。

アデिकाイエチヤマ カクエセイドーディカヤンカンシンガ
 အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်ကာယကံရှင်က
 ヨーガマビエアウンロツチン タファン クーセチンチヤウ パツウインチンတွン
 ရောဂါမဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်း၊ တဖန် ကူးစက်ခြင်းကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင်
 ヨーガマビヤンアウン ロツヤンビエテイ
 ရောဂါမပြန့်အောင် လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။

おも もくてき せっしゅ ほんにん びょうき
 主な目的は、接種した本人が 病気に かからないようにすること、また、
 かんせん しゃかい びょうき ひろ
 感染により 社会に病気が 広がら ないようにします。

カクエセイアミョアサー ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစား よほうせっしゅめい 予防接種名	カクエディョーガ ကာကွယ်သည့်ရောဂါ よほう びょうき 予防する病気
アテヨンアタワービ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ビーがたかんえん B型肝炎	アテヨンアタワービ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ビーがたかんえん B型肝炎
オウンノアメイバヨンチン ဦးနှောက်အမှေးပါးရောင်ခြင်း ひふ ဗီပီ	ヘモビュスドクエボー ビアミョアサーチャウビエテイ ဟယ်မိုဖီရူဆူတုပ်ကွေးပိုး ဘီအမျိုးအစားကြောင့်ဖြစ်သည် オウンノアメイバヨンチンネ アソヨンチンミヤ ဦးနှောက်အမှေးပါးရောင်ခြင်းနှင့် အဆုတ်ရောင်ခြင်းများ へもひるすいんふるえんざきん がた すいまくえん ヘモフィルスインフルエンザ菌 b 型による髄膜炎や はいえん 肺炎など
カレイアソヨンボー ကလေးအဆုတ်ရောင်ပိုး しょうようはいえんきゅうきん 小児用肺炎球菌	アソヨンボーチャウビエトウ アソヨンチンネ အဆုတ်ရောင်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အဆုတ်ရောင်ခြင်းနှင့် ナーヨンチン オウンノアメイバヨンチンミヤ နားရောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အမှေးပါးရောင်ခြင်းများ はいえんきゅうきん はいえん ちゅうじえん すいまくえん 肺炎球菌による肺炎や中耳炎、髄膜炎など
ビシジ BCG びーしーしー BCG	ティビョーガ တီဘီရောဂါ けっかく 結核
レイミョボンセ လေးမျိုးပေါင်းစပ် よんしゅこんごう 四種混合	・ビンダンサーチャンソチン ပြင်းထန်စွာချောင်းဆိုးခြင်း ひやくにちぜき 百日咳 インチャチン ရင်ကျပ်ခြင်း しつてりあ ရှိဖ်တီရီအ メイカインヨーガ မေးခိုင်ရောဂါ はしょうふう 破傷風

	ボリョーガ • ဝိုလီယိုရောဂါ ほりお ボリオ
アンア ワッテッ ジャントーヨーガボンセ MR(ဝက်သက် ဂျိုက်သိုးရောဂါပေါင်းစပ်) えむあーる ま ふう こんごう MR (麻しん風しん混合)	ワッテッ • ဝက်သက် ま 麻しん(はしか) ジャントウ • ဂျိုက်သိုး ふう 風しん
イエヨン ရေယုံ すいとう 水痘	イエヨン ရေယုံ すいとう 水痘
ジャンバンオシヨコラノヨンヨーガ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ にほんのうえん 日本脳炎	ジャンバンオウンノヨンヨーガ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ にほんのうえん 日本脳炎
ロタ ရိုတ ろた ဝတာ	ロタバイレツアサーエインウマチヨンチン ရိုတဗိုင်းရပ်စ်အစာအိမ်အူမကြီးရောင်ခြင်း ろたういゐるすいぢょうえん ဝတာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ
バチエヨンマドレーヤ ပါးချိတ်ရောင်(မထိုးလဲရ) おたふく(せつしゅ 接種することを じぶん で き 決める) パマナタウエダウンバンミ ※ပမာဏတဝက်ထောက်ပံ့မည် かね はんぶん し はら お金は 半分くらい 市が 払います。	バチエヨンアピヤ ပါးချိတ်ရောင်အဖျား おたふくかせ

※ပါးချိတ်ရောင်မှလွဲ၍ အလကားဖြစ်သည်။ (သို့သော် မြို့မှထုတ်ပေးသောကုသလက်မှတ်မှာ လိုအပ်သည်။)

おたふく以外は 無料です。(市から 送ってきた 接種を 受ける 券が 要ります。)

※သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်၍(စာမျက်နှာ ၄၂)

子宮頸がん予防接種については (42 ページ)

မိတိုရီမြို့သို့ ပြောင်းလာလျှင် နောက်ပိုင်း ထိုးမည့်ကာကွယ်ဆေးအတွက် လိုအပ်သောကြောင့်
မပြောင်းခင် ထိုးခဲ့သော ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားနှင့် ထိုးသည့်ကာလကို သိနိုင်မည့်
စာရွက်စာတမ်းတင်ပေးရန်လိုအပ်သည်

三豊市に 転 入 したら、今後、受ける予防接種に 必要なので、転 入 前に 受けた
予防接種の 種類や 受けた時期が 分かる書類を 見せてください。

အသေးစိတ်ကို အောက်ပါအထိ မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL 0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

【問い合わせ】 市役所子育て支援課 (TEL 0875-73-3016)

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

3-5 ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှု

子育て支援サービス

(1) ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ဝန်ဆောင်မှုလက်မှတ်ပေးသည့်လုပ်ငန်း

子育て応援 サービス券 給付事業

ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် လုပ်ငန်း၏ အသုံးပြုခကို
ထောက်ပံ့ပေးရန်ဖြစ်ပြီး အုပ်ထိန်းသူ၏ လျှောက်ထားမှုဖြင့် သက်ဆိုင်သူကလေးငယ်ထောက်စီကို
ယန်းဂုသောင်းခန့် ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ဝန်ဆောင်လက်မှတ်ကို ခံကြိမ်သာ
ထုတ်ပေးမည်။

子育て支援に 関する事業の 利用料を 助成します。

子どもを 育てている親の 申請により、対 象の子ども 1人に 3万円相当の

子育て応援サービス券を 1回 発行します。

- ダウパンテッサイツン ムエビノトニツアデカレイコ
ထောက်ပံ့သက်ဆိုင်သူ: မွေးပြီးနောက်၃နှစ်အထိကလေးကို
サウンショトウウッデインツン
စောင့်ရှောက်သောအုပ်ထိန်းသူ

トトウー トンニツビエビバタマトニラトニセツヤアデ
(သို့သော် ၃နှစ်ပြည့်ပြီးပထမဥလုာရက်အထိ)

し きゅう たい しょう う さい こ そだ おや
支 給 対 象 : 生まれてから 3歳までの 子 どもを 育てている親
(ただし、3歳になった最初の3月31日まで)

- アトニブユナイントウロツガン カレイサウンショクアニロツガン
အသုံးပြုနိုင်သောလုပ်ငန်း: ကလေးစောင့်ရှောက်အကူအညီလုပ်ငန်း
ミトヨミタスダウパンセンタロツガン
မိတိုရိုမိသားစုထောက်ပံ့စင်တာလုပ်ငန်း
ノツソカレイヤイエツナンロツガン
နို့စို့ကလေးယာယီအပ်နှံလုပ်ငန်း

りよう じぎょう
利用できる事業 : こそだ ほーむへる 子育てホームヘルプ事業、

みとよ あみりー さほーと せんたー じぎょう
みとよファミリー・サポート・センター事業、
にゅうようじいちじあす じぎょう
乳幼児一時預かり事業

- ショーターロツガンシン カレイサウンショダウパンダナカウインタエン
လျှောက်ထားလုပ်ငန်းစဉ်: ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ဌာနကောင်တာတွင်
ショーターチン ドネイヤトエン ドッペイミ
လျှောက်ထားခြင်း ထိုနေရာတွင်ထုတ်ပေးမည်။

しん しょう て じゆん こそだ しえんか まどぐち しんせい ば はっこう
申 請 手 順 : 子育て支援課 窓口で 申請して、その場で 発行します。

メイミヤンソンサンヤン ミヨ ネヨ ンカレイ サウン ショ レダウ パン ダナ
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL 0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

と あ しやくしょ こそだ しえんか
【問い合わせ】 市役所子育て支援課 (TEL 0875-73-3016)

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

- (2) カレイサウンショダウパンアクアニロツガン
ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့အကူအညီလုပ်ငန်း

こそだ ほーむへる あ じぎょう
子育て ホームヘルプ事業

ネレーベエイン アロツ ネ カレイ サウン ショ ベイ ネイ デイル マシツン ミヤコ イ エ ビ
နေ့လည်ဘက်အိမ်အလုပ်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ပေးနေသည့်လူမရှိသူများကို ရည်ရွယ်ပြီး

カレイ サウン ショ ダウ パン ア ク ア ニ セ イ ロツ パ ミ チヨ テイ ン レ
ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့အကူအညီ စေလွှတ်ပါမည်။ ကြိုတင်၍

アトニブ ツン サイ ン トウ ン チン ロ ア ッ テ イ
အသုံးပြုသူစာရင်းသွင်းခြင်း လိုအပ်သည်။

• ရည်ရွယ်သူ: ^{イ エ ツ シ}ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ^{コウ イ シン サ ウン カ ラ}
^{ミ キン カ レ イ チ ェ ン マ レ マ ッ ス ド ツ ベ イ チ ン マ}မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်စုထုတ်ပေးခြင်းမှ
^{ム エ ブ ア チ ェ ン ア デ}မွေးဖွားချိန်အထိ ^{コウ イ ン テ イ ー ミ ャ}ကိုယ်ဝန်သည်များ

<カレイサウンシヨカラ> ムェブアビノ トンニツアデカレイヨ サウンシヨネイデイ
<ကလေးစောင့်ရှောက်ကာလ> မွေးပြီးနောက် ဂုဏ်အထိကလေးကို စောင့်ရှောက်နေသည့်

ウッディンツン
အုပ်ထိန်းသူ

トトウー トンニツビエ バタマ-ton ラ-ton セッヤアデ
(သို့သော်) ဂုဏ်ပြည့်ပြီးပထမဥလုဒာရက်အထိ)

ダウン パン ア チャウ ア ヤ デュ ス サウン ショレ エィン ア ロッ ネ バ テ ッ ディ ダウン パン チン
 • ထောက်ပံ့အကြောင်းအရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ၊ အိမ်အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သည့်ထောက်ပံ့ခြင်း
 し えん ない よう こそだ いえ しょくじ じゅんび そうじ てつだ
 支 援 内 容 : 子 育 て ・ 家 で 食 事 の 準 備 や 掃 除 の 手 伝 い

【問い合わせ】 とあ みとよ・ふあファミリー・さほーとサポート・せんたーセンター

E-mail:mitoyo-fsc@mitoyoshakyo.ne.jp

(3) မိတိုရိုမိသားစုထောက်ပံ့ရေးစင်တာလုပ်ငန်း

みとよファミリー・サポート・センター事業



ဒေသတွင်း ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးကို ကူညီချင်သူ(တာဝန်အပ်နှံအဖွဲ့ဝင်)နှင့်

ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးကို ကူညီပေးချင်သူ(အကူညီတောင်းထားသည့်အဖွဲ့ဝင်)မှာ

အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်သည်။

အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးကို ကူညီသောစနစ်ဖြစ်ပြီး

ကြိုတင်၍အဖွဲ့ဝင်စာရင်းသွင်းရန်

地域の中で、子育てを手伝いたい人（まかせて会員）と 子育てを助けて欲しい

（おねがい会員）が 会員です。

会員同士が 子育てを 助け合う組織で、事前に 会員になることが 必要です。

- ရည်ရွယ်သူ: မြို့အတွင်းနေထိုင်သူ သို့မဟုတ်မြို့တွင်းအလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်ပြီး
မွေးဖွားပြီး၆လကြာမှ မူလတန်းမြောက်တန်းအထိကလေးရှိသူ

対 象 : 市内に住んでいる人 または 市内の 会社で 働いている人で
生まれて6か月から 小学校6年生までの 子どもが いる人

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မိတိုရိုမိသားစုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ

(TEL 0875-62-1192)

E-mail:mitoyo-fsc@mitoyoshakyo.ne.jp

【問い合わせ】 みとよ・ファミリー・サポート・センター (豊中庁舎内)

(TEL 0875-62-1192)

E-mail:mitoyo-fsc@mitoyoshakyo.ne.jp

(4) デイタカレイサウンショレダウンバンロッガンクエカレイサウンショダウンバンセンタ
ဒေသကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့လုပ်ငန်းခွဲ(ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့စင်တာ၊

ストウイクエン
ဆုဒိုးအိကွင်း)

ちいきこそだ しえんきょてんじぎょう ちいきこそだ しえんせんたー ひろば
地域子育て支援拠点事業 (地域子育て支援センター・つどいの広場)

ミヤトウアービエトシニツマビエテイートウカレイ ネ ウッディンツンガ セインボバサエスウェカ
များသောအားဖြင့်ရုန့်စမပြည့်သေးသောကလေး နှင့် အုပ်ထိန်းသူက စိတ်ပေါ့ပါးစွာစုဝေးကာ
チツチンバレトウネイヤコ ベイトウロッガンビエテイ
ချစ်ကြည်ဖလှယ်သောနေရာကို ပေးသောလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။

さいみまん こ こそだ おや きがる あつ こうりゅう ば
およそ3歳未満の子どもと 子育てを している親が 気軽に集まり、交流する場を
ていきょう じぎょう
提供する 事業です。

メイミヤンソンサンヤン
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်)

ミヨネヨシカレイサウンショレダウンバンダナ
မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL 0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

と あ しやくしよこそだ しえんか
【問い合わせ】 市役所子育て支援課 (TEL 0875-73-3016)

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

(5) カレイゲハートヨナカミヨ カレイゲハートニチオミヨ カレイゲハートマエダミヨ
ကလေးဂေဟာ(တိုယိုနကမြို့ ကလေးဂေဟာ နိချိအိုမြို့ ကလေးဂေဟာ မအဲဒမြို့
カレイゲハート カミタカノカレイゲハート
ကလေးဂေဟာ ခမိတကနိုကလေးဂေဟာ)

じどうかん とよなかちやうじどうかん におちやうじどうかん まえだじどうかん かみだかのじどうかん
児童館 (豊中町児童館・仁尾町児童館・前田児童館・上高野児童館)

カレイコチヤンマズワカサゼカ ドカレイチヤンマレコ ミンティンチン トマウ
ကလေးကိုကျန်းမာစွာကစားစေကာ ထိုကလေးကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ခြင်း သို့မဟုတ်
セインビョウシンゼヤンイエテイ
စိတ်ပျော်ရွှင်စေရန်ရည်ရွယ်သည်။

こ けんこう そだ あそ おし こ けんこう そうしん じぎょう
子どもに 健康に育つ 遊びを教え、その子どもの 健康を 増進させる 事業です。

メイミヤンソンサンヤン
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) • မိတိုရိုမြို့ကလေးဂေဟာ နိချိအိုမြို့ကလေးဂေဟာ

ミヨネヨシカレイサウンショレダウンバンダナ
မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ဌာန

(TEL 0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

と あ とよなかちやうじどうかん におちやうじどうかん
【問い合わせ】 • 豊中町児童館・仁尾町児童館

しやくしよこそだ しえんか
市役所子育て支援課 (TEL 0875-73-3016)

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

マエダカレイグハー カミタカノカレイグハー
• မအဲဒကလေးဂေဟာ ခမိတကနိကလေးဂေဟာ

ミヨネヨソルアクエアレダナ
မြို့နယ်ရုံးလူ့အခွင့်အရေးဌာန (TEL 0875-73-3008)

E-mail:jinken@city.mitoyo.lg.jp

• まえだじどうかん かみだかのじどうかん
前田児童館 • 上高野児童館

しやくしよじんけんか
市役所人権課 (TEL 0875-73-3008)

E-mail : jinken@city.mitoyo.lg.jp

チャンピオンカレイカレッ
(6) ကျောင်းပြီးချိန်ကလေးကလပ်

ほうかごじどうくらぶ
放課後児童クラブ

ムラタンチャントウンテッネイトウカレイウッディンツンガ アロティエローガーツチャン
မူလတန်းကျောင်းတွင်တက်နေသောကလေးအုပ်ထိန်းသူက အလုပ်နှင့်ရောဂါတို့ကြောင့်
カレイマサウンシヨナイントウミタスコイエテイ
ကလေးမစောင့်ရှောက်နိုင်သောမိသားစုကိုရည်ရွယ်သည်။

アタンビエデイチャンピオンネドチャンナーヤットウン ミタスアサーネイタインムバワヨ
အတန်းပြီးသည့်ကျောင်းပြီးချိန်နှင့်ထိုကျောင်းနားရက်တွင် မိသားစုအစားနေထိုင်မှုဘဝကို
サインチャゼカ テイソントートウカサチンネダウンバンベイトウロツガンビエテイ
စိတ်ချစေကာ သင့်တော်သောကစားခြင်းနှင့်ထောက်ပံ့မှုပေးသောလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။

しょうがっこう かよ こ おや しごと びょうき こ みまも
小学校に 通っている 子どもの親が 仕事や病気などにより、子どもの 見守りが
かてい たいしょう
できない、家庭が対象です。

じゅぎょう お あと がっこう やす ひ かてい か せいかつ ば つく こ
授業の 終わった後や 学校の 休みの日に 家庭に代わる 生活の場を 作り、子ども
あ あそ しえん おこな じぎょう
に合った 遊びや 支援を行う 事業です。

メイミヤンソンサンヤン ミヨネヨソルカレイサウンシヨソレダウンバンダナ
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL 0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

と あ しやくしよこそだ しえんか
【問い合わせ】 市役所子育て支援課 (TEL 0875-73-3016)

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

(7) ^{カレイドウンバンチエ} ကလေးထောက်ပံ့ကြေး

^{しどうてあて}
児童手当

^{アレタンドーテイアデカレイサウンシヨツンコ} ^{カレイドウンバンチエ} ^{ズン}
အလယ်တန်းပြီးသည့်အထိကလေးစောင့်ရှောက်သူကို ကလေးထောက်ပံ့ကြေးကို ဇွန်
^{アウントバ} ^{ペイボワイラトイン} ^{カレイアトエン} ^{グエターコ} ^{ダウンバンチエ}
အောက်တိုဘာ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ကလေးအတွက် ငွေသားကို ထောက်ပံ့သည်။

^{ちゅうがっこうしゅうりよう} ^こ ^{そだ} ^{ひと} ^{しどうてあて} ^{がつ} ^{がつ} ^{がつ}
中学校 終 了 までの 子 どもを 育てている人に 児童手当を 6月・10月・2月に
^こ ^{かね} ^{しきゅう}
子どものための お金を 支給します。

^{メイミヤンソンサンヤン} ^{ミヨネヨシカレイサウンシヨンレダウンバンダナ}
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL 0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

^と ^あ ^{しやくしょこそだ} ^{しえんか}
【問い合わせ】 市役所子育て支援課 (TEL 0875-73-3016)

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

3-6 ^{デュスビョダウンチン} ^{ビンニヤレ}
ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊ ပညာရေး

^{ほいく} ^{きょういく}
保育・教育

- ^{ジャンバンカレイアミヤステイ} ^{ムラタンチャンマウインキン} ^{ムキョ} ^{カレイデイン} ^{チャンドコ}
• ဂျပန်ကလေးအများစုသည် မူလတန်းကျောင်းမဝင်ခင် မူကြို ကလေးထိန်းကျောင်းတို့ကို
^{タービ} ^{ルアミヤチ} ^{ネアツツ} ^{ネイタイン} ^ビ ^{アミヨ} ^{ミヨ} ^{テイ} ^ユ ^{チャ} ^{テイ}
သွားပြီး လူအများကြီးနှင့်အတူတူ နေထိုင်ပြီး အမျိုးမျိုးသင်ယူကြသည်။

^{にほん} ^こ ^{おお} ^{しょうがっこう} ^{にゅうがく} ^{まえ} ^{ほいくしょ} ^{ようちえん} ^{かよ}
日本の 子どもの多くは 小学校に 入学する前に 保育所や 幼稚園などに通い、
^{ひと} ^{いっしょ} ^す ^{まな}
たくさんの人と 一緒に 過ごすことで、いろいろなことを 学びます。

- ^{ドニツエイビテッヤネイトウン} ^{チャネッピエミカレイテイ} ^{ムラタンチャンウインミ}
• ထိုနှစ်ပြောရက်နေ့တွင် နှစ်ပြည့်မည့်ကလေးသည် မူလတန်းကျောင်းဝင်မည်။

^{とし} ^{がつついたちじてん} ^{まん} ^{さい} ^こ ^{しょうがっこう} ^{にゅうがく}
その年の 4月1日時点で 満6歳になる 子どもは 小学校へ 入学します。

- ^{ムラタントウン} ^{チャニッチャ} ^{アレタントウン} ^{トンニッチャ} ^{ティンユミ}
• မူလတန်းတွင် နှစ်ကြာ အလယ်တန်းတွင် ၃နှစ်ကြာသင်ယူမည်။

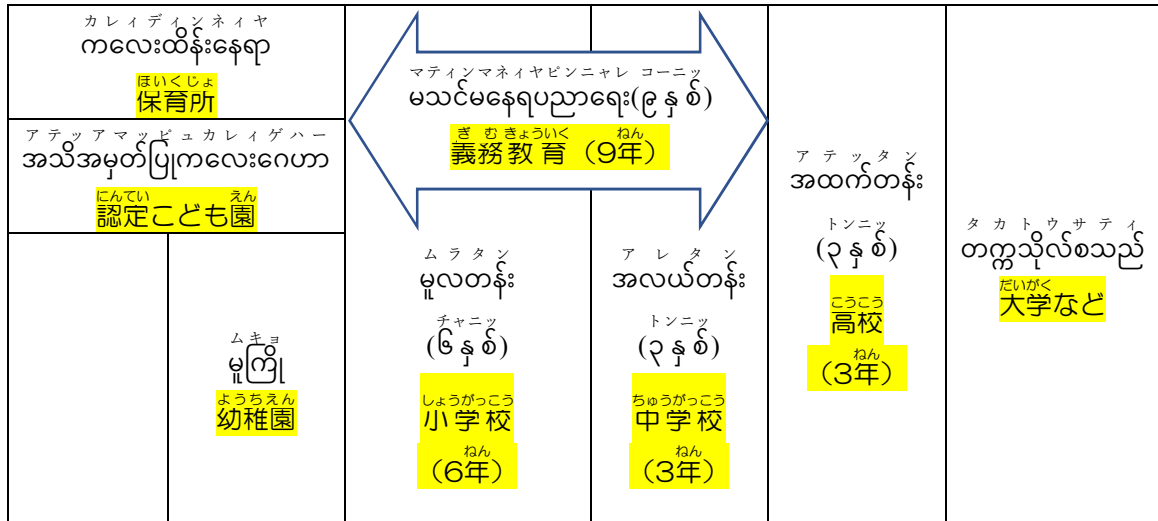
^{しょうがっこう} ^{ねんかん} ^{ちゅうがっこう} ^{ねんかん} ^{まな}
小学校で 6年間、 中学校で 3年間 学びます。

- ဂျပန်ကလေးများသည် မူလတန်းနှင့်အလယ်တန်းကျောင်းကို အားလုံးသွားသည်။

日本人の子どもは、小学校と中学校には全員が行きます。

- ဂျပန်ကျောင်းသည် ပြေးလှစပြီး မတ်လတွင်ပြီးသည်။

日本の学校は、4月から始まって、3月で終わります。



さい 0歳	さい 3歳	さい 6歳	さい 12歳	さい 15歳	さい 18歳
トンニヤニツ ၀နှစ်	トンニツ ၃နှစ်	チャニツ ၆နှစ်	セナニツ ၁၂နှစ်	セガーニツ ၁၅နှစ်	セシニツ ၁၈နှစ်

- (1) ကလေးစောင့်ရှောက်အဆောက်အဦး

ほいくしせつ
保育施設

မြို့တွင်းတွင် အများပိုင်ကလေးဂေဟာနေရာ ပုဂ္ဂလိကပိုင်ကလေးဂေဟာနေရာ
ပုဂ္ဂလိကပိုင်အသေးစားကလေးဂေဟာနေရာရှိသည်။

市内には、公立保育所8カ所、私立保育所1カ所、私立小規模保育施設5カ所あります。

- ① ဝန်ထုပ်ကလေးမှ မူလတန်းမတက်မီကလေးဖြစ်ပြီး အလုပ် ရောဂါ သို့မဟုတ်
အခြားအကြောင်းရင်းကြောင့် မိသားစုစောင့်ရှောက်မပေးနိုင်လျှင် တက်နိုင်သည်။

0歳児から 小学校に 入学する前の 子どもで、仕事・病気 または
その他の理由で 家庭保育が できない場合に 入所できます。

② အဆောက်အဦးအလိုက် တက်နိုင်သောအသက် မတူပါ။

しせつ にゅうしょ ねんれい
施設により、入所できる年齢が ちがいます。

(2) ^{ムキョ}
幼稚園
ようちえん

ミョトエン アミヤ プカリカバインムキョセニツクシテイ
မြို့တွင်း အများ ပုဂ္ဂလိကပိုင်မူကြိုငှါရှိသည်။

しない こうりつようちえん えん
市内には、公立幼稚園12園あります。



① ^{エイビテツヤネイトエン トンネツビエ マ ガーネツアデカレイミヤ テツナインテイ}
ပြောရက်နေ့တွင် ၃နှစ်ပြည့် မှ ၅နှစ်အထိကလေးများ တက်နိုင်သည်။

がつ にちげんざい まん さい さい こ とうえん
4月1日現在で、満3歳から 5歳までの 子どもが 通園できます。

② ^{ネイタインネイトウヤツクエボラツレ テツナイントウムキョコデツ マター テイ}
နေထိုင်နေသောရပ်ကွက်ပေါ်လိုက်၍ တက်နိုင်သောမူကြိုကိုသတ်မှတ်ထားသည်။

す にゅうえん ようちえん き
住んでいる ところによって 入園できる 幼稚園が 決まっています。

(3) ^{アテツアマビュカレイゲハー}
အသိအမှတ်ပြုကလေးဂေဟာ

にんてい えん
認定こども園

ミョトエン アミヤ プカリカバインカレイゲハー トンク プカリカバインカレイゲハー ニツクシテイ
မြို့တွင်း အများ ပုဂ္ဂလိကပိုင်ကလေးဂေဟာ ၃ခု ပုဂ္ဂလိကပိုင်ကလေးဂေဟာ ၂ခုရှိသည်။

しない こうりつ えん えん しりつ えん えん
市内には、公立こども園3園、私立こども園2園あります。

① ^{カレイサウンシヨアサウアツウー ネムキョ ニツクロンカウナムソムコボンセツター トウ}
ကလေးစောင့်ရှောက်အဆောက်အဦးနှင့်မူကြို ၂ခုလုံးကောင်းမွန်မှုကိုပေါင်းစပ်ထားသော

^{アサウアツウービエビ トンニヤアテツアレイカレイマ ムラタンマテツミカレイアデ}
အဆောက်အဦးဖြစ်ပြီး ဝအသက်အရွယ်ကလေးမှ မူလတန်းမတက်မီကလေးအထိ

^{テツナインテイ}
တက်နိုင်သည်။

ほいくしせつ ようちえん りょうほう しせつ さいじ
保育施設と 幼稚園の 両方のよさを あわせもった施設で、0歳児から
しょうがっこう にゅうがく まえ こ にゅうえん
小学校に入学する前の 子どもが 入園できます

② ^{ゲハーボラツレ テツナイントウアテツ マツバ}
ဂေဟာပေါ်လိုက်၍ တက်နိုင်သောအသက် မတူပါ။

えん にゅうえん ねんれい
園により、入園できる 年齢が ちがいます。

(4) မူလတန်း အလယ်တန်း

しょうがっこう ちゅうがっこう
小学校・中学校

ミョウトエン・トエン アミヤバインムラタンチャンセコーチャン アミヤバインアレタンチャン
မြို့တွင်းတွင် အများပိုင်မူလတန်းကျောင်း၊ ခရီးကျောင်း အများပိုင်အလယ်တန်းကျောင်း

クニツチャンシテイ
၇ကျောင်းရှိသည်။

しない こうりつしょうがっこう こう こうりつちゅうがっこう こう
市内には、公立小学校 19校、公立中学校 7校あります。

① ဂျပန်တွင် ပြောရက်နေလက်ရှိတွင် နှစ်ပြည့်မည့်ကလေးသည်

ムラタンチャンテッピ セニツニビエミカレイテイ アレタンテッテイ
မူလတန်းကျောင်းတက်ပြီး ၁၂နှစ်ပြည့်မည့်ကလေးသည် အလယ်တန်းတက်သည်။

にほん がつついたちげんざい まん さい こ しょうがっこう にゅうがく まん
日本では、4月1日現在で、満6歳になった子どもは 小学校へ入学し、満
12歳になった子どもは 中学校へ 入学します。

② နေထိုင်နေသောနေရာပေါ်လိုက်၍ ကျောင်းကိုသတ်မှတ်ထားပါသည်။

す 住んでいる ところによって、学校が 決まっています。

③ မူလတန်းနှစ်ကြာ အလယ်တန်း၃နှစ်ကြာသည် မသင်မနေရပညာရေးဖြစ်သည်။

しょうがっこう ねんかん ちゅうがっこう ねんかん ぎ むきょういく
小学校6年間、中学校3年間は 義務教育です。

④ နိုင်ငံခြားသားကလေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဥပဒေအရတာဝန်မရှိသော်လည်း

センダシインテツナインテイ
ဆန္ဒရှိလျှင်တက်နိုင်သည်။

がいこくせき こ ほうりつ き きぼう にゅうがく
外国籍の 子どもについては 法律で決まっていますが、希望すれば 入学
することができます

(5) အထက်တန်းကျောင်း တက္ကသိုလ်

こうこう だいがく
高校・大学

サメイブエフエビ アウンイン テツナインテイ サメイブエフエインレ テッピ
စာမေးပွဲဖြေပြီး အောင်လျှင် တက်နိုင်သည်။ စာမေးပွဲဖြေလျှင်လည်း တက်ပြီးနောက်လည်း

グエコンテイ アティーセインコ アテッタンチャン タカトウトメイバ
ငွေကုန်သည်။ အသေးစိတ်ကို အထက်တန်းကျောင်း တက္ကသိုလ်သို့မေးပါ။

しけん う ごうかく にゅうがく しけん う にゅうがく
試験を受けて、合格したら 入学できます。試験を 受けるときも、入学してか
らも お金がかかります。詳しいことは、高校・大学に 聞いてください。

メイミヤンソンサンヤン
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်)

- カレイサウンショアサウアツウー ムキョ
(1) ကလေးစောင့်ရှောက်အဆောက်အဦး (2) မူကြို
アテッアマビュカレイゲハーウインチン テツチン
(3) အသိအမှတ်ပြုကလေးဂေဟာဝင်ခြင်း တက်ခြင်း

サウンショカネバテツレ ミヨネヨンカレイサウンショム
စောင့်ရှောက်ခန့်ပတ်သက်၍ မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်မှု
(TEL 0875-73-3036)

E-mail:hoiku@city.mitoyo.lg.jp

とあ
【問い合わせ】

- ほいくしせつ ようちえん にんてい えん にゅうしょ
(1) 保育施設 (2) 幼稚園 (3) 認定こども園の入所・

にゅうえん ほいくりょう しやくしょほいくようちえんか
入園・保育料などについては市役所保育幼稚園課

(TEL 0875-73-3036)

E-mail : hoiku@city.mitoyo.lg.jp

- ムラタン アレタン チャンウインチンネバテツレ
(4) မူလတန်း အလယ်တန်း ကျောင်းဝင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍

ミヨビンニヤレコミテイヨンチャンビンニヤレダナ
မြို့ပညာရေးကော်မတီရုံးကျောင်းပညာရေးဌာန (TEL 0875-73-3131)

E-mail:gakkoukyoiku@city.mitoyo.lg.jp

- しょうがっこう ちゅうがっこう にゅうがく
(4) 小学校・中学校の 入学などについては

しやくしょきょういく いんかいじ む きょくがっこうきょういく か
市役所 教育委員会事務局 学校 教育課

(TEL 0875-73-3131)

E-mail : gakkoukyoiku@city.mitoyo.lg.



4. နေထိုင်မှု

くらし

4-1 မိတိုရိုမြို့တရားဝင်ပင်မစာမျက်နှာ

みとよしこうしきほーむぺーじ
三豊市公式ホームページ

နေထိုင်မှုတွင် အသုံးဝင်သောအချက်အလက်၊ ပွဲလမ်းညွှန်မှု၊ မြို့လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို တင်ပြနေသည်။

くらしに役立つ情報、イベントの案内、市の仕事 についての 情報を見るこ
とができます。

(1) အချက်အလက်ရှာဖွေနည်း

しょうほう しら かた
情報の調べ方

① စမတ်ဖုန်းနှင့် တဘလက်စက်တို့မှ ကြည့်နိုင်သည်

すまーとふぉん たぶれっと 端末からも 見ることが できます。

② နောက်ထပ်ဘာသာစကားဘုရားကို ဘာသာပြန်နိုင်ပြီး ကြည့်နိုင်သည်

つぎ げんご ほんやく み
次の 13 言語へ 翻訳して 見ることが できます。

イングリッシュ タヨット コリヤ ポツギ ビヤナン フリバイン インドネシア ミャンマー
(အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ ပေါ်တူဂီ၊ ဗီယက်နမ်၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ မြန်မာ၊
ကရမ္မ၊ လာအို၊ အိုလန်ဒါ၊ ပြင်သစ် ဘာသာစကားများ)

えいご ちゅうごくごかんたい ちゅうごくごはんたい かんこくご ほととがるご べとなむご
(英語・中国語簡体・中国語繁体・韓国語・ポルトガル語・ベトナム語・

たがろご
ตากาログ語・

いんどねしあご びるまご くめーるご らおご おらんだご ぶんすご
インドネシア語・ビルမာ語・ကွမေးလ်စုဘာသာစကားများ

URL: <https://www.city.mitoyo.lg.jp/>

▲ ပင်မစာမျက်နှာ မှာ ဒီနေရာသို့



「ホームページ」はこちらから

パタサガビョンチンテイサミヤナアポバインマ
▼ဘာသာစကားပြောင်းခြင်းသည် စာမျက်နှာအပေါ်ပိုင်းမှ

げんごきかページじょう面
▼言語の切り替えはページ上部から



ビンマサミヤナデツミヤナビンボン
▲ ပင်မစာမျက်နှာထိပ်မျက်နှာပြင်ပုံ

ホームページとっぶがめんいめーじ
▲ ホームページトップ画面イメージ

(2) ^{アチャアレツペイウエチン} အချက်အလက်ပေးဝေခြင်း

^{じょうほう はいしん}
情報の配信

^{ミトヨミョウタヤンウイン ライン アカウト エン} မိတိုရိမြို့တရားဝင် LINEအကောင့်တွင် ^{ミョウツチヨレアチャアレツコ} မြို့အုပ်ချုပ်ရေးအချက်အလက်ကို ^{ペイウエネイテイ} ပေးဝေနေသည်။

^{みとよしこうしきらいん} 三豊市公式LINEアカウントで ^し 市の ^{じょうほう} 情報を ^し 知ることができます。



^{ラインディサミヤナボン}
【LINEထိပ်စာမျက်နှာပုံ】



^{ラインエイツグエチンエツチンテイ ディネイヤマ}
▲LINE၏သုငယ်ချင်းအပ်ခြင်းသည် ဒီနေရာမှ

^{らいんとつがめんいめーじ}
【LINEトップ画面イメージ】

^{らいん とち ついか}
▲LINEのお友だち追加はこちらから

^{メイミヤンソンサンヤン} (မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) ^{ミョウヨンアトエンレムーダナ} မြို့ရုံးအတွင်းရေးမှူးဌာန (TEL 0875-73-3001)

E-mail:hisho@city.mitoyo.lg.jp

^{とあ} **【問い合わせ】** ^{しやくしよひしよか} 市役所秘書課 (TEL： 0875-73-3001)

E-mail：hisho@city.mitoyo.lg.jp

4-2 အခွန်

税金

အခွန်သည် နေထိုင်သူနေထိုင်မှုကို ကောင်းမွန်ဖူလုံစေကာ

နေထိုင်မှုကောင်းမွန်သောမြို့ဖြစ်ရန်သုံးသည်။

ဂျပန်တွင်နေသောနိုင်ငံခြားသားလည်း အခွန်တာဝန်ရှိသည်။

税金は、住民の暮らしを豊かにし、住みよいまちづくりのために使います。

日本に住む 外国籍の人も 税金を 払わなければ いけません。

(1) အလုပ်ခွန်(နိုင်ငံအခွန်)

所得税《国に 払う税金》

ထိုနှစ်ဇန်နဝါရီလကုန်မှ ဒီဇင်ဘာလကုန်အထိ ဝင်ငွေရှိခဲ့သောသူကို ရည်ရွယ်ပြီး

ထိုဝင်ငွေပမာဏပေါ်လိုက်ပြီး ဝင်ငွေခွန်ကောက်သည်။

その年の 1月1日から、12月31日までに 収入があった人に、その 収入金額によって 所得税が かかります。

(2) သုံးစွဲခွန် (နိုင်ငံအခွန်)

消費税《国に 払う税金》

ပစ္စည်းဝယ်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုယူသည့်အခါတို့တွင် သုံးစွဲခွန်ခံရခိုင်းနှုန်း ကောက်သည်။

ものを買うことや、サービスを 受けたときに 10%の消費税が かかります。

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) (1)ဝင်ငွေခွန်နှင့် (2)သုံးစွဲခွန်

နှင့်ပတ်သက်၍ အခွန်ဌာန (TEL 0875-25-2191)

【問い合わせ】 (1) 所得税と(2) 消費税について

観音寺税務署 (TEL 0875-25-2191)

(3) နေထိုင်ခွန် (မြို့နှင့်ခရိုင် အခွန်)

じゅうみんぜい し けん はら ぜいきん
住民税 《市や 県に 払う税金》

ドニツイエ ゼンナワイイテッヤ レッシネイタインネトウカラ イ ショヤートウン ヤキンニツ ゼンナワイイテッヤマ
ထိုနှစ်၏ ဇန်နဝါရီလရက် လက်ရှိနေထိုင်နေသောခရိုင် မြို့ရွာတွင် ယခင်နှစ် ဇန်နဝါရီလရက်မှ

デジンバトンセテッヤネアデ ウイングエシツンコ イ エ ビ ドウイングエパマナコラッレ
ဒီဇင်ဘာလရက်နေ့အထိ ဝင်ငွေရှိသူကို ရည်ရွယ်ပြီး ထိုဝင်ငွေပမာဏကိုလိုက်၍

ネイタインコンカウンテイ
နေထိုင်ခွန်ကောက်သည်။

とし がつついたち す けん し まえ とし がつついたち がつ にち
その年の 1月1日に 住んでいる県・市で、 前の年の 1月1日から 12月31日まで
に 収入があった人に、 その収入金額によって 住民税が かかります。

(4) မရွှေ့ပြောင်းနိုင်သောပစ္စည်းအခွန် (မြို့အခွန်)

こていしさんぜい し はら ぜいきん
固定資産税 《市に 払う税金》

ドニツイエゼンナワイイテッヤ レッシトウン ミヤ エインカン バシウサー コ バインサイツンアボ
ထိုနှစ်၏ဇန်နဝါရီလရက် လက်ရှိတွင် မြေ၊ အိမ်ခန်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ပိုင်ဆိုင်သူအပေါ်

マシエビョンナイントウバシ アコン カウン テイ
မရွှေ့ပြောင်းနိုင်သောပစ္စည်း အခွန်ကောက်သည်။

とし がつついたち とち いえ しょうきやくしさん じぎょう つか しかい きぐ も
その年の 1月1日に 土地、家、償却資産 《事業に使う機械、器具など》を 持っ
ている人に、 固定資産税が かかります。

(5) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံခွန်(မြို့အခွန်)

こくみんけんこうほけんぜい し はら ぜいきん
国民健康保険税 《市に 払う税金》

コンマニドイェ チャンマレアマケンウインマターတウツンデエデー ミトヨミョトウン
ကုမ္ပဏီတို့၏ ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်မထားသောသူဖြစ်ပြီး မိတိုရိုမြို့တွင်

ネイタインチャウサイントインカ ルウインムチチャレネ ドッカテイテッマウバディアヤ
နေထိုင်ကြောင်းစာရင်းသွင်းကာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ဒုက္ခသည်သတ်မှတ်ဥပဒေအရ

テッマタートウ ネイタインクエカラ トンラアテッシツンテイ ဒိယျေ့တျာန်မာရေအာမခံဝင်ရန်
သတ်မှတ်ထားသော နေထိုင်ခွင့်ကာလ ဥပဒေအောက်ရှိသူသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရန်

ロエッピ ဒိယျေ့တျာန်မာရေအာမခံခွန်
လိုအပ်ပြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံခွန်ကောက်သည်။

かいしゃ けんこうほけん はい ひと みとよし じゅうみんとうろく しゅつにゅうこくかんり
会社などの 健康保険に 入っていない人で、三豊市に 住民登録し、出入国管理

およ なんみんにんていほう きま ざいりゅうき かん げつじょう ひと こくみんけんこうほけん はい
及び難民認定法により 決った 在留期間が 3か月以上の人は、国民健康保険に 入

ひつよう こくみんけんこうほけんぜい
る必要があり、国民健康保険税が かかります。

メイミヤンソンサンヤン (မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) (3) နေထိုင်ခွန် (4) မရွှေ့ပြောင်းနိုင်သောပစ္စည်းအခွန်
(5) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံခွန်နှင့်ပတ်သက်၍
မြို့နယ်ရုံးအခွန်ဌာန (TEL 0875-73-3006)

E-mail: zeimu@city.mitoyo.lg.jp

と あ じゅうみんぜい くていしきんぜい こくみんけんこうほけんぜい
【問い合わせ】 (3) 住民税、(4) 固定資産税、(5) 国民健康保険税については
しやくしよぜい む か
市役所税務課 (TEL 0875-73-3006)

E-mail : zeimu@city.mitoyo.lg.jp

カーコン アボサーカーコン ミヨネカヤンアコン
(6) ကားခွန်၊ အပေါ့စားကားခွန် (မြို့နှင့်ခရိုင်အခွန်)

じどうしゃぜい けいじどうしゃぜい し けん はら ぜいきん
自動車税・軽自動車税 《市や 県に 払う税金》

ドニツイエ エビラテツヤネレッシトウン カー スエンインカーネ アボサーカーコ バインサインツンコ
ထိုနှစ်၏ ဧပြီလ၄ရက်နေ့လက်ရှိတွင် ကား၊ စွမ်းအင်ကားနှင့် အပေါ့စားကားကို ပိုင်ဆိုင်သူကို

カーコン အボサーカーコン カウンティ
ကားခွန်၊ အပေါ့စားကားခွန်ကောက်သည်။

とし がつついたち じどうしゃ げんどうきつきじてんしゃ けいじどうしゃ も ひと じどう
その年の 4月1日に 自動車、原動機付自転車や 軽自動車を 持っている人に 自動

しゃぜい けいじどうしゃぜい
車税や 軽自動車税が かかります。

メイミヤンソンサンヤン (မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) ကားခွန်သည် ခဂဝခရိုင်အခွန်ရုံး (TEL 087-806-0314)

アボサーカーコンティ ミヨネカヤンアコンダナ
အပေါ့စားကားခွန်သည် မြို့နယ်ရုံးအခွန်ဌာန (TEL 0875-73-3006)

と あ じどうしゃぜい かがわけんけんぜいし む しょ
【問い合わせ】 自動車税は、香川県県税事務所 (TEL 087-806-0314)

けいじどうしゃぜい しやくしよぜい む か
軽自動車税は、市役所税務課 (TEL 0875-73-3006)

4-3

タ デン ポ チン ア ミ ヨ ミ ヨ ネ ビ ヌ ツ ダ ナ
သတင်းပို့ခြင်းအမျိုးမျိုး(မြို့နေပြည်သူဌာန)

かくしゅとどけ し み ん か
各種届出 (市民課)



- (1) ミヨネヨシシネイタインビョウシエタデンポチン ビヨシラ ビヨシネイ ビヨシターサテイ
မြို့နယ်ရုံးရှိနေထိုင်ပြောင်းရွှေ့သတင်းပို့ခြင်း (ပြောင်းလာ၊ ပြောင်းနေ၊ ပြောင်းသွားစသည်)
アドッアターサドチン
အထောက်အထားစာထုတ်ခြင်း

し やくしよ じゅうみんい どうとどけ てんにゆう てんきよ てんしゅつ しょうめいしよ こうふ
市役所での 住民異動届出【転入・転居・転出など】・証明書の 交付

ア チ キ ウ ア ヤ အကြောင်းအရာ こうもく 項目	ユ サ ウ ン バ シ ー タ デ タ ー ア チ ェ ယူဆောင်ပစ္စည်း၊ သတိထားအချက် もちもの 持ち物・注意点
ネイタインザヤードベイチン နေထိုင်ဇယားထုတ်ပေးခြင်း じゅうみんひょう こうふ 住民票の交付	ユサウンバシー (ယူဆောင်ပစ္စည်း) もちもの 【持ち物】 ネイタインクエカッヂヤ アドーネイタインクエカッヂヤ • နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား / အထူးနေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား ざいりゅうかーど とくべつえいじゅうしやしょうめいしよ 在留カードまたは 特別永住者証明書 タデターアチェ (သတိထားအချက်) ちゅういてん 【注意点】 ロアットウアチャウアヤコ チョティン アタイビュベ • လိုအပ်သောအကြောင်းအရာကို ကြိုတင် အတည်ပြုပါ။ ひつよう ないよう じぜん たし 必要な内容を 事前に 確かめて ください。
ビヨシラ ビヨシネイ ビヨシターチャウ ပြောင်းလာ၊ ပြောင်းနေ၊ ပြောင်းသွားကြောင်း タデンポチン သတင်းပို့ခြင်း てんにゆうとどけ てんきよとどけ てんしゅつとどけ ていしゅつ 転入届・転居届・転出届の提出	ユサウンバシー (ယူဆောင်ပစ္စည်း) もちもの 【持ち物】 ネイタインクエカッヂヤ アドーネイタインクエカッヂヤ • နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား / အထူးနေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား ざいりゅうかーど とくべつえいじゅうしやしょうめいしよ 在留カードまたは 特別永住者証明書 • ビヨシターチャウ アドッアタービヤサ ပြောင်းသွားကြောင်းအထောက်အထားပြစာ ナインガントウンマビヨシライン (နိုင်ငံတွင်းမှပြောင်းလာလျှင်) てんしゅつしやしょうめいしよ こくない てんにゆう ばあい 転出証明書 (国内からの転入の場合) タデターアチェ (သတိထားအချက်) ちゅういてん 【注意点】 ビヨシラ ミヨトイシレイサコテツメビネイマ • ပြောင်းလာ - မြို့တွင်းလိပ်စာကိုသတ်မှတ်ပြီးနောက် セレイヤアトウン ၁၄ရက်အတွင်း てんにゆう しない す ひ かない 転入：市内に 住みはじめた 日から 14日以内

	ビヨンネイ • ပြောင်းနေ - ミョトインレイサコビヨンビネイマ セレイヤアトウン မြို့တွင်းလိပ်စာကိုပြောင်းပြီးနောက်မှ ၁၄ရက်အတွင်း てんきょ しな い じゅうしょ か か い ない 転居：市内で 住所を 変えてから 14日以内 ビヨントー ミョビンレイサコビヨンディネイアデサタイマ • ပြောင်းသွား မြို့ပြင်လိပ်စာကိုပြောင်းသည့်နေ့အထိ(စာတိုက်မှ タデンボチンレイヤ သတင်းပို့ခြင်းလည်းရ) てんしゅつ しがい じゅうしょ か ひ ゆうびん 転出：市外に 住所を 変える日まで (郵便での てんしゅつとどけ 転出 届 もできます) ビエウィン/ドエッディアカー テッウーチンナンバツアチャウチャ • ပြည်ဝင်/ထွက်သည့်အခါ “တစ်ဦးချင်းနံပါတ်အကြောင်းကြား サカッ トマウツ テッウーチンナンバツカッ シツツッテイ စာကတ်” သို့မဟုတ် “တစ်ဦးချင်းနံပါတ်ကတ်” ရှိသူသည် セッセッユラバ ဆက်ဆက်ယူလာပါ။ にゅうこく しゅつこく さい こじんばんごうつうち か ー ど 入国、出国の際、「個人番号通知カード」もし こじんばんごう か ー ど も ひと じさん くは「個人番号カード」を お持ちの人は ご持参 ください。
カラシネタイツイネタイネヤタチンボチン ကာလရှည်နေထိုင်သူ၏နေထိုင်နေရာသတ် アテニウンビノー (အသစ်ဝင်ပြီးနောက်) ちゅうちようきざいりゅうしゃ じゅうきょち とどけで しん きじょうりく 中長期在留者の住居地の届出(新規上陸 ご 後)	ウソンビシ (ယူဆောင်ပစ္စည်း) も もの 【持ち物】 ネタイクウンカビヤ ノーネ • နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား/နောက်နေ့ ネタイクンカビヤコトバイヤン サーラケンターတိပတ်ပို နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြားကိုထုတ်ပေးရ စာလက်ခံထားသောပတ်စပို့ ざいりゅう か ー ど ごじつ ざいりゅう か ー ど こうふ 在留カードまたは 後日、在留カードを 交付す ることを 書いている 旅券 タヂターアチャ (သတိထားအချက်) ちゅういてん 【注意点】 ミョトウンネタイヤタメネマ サレヤッアトウィン • မြို့တွင်းနေထိုင်နေရာသတ်မှတ်နေ ၁၄ရက်အတွင်း しな い す ひ か い ない 市内に 住みはじめた 日から 14日以内
アトーネタイクインカビヤ အထူးနေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား၏ タタントウソンチン သက်တမ်းတိုးလျှောက်ခြင်း とくべつえいじゅうしやしょうめいしよ ゆうこうき かん こうしんしんせい 特別永住者証明書の有効期間の更新申請	ウソンビシ (ယူဆောင်ပစ္စည်း) も もの 【持ち物】 ミヤナーデボン • မျက်နှာဓါတ်ပုံ かおじゃしん 顔写真

	カヤカンシンガヤイターカー ドンライレイセンチ アラヤトンセンチ (ကာယကံရှင်ကရိုက်ထားကာ ဒေါင်လိုက်ငှစင်တီ အလျားငှစင်တီ ウートマセンペーテヤンタートーボン トンラアトウインヤイテートーボン ဦးထုတ်မဆောင်းပံတည့်တည့်မှရိုက်) ဂုလအတွင်းရိုက်ထားသောပုံ ノーケンマシトーボン နောက်ခံမှရိုသောပုံ 本人のみが撮影されたもので、縦4センチ・横3センチ、帽子はかぶらず正面を向いたもの。 3か月以内に撮影されたもの。背景がないもの。) パスポートシッター ・ပတ်စပို့(ရိုသုသာ) 旅券(お持ちの人のみ) アトーネタイクインカビヤ ・အထူးနေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား 特別永住者証明書 タヂターアチャ (သတိထားအချက်) 【注意点】 アチェケンアピン テテンベイチンテネマニラマティンミマ ・အခြေခံအားဖြင့် သက်တမ်းပြည့်သည့်နေ့မှလမတိုင်မ テテンベイテネアチカーラドトー သက်တမ်းပြည့်သည့်နေ့အထိကာလ သို့သော် テテンパイチネカセチヨンニモウエネピリン トムエブアネマ သက်တမ်းပြည့်သည့်နေ့က ၁၆နှစ်မွေးနေ့ဖြစ်လျှင် ထိုမွေးနေ့မှ センラアロマ テテンベイテネアチカーラ ၆လအလိုမှ သက်တမ်းပြည့်သည့်နေ့အထိကာလ 原則として、有効期間が 終わる日の 2か月前から有効期間が 終わる日までの間。ただし、有効期間の 終わる日が 16歳の誕生日のときは、その誕生日の 6か月前から有効期間が 終わる日までの間。
タセトンサーヤントンチン တံဆိပ်တုံးစာရင်းသွင်းခြင်း 印鑑登録	ウソソビシ (ယူဆောင်ပစ္စည်း) 【持ち物】 ネタイクインカビヤイ アトーネタイクインカビヤ ・နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား / အထူးနေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား 在留カード または 特別永住者証明書 ・စာရင်းသွင်းသည့် တံဆိပ်တုံး 登録する印鑑 タヂターアチャ (သတိထားအချက်) 【注意点】 サーヤントンテアーカ セーセーキョチンソンセンバー ・စာရင်းသွင်းသည့်အခါ ဆက်ဆက်ကြိုတင်စုံစမ်းပါ။ 登録する時は、必ず事前に お問い合わせください。

サーヤントンテー タセトンサーウイトバイチン စာရင်းသွင်းသည့် တံဆိပ်တုံးစာရွက်ထုတ်ပေးခြင်း いんかんとうろくしょうめいしょ こうふ 印鑑登録証明書の交付	ウソソビシ (ယူဆောင်ပစ္စည်း) ももの 【持ち物】 ネタイクインカビヤーイ アトーネタイクインカビヤ ・ နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား / အထူးနေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား ざいりゅうカード とくべつえいじゅうしゃしょうめいしょ 在留カード または 特別永住者証明書 サーヤントンテー タセトンサーウイ ・ စာရင်းသွင်းသည့် တံဆိပ်တုံးစာရွက် いんかんとうろくしょう 印鑑登録証
--	---

マエミヤンソンセンヤン ミヨネロンミヨネビツサーナ
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးမြို့နေပြည်သူဌာန (TEL 0875-73-3005)

E-mail:shimin@city.mitoyo.lg.jp

とあ しやくしよしみんか
【問い合わせ】 市役所市民課 (TEL 0875-73-3005)

E-mail : shimin@city.mitoyo.lg.jp

タカマスルウインムキイケイユイト デチンボアミヨミヨ
(2) တကမဆုလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးသို့ သတင်းပို့အမျိုးမျိုး

たかまつしゅつにゆうこくざいりゅうかんりきょく かくしゅとどけで
高松出入国在留管理局への 各種届出

アキヨンアヤー အကြောင်းအရာ こうもく 項目	タチンボカーラ သတင်းပို့ကာလ とどけでしき 届出時期
ナミイ ムエネ ラン ナイケンター デタ နာမည်၊ မွေးနေ့၊ လိင်၊ နိုင်ငံသား၊ ဒေသ ボンチン ပြောင်းခြင်း しめい せいねんがっぴ せいべつ こくせき ちいき へんこう 氏名・生年月日・性別・国籍・地域の変更	ペーバーヤイターアチョンアヤートンボインラムシテネマ ဘယ်ဘက်ရေးသားအကြောင်းအရာတွင်ပြနေမှ サレヤットウイン ၁၄ရက်အတွင်း ひだり か かわったら そのひから 左に 書いている ことが 変わったら その日から か い ない 14日以内
エン トンバー カ ネタイツビデー “အိမ်ထောင်ဖက်” က နေထိုင်သူဖြစ်ပြီး エン トンバーネ ターシン အိမ်ထောင်ဖက်နှင့်ကွာရှင်း テソソコイデーアチンတင်ပိုဒ် သေဆုံးကွဲသည့်အချိန်သတင်းပို့ခြင်း はいぐうしゃ みぶん ざいりゅう もの はいぐうしゃ 「配偶者」の身分で 在留する者で、配偶者 りこん しべつ ととき とどけで と離婚・死別した時の 届出	ペーバーアチョンアヤーပြီးတေးမာ サレヤットウイン ဘယ်ဘက်အကြောင်းအရာဖြစ်သည့်နေမှ ၁၄ရက်အတွင်း ひだり か になったら そのひから 左に 書いている ことになったら その日から 14 か い ない 日以内

ニバンナーチンタンター ビンナチン サデー “နည်းပညာသင်တန်းသား”၊ “ပညာသင်” စသည့် ネタイクインヤツイ アポイアシ ナメー ネヤー နေထိုင်ခွင့်ရသူ၏ အဖွဲ့အစည်း(အမည်၊ နေရာ) ボンチン ပြောင်းခြင်း ぎのうじしゅう りゅうがく しかく ざいりゅう 「技能実習」「留学」などの資格で 在留 もの しよぞく かつどう きかん めいしょう する者の所属（活動）機関（名称・ しょざいち へんこう 所在地）の変更	ベーバーアチョンアヤービーတေးနေမာ ဟေးယတ်အတွင်း ဘယ်ဘက်အကြောင်းအရာဖြစ်သည့်နေ့မှ ၁၄ရက်အတွင်း ひだり か 左に 書いている ことになったら その日から 14 か い ない 日以内
ネタイクインカーラテタントウシヨウチン နေထိုင်ခွင့်ကာလသက်တမ်းတိုးလျှောက်ခြင်း ざいりゅうきかんこうしんきょかしんせい 在留期間更新許可申請	ネタイクインカーラバイတေးနေမာတိမိ နေထိုင်ခွင့်ကာလပြည့်သည့်နေ့မှတိုင်မီ チョンラキヤーネタイクインကာလာシカ (လေကျော်နေထိုင်ခွင့်ကာလရှိသူက ネタイクインကာလာပေမိတုံလာအရောင်မာ နေထိုင်ခွင့်ကာလပြည့်မည့်လအလို) ざいりゅうきかん お ひ まえ げついじょう ざいりゅう 在留期間の 終わる日より前（6か月以上の 在留 きかん ひと ざいりゅうきかん お 期間が ある人は 在留期間の 終わる およそ3か げつまえ 月前から。）
ムエブアチンキョウ ネタイクインヤシヤンソンတာーチン မွေးဖွားခြင်းကြောင့် နေထိုင်ခွင့်ရရှိရန်လျှောက်ခြင်း しゅつしょう ざいりゅうしかくしゅとくきょかしんせい 出生による 在留資格取得許可申請	ネタイクインヤシヤンအိယောအာယာဘီတေးနေမာ နေထိုင်ခွင့်ရရှိရန်အကြောင်းအရာဖြစ်သည့်နေ့မှ サレヤアトウイン ၁၄ရက်အတွင်း う ひ 生まれた日から 30日以内

マエミヤンソンセンヤン
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်)

タカマスルウインムキイケイユイート
တကမဆုလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးသို့ (TEL 087-822-5851)

と あ たかまつしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく
【問い合わせ】 高松出入国在留管理局 (TEL 087-822-5851)

ア テ セ ロ ゲ ン ニ バ テ ヨ エ ア ウ バ ー ビ ン マ サ ー ミ ヤ ナ ー コ キ イ バ ー
※အသေးစိတ်လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါပင်မစာမျက်နှာကို ကြည့်ပါ။

くわ てつづ した か ほ ー む ペ ー じ み
詳しい 手続きについては、下に書いている ホームページを 見てください。

ルウインムキイケイユイービンマサミヤナー
လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးပင်မစာမျက်နှာ



しゅつにゆうこくざいりゆうかんりちょう ほ ー む べ ー じ
出入国在留管理庁ホームページ

(<https://www.moj.go.jp/isa/>)

- タカマスルウインムキイケイユイービンマサミヤナー
တကမဆုလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးပင်မစာမျက်နှာ



たかまつしゅつにゆうこくざいりゆうかんりきょく ほ ー む べ ー じ
高松出入国在留管理局ホームページ

(<https://www.moj.go.jp/isa/about/region/takamatsu/index.html>)

- (3) タンコンサヤイン タチンボム ラーテー キアーシン カレムエサテー
သန်းခေါင်စာရင်းသတင်းပို့မှု(လက်ထပ်၊ ကွာရှင်း၊ ကလေးမွေးစသည်)

こせき とどけで けっこん りこん しゅっさん
戸籍の届出【結婚・離婚・出産など…】

ジャバントウンネタイ トーナイケンチャターレ ジャパンビトウントン ラーテー キアーシン
ဂျပန်တွင်နေထိုင်နေသောနိုင်ငံခြားသားလည်း ဂျပန်ပြည်တွင်းတွင် လက်ထပ်၊ ကွာရှင်း၊

カーレムエ テーソンデーアカー データロントタチンボバー
ကလေးမွေး၊ သေဆုံးသည့်အခါ ဒေသရုံးသို့သတင်းပို့ပါ

にほん す がいこくじん にほんこくない けっこん りこん しゅっしょう しほう ばあい
日本に 住んでいる外国人も、日本国内で 結婚・離婚・出生・死亡した場合

ちいき やくしょ とど
は、地域の役所へ 届けてください。

- ラーテー タチンボチン
① လက်ထပ်သတင်းပို့ခြင်း

こんいんとどけ
婚姻届

- ベーマー ラーテーメーツ ニウアネウ タウカ ジャバニルミヨビリン
ဘယ်မှာ - လက်ထပ်မည့်သူ နှစ်ဦးအနက် တစ်ဦးက ဂျပန်လူမျိုးဖြစ်လျှင်

トネヤドマホ ネットーネヤーヤキョント タチンボバー ナイケンチャター
ထိုနေရာသို့မဟုတ် နေထိုင်နေသောနေရာရပ်ကွက်ရုံးသို့ သတင်းပို့ပါ နိုင်ငံခြားသား

アチンチンソリン ネットーネヤロウサー アモタオビンイタンロン
အချင်းချင်းဆိုလျှင် နေထိုင်နေသောနေရာလိပ်စာ / အမိတိုင်းပြည်၏သံရုံး/

コンシウシロントー タチンボバー
ကောင်စစ်ဝန်ရုံးသို့သတင်းပို့ပါ

タチンボチン テテー ニヤー ラーメツカ ロアテー
သတင်းပို့ချိန် သက်သေယောက်လက်မှတ်က လိုအပ်သည်

どこに：結婚する人の どちらかが 日本人の場合は、本籍地か 住んでいる場所の 役所へ届けてください。

外国人同士の 場合は、住んでいる場所の 役所、または 母国の 在日 大使館または 領事館へ 届けてください。
届出の時、証人 2 人の 署名が 必要です。

・ ယူဆောင်ပစ္စည်း - အခြားလိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းသည် နိုင်ငံပေါ်လိုက်ပြီး မတူသောကြောင့် အသေးစိတ်ကို မြို့နယ်ရုံးပြည်သူဌာနသို့ မေးမြန်းပါ

持ち物：その他の 必要な書類などは、国によって異なるので、詳しくは

三豊市市民課に お問い合わせください。

တဖန် နာမည်ပြောင်းခြင်းရှိလျှင် ၁၄ရက်အတွင်း တကမဆုလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးသို့ သတင်းပို့ပါ

なお、氏名の 変更があった場合は、14日以内に 高松出入国在留管理局 へ届けてください。

② ကွာရှင်းသတင်းပို့ခြင်း

離婚届

・ ဘယ်မှာ - မြို့နယ်ရုံးပြည်သူဌာနနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံရှိသံရုံး သို့မဟုတ် ကောင်စစ်ဝန်ရုံးမှူးလုံးသို့ သတင်းပို့ပါ

どこに：三豊市市民課と 在日大使館 または領事館の 両方に 届けてください。

・ ယူဆောင်ပစ္စည်း - လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းသည် မြို့နယ်ရုံးပြည်သူဌာနသို့ မေးမြန်းပါ
တဖန် “အိမ်ထောင်ဖက်” က နေထိုင်သူဖြစ်ပြီး အိမ်ထောင်ဖက်နှင့်ကွာရှင်း သည့်အချိန်
၁၄ရက်အတွင်း တကမဆု လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးသို့ သတင်းပို့ပါမွေးဖွားသတင်းပို့ခြင်း

持ち物：必要な書類などについては、三豊市市民課にお問い合わせください。

なお、「配偶者」の身分で在留する者で、配偶者と離婚した場合は14日以内に高松出入国在留管理局へ届けてください。

③ မွေးရက်

出生届

- ・ဘယ်တော့ - မွေးဖွားသည့်နေ့မှ ၁၄ရက်အတွင်း

いつ：生まれた日から14日以内

- ・ဘယ်မှာ - မွေးဖွားသည့်နေရာ / သတင်းပို့သူ၏လိပ်စာရုံ ရုံး

どこに：生まれた場所 または 届けた人の 住んでいる 場所の 役所

(မိဘ သို့မဟုတ် တစ်ဦးဦးက ဂျပန်လူမျိုးမဟုတ်လျှင် မိမိနိုင်ငံ၏သံရုံး သို့မဟုတ် ကောင်စစ်ဝန်ရုံးသို့ သတင်းပို့ပါ)

(両親または どちらかが 日本国籍でない 場合は、自分の国の 大使館または 領事館にも 届けてください。)

- ・ယူဆောင်ပစ္စည်း - မွေးဖွားကြောင်း ဆရာဝန်ထံမှအထောက်အထားပြ မွေးဖွားအထောက်အထားစာ ၊ မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်စု

တဖန် အချိန်အတော်ကြာနေထိုင်သူသည် မွေးပြီးရက်၆၀အထက်နေထိုင်လျှင် နေထိုင်ခွင့်

လိုအပ်သောကြောင့် မွေးပြီးရက်၃၀အတွင်း တကမဆု လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးသို့

သတင်းပို့ပါ

持ち物：出生届・医師の証明のある 出生証明書・母子健康手帳

なお、中長期在留者は 生まれて60日以上 滞在する場合、在留資格の

取得が 必要になりますので、生まれてから 30日以内に 高松出入国在留管理局に 届けてください。

アトウーネタイツビエビアトウネタイクインソンターリンムエビヤツチャセアトウン
အထူးနေထိုင်သူဖြစ်ပြီးအထူးနေထိုင်ခွင့်လျှောက်ထားလျှင် မွေးပြီး ရက်၆၀အတွင်း

ミヨネロンミヨネビツサーナトー タチンボバー
မြို့နယ်ရုံးပြည်သူ့ဌာနသို့ သတင်းပို့ပါ

とくべつえいじゅうしゃ ひと とくべつえいじゅうきょか しんせい ばあい う にお
特別永住者の人で、特別永住許可を 申請する 場合は、生まれてから 60日
い ない しやくしよし みんか とど
以内に 市役所市民課に 届けてください。

④ テーソンキョントチンボチン သေဆုံးကြောင်းသတင်းပို့ခြင်း

しほうとどけ
死亡届

ベーター テーソンビチヨンチテマ クニヤアトウン
• ဘယ်တော့ - သေဆုံးပြီးကြောင်းသိသည်မှ ၇ရက်အတွင်း

い つ : し 死んだことを し 知ってから 7日以内 か い ない

ベーツカ セミョー アツネタイツ
• ဘယ်သူက - ဆွေမျိုး / အတူနေထိုင်သူ

だれが : しんぞく とうきよし
だれが : 親族または 同居者

ベーマー テソNDERネヤー ネタイネトウーヤキョロントー タチンボカー
• ဘယ်မှာ - သေဆုံးသည့်နေရာ / နေထိုင်နေသောရပ်ကွက်ရုံးသို့ သတင်းပို့ကာ

ミミナイケンイタンロン トマホッ コンシウシロントー タチンボバー
မိမိနိုင်ငံ၏သံရုံး သို့မဟုတ် ကောင်စစ်ဝန်ရုံးသို့ သတင်းပို့ပါ

どこに : しほう ばしょ す ばしょ やくしよ とど ぼこく ざいにち
どこに : 死亡した場所または 住んでいる場所の 役所に届け 母国の在日

たいしかん りょうじかん とど
大使館または 領事館にも 届けてください。

ウソンビシ サヤロンイアトニアターバートウー テーソンチヨンセーシチャサー
• ယူဆောင်ပစ္စည်း- ဆရာဝန်၏အထောက်အထားပါသော သေဆုံးကြောင်းဆေးစစ်ချက်စာ၊

テーソンツイ အတိုင်းအတာ အတိုင်းအတာ
သေဆုံးသူ၏ နေထိုင်ခွင့်ကတ် / အထူးနေထိုင်ခွင့်ကတ်

も もの い し しょうめい しほうしんだんしよ しほう ひと ざいりゅうかーど
持ち物 : 医師の 証明のある 死亡診断書・死亡した人の 在留カード

とくべつえいじゅうしゃししょうめいしよ
または特別永住者 証明書

タバン エントンバー カ ネタイツビエビ エントンバーニンテーソンキョイキアアデーアチン
တမန် “အိမ်ထောင်ဖက်” က နေထိုင်သူဖြစ်ပြီး အိမ်ထောင်ဖက်နှင့်သေဆုံးကွဲကွာသည့်အချိန်

サレヤアアトウイン タカマス ルウインムキイケイユイローント တာチンボバー
ခရစ်နှစ်အတွင်း တကမဆု လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးသို့ သတင်းပို့ပါ

なお、「配偶者」の身分で 在留する者で、配偶者と 死別した場合は 14日

い ない たかまつしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく とど
以内に 高松出入国在留管理局へ 届けてください。

(4) ピンシンニバーテール
ပင်စင်နှင့်ပတ်သက်၍

ねんきん かん
年金に 関すること

タチンボチンアミョミョニンバーテール ジャパンピンシンアブエアシー イピンマサミヤサーヨ
သတင်းပို့ခြင်းအမျိုးမျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ “ဂျပန်ပင်စင်အဖွဲ့အစည်း” ၏ပင်မစာမျက်နှာကို
ワインロッパー
ဝင်ရောက်ပါ

かくしゅとどけでなど にほんねんきんきこう ホームページ アクセスす
各種届出等については「日本年金機構」のホームページへ アクセスして くだ
さい。

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



アミョミョタチンボチントウン ナーマレートウーケーサシリ ミョネロンミョネビツサーナト マエミョンバー
★အမျိုးမျိုးသတင်းပို့ခြင်းတွင် နားမလည်သောကိစ္စရှိလျှင် မြန်မာ့ရုံးပြည်သူ့ဌာနသို့ မေးမြန်းပါ

とどけで しやくしよしみんか と あ
いろいろな 届出で わからないことがあれば、市役所市民課へ お問い合わせく
ださい。

マエミョンソンセンヤン ミョネロンミョネビツサーナ
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြန်မာ့ရုံးမြို့နေပြည်သူ့ဌာန (TEL 0875-73-3005)

E-mail:shimin@city.mitoyo.lg.jp

タカマスルウィンムキイケイユイーロン
တကမဆုလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး(TEL087-822-5851)

と あ しやくしよしみんか
【問い合わせ】 市役所市民課 (TEL 0875-73-3005)

E-mail : shimin@city.mitoyo.lg.jp

たかまつしゅつにゅうこくざいりゅうかん り きょく
高松 出入国在留管理局 (TEL087-822-5851)

4-4 အမှိုက်

ごみ

(1) အမှိုက်ပစ်နည်း

ごみの出し方



- အမှိုက်ပစ်နည်းသည် နေထိုင်သောနေရာပေါ်လိုက်၍ မတူပါ။

ごみを 捨てる 方法は 住んでいる ところによって 違います。

- အမှိုက်သည် သတ်မှတ်သောနေ့ သတ်မှတ်သောနေရာတွင် ပစ်ပါ။

ごみは 決められた日に 決められた場所に 出してください。

- အမှိုက်ပစ်နေ့ အချိန်နှင့် နေရာ နှင့် ခွဲခြားပုံသည် စီမံသူနှင့် မြို့နယ်ရုံးကို မေးပါ။

ごみを 捨てる日と 時間と 場所と 分け方は 管理人や 市役所に 聞いて ください。

(2) အမှိုက်ခွဲပုံ

ごみの分け方



ミトロミヨトウシ セシミヨクオボン アイソアメーボン レーテ
မိတိုရိုမြို့တွင် ၁၈မျိုးခွဲပြီး အရင်းအမြစ်ပြောင်းလဲသည်။

アマイコ ボンアタイクオビイバー
အမှိုက်ကို ပုံအတိုင်းခွဲပစ်ပါ။

みとよし しゅるい わ しげんか
三豊市では 18種類に 分けて 資源化 しています。

ごみは イラストのように 分けて だしてください。



ロンチャンナイトー
လောင်ကျွမ်းနိုင်သော

アマイマロンチャンナイトーアマイ
အမှိုက်မလောင်ကျွမ်းနိုင်သောအမှိုက်

プラスチ
ပလတ်စတစ်

サックケートポビシー
စက္ကနွက်ထုတ်ဝိုးပစ္စည်း

もやせる ごみ

もやせない ごみ

プラスチック

紙製容器包装



ブーコン
ဘူးခွံ

バリコン
ပုလင်းခွံ

レタンブーコンミヤ
ရေသန့်ဘူးခွံများ

タンブラーシ
တန်ပူရာဆီ

かん
缶

びん

ペットボトル

てんぷら油



タトウアマイ
သတ္တုအမှိုက်

ダーケ
ဝါတ်ခဲ

ミーチョン ミーロン
မီးချောင်း မီးလုံး

ミチツ
မီးခြစ်

レアブチャンタイセツ
ရေအပူချိန်တိုင်းစက်

きんぞく
金属 ごみ

かんてんち
乾電池

けいこうとう でんきゅう
蛍光灯・電球

ライター

すいぎんおんどけい
水銀温度計



デチンサー
သတင်းစာ

マガシン
မဂ္ဂဇင်း

ジャブーコン
ဂျပ်ပုံးခွံ

アウイー
အဝတ်

サックパーキン
စက္ကူပါကင်

しんぶん
新聞

ざっし
雑誌

だんぼーる
段ボール

ぬのろい
布類

かみばっく
紙バック



マシーナイトウーアマイ
မစုစည်းနိုင်သောအမှိုက်

エン トン ラヤシ レク マウ
အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ငှေ့မြှောက်

アテーサーエン トン ラヤシ シー
အသေးစားအိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်း

タヤー プロットーニサーテ
တာယာ၊ ဘလောက်တုံးစသည်

ディーヴィー レーケーテッター
တီ ဗီ ရေခဲသေတ္တာ

ボン
ဖုန်း

アウオッシュョーセツ エーヤーコン
အဝတ်လျှော်စက် အေးယားကွန်း

しゅうしゅう
収集できない ごみ

かでん ひんちく
家電 4品目

こがたかでん
小型家電

たいや ぶろくく など
タイヤ、ブロックなど

てれび れいぞうこ
テレビ、冷蔵庫

けいたいでんわ
携帯電話

せんたくき えあこん
洗濯機、エアコン



① ^{アキイサーアマイ} အကြီးစားအမှိုက်
^{そだい} 粗大ごみ

- ^{ガーセンチメーターアテッ} ၅၀စင်တီမီတာအထက် ^{キイトウーアマイテ} ကြီးသောအမှိုက်သည် ^{アキイサーアマイビエテイ} အကြီးစားအမှိုက်ဖြစ်သည်
- ^{いじょう おおがた そだい} 50cm以上の 大型のごみは 粗大ごみになります。
- ^{アキイサーアマイテイ スウィネヤートウン マスシパー} အကြီးစားအမှိုက်သည် စုဝေးနေရာတွင် မစုစည်းပါ။

^{そだい} 粗大ごみは ^{しゅうせきじょ} 集積所では ^{しゅうしゅう} 収集できません。

- ^{タクマミョウトウンシトータクマタンシンイエイホコートー} တကမမြို့တွင်ရှိသောတကမသန့်ရှင်းရေးဟုခေါ်သော ^{カンパニーヨ} ကုမ္ပဏီကို ^{ボンセツカー} ဖုန်းဆက်ကာ ^{アマイコ} အမှိုက်ကို ^{ユラーパー} ယူလာပါ။

^{たくまちょう} 詫間町の ^{たくませいそう} 詫間清掃 ^{かいしゃ} という会社に ^{でんわ} 電話をして ^{もちこ} ごみを持込んで ください。

^{マエミヤンソンセンヤン} (မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) TEL 0875-83-2419

^{と あ} 【問い合わせ】 TEL 0875-83-2419



② ^{アマイビイチン} အမှိုက်ပစ်ခြင်း ^{シューチンミヤーマッチンテ} ရှို့ခြင်းများလုပ်ခြင်းသည် ^{ウパーデビンターミインターテイ} ဥပဒေဖြင့်တားမြစ်ထားသည်။

ごみを ^も すてたり、燃やしたりすることは ^{ほうりつ} 法律で ^{きんし} 禁止されています。



^{マエミヤンソンセンヤン} (မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) ^{ミョネロンバロンジンタンシンヤエサーナ} မြို့နယ်ရုံးပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဌာန (TEL 0875-73-3007)

E-mail:kankyou@city.mitoyo.lg.jp

^{と あ} 【問い合わせ】 ^{しやくしょかんきょうえいせい} 市役所環境衛生課 (TEL 0875-73-3007)

E-mail : kankyou@city.mitoyo.lg.jp

4-5 ^{セッピン イ ラ ン シ カ ー ン} စက်ဘီး၏လမ်းစည်းကမ်း

^{じてんしゃ こうつう る ー る} 自転車の交通ルール



- (1) ^{ラ ン イ ベ ー バ イ コ タジョウデトオーバー}
လမ်း၏ဘယ်ဘက်ကို ခကြောထဲသွားပါ။

^{どうろ ひだりはし れつ つうこう}
道路の 左端を 1列で 通行してください。

- (2) ^{ルトオーラン ティ セッピンビエトオーレーヤトーネヤーベ セッピンビエトオーナイティ}
လူသွားလမ်းသည် စက်ဘီးဖြင့်သွားလည်းရသောနေရာပဲ စက်ဘီးဖြင့်သွားနိုင်သည်။

^{ルトオーラン トウンペーペー カーランペーコ バイタンバー}
လူသွားလမ်း တွင်ဖြည်းဖြည်း ကားလမ်းဘေးကို ဖြတ်သန်းပါ။

^{ほどろ じてんしゃ つうこう}
歩道は、自転車で 通行しても よいところだけ 通行できます。

^{ほどろ しゃどう ちか つうこう}
歩道では、ゆっくりと 車道に 近い方を 通行してください。

- (3) ^{カーラン ティ ラ ン シ ョ ー ツ ウ サ ー ベ ビエティ ラ ン シ ョ ー ツ တ် ဝ ို န် တွ ို န်}
ကားလမ်းသည်လမ်းလျှောက်သူဦးစားပေးဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်သူသွားရာတွင်

^{アナアシ ユ ャ マ ビエヤ ン タ チ ビ ュ バ ー}
အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ရန်သတိပြုပါ။

^{どうろ ほ こうしゃ ゆうせん ほ こうしゃ つうこう じゃま}
道路は歩行者が 優先です。歩行者の 通行の 邪魔に ならないよう 気をつけ
てください。

- (4) ^{ペーキン シ カ ー ン コ セッセッライナーバー}
ဘေးကင်းစည်းကမ်းကို ဆက်ဆက်လိုက်နာပါ။

^{あんぜん る ー る かなら まも}
安全ルールは 必ず 守ってください。

- ① ^{アイエトウカーセッピンマシヤ}
အရက်သောက်ကာစက်ဘီးမစီးရ။

^{さけ の じてんしゃ の}
酒を飲んで 自転車に 乗ってはいけません。

- ② ^{セッピンティタ シ ー タ ヨ ウ タ ー シバ ー ニヨウシロツマヤバー}
စက်ဘီးသည်တစ်စီးတစ်ယောက်သာစီးပါ။ ၂ယောက်စီးလို့မရပါ။

^{じてんしゃ だい ひとり の ふたり の}
自転車は 1台に 1人だけで 乗ってください。2人で 乗っては いけませ
ん。

③ ^{デーソンビエシロツマヤパー} ထီးဆောင်းပြီးစီးလို့မရပါ။ ^{မိုးရွာလျှင်မိုးကာဝတ်ပါ။} မိုးရွာလျှင်မိုးကာဝတ်ပါ။

^{かさ} 傘を^{うんでん}さして^{あめ} 運転^ひしては ^{れいんこーと} いけません。雨の日は レインコートを ^き 着てくださ
い。

④ ^{ペータイシビエマトオーヤ} ဘေးတိုက်စီပြီးမသွားရ။ ^{セッセッ} ဆက်ဆက်ရှေ့နောက်စီကာသွားပါ။

^{よこ} 横に^{なら} 並んで ^{つうこう} 通行しては ^{かなら} いけません。必^{たて} ず^{なら} 縦に ^{つうこう} 並んで 通行してください。

⑤ ^{モンラーリンミビンパー} မှောင်လာရင်မီးဖွင့်ပါ။ ^{タバント} တဖန် ^{トオーネ} သွားနေသောလမ်းလျှောက်သူနှင့် ^{ラン} ကားမှ

^{コン} ကောင်းကောင်းမြင်ရရန် ^{コン} ရောင်ပြန်ဝတ်ပါ။

^{くら} 暗くなったら ^{らいと} ライトを ^{てんとう} 点灯してください。また、^{つうこうちゅう} 通行中の ^{ほこうしゃ} 歩行者や ^{くるま} 車

^よ から^み 良く見えるように、^{はんしゃざい} 反射材を ^み 身につけてください。

⑥ ^{ミポインタデマビュムテイマ} မီးပွိုင့်သတိမပြုမှုသည်မတော်တဆမှုကြီး၏အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။

^{セッ} ဆက်ဆက်လိုက်နာပါ။

^{しんごうむし} 信号無視は ^{おお} 大きな事故の ^{じこ} 原因^{げんいん} となります。必^{かなら} ず^{るーる} ルールを ^{まも} 守ってください。

^{マエミヤンソンセンヤン} (မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) ^{ミヨネロンアトエトエサーナ} မြို့နယ်ရုံးအထွေထွေဌာန (TEL 0875-73-3000)

E-mail:soumu@city.mitoyo.lg.jp

^{とあ} 【問い合わせ】 ^{しやくしょそうむか} 市役所総務課 (TEL 0875-73-3000)

E-mail : soumu@city.mitoyo.lg.jp

4-6 コミュニティバスカー ကွန်မြူနတီဘတ်စ်ကား

こみゆにていばす コミュニティバス

ミトロミョトウンコシニニバーターレアキョシキヤミイ
မိတိုရှိမြို့တွင်ကွန်မြူနတီဘတ်စ်ကားသည် ၁၂လိုင်းရှိပြီး ခန်းအွန်းဂျိမြို့၊ ဇင်းစေ့ဂျိမြို့၊

クトヒヤミョ マンノウミョ トーレ トオーナイテイ
ခိုတိုဟိရာမြို့၊ မန်းနိုးမြို့သို့လည်း သွားနိုင်သည်။

みとよし こみゆにていばす ろせん かんおんじし ぜんつうじし
三豊市では、コミュニティバスが、12路線あり、観音寺市、善通寺市、

ことひらちょう ちょう い
琴平町、まんのう町へも 行くことができます。

ランキョシコ アチンザヤーニン ミョイビンマサミヤサーコキイバー
လမ်းကြောင်းကို အချိန်ဇယားနှင့် မြို့ပင်မစာမျက်နှာကိုကြည့်ပါ။

ろせん じこくひょう し ほーむぺーじ み
路線は 時刻表や 市のホームページを 見てください。

デマー バスカー シ ニニバーターレ アキョシキヤミイ
ဒီမှာ ဘတ်စ်ကားစီးနည်းနှင့်ပတ်သက်၍အကြောင်းကြားမည်။

こ ばす の かた し
ここでは、バスの 乗り方について お知らせします。



(1) アトンビュカ အသုံးပြုခ

ばす うんちん りようりょうきん
バスの運賃（利用料金）

① アトンビュカ シカ テイ ヤンティヤービエテイ အသုံးပြုခ(စီးခ)သည် ယန်း၁၀၀ဖြစ်သည်

うんちん えん
運賃は、１００円です。

② バスカー ボマシシリンヤンティヤー／ヤーメッサーウコ ボンデターテイバー ဘတ်စ်ကားပေါ်မှဆင်းလျှင်ယန်း၁၀၀/လက်မှတ်စာအုပ်ကို ပုံးထဲထည့်ပါ။

ばす お えん かいすうけん かいすうけん りようきんばこ
バスを 降りるときに、１００円、または 回数券（※(3)回数券）を 料金箱に
い
入れてください。

③ デッヤツデビエリン ゼッタイシラーメッ トンカセッ シナイテイ တစ်ရက်ထဲဖြစ်ရင် ဆက်တိုက်စီးလက်မှတ် သုံးကာဆက်စီးနိုင်သည်

おな ひ のりつぎけん の つ いちど お
同じ日であれば、[乗継券] を使って、バスの乗り継ぎ《一度降りて ほかの
ろせん の
路線に 乗ること》が できます。

※ဆက်စီးနိုင်ခြင်းမှာ ၁၄နေရာသာဖြစ်သည် ဆင်းသည့်အခါ ဒရိုင်ဘာကိုမေးပါ

の つぎ 乗り継ぎ は、14 か所のみです。バスを 降りるときに 運転手に 聞いてくださ
い。

④ မူလတန်းကလေးသည် မူလတန်းကလေးထက်ကြီးသူနှင့်အတူတူစီးလျှင် အခမဲ့ဖြစ်သည်

しょうがくせい までの こ どもは、しょうがくせいいじょう ひと いっしょ の ときは むりよう 無料です。

(2) ပိတ်ရက်(ဘတ်စကားပိတ်ရက်)

うんきゅうび ば す やす ひ
運休日 《バスの休みの日》

① တနင်္ဂနွေ အများပြည်သူပိတ်ရက် (အစားထိုးပိတ်ရက်အပါအဝင်)

にちようび しゅくじつ ぶりかえきゅうじつふく にちようび しゅくじつ おな ひ
日曜日・祝日・(振替休日含む) 《日曜日と 祝日 が 同じ日 に なったとき

げつようび やす ぶりかえきゅうじつ い
は 月曜日が 休みです。このことを 振替休日と言います。》

② ဒီဇင်ဘာ၃၀ရက်မှ ဇန်နဝါရီ၃ရက်နေ့အထိ

がつ にち がつ か
12月30日から 1月3日まで

③ တကုမလိုင်၊လျှော့နှိုင်းအလိုင် ပိတ်ရက်သည် ဇန်နဝါရီ၃ရက်နေ့မှ၃ရက်နေ့အထိ

တနင်္ဂနွေ အများပြည်သူပိတ်ရက်လည်းသွားသော်လည်း

တနင်္ဂနွေ အများပြည်သူပိတ်ရက် ဒီဇင်ဘာ၃၀ရက် ၃ရက်နေ့သည် အချိန်ပြောင်းသည်

たくません しょうないせん やす がつついたち がつ か
詫間線・庄内線の 休みは 1月1日から 1月3日までです。

にちようび しゅくじつ がつ にち にち しかん か
日曜日・祝日、12月30日、31日は、運行していますが、時間が 変わ
ります。

ア テー セ ッ コ ビンマサーミャナー ア チン ザ ヤー コ キ イ バー
အသေးစိတ်ကို ပင်မစာမျက်နှာ အချိန်ဇယားကိုကြည့်ပါ

くわしくは、ホームページ、時刻表を見てください。

(3) クボンラーメツ
ကုပွန်လက်မှတ်

かいすうけん
回数券

① ヤンティヤーラーメツカ セデッゾンアソンビエトラーメツサーウコ ヤンティト
ယန်း၁၀၀လက်မှတ်က ၁၁စောင်အစုံဖြစ်သောလက်မှတ်စာအုပ်ကို ယန်း၁၀၀၀

ビンウエナイテイ
ဖြင့်ဝယ်နိုင်သည်

100^{えん}円の券が 11^{まい}枚セットに なっている ^{かいすうけん}回数券が1,000^{えん}円で ^か買うこと
が できます。

バスカーヤッチン ドライバーマ ウェk^{バー}
ဘတ်စကားရပ်ချိန် ဒရိုင်ဘာဆီမှ ဝယ်ပါ။

^ばバスが ^と止まっている ときに、^{うんでんしゅ}運転手から ^か買ってください。

② ブロンイエイタッセアトンビュラーメツニン クボンラーメツレーレイナイテイ
ဖူလုံရေးတက္ကစီအသုံးပြုလက်မှတ်နှင့် ကုပွန်လက်မှတ်လဲလှယ်နိုင်သည်

^{ふくしたくしーりようけん}福祉タクシー利用券を ^も持っている人^{ひと}

ブロンイエイタッセアトンビュラーメツニソニン クボンラーメツセデッゾン ^{バス}カートウン
ဖူလုံရေးတက္ကစီအသုံးပြုလက်မှတ်၂စောင်နှင့် ကုပွန်လက်မှတ်(၁၁စောင်) ဘတ်စကားတွင်
လဲလှယ်နိုင်သည် ဘတ်စကားရပ်ချိန် ဒရိုင်ဘာဆီပြောပါ။

^{ふくしたくしーけん}福祉タクシー券2枚と ^{かいすうけん}回数券 (11^{まい}枚セット) を ^{バス}バスの中で ^{なか}交換^{こうかん}することができ
ます。バスが ^と止まっているときに、^{うんでんしゅ}運転手に ^い言ってください。

(4) シボン シンボンニン ^{バー}ターレ
စီးပုံ၊ ဆင်းပုံနှင့် ပတ်သက်၍

^の ^{かた}
乗り方について

① シティネヤー シンティネヤーマー ^マタイ^{ビエ}テイ ^デッ^ヨン^シシ-^ဆシン^{バー}
စီးသည့်နေရာ ဆင်းသည့်နေရာမှာ မှတ်တိုင်ဖြစ်သည့် တစ်ယောက်စီစီး/ဆင်းပါ

^の ^{ところ} ^お ^{ところ} ^ば ^す ^{ていりゅうじょ}
乗る所、降りる所は、バスの 停留所だけです。

- ② ^{マタイタウン トオーメランチョン ライントウン サウンバー センチンベ ライントウン サウンレ}
မှတ်တိုင်တွင် သွားမည့်လမ်းကြောင်းလိုင်းတွင် စောင့်ပါ ဆန့်ကျင်ဘက်လိုင်းတွင်စောင့်လည်း
^{カーマヤッパ}
ကားမရပ်ပါ

^{バス ていりゅうじょ ま}
バスの 停留所で 待つときは、^{バス い ほうこう しゃせん ま}
バスの 行く方向の 車線で 待ってください。

^{はんたい しゃせん ま}
反対の 車線で 待っているときは、^{バス と}
バスは 止まりません。

- (5) ^{トインソーチン タデベイチン}
တောင်းဆိုခြင်း(သတိပေးခြင်း)

^{おねがい ちゅうい}
おねがい (注意すること)

- ① ^{バス カーデ サートウー セツレットウー チンマビュヤ}
ဘတ်စကားထဲ စား/သောက်/ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမပြုရ

^{バス なか}
バスの 中では、^{の た}
の 飲むこと、^す
食 べ る こと、^す
た ば こ を 吸 う こと は できません。

- ② ^{ア ダ レ ッ ビ シ ー マ テ ー ヤ}
အန္တရာယ်ရှိပစ္စည်း မသယ်ရ

^{あぶ}
危 ない も の を 持 っ て、^の
の 乗 る こと は できません。

- ③ ^{カーデ ベキンヤン ドライバー サカーナートンバー}
ကားထဲ ဘေးကင်းရန် ဒရိုင်ဘာ စကားနားထောင်ပါ

^{バス なか}
バスの 中では、^{あんぜん}
安全のために ^{うんてんしゅ}
運転手の ^い
言うことを ^き
聞いてください。

- ④ ^{シネデイアチャーツコ アトシエビエリン マシケンデイアカー レシテイ}
စီးနေသည့်အခြားသူကို အနှောင့်ယှက်ဖြစ်ရန် မစီးခိုင်းသည့်အခါလည်းရှိသည်

^{バス の}
バスに 乗 っ て いる ^{ほか}
他 の 人 に ^{ひと}
迷 惑 に な る ^{めいわく}
場 合 は、^{ばあい}
バスに 乗 せ ら れ な い こと が

あります。

- ⑤ ^{ランアチャエアネアヤー アチンザヤーデノツー キヤチン レシテイ}
လမ်းအခြေအနေအရ အချိန်ဇယားထက်နောက်ကျခြင်းလည်းရှိသည်

^{どうろ こ}
道路が 混 ん で い だ り、^{わる}
悪 い 天 気 の ^{てんき}
場 合 は、^{ばあい}
予 定 の ^{よてい}
時 間 より ^{じかん}
遅 い こと が ^{おそ}
あ

ります。

- ⑥ ^{ビシメキャンリン バスカーカンパニシダイヤイマエバー}
ပစ္စည်းမေ့ကျန်ရင် ဘတ်စကားကုမ္ပဏီဆီတိုက်ရိုက်မေးပါ

^{わす}
忘 れ 物 を ^{もの}
し た と き は、^{バス}
バスの 会 社 へ ^{かいしゃ}
聞 っ て く だ さ い。

(6) ^{バスカーピャエソームアチヤアネニンバーテレー} ဘတ်စကားပြောဆွဲမှုအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍

^{バス うんこうじょうきょう}
バスの 運行状況について

^{サマーボン コンピュータービュ バスカーテイネヤーニン バスカーマタイトコ アチンニン}
စမတ်ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာဖြင့် ဘတ်စကားတည်နေရာနှင့် ဘတ်စကားမှတ်တိုင်တို့ကို အချိန်နှင့်
^{タビャエニイアチビュナイテイ}
တပြေးညီအတည်ပြုနိုင်သည်

^{スマートフォン バスこんで バスの位置や バスの停留所を リアルタイムで}
み 見ることが できます。

<https://mitoyo.busyohou.jp>



<https://www.city.mitoyo.lg.jp/kurashi/koutsuu/5333.html>



^{マエミケンソンセンヤン ミョードカマフェティ ビュファファ タナクエ}
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့တော်ခန်းမ၌ ဒေသဗျူဟာဌာနခွဲ

(TEL 0875-73-3011)

E-mail: chiiki@city.mitoyo.lg.jp

^{とあ}
【問い合わせ】

^{しやくしやちいきせんりゆくか}
市役所地域戦略課

(TEL 0875-73-3011)

E-mail : chiiki@city.mitoyo.lg.jp

4-7 ミューニシペイエンヤ မြို့နယ်အိမ်ရာ

し え い じゅうたくにゅうきょ
市営住宅入居



(1) ロ ッ ア チ ャ လိုအပ်ချက်

ようけん にゅうきょ ひつよう
要件《入居に必要なこと》

ミョウトウン ネ タイ ネット ア ロ ッ ロ ネット デ ェ ビ ア ツ ネット イ ミ タース シ ビ ネ デ イ ネ ヤー
မြို့တွင်းနေထိုင်နေသူ/ အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်ပြီး အတူနေမိသားစုရှိပြီး နေသည့်နေရာ

ア ケー ト エ ツ デ ェ テ イ ア クン バイ ム ノ ウ キ ャ ム マ シ ベ ワン グ エー テ メー ター デ イ バ マー ナ
အခက်တွေ့သူဖြစ်သည် အခွန်ပေးမှုနောက်ကျမှုမရှိပဲ ဝင်ငွေ သတ်မှတ်ထားသည့်ပမာဏ

ア ウー ヤ ツ テ イ シ ョー ナ イ テ イ
အောက်ရသူသည် လျှောက်နိုင်သည်

し ない す し ない かいしや はたら ひと いっしょ す
市内に 住んでいるか、市内の会社で 働いている人で、一緒に住んでいる

かぞく す ばしよ こま ひと
家族がいて、住む場所に 困っている人です。

ぜいきん ぜんぶおさ しょとく き きんがく い か ひと もう こ
税金を 全部納めて、所得が 決められた 金額以下の 人が 申し込みが できます。

(2) ロ ッ トン ロ ッ ネー လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

てつづ
手続き

ネ タイ ツ コー ユ カー ラ トウン シ ョー バー
နေထိုင်သူခေါ်ယူကာလတွင် လျှောက်ပါ

シ ョー ヤン ネ タイ シ ョー ロー サー ウ イ ミ ヤー ロ テ イ
လျှောက်ရန် နေထိုင်လျှောက်လွှာ စာရွက်များလိုသည်

にゅうきょしや ぼしゅう きかん もう こ
入居者の 募集をしている 期間に 申し込んでもください。

もう こ にゅうきょもうしこみしょ もうしたてしょ しょうい ひつよう
申し込みには、入居申込書と 申立書の 書類が 必要です。

マエミヤンソンセンヤン ミヨネロンソン ロ ッ イ エ イ ネ タイ イ エ イ サー ナ
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးဆောက်လုပ်ရေးနေထိုင်ရေးဌာန (TEL 0875-73-3044)

E-mail: kenchiku@city.mitoyo.lg.jp

と あわ し やくしよけんちくじゅうたくか
【問い合わせ】 市役所建築住宅課 (TEL 0875-73-3044)

E-mail : kenchiku@city.mitoyo.lg.jp

5. ^{ダウன்பランチン}ထောက်ပံ့ခြင်း

^{しえん}
支援

5-1 ^{ナイケンチャターソーヌウエセンター}နိုင်ငံခြားသားဆွေးနွေးကောင်တာ

^{がいこくじんそうだんまどぐち}
外国人相談窓口

(1) ^{カガオナイケンチャターダウன்பランセンター}ခဝဝနိုင်ငံခြားသားထောက်ပံ့စင်တာ

^{がいこくじんそうだんしえんせんた}
かがわ外国人相談支援センター

^{ナイケンチャターミャー アケートイリン ပာမာ့တိုင်ပင်ပါ}
နိုင်ငံခြားသားများ အခက်တွေ့လျှင် ဘာမဆိုတိုင်ပင်ပါ

^{がいこくじん みな こま なん そうだん}
外国人の皆さん、困っていることがあったら何でも相談してください。

- ① ^{タイビンアチョンアヤー} တိုင်ပင်အကြောင်းအရာ ^{ネタイロツガン} နေထိုင်လုပ်ငန်း၊ ^{アロツ} အလုပ်ခန့်ခြင်း၊ ^{チン} ဆေးကုသမှု၊ ^{セクタム} ဖူလုံရေး၊ ^{ブロンイエイ} မွေးဖွားခြင်း၊ ^{ムエフアチン} ကလေးပညာရေး စသည် ^{カレーパニヤイエ} မွေးဖွားခြင်း၊ ^{サテイ} ကလေးပညာရေး စသည်

^{そうだんないよう}
相談内容

^{ざいりゆうてつづき} 在留手続、^{こよう} 雇用、^{いりよう} 医療、^{ふくし} 福祉、^{しゅっさん} 出産・^{こそだ} 子育て、

^{きょういく}
子どもの教育など

- ② ^{トンビエンバーターサガー} တုန့်ပြန်ဘာသာစကား ^{ロクトージャパンサー} လွယ်ကူသောဂျပန်စာ၊ ^{インガレサー} အင်္ဂလိပ်စာ၊ ^{タヨッサー} တရုတ်စာ၊ ^{ボツゲサー} ပေါ်တူဂီစာ
^{アビイン} အပြင် ^{ボンビン} ဖုန်းဖြင့် ^{サガービエンワ} စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု(ဘာသာစကား၂၁မျိုး)၊ ^{インソンム} အပြင် ^{バーター} ဖုန်းဖြင့် ^{サガーニッセミョ} စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု(ဘာသာစကား၂၁မျိုး)၊ ^{ニン} နှင့် ^{バーター} ဘာသာပြန်စက်(ဘာသာစကား၇၄ မျိုး) တို့လည်း ^{バーター} အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
^{アトニンチャカートン} အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

^{たいおうげんご}
対応言語

^{にほんご} やさしい日本語、^{えいご} 英語、^{ちゅうごくご} 中国語、^{ポルトガルご} ホルトガル語のほか、^{でんわ} 電話での

^{つうやく} 通訳サービス(21言語)や ^き 通訳機(74言語)なども活用して ^{たいおう} 対応

③ နေရာ

カガオカレンタカマスミヨ テイヤクエ テイテイチャトン
ခဝဝခရိုင်တကမဆုမြို့ ၁ ရပ်ကွက် ၁၁-၆၃

アイバルカガオニヤロー アミヤーアブエアシーカワタカレン
အိုင်ပါရူခဝဝလွှာ အများအဖွဲ့အစည်းခဝတခရိုင်

アディビサイヤヤー チツキイ バレアブエ アトウン
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာချစ်ကြည်ဖလှယ်အဖွဲ့ အတွင်း

は しょ かがわけんたかまつしばんちょう ちょうめ
場 所 香川県高松市番町 1 丁目11-63

あい ば る かがわ かい こうえきざいだんほうじんかがわけんこくさいこうりゅうきょうかい ない
アイバル香川2階 公益財団法人香川県国際交 流 協 会 内

④ လက်ခံအချိန်

インガーネマ タニンガノネ マネーコーナイマ ニヤネレナイ
အင်္ဂါနေ့မှ တနင်္ဂနွေနေ့ မနက်ဇနာရီမှ ညနေ၄နာရီ

バイヤツ タニンラーネ タニンラーネカ ロンバイヤツドエリン
*ပိတ်ရက် - တနင်္လာနေ့(တနင်္လာနေ့က ရုံးပိတ်ရက်ဖြစ်လျှင်

インガーネ デシンバーニセコーヤ ャマ ジョナワリトンヤツネ
အင်္ဂါနေ့) ဒီဇင်ဘာ ၂ ဇူလိုင်လမှ ဇန်နဝါရီလရက်နေ့

うけつけじかん かようび にちようび ごぜん じ ごご じ
受付時間 火曜日から日曜日 午前9時から午後4時

やす ひ げつようび げつようび しゅくじつ かようび
※休みの日：月曜日(月曜日が祝日だったら火曜日)

がつ にち がつ にち
12月29日から 1月3日

⑤ ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

TEL 087-837-0411

E-mail soudan@i-pal.or.jp

れん らく さき
連 絡 先 TEL 087-837-0411

Mail soudan@i-pal.or.jp

ピンマサーミヤナー
ပင်မစာမျက်နှာ <http://www.i-pal.or.jp/soudan/>

ほ む ぺ ー じ
ホームページ



(2) ナイクンチャター ロックターテーサイヤソーヌウェセンター
နိုင်ငံခြားသားလုပ်သားသက်ဆိုင်ရာဆွေးနွေးကောင်တာ



がいこくじんろうどうじんざいかんけいそうだんまどぐち
外国人労働人材関係相談窓口

ナイクンチャター イア ロッケン アム ア ロック ロックチンニンバー テー トー နိုင်ငံခြားသား၏အလုပ်ခန့်အပ်မှု၊ အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာ၊ သောကနှင့်
バー テー レ ပတ်သက်၍ セツポバーソー စိတ်ပေါ့ပါးစွာ ဆွေးနွေးပါ

がいこくじん こよう しゅうろう かん もんだい なや きがる そうだん
外国人の雇用、就労に関する問題・悩みについて、お気軽にご相談ください。

① タイピンアチョンアヤー တိုင်ပင်အကြောင်းအရာ နေထိုင်ခွင့်၊ ခေါ်ယူခြင်း၊ ခန့်အပ်ခြင်း၊ အလုပ်လိုအပ်ချက်၊

ナイクンチャターアトニビュム
နိုင်ငံခြားသားအသုံးပြုမှု

そうだんないよう ざいりゅうしかく ぼしゅう さいよう ろうどうじょうけん がいこくじんざい かつよう
相談内容 在留資格、募集・採用、労働条件、外国人材の活用

② ネヤー နေရာ

カガオカレンタカマスマミョ レヤツキョ テーレトニヤ
ခဝဝခရိုင်တကမဆုမြို့ ၄ရပ်ကွက် ၁-၄ ဝ

カガオカレンロン ア シロンチャロー ア ロックウバデサーナ アトウン
ခဝဝခရိုင်ရုံး အရှေ့ရုံး ၆ လွှာ အလုပ်ဥပဒေဌာန အတွင်း

ば しょ かがわけんたかまつしばんちよう ちょうめ ばん ごう
စာရင်းကိုင်ရာ နေရာ 香川県高松市番町 4丁目 1 番 10 号

かがわけんちよう ひがしかん かい ろうどうせいさくか ない
香川県庁 東館 6 階 労働政策課 内

③ ラケンアチン လက်ခံအချိန်

タニンラーネマトーキャアー တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့ (ရုံးပိတ်ရက်များမှလွဲ၍)

マネーシナイクエマ ニヤネガーナイセガミニ
မနက် ၈ နာရီခွဲ မှ ညနေ ၅ နာရီ ၁၅ မိနစ်

うけつけじかん げつようび きんようび しゅくさいじつ のぞ
အခါအခါ 月曜日から金曜日 (祝祭日を除く。)

こぜん じ ぶん ごと ごと ぶん
午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分

④ セツトウヤンレッサー ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

カガオカレンアロックウバデサーナ ခဝဝခရိုင်အလုပ်ဥပဒေဌာန TEL 087-832-3400

E-mail: rosei@pref.kagawa.lg.jp

れん らく さき かがわけんろうどうせいさくか
ဆက်သွယ်ရန် 香川県労働政策課 TEL 087-832-3400

E-mail : rosei@pref.kagawa.lg.jp



(2) မိတ္တိုရီဂျပန်စာသင်တန်း

みとよ日本語教室

① နေ့အချိန်

အပတ်စဉ်တနင်္ဂနွေ နေ့လည် ၁ နာရီမှ ညနေ ၄ နာရီ

い つ

毎 週 日 曜 日 午 後 1 時 から 午 後 4 時

② နေရာ

မိနိုမြို့တာဝရလေ့လာစင်တာအခြား

どこで

三 野 町 生 涯 学 習 セ ン タ ー 他

③ အကြောင်းအရာ

• နိုင်ငံခြားသားကို ဂျပန်စာနှင့်ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုကို သင်ပေးသည်

内 容

• 外国の人に 日本語と 日本の文化を 教えます

• ဂျပန်စာအရည်အချင်းစစ်စမ်းပွဲအတွက် လေ့လာပါမည်

• 日本語能力試験の 勉強を します

④ အတန်းကြေး

အခမဲ့

お 金

無料

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) ကိုယ်စားလှယ် နဂအို ခင်းဇီး (TEL 090-3215-9558)

【問い合わせ】 代表者 長尾 眷三 (TEL 090-3215-9558)

5-3

や かんがつきゅう みとよしりつたかせちゅうがっこう
夜間学級 (三豊市立高瀬中学校)

(1)

やか ながっきゅう
夜間学級は、こんなところです。

- ①

公立中学校で、夜の時間帯に授業が行われる学級です。

- ②

じゅぎょうりょう
授業料は かかりません。

- ③

တိုင်ကြားပေးသည်

ちゅうがっこう かくきょうか きょういんめんきよ も きょういん じゅぎょう おこな
 中学校の 各教科の 教員免許を持った 教員が 授業を 行います。

- ④

授業は 午後5時30分から 午後9時です。

- ⑤

まいにち　じゅぎょう　おこな　じゅぎょう　ぶん
毎日 4 授業を 行います。1 授業は、40 分です。

- ⑥

အောင်သည့်(အောင်မြင်ကြောင်းစာ) ကိုရနိုင်မည်(အကြာဆုံးရန်စကြာလေ့လာနိုင်သည်)

夜間学級で すべての課程を学習すると 中学校の 卒業資格（卒業
証書）が もらえます。（最長9年間学ぶことができます。）

(2)

がいにこくじん やか ながつきゅう はい ひと
外国人で、夜間学級に 入れる人

အောက်ပါ ခ-၃ တစ်ခုနှင့် ကိုက်ညီသဖြင့်သည်

次の①～③の どれかに ^あ 当てはまる人です。

- ①

ほこく　ぎ　む　きょういく　がっこう　そつぎょう　ひと
母国で義務教育の学校を卒業していない人

② ミキンナイケントウン マチンマネヤチヨンカーラカ コーニテツネツツ
မိခင်နိုင်ငံတွင် မသင်မနေရကျောင်းကာလက ဇွန်ထက်နည်းသူ

ほこく ぎ むきょういく きかん ねん すく ひと
母国の 義務教育の 期間が 9年より 少ない人

③ ジャバントウンネ タイネ トーレ ジャパンサーコンコンマビヤーナイツ
ဂျပန်တွင်နေထိုင်နေသော်လည်း ဂျပန်စာကောင်းကောင်းမပြောနိုင်သူ

にほん せいかつ にほんご つか ひと
日本で 生活しているけれど 日本語が うまく使えない人

ド トー ジャパンサーター レラーナイツ テイ マワインナイバー
※သို့သော် ဂျပန်စာသာ လေ့လာသူသည် မဝင်နိုင်ပါ

ただし にほんご がくしゅう ひと はい
ただし、日本語だけを 学習する人は、入れません。

(3) アトウアチャアネシトーツミヤー ソーヌウェチンツミヤーテイ マエミヤンソンセンバー
အထူးအခြေအနေရှိသောသူများ ဆွေးနွေးချင်သူများသည် မေးမြန်းစုံစမ်းပါ

とくべつ じじょう ひと そうだん ひと と
特別な 事情のある人や 相談したい人は、問い合わせを してください。

マエミヤンソンセンヤン
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်)

ミヨネロンパニヤイエイ コーマデロンチヨンパニヤイエイ サーナ
မြို့နယ်ရုံးပညာရေးကော်မတီရုံးကျောင်းပညာရေးဌာန (TEL 0875-73-3131)

E-mail:gakkoukyouiku@city.mitoyo.lg.jp

と あ し やくしょきょういくいんかいじむきょくがっこうきょういくか
【問い合わせ】市役所教育委員会事務局学校教育課 (TEL 0875-73-3131)

E-mail : gakkoukyouiku@city.mitoyo.lg.jp

6. အများသုံးအဆောက်အအုံ

こうきょうしせつ
公共施設

ミヨネロン ロンクエ
(မြို့နယ်ရုံး, ရုံးခွဲ)

しやくしよ ししよ
〔市役所・支所〕

アサウンアウアミイ အဆောက်အအုံအမည် しせつめい 施設名	タイシヤーネヤー တည်ရှိရာနေရာ しよざいち 所在地	ボンナンバツ ဖုန်းနံပါတ် でんわばんごう 電話番号
ミトロミヨネロン မိတိုရိုမြို့နယ်ရုံး みとよしやくしよ 三豊市役所	タカセミヨシミカスマ ニトクニトン テイ တကဆဲမြို့ရှိမိခဆုမ J ၃ ၇ ၃ - ၁ たかせちょうしもかつま 高瀬町下勝間2373-1	0875-73-3000
ミトロミヨヤマモトロン မိတိုရိုမြို့ယာမမိတိုရုံး みとよしやまもとちようしや 三豊市山本庁舎	ヤマモトミヨスジトントントン テイ ယာမမိတိုမြို့ဆုဂျိ ၃ ၃ ၃ - ၁ やまもとちようつじ 山本町辻333-1	0875-63-1000
ミヨネビイツセンターミノミトロロン မြို့နေပြည်သူစင်တာမိနို(မိတိုရိုရုံး) しみんせんだーみのみのちようしや 市民センター三野(三野庁舎)	ミノミヨシトダカセデックコークニシ デッ မိနိုမြို့ရှိမိခဆုမ ၉ ၇ ၈ - ၁ みのちようしもたかせ 三野町下高瀬1978-1	0875-73-3111
ミトロミヨトヨナカミヨロン မိတိုရိုမြို့တိုယိုနကမြို့ရုံး みとよしとよなかちようしや 三豊市豊中庁舎	トヨナカミヨモトヤマコー ニトシニヤデッ デッ တိုယိုနကမြို့တိုယမကိုး J ၀ ၁ - ၁ とよなかちようもとやまごう 豊中町本山甲201-1	0875-62-1000
ミトロミヨタクマロン ミトロミヨ မိတိုရိုမြို့တကုမရုံး(မိတိုရိုမြို့ インキムケンママリンエブアトウン ယဉ်ကျေးမှုခန်းမမာရင်အဘူအတွင်း) みとよしたくまちようしや 三豊市詫間庁舎 みとよしぶんかかい(かんまりんうさーぶない (三豊市文化会館リソI-7 内)	タクマミヨタクマ デットントンシ デッニシ တကုမမြို့တကုမ ၁ ၃ ၃ ၈ - ၁ J ၇ たくまちようたたくま 詫間町詫間1338-127	0875-83-3111
ソナイウヤシマカリトオーネヤー ဆိုးနိုင်းအုရရှိမခရီးသွားနေရာ しやうないうらしもしゆちようしよ 荘内浦島出張所	タクマミヨオウハマゴーデッシローデッ テッ တကုမမြို့အိုးဟမကိုး ၁ ၈ ၉ ၁ - ၁ たくまちようおおはまごう 詫間町大浜甲1891-1	0875-84-6115
アワシマカリトオーネヤー အဝရှိမခရီးသွားနေရာ あわしましゆつちようしよ 粟島出張所	タクマミヨタクマシチャデッ-デッニ တကုမမြို့တကုမ ၈ ၆ ၁ - ၁ ၇ たくまちようあわしま 詫間町粟島861-17	0875-84-7001
ミトロミヨネビイツセンターニチオニチオロン မိတိုရိုမြို့နေပြည်သူစင်တာနိချိအို(နိချိအိုရုံး) みとよししみんせんだーに 三豊市市民センター仁尾 に に お ち や う し や (仁尾庁舎)	ニチオミヨニシシントンレニ နိချိအိုမြို့အိုးရှင်း ၃ ၄ - J におちやうに おしん 仁尾町仁尾辛34-2	0875-82-5100
ミトロミヨサイタロン မိတိုရိုမြို့စိုင်းတရုံး みとよしさいたちようしや 三豊市財田庁舎	サイタミヨサイタガミニデッニ စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ J ၁ ၇ ၁ さいたちようさいたかみ 財田町財田上2171	0875-67-0100

（ပြည်သူရုံး）

こうみんかん
〔公民館〕

アサウンアウアミイ အဆောက်အဦးအမည် しせつめい 施設名	タイシヤーネヤー တည်ရှိရာနေရာ しよざいち 所在地	ボンナンバツ ဖုန်းနံပါတ် でんわばんごう 電話番号
タカセミョドイツヨシミトロアナーゲデトンバンテイヨシアトウン တကဆဲမြို့ပြည်သူရုံး(မိတိုရိုအနာဂတ်တီထွင်ဖန်တီးရုံအတွင်း) たかせちょうこうみんかん みらいそうぞうかんない 高瀬町公民館（みとよ未来創造館内）	タカセミョシモカスマニトニレクニデッ တကဆဲမြို့ရိုခိဆုမ ၂ ၄ ၇ - ၁ たかせちょうしもかつま 高瀬町下勝間 2347-1	0875-73-3051
ヤマモトビツヨシ ヤマモトターワラレーセンターアトウン ယာမမိုတိုပြည်သူရုံး(ယာမမိုတိုထာဝရလေ့လာစင်တာအတွင်း) やまもとちょうこうみんかん やまもとちょうしょうがいぐくしゅうせんたーない 山本町公民館（山本町生涯学習センター内）	ヤマモトサイタアノデッガレ ယာမမိုတိုစိုင်းတအနောက် ၁ ၅ ၄ やまもとちょうさいだにし 山本町財田西 154	0875-63-1041
ミノミョドイツヨシ ミヨネビツセンタールノアトウン မိနိုမြို့ပြည်သူရုံး(မြို့နေပြည်သူစင်တာမိနိုအတွင်း) みのちょうこうみんかん しみんせんたーみのない 三野町公民館（市民センター三野内）	ミノミョシモダカセデッကိုက်နီစီဒဲ မိနိုမြို့ရိုခိဒကဆဲ ၁ ၉ ၇ ၈ - ၁ みのちょうしもたかせ 三野町下高瀬 1978-1	0875-73-3114
トヨナカミョドイツヨシ トヨナカミョレロービイブンコンモンセンタール တိုယိုနကမြို့ပြည်သူရုံး(တိုယိုနကမြို့လယ်ရွာပြင်ကောင်းမွန်စင်တာ အတွင်း) とよなかちょうこうみんかん とよなかちょうのうそんかんきょうかいぜんせんたーない 豊中町公民館（豊中町農村環境改善センター内）	トヨナカミョモトヤマコーデッチャトニヤ တိုယိုနကမြို့ရိုတိုယာမကိုး ၁ ၆ ၀ - デッ とよなかちょうもとやまこ 豊中町本山甲 160-1	0875-62-1155
タクマミョドイツヨシ ミノミョインキイムロンマリンウエバアトウン တကုမမြို့ပြည်သူရုံး(မိနိုမြို့ယဉ်ကျေးမှုရိုမာရင်အုအဘုအတွင်း) たくまちょうこうみんかん みとよぶんかかいかんまりんうえーぶない 詫間町公民館（三豊市文化会館リノウエ内）	タクマミョタクマデットントニシデンニクニ တကုမမြို့တကုမ ၁ ၃ ၃ ၈ - ၁ ၂ ၇ たくまちょうたくま 詫間町詫間 1338-127	0875-83-8811
ニオミョドイツヨシ ဝိတ်ဗုဒ္ဓအိအိုအတွင်း နိအိုမြို့ပြည်သူရုံး(ပြည်သူစင်တာနိအိုအတွင်း) におちょうこうみんかん しみんせんたーにおない 仁尾町公民館（市民センター仁尾内）	ニオミョニオシントニ နိအိုမြို့နိအိုရင်း ၃ ၄ - ၂ におちょうにおしん 仁尾町仁尾 34-2	0875-82-5106
サイタミョドိတ်ဗုဒ္ဓအိ စိုင်းတမြို့ပြည်သူရုံးမ さいたちょうこうみんかん 財田町公民館	サイタミョサイタガミニデッကွီဒဲ စိုင်းတမြို့စိုင်းတကိ ၁ ၇ ၁ - ၁ さいたちょうさいたかみ 財田町財田上 2171-1	0875-67-0108

（စာကြည့်တိုက်）

としょかん
〔図書館〕

アサウンアウアミイ အဆောက်အဦးအမည် しせつめい 施設名	タイシヤーネヤー တည်ရှိရာနေရာ しよざいち 所在地	ボンナンバツ ဖုန်းနံပါတ် でんわばんごう 電話番号
ミトロアナーゲサ်キイတိယူ မိတိုရိုအနာဂတ်စာကြည့်တိုက်(မိတိုရိုအနာဂတ်ဖန်တီးရုံအတွင်း) みらいとしょかん みらいそうぞうかんない みとよ未来図書館（みとよ未来創造館内）	タカセミョシモカスマニトニレクニデッ တကဆဲမြို့ရိုခိဆုမ ၂ ၄ ၇ - ၁ たかせちょうしもかつま 高瀬町下勝間 2347-1	0875-72-5631
ヤマモトミョサ်ကိတိယူ ယာမမိုတိုမြို့စာကြည့်တိုက်(ယာမမိုတိုမြို့ထာဝရလေ့လာစင်တာ အတွင်း) やまもとちょうとしょかん やまもとちょうしょうがいぐくしゅう 山本町図書館（山本町生涯学習 せんたーない センター内）	ヤマモトミョサイタニシデッဂါ ယာမမိုတိုမြို့စိုင်းတနိရို ၁ ၅ ၄ やまもとちょうさいだにし 山本町財田西 154	0875-63-1041

ミトロカ レ サークイタイウ ミノミョーチャンマーイエイセンターアトウン မိတိုရိုကလေးစာကြည့်တိုက်(မိနိုမြို့ကျန်းမာရေးစင်တာအတွင်း) みとよこども図書館 (三野町保健センター内)	ミノミョーエロズシスニトシニヤトシニヤ မိနိုမြို့ယိုရှိရအိုဆု၂၀၃၀- デッ ッ みのちょうよしづおつ 三野町吉津乙2030-1	0875-73-3121
トヨナカミョーサーキイタイウ トヨナカミョーブロインキムロンアトウン တိုယိုနကမြို့စာကြည့်တိုက်(တိုယိုနကမြို့ဖွယ်ယဉ်ကျေးမှုရုံအတွင်း) とよなかちょうとしょかん とよなかちょうぶんようぶんか さとかんない 豊中町図書館 (豊中町芙蓉文化の里館内)	トヨナカミョーモトヤマオスニトシニヤ တိုယိုနကမြို့မိုတိုယမအိုဆု၂၃၆ とよなかちょうもとやまこう 豊中町本山甲236	0875-62-6430
タクマミョーサーキイタイウ တကုမမြို့စာကြည့်တိုက် たくまちょうとしょかん 詫間町図書館	タクマミョータクマデットントシニヤ ガー တကုမမြို့တကုမ၁၃၃၈-၅ たくまちょうたくま 詫間町詫間1338-5	0875-83-6828
ニオミョーサーキイタイウ ニオミョーインキムケンマアトウン နိုအိုမြို့စာကြည့်တိုက်(နိုအိုမြို့ယဉ်ကျေးမှုခန်းမအတွင်း) に お ちょうとしょかん に お ちょうぶん か かいかなない 仁尾町 図書館 (仁尾町 文化会館内)	ニオミョーニオヤツキニコチャ デッ နိုအိုမြို့အိုရပ်ကွက်၂၉၆-၁ におちょうにおてい 仁尾町仁尾丁296-1	0875-56-9565
サイタミョービュッ ツサーキイタイウ サイタミョーပိယွာအတောင် စိုင်းတမြို့ပြည့်သူစာကြည့်တိုက်(စိုင်းတမြို့ပြည့်သူရုံအတွင်း) さい た ちょうこうみんかん としよしつ さい た ちょうこうみんかんない 財田町 公民館図書室 (財田町 公民館内)	サイタミョーサイタガマニデックニデッ စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမ၂၁၁-၁ さいたちょうさいたかみ 財田町財田上2171-1	0875-67-0108

インキムアサウツアウ (ယဉ်ကျေးမှုအဆောက်အအုံ)

アサウンアウアミ အဆောက်အအုံအမည် しせつめい 施設名	タイシヤネヤ တည်ရှိရာနေရာ しよざいち 所在地	ボンナンバツ ဖုန်းနံပါတ် でんわばんこう 電話番号
ソキチカワヤビヤボイヨン ဆိုးခိချိခဝရပြပွဲရုံ むねよし さとてんじかん 宗吉かわらの里展示館	ミノミョーエロズゴデッガートン デッ မိနိုမြို့ယိုရှိရကိုး၁၅၃-၁ みのちょうよしづこう 三野町吉津甲153-1	0875-56-2301
タクマミョーပိッ ツサーキီဒါဂျိယွာအတောင် တကုမမြို့ပြည့်သူစာရုံစာတမ်းရုံ၊ အတွေးရုံ たくまちょうみんぞくしりようかん こうこかん 詫間町民俗資料館・考古館	タクマミョータクマデットントシ တကုမမြို့တကုမ၁၃၂၈- デットニヤ ッ ッ たくまちょうたくま 詫間町詫間1328-10	0875-83-6858
タカセミョーアサヒヤマサーウီဒါဂျိယွာအတောင် တကဆဲမြို့အဆယိယာမစာရုံစာတမ်းရုံ たかせちょうあさひやましりようかん 高瀬町朝日山資料館	タカセミョーシモサトコデッレ တကဆဲမြို့မိုဆု၃၉၁၄ たかせちょうしもあさ 高瀬町下麻3914	0875-73-3135
タクマミョーシオンဒါယာမာမာယီပိယွာအတောင် တကုမမြို့အွန်းဒါယာမာမာယီပိယွာအတောင် たくまちょうし う で やま い せきかん 詫間町紫雲出山遺跡館	タクマミョーဟာမာမာယီပိယွာအတောင် တကုမမြို့အိုဟာမာမာယီပိယွာအတောင် たくまちょうおおはま 詫間町大浜乙451-1	0875-84-7896
ミトロミョーインキムケンマ マリンエブ မိတိုရိုမြို့ယဉ်ကျေးမှုခန်းမ(မာရင်အေဘု) みとよしぶんかいかん まりんうえーぶ 三豊市文化会館 (マリンウエーブ)	タクマミョータクマデットントシ တကုမမြို့တကုမ၁၃၃၈- デックニ ッ ッ たくまちょうたくま 詫間町詫間1338-127	0875-56-5111

コミュニティセンター
(ကွန်မြူနတီစင်တာ)

こみゆにていせんたー
〔コミュニティセンター〕

アサウンアウアミイ အဆောက်အဦးအမည် しせつめい 施設名	タイシヤーネヤー တည်ရှိရာနေရာ しよざいち 所在地	ボンナンバツ ဖုန်းနံပါတ် でんわばんごう 電話番号
ミトロミョトヨナカコミュニティセンター မိတိုရိမြို့တိုယိုနကကွန်မြူနတီစင်တာ みとよしとよなかこみゆにていせんたー 三豊市豊中コミュニティセンター	トヨナカミョオカモトンガーチャクニチャ တိုယိုနကမြို့အိုကမိတို ၃၅၆၇-၆ とよなかちょうおかもと 豊中町岡本3567-6	0875-62-5205
ミトロミョタクマミョマサザキコミュニティセンター မိတိုရိမြို့တကုမမြို့မဆုဒေကွန်မြူနတီစင်တာ みとよしたくまちょうまつさきこみゆにていせんたー 三豊市詫間町松崎コミュニティセンター	タクマミョマサザキニデックニデッ တကုမမြို့မဆု ၇၁၇-၁ たくまちょうまつさき 詫間町松崎717-1	0875-83-3639

アーカザーアサウンアウ
(အားကစားအဆောက်အဦး)

たいいくしせつ
〔体育施設〕

アサウンアウアミイ အဆောက်အဦးအမည် しせつめい 施設名	タイシヤーネヤー တည်ရှိရာနေရာ しよざいち 所在地	ボンナンバツ ဖုန်းနံပါတ် でんわばんごう 電話番号
ミドリガオカアトットッアーカザーバンチャン မိဒိုးရီဂအိုကအထွေထွေအားကစားပန်းခြံ みどりがおかそうこううんどうこうえん がっこうほうじん しこくがくいん 緑ヶ丘総合運動公園(学校法人 四国学院)	タカセミョカマダカセクニガーデッニレ တကဆဲမြို့ခမ 3 ကဆဲ ၇၅၁-၂၄ サテイド စသည်တို့ たかせちょうかみたかせ 高瀬町上高瀬751-24他	0875-72-1500
タカセミョアーカザーヨン တကဆဲမြို့အားကစားရုံ たかせちょうたいいくかん 高瀬町体育館	タカセミョシモカスマニチャクニデッ တကဆဲမြို့ရှိမိုခဆုမ ၆၈၇-၁ たかせちょうしもかつま 高瀬町下勝間2687-1	0875-73-3138
タカセ タムダヤーセンター တကဆဲB&Gသမုဒ္ဒရာစင်တာ たかせびーあんどうじーかいようせんたー 高瀬B & G海洋センター	タカセミョヒジナカニコシチャニ တကဆဲမြို့ဟိုဂိုနက ၂၉၈၆-၂ たかせちょうひしなな 高瀬町比地中2986-2	0875-73-3140
ハマトブレアイバンチャン ယာမမိုတိုဖုရဲအအိပန်းခြံ やまと こうえん 山本ふれあい公園	ヤマモト サイタニシデッガレ ယာမမိုတိုမြို့စိုင်းတနိရှိ ၁၅၄ やまとちょうさいだにし 山本町財田西154	0875-63-1041
ヤマモトスイアン အာကာဇာ-ပန်ချန် ယာမမိုတိုစိုအိအိအိ အားကစားပန်းခြံ やまとちょうみすべ かせんしきうんどうこうえん 山本町水辺・河川敷運動公園	ヤマモトオニクニトントン ၄၉ ဟိတို ယာမမိုတိုအိရှိ ၂၃၃၃-၄ စသည်တို့ やまとちょうおおの 山本町大野2733-4他	0875-63-1041
タカヤマコバンチャン တကယာမကိုပန်းခြံ ほうざんこうえん 宝山湖公園	ヤマモトシンダオスガートンニヤトニヤデッ ယာမမိုတိုရှင်း 3 အိုဆု ၅၀၀-၁ やまとちょうこうだおつ 山本町神田乙500-1	0875-73-3138
ミノミョアーカザー-ပန်ချန် မိနိမြို့အားကစားစင်တာ みのちょうたいいくせんたー 三野町体育センター	ヤマモト クニガーニ ယာမမိုတို ၇၅၂-၂ みのちょうしもたかせ 三野町下高瀬752-2	0875-73-3138
トヨナカサン အာကာဇာ- တိုယိုနကဆန်း အားကစား とよなかさん すぽーつらんど 豊中サン・スポーツランド	トヨナカ トンコデックニレ တိုယိုနက ၃၉၁၇-၄ とよなかちょうかさだかさおか 豊中町笠田笠岡3917-1	0875-62-6163

トヨナカアーカザーヨン တိုယိုနကအားကစားရုံ とよなかちょうたいいくかん 豊中町体育館	トヨナカヤマコーデッレシーデッ တိုယိုနကယာမကိုး၁၄၈-၁ とよなかちょうもとやまこう 豊中町本山甲148-1	0875-73-3138
トヨナカトレンニンセンター တိုယိုနကထရိုနင်စင်တာ とよなか とれ に ん ぐ セ ン タ ー 豊中トレーニングセンター	トヨナカニレトニヤ တိုယိုနက၂၄၀ とよなかちょうもとやまこう 豊中町本山甲240	0875-62-6540
タクマミョービーツアーカザーヨン တကုမမြို့ပြည့်သူအားကစားရုံ たくまちょうしみんうんどうじょう 託問町市民運動場	タクマミョータクマチャシデッデッ サテイド တကုမမြို့တကုမ ၆ ၈ ၁ ၁ စသည်တို့ たくまちょうたくま ほか 託問町託問6811他	0875-83-4307
タクマミョーアーカザーヨンプンチャン တကုမမြို့အားကစားရုံ ပန်းခြံ たくまちょうみずいでうんどうこうえん 託問町水出運動公園	タクマミョーニシデットンニヤ サテイド တကုမမြို့ ၂ ၈ ၁ ၀ စသည်တို့ たくまちょうまつさき ほか 託問町松崎2810他	0875-83-4307
タクマミョーアーカザーセンター တကုမမြို့အားကစားစင်တာ たくまちょうたいいく せ ん た ー 託問町体育センター	タクマミョータクマトングーチャトニヤ トンチャ တကုမမြို့တကုမ ၃ ၅ ၆ ၀ - ၃ ၆ たくまちょうたくま 託問町託問3560-36	0875-83-4307
ブドクイーン ဘုဒိုကွင်း ぶどうかん 武道館	タクマミョータクマトングーチャဂートンニヤ トンロー တကုမမြို့တကုမ ၃ ၆ ၅ ၀ - ၃ ၉ たくまちょうたくま 託問町託問3560-39	0875-83-4307
ミヤビイクイーン မြားပစ်ကွင်း きゅうどうじょう 弓道場	タクマミョータクマチャシデッデッ တကုမမြို့တကုမ ၆ ၈ ၁ ၁ たくまちょうたくま 託問町託問6811	0875-83-4307
タクマ シマクス ミトロミョーアットတို အင်ကျီမ အာကာ တကုမ ရှိမဆု(မိတိုမြို့အထွေထွေ ယဉ်ကျေးမှု အားက စား ကလာ့ စား ကလပ်) し ま っ く す ひ え い り か つ とう ほう じん たくまシーマックス (非営利活動法人 み と よ し ぞう ぎょう が だ い き ぶん か す ぽ う つ く ら ぶ 三豊市総合型地域文化・スポーツクラブ)	タクマミョータクマデットントニシ ဒဲဉ်ဇာဂါ တကုမမြို့တကုမ ၁ ၃ ၃ ၈ - ၁ ၆ ၅ たくまちょうたくま 託問町託問1338-165	0875-83-8311
ニオミョーアーカザーセンター နိုအိုမြို့အားကစားစင်တာ におちょうたいいく せ ん た ー 仁尾町体育センター	ニオミョーニオシン တွဲနဲ ဒဲဉ် နိုအိုမြို့နိုအိုရှင်း ၃၄-၁ におちょうに おしん 仁尾町仁尾辛34-1	0875-73-3138
サイタミョ်အတ္တတိုအာကာဇာပန်ချန် စိုင်းတမြို့အထွေထွေအားကစားပန်းခြံ さいたちょうそうこううんどうこうえん 財田町総合運動公園	サイタミョ်サイတာကမိနီတန်ဇာဒဲဉ် ဒဲဉ် စိုင်းတမြို့စိုင်းတခါမိ ၂ ၃ ၆ ၁ - ၁ さいたちょうさいた か み 財田町財田上2361-1	0875-67-3721
サイタミョ် B&G စင်တာ စိုင်းတမြို့ B&G စင်တာ さいたひーあんどဂျီ-かいよう せ ん た ー 財田 B & G 海洋センター	サイタミョ်サイတာကမိ နီတန်ဇာဒဲဉ် ဒဲဉ် စိုင်းတမြို့စိုင်းတခါမိ ၂ ၂ ၃ ၆ ၁ - ၁ さいたちょうさいた か み 財田町財田上2361-1	0875-67-3721

ミヨバンチャン
(မြို့ပန်းခြံ)

としこうえん
〔都市公園〕

アサウンアウアミイ အဆောက်အဦးအမည် 施設名	タイシヤーネヤー တည်ရှိရာနေရာ 所在地	ボンナンパツ ဖုန်းနံပါတ် 電話番号
サイタザイミイပေーပန်ချန် စိုင်းတဆိုက်မြစ်ဘေးပန်းခြံ さいたがわりばーさいどばーく 財田川リバーサイドパーク	トヨナカミヨヤマジシン တိုယိုနကမြို့ယာမဂျိရှင်း サテイド စသည်တို့ とよなかちょうもとやまあざしんでんほか 豊中町本山字新田他	0875-73-3138
ニオバンチャン နီအိုပန်းခြံ におこうえん 仁尾公園	ニオミヨニオシンレレデッ နီအိုမြို့နီအိုရှင်း၄၄-၁ におちょうにおしん 仁尾町仁尾辛44-1	0875-73-3138

アネアナーヨン
(အနီးအနားရုံ)

りんほかん
〔隣保館〕

アサウンアウアミイ အဆောက်အဦးအမည် 施設名	タイシヤーネヤー တည်ရှိရာနေရာ 所在地	ボンナンパツ ဖုန်းနံပါတ် 電話番号
タカセルツアクインアレブロンセンター တကဆဲလူအခွင့်အရေးဖူလုံစင်တာ たかせんふくしせんたー たかせん人權福祉センター	タカセミヨシモカスレートントンニヤ တကဆဲမြို့ရှိမိခဆ ၄ ၃ ၀ デッ - ၁ たかせちょうしもかつま 高瀬町下勝間430-1	0875-72-2501
カミタカニインキムセンター ခမိတကနီယင်ကျေးမှုစင်တာ かみだかのぶんかせんたー 上高野文化センター	トヨナカカミナカニニガークニ တိုယိုနက ခမိတကနီ J ၅ ၇ J- デッ ၁ とよなかちょうかみだかの 豊中町上高野2572-1	0875-62-2377
ブレアイブラザニオ ဖုရဲအအိုပလာဇာနီအို ふれあいブラザにお ふれあいブラザにお	ニオミヨニオガレコデッ နီအိုမြို့နီအို ၅၄၉-၁ におちょうにおほ 仁尾町仁尾戊549-1	0875-82-2607

ミナロミョウトウン ネ タイ ツ ナイケンチャターミャー
မိတိုရိုမြို့တွင်နေထိုင်သူနိုင်ငံခြားသားများသို့

みとよし す がいこくじん
三豊市に 住んでいる 外国人のみなさんへ

ミナロミョウトウン ナイケンチャターミャー ルコヤークョー ネ タイ テイ ナイケンターマ
မိတိုရိုမြို့တွင် နိုင်ငံခြားသားများ လူ ၉၀၀ ကျော်နေထိုင်သည် နိုင်ငံသားမှာ

ナイケンボンニヤークョーテイ
နိုင်ငံပေါင်း ၂၀ ကျော်သည်

ミナロミョウトウン ナイケンター ပーターサガー ヤンキイム ネタイボン キョーチャーチエシトーレ
မိတိုရိုမြို့တွင် နိုင်ငံသား ဘာသာစကား ယဉ်ကျေးမှု နေထိုင်ပုံ ကွာခြားချက်ရှိသော်လည်း

ジャパニルミョニンナイケンチャター チケンソー ネタイナイヤン အーロンアミヤンコ ムエカー ဂျာအာမိယို
ဂျပန်လူမျိုးနှင့်နိုင်ငံခြားသား ချစ်ခင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရန် အားလုံးအမြင်ကို မေးကာ နည်းအမျိုးမျိုး

シンサーネテイ
စဉ်းစားနေသည်

タバン ナイケンチャターミャーレーネタイトウーミョウトウン ミナロミョイ ဝိုယိ အ ဝိုယိ
တဖန် နိုင်ငံခြားသားများလည်းနေထိုင်သောမြို့တွင် မိတိုရိုမြို့၏ ပြည်သူအနေဖြင့်

ミミတာウニョ タンソンカー ဂျာအာမိယို ဝိုယိ ဝိုယိ ဝိုယိ ဝိုယိ ဝိုယိ ဝိုယိ ဝိုယိ ဝိုယိ
မိမိတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ကာ နေထိုင်နေသောမြို့၏ ဘေးကာကွယ်ထိရန်နှင့်များ ဂျပန်လူမျိုးနှင့်

チケン イ エト ウン ပーウインカー ジャパニルミョーニヤン အ ဝိုယိ ဝိုယိ ဝိုယိ ဝိုယိ ဝိုယိ
ချစ်ကြည်ရေးလှုပ်ရှားမှုတွင် ပါဝင်ကာ ဂျပန်လူမျိုးနှင့်အတူ နေထိုင်ရန်ကောင်းသောမိတိုရိုမြို့ကို

テーソンキヤヤアウン
တည်ဆောက်ကြရအောင်

みとよし いじょう くに にほん きて にんいじょう す
三豊市には、20以上の国から 日本へ来て、900人以上が 住んでいます。

そのために、ことば ふんか せいかつ ちが
そのために、言葉、文化、生活に 違いがあります。

しかし、す せいかつ なかよ だいじ
しかし、住みやすく 生活するには、 みんなが 仲良くすることが大事です。

そして、まわ ひと こうりゅうかつどう さんか
そして、周りの人と 交流活動に 参加すると いいです。

また、じぶん まち ぼうさいくねん さんか おも
また、自分を守るために 防災訓練に 参加してほしいと 思います。

しみん やくわり も おも
市民として 役割を 持ってほしいと 思います。

みとよし さんか きかい かんが
三豊市では、参加できる機会を つくることを、考えています。

みなさんも いろいろな いけん い
みなさんも いろいろな 意見を 言ってください。

ミトロミョ パウ イン ジン ル アキョ ン アイ エサー ナ
မိတိုရိုမြို့ပတ်ဝန်းကျင်လူအခွင့်အရေးဌာန

み と よ し し み ん か ん き ょ う ぶ じ ん け ん か
三豊市 市民環境部 人権課

〒767-8585

ミトロミョ タ カ セ ミ ヨ シ モ カ ツ マ ニ ト ン ク ニ テ ッ テ ッ
မိတိုရိုမြို့တကာဆဲမြို့ ရှိမိခဆုမ J ၃ ၇ ၁ - ၁

み と よ し た か せ ち ょ う し も か つ ま
三豊市高瀬町下勝間2373-1

TEL 0875-73-3008

FAX 0875-73-3020

E-mail : jinken@city.mitoyo.lg.jp