

คู่มือการใช้ชีวิต



タイ
語
版



ฉบับภาษาไทย



もくじ
目次

| | | |
|-----|---------------|------|
| 1 | 緊急のとき | |
| (1) | 火事 | P 4 |
| (2) | 急病・けが | P 4 |
| (3) | 交通事故・盗難 | P 6 |
| (4) | 地震・風水害 | P 6 |
| (5) | 情報を調べる・伝える | P 8 |
| 2 | 相談・情報 | |
| (1) | 相談 | P 10 |
| (2) | さがみはら国際交流ラウンジ | P 14 |
| (3) | 日本語教室 | P 14 |
| (4) | 広報・相模原市ホームページ | P 14 |
| 3 | 特に生活に必要な情報 | |
| (1) | ごみ・し尿 | P 18 |
| (2) | 電気・ガス・水道・下水道 | P 22 |
| 4 | 必要な手続き | |
| (1) | 在留カード | P 24 |
| (2) | 在留資格に関する手続き | P 24 |
| (3) | 住民登録 | P 26 |
| (4) | マイナンバー制度 | P 26 |
| (5) | 戸籍 | P 28 |
| (6) | 印鑑登録 | P 28 |
| 5 | 子育て・教育 | |
| (1) | 妊娠したら | P 30 |
| (2) | 子どもが生まれたら | P 32 |
| (3) | 給付・手当・助成 | P 38 |
| (4) | 保育・サポート・相談 | P 40 |
| (5) | 教育 | P 42 |
| 6 | 保険・年金・税金 | |
| (1) | 医療保険 | P 48 |
| (2) | 年金制度 | P 52 |
| (3) | 介護保険 | P 54 |
| (4) | 税金 | P 54 |
| 7 | 保健・医療・福祉 | |
| (1) | 保健 | P 60 |
| (2) | 医療 | P 60 |
| (3) | 福祉 | P 62 |
| 8 | 生活に必要な情報 | |
| (1) | 仕事 | P 68 |
| (2) | 住居 | P 72 |
| (3) | 交通 | P 74 |
| (4) | その他生活に必要な情報 | P 78 |
| 9 | 各区役所の主な問合せ先 | P 80 |

สารบัญ

1 สถานการณ์ฉุกเฉิน

| | |
|--|-----|
| (1) เพลงใหม่..... | P 5 |
| (2) ป่วยกะทันหัน ได้รับบาดเจ็บ..... | P 5 |
| (3) อุบัติเหตุทางจราจร ถูกลักทรัพย์..... | P 7 |
| (4) แผ่นดินไหว อุทกภัย วาดภัย..... | P 7 |
| (5) หาข้อมูล แจ้งข้อมูล..... | P 9 |

2 การให้คำปรึกษา การให้ข้อมูล

| | |
|---|------|
| (1) การให้คำปรึกษา..... | P 11 |
| (2) ชากามีฮาร่าโคคุไซโคริวเลานจ์..... | P 15 |
| (3) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น..... | P 15 |
| (4) ประชาสัมพันธ์ เว็บไซต์เมืองชากามีฮาร่า..... | P 15 |

3 ข้อมูลที่จำเป็นเป็นพิเศษในการใช้ชีวิต

| | |
|---------------------------------------|------|
| (1) ขยะ สิ่งปฏิภูล..... | P 19 |
| (2) ไฟฟ้า แก๊ส ประปา ระบบน้ำเสีย..... | P 23 |

4 ขั้นตอนที่สำคัญ

| | |
|---------------------------------|------|
| (1) ไชริการ์ด..... | P 25 |
| (2) ขั้นตอนเกี่ยวกับวีซ่า..... | P 25 |
| (3) เพิ่มชื่อในทะเบียนบ้าน..... | P 27 |
| (4) ระบบมายนัมเบอร์..... | P 27 |
| (5) ทะเบียนครอบครัว..... | P 29 |
| (6) ลงทะเบียนตราประทับ..... | P 29 |

5 การเลี้ยงบุตร การศึกษา

| | |
|--|------|
| (1) เมื่อตั้งครรภ์..... | P 31 |
| (2) เมื่อคลอดบุตร..... | P 33 |
| (3) สวัสดิการ เงินช่วยเหลือ การสนับสนุน..... | P 39 |
| (4) รับเลี้ยงเด็ก สนับสนุน ให้คำปรึกษา..... | P 41 |
| (5) การศึกษา..... | P 43 |

6 ประกัน บำนาญ ภาษี

| | |
|----------------------------|------|
| (1) ประกันทางการแพทย์..... | P 49 |
| (2) ระบบเงินบำนาญ..... | P 53 |
| (3) ประกันการบริบาล..... | P 55 |
| (4) ภาษี..... | P 55 |

7 สุขภาพอนามัย การรักษาพยาบาล สวัสดิการ

| | |
|-------------------------|------|
| (1) สุขภาพอนามัย..... | P 61 |
| (2) การรักษาพยาบาล..... | P 61 |
| (3) สวัสดิการ..... | P 63 |

8 ข้อมูลที่จำเป็นในการใช้ชีวิต

| | |
|--|------|
| (1) การทำงาน..... | P 69 |
| (2) ที่อยู่อาศัย..... | P 73 |
| (3) การจราจร..... | P 75 |
| (4) ข้อมูลอื่น ๆ ที่จำเป็นในการใช้ชีวิต..... | P 79 |

9 สถานที่ติดต่อหลักของที่ว่าการแต่ละเขต

| | |
|-------|------|
| | P 81 |
|-------|------|

1 緊急のとき

(1) 火事 TEL 119 (局番なし)

※状況に応じて、通訳事業者を介した3者通話で対応します。

火事のときは、大きな声で「火事だ」「火事だ」「119番」と叫んで、周囲の人に119番通報を依頼してください。周囲にだれもいないときは、電話で119をダイヤルして消防署に、①火事であること、②住所や目標物、③燃えているもの、④あなたの名前、⑤かけている電話番号を知らせましょう。

■ 問い合わせ先

市消防局指令課

(中央区中央2-2-15) TEL 042-751-9111

初期消火

火が小さいうちは、自分で消火することができます。消火器の薬剤は炎にではなく、燃えているものに、あわせて、広く覆うようにかけます。

消火器の使い方

①安全ピンを抜く。

②ホースの先を火元に向ける。

③レバーを強く握る。



避難の仕方

ハンカチなどで口と鼻を覆い、煙を吸わないよう低い姿勢で避難しましょう。



■ 問い合わせ先

市消防局予防課

(中央区中央2-2-15) TEL 042-751-9117

(2) 急病・けが TEL 119 (局番なし)

※状況に応じて、通訳事業者を介した3者通話で対応します。

急病やけがなどでいそいで病院に行く必要があるときは、119をダイヤルして、救急車を呼びます。

この際には、①救急であること、②住所や目標物、③誰が・どうしたのか、④あなたの名前、⑤かけている電話番号を知らせましょう。また、近くに人がいたら「助けて」「助けて」「119番」と言って、協力を求めてください。

携帯電話からの119番通報時の注意点

携帯電話から119をダイヤルする時は、現在いる場所の住所や目標物を確認してください。市境から119番通報すると他市に入電する場合があります。場所を特定するまでに時間がかかります。通報した際は、最初に何市(例えば、相模原市)にいるのかを伝えてください。また、自動車等を運転しながらの通報は危険ですので、必ず停車してから通報してください。

■ 問い合わせ先

市消防局指令課 (中央区中央2-2-15) TEL 042-751-9111

1 สถานการณ์ฉุกเฉิน

(1) เพลิงไหม้ โทร 119 (ไม่ต้องกดหมายเลขพื้นที่)

*ในบางกรณีจะใช้การสนทนา 3 ฝ่ายผ่านผู้ประกอบการล่าม

เมื่อเกิดเพลิงไหม้ ให้ตะโกนเสียงดัง ๆ ว่า "คาจิตะ" "คาจิตะ" "เฮียกกุจคิวบัง" และขอให้ผู้รอบตัวแจ้งไปยังหมายเลข 119 ในกรณีที่ไม่มีใครอยู่รอบตัว ให้โทร 119 และแจ้ง ① เกิดเพลิงไหม้, ② ที่อยู่หรือสิ่งที่สังเกตได้ง่าย, ③ สิ่งที่กำลังไหม้, ④ ชื่อของคุณ และ ⑤ หมายเลขโทรศัพท์ที่ใช้โทรแจ้ง ให้สถานีดับเพลิงทราบ

■ ติดต่อสอบถาม

แผนกสั่งการ สถานีดับเพลิงเมือง

(2-2-15 Chuo, Chuo-ku) โทร 042-751-9111

การดับเพลิงในระยะแรก

ในขณะที่ไฟยังมีขนาดเล็กจะสามารถดับเพลิงได้ด้วยตัวเอง โดยใช้ถังดับเพลิงชนิดไปยังสิ่งที่กำลังไหม้ ไม่ใช่ชนิดไปที่เปลวไฟ และให้ฉีดพ่นให้ปกคลุมเป็นบริเวณกว้างโดยไม่ต้องรีบร้อน

วิธีใช้ถังดับเพลิง

- ① ดึงสลักนิรภัย
- ② หันหัวฉีดไปที่ฐานของไฟ
- ③ บีบไกแรง ๆ



วิธีหลบภัย

ปิดปากและจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้า ฯลฯ หลบภัยโดยก้มตัวลงต่ำเพื่อที่จะได้ไม่สูดควันเข้าไป



■ ติดต่อสอบถาม

แผนกป้องกันอัคคีภัย สถานีดับเพลิงเมือง

(2-2-15 Chuo, Chuo-ku) โทร 042-751-9117

(2) ป่วยกะทันหัน ได้รับความเจ็บ โทร 119 (ไม่ต้องกดหมายเลขพื้นที่)

*ในบางกรณีจะใช้การสนทนา 3 ฝ่ายผ่านผู้ประกอบการล่าม

เมื่อจำเป็นต้องรีบไปโรงพยาบาลเนื่องจากป่วยกะทันหัน ได้รับความเจ็บ ฯลฯ ให้โทรแจ้ง 119 เพื่อเรียกรถพยาบาล

โดยแจ้ง ① เป็นเหตุฉุกเฉิน, ② ที่อยู่หรือสิ่งที่สังเกตได้ง่าย, ③ ใครเป็นอะไร, ④ ชื่อของคุณ และ ⑤ หมายเลขโทรศัพท์ที่ใช้โทรแจ้ง นอกจากนี้ถ้ามีคนอยู่ใกล้บริเวณนั้น ให้ร้องขอความช่วยเหลือว่า "หัตสึเกเตะ" "หัตสึเกเตะ" "เฮียกกุจคิวบัง"

ข้อควรระวังเมื่อแจ้ง 119 ผ่านโทรศัพท์มือถือ

ในการโทร 119 จากโทรศัพท์มือถือ โปรดตรวจสอบสถานที่ที่อยู่ในขณะนั้นหรือสิ่งที่สังเกตได้ง่าย หากแจ้ง 119 จากบริเวณรอยต่อระหว่างเมือง ระบบอาจโอนสายไปยังอีกเมืองหนึ่งได้ ซึ่งจะทำให้เสียเวลาในการระบุสถานที่ จึงขอให้แจ้งเมืองที่อยู่ (เช่น เมืองซากามิฮาระ) เป็นอันดับแรกในการโทรแจ้ง และการแจ้งระหว่างขับรถ ฯลฯ จะอันตราย ขอให้จอดก่อนแจ้งทุกครั้ง

■ ติดต่อสอบถาม

แผนกสั่งการ สถานีดับเพลิงเมือง (2-2-15 Chuo, Chuo-ku) โทร 042-751-9111

こうつうじこ どうなん きょくばん
(3) 交通事故・盗難 110 (局番なし)

けいさつ れんらく
警察への連絡

もの めす ぼうりょく ひがひ こうつうじこ けいさつ れんらく でんわ
物を盗まれたり、暴力の被害をうけたりしたとき、交通事故にあったときは、警察に連絡してください。電話で110をダイヤ
ルして、①何があったのか、②いつ、どこであったか、③自分はいまどこにいるかなどを知らせましょう。最寄りの警察署から警察官
が伺います。

けいさつしょ こうばん
警察署・交番

市内には4つの警察署があり、地域には交番があります。交番には警察官がいて、地域のパトロール、犯罪や交通事故などの
たいおう おと じゆり ちりあんない あんぜん へいおん かん そうだん おう
対応、落としものの受理などをしています。また、地理案内や安全と平穩に関する相談にも応じてくれます。

と あ さき
■ 問い合わせ先

- さがみはらけいさつしょ
・相模原警察署
ちゅうおうくふじみ
(中央区富士見1-1-1) TEL 042-754-0110
- さがみはらみなみけいさつしょ
・相模原南警察署
みなみくこがち
(南区古淵6-29-2) TEL 042-749-0110
- さがみはらきたけいさつしょ
・相模原北警察署
みどりくにしはしもと
(緑区西橋本5-4-25) TEL 042-700-0110
- つくいけいさつしょ
・津久井警察署
みどりくなかの
(緑区中野937-2) TEL 042-780-0110

じしん ふうすいがい
(4) 地震・風水害

じしん
地震

にほん じしん おお くに じしん つぎ
日本は地震の多い国です。地震のときは、あわてないで、次のようにしましょう。

- ・ テーブルの下などに入って、自分のからだを守り、あわてて外に出ない。
- ・ ガスやストーブなどの火を消す。建物の中にいるときは、近くの出口を開けて、避難口を確保する。
- ・ 火が出たら「火事だ!」と大声で叫び隣近所にも協力を求めて、できるだけ早く消す。
- ・ ブロック塀、自動販売機、崖、川のそばなどから離れる。
- ・ うわさやデマに注意して、ひばり放送、テレビ、ラジオなどの情報にしたがって行動する。
- ・ 避難するときは、分電盤のブレーカーを切ってから避難する。
- ・ 自動車には乗らず、歩いて避難する。
- ・ 切れた電線などには触らない。

また、普段から大地震に備え、家具を固定し、飲料水、非常用食料、小型ラジオ、懐中電灯、乾電池、マッチなどを用意しておきましょう。

おおじしん かさい ばっせい み きけん かん あんぜん ひなんばしょ ひなん ひなんばしょ いっときひなんばしょ こういきひなんばしょ
大地震で火災が発生し、身の危険を感じたときは、安全な避難場所に避難しましょう。避難場所には一時避難場所と広域避難場所
があります。一時避難場所は近くの公園や空き地などです。広域避難場所は、火災が多く発生し、燃え広がって危険な場合に避難
する場所です。市内に43か所が指定されています。また、家が被災した場合に一時的に生活する場として、市内の小・中学校
など 105か所が避難所として指定されています。それぞれの場所を確認しておきましょう。

ふうすいがい
風水害

にほん がつ がつ たいふう たいふう あめ かぜ つうじょう くら ひじょう つよ とく こうつうきかん えいきょう
日本では、6月～10月にかけて台風シーズンとなります。台風は、雨、風が通常に比べ非常に強く、特に交通機関は影響
を受けやすいので、外出には気を付けましょう。また、テレビやラジオなどの天気予報には十分注意を払っておきましょう。

と あ さき
■ 問い合わせ先

しやくしよききかんりか
市役所危機管理課 TEL 042-769-8208

(3) อุบัติเหตุทางจราจร ถูกหลักทรัพย์ โจร 110 (ไม่ต้องจดหมายเลขพื้นที่)

ติดต่อตำรวจ

โปรดติดต่อตำรวจ หากถูกหลักทรัพย์ ทำร้ายร่างกาย หรือประสบอุบัติเหตุทางจราจร ให้โทร 110 แล้วแจ้ง ① เกิดอะไรขึ้น, ② เกิดที่ไหน เมื่อไร, ③ ตอนนี้อยู่อยู่ที่ไหน ฯลฯ แล้วจะมีเจ้าหน้าที่ตำรวจจากสถานีตำรวจที่ใกล้ที่สุดมาหา

สถานีตำรวจ / ป้อมตำรวจ (Koban)

ในเมืองมีสถานีตำรวจ 4 แห่ง และในแต่ละพื้นที่จะมีป้อมตำรวจอยู่ ป้อมตำรวจจะมีเจ้าหน้าที่ตำรวจอยู่ประจำ ซึ่งจะออกตรวจในพื้นที่ จัดการ อาชญากรรม อุบัติเหตุทางจราจร ฯลฯ และรับแจ้งของหาย ฯลฯ นอกจากนี้ยังให้คำแนะนำเกี่ยวกับสถานที่และรับปรึกษาเรื่องความปลอดภัยและความสงบสุขด้วย

■ ติดต่อสอบถาม

- สถานีตำรวจซากามิฮาระ
(1-1-1 Fujimi, Chuo-ku) โทร. 042-754-0110
- สถานีตำรวจซากามิฮาระมินามิ
(6-29-2 Kobuchi, Minami-ku) โทร. 042-749-0110
- สถานีตำรวจซากามิฮาระคิตะ
(5-4-25 Nishi-Hashimoto, Midori-ku) โทร. 042-700-0110
- สถานีตำรวจซุซึอิ
(937-2 Nakano, Midori-ku) โทร. 042-780-0110

(4) แผ่นดินไหว อุทกภัย วาดภัย

แผ่นดินไหว

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีแผ่นดินไหวบ่อย เมื่อเกิดแผ่นดินไหว อย่าตื่นตระหนก ให้ทำตามต่อไปนี้

- หลบใต้โต๊ะ ฯลฯ ปกป้องร่างกายตัวเอง และอย่าตื่นตระหนกออกไปข้างนอก
- ปิดแก๊ส ดับไฟของเครื่องทำความร้อน ฯลฯ หากอยู่ในอาคาร ให้เปิดประตูทางออกใกล้ ๆ เอาไว้ เพื่อรักษาเส้นทางหลบภัย
- หากเกิดไฟไหม้ให้ร้องตะโกนว่า "คาจิตะ" เพื่อขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้านใกล้เคียง และพยายามดับไฟให้เร็วที่สุด
- ออกห่างจากรั้วอิฐบล็อก เครื่องจำหน่ายอัตโนมัติ หน้าผา ริมแม่น้ำ ฯลฯ
- ระวังข่าวลือและข้อมูลที่ผิด ให้ปฏิบัติตามข้อมูลจากวิทยุ โทรทัศน์ ระบบกระจายเสียงฮิบาริ ฯลฯ
- ในการหลบภัย ให้ปิดเบรกเกอร์ที่แผงสวิตช์ไฟก่อน
- อย่าขับรถยนต์ ให้หลบภัยโดยการเดิน
- อย่าจับสายไฟที่ขาด ฯลฯ

นอกจากนี้ ให้เตรียมตัวรับมือกับแผ่นดินไหวตั้งแต่ตอนที่ยังไม่เกิดเหตุ โดยยึดเฟอร์นิเจอร์ให้อยู่กับที่ แล้วเตรียมน้ำดื่ม อาหารฉุกเฉิน วิทยุ เครื่องเล็ก ไฟฉาย ถ่านไฟฉาย ไม่ขีดไฟ ฯลฯ

หากเกิดเหตุเพลิงไหม้จากแผ่นดินไหวขนาดใหญ่หรือรู้สึกไม่ปลอดภัยต่อชีวิต ขอให้หลบภัยไปยังสถานที่หลบภัยที่ปลอดภัย สถานที่หลบภัยจะแบ่งเป็นสถานที่หลบภัยชั่วคราวและสถานที่หลบภัยในบริเวณกว้าง สถานที่หลบภัยชั่วคราวคือสวนสาธารณะ ที่ว่าง ฯลฯ ใกล้ ๆ และสถานที่หลบภัยในบริเวณกว้างคือหลบภัยเมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้หลายจุด ใหม้เป็นวงกว้างและมีอันตราย ซึ่งภายในเมืองมีกำหนดเอาไว้ 43 จุด และมีกำหนดให้โรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ฯลฯ ภายในเมือง 105 แห่งเป็นศูนย์หลบภัยสำหรับเป็นที่อยู่อาศัยชั่วคราวกรณีที่บ้านใหม่เสียหายด้วย ขอให้ตรวจสอบสถานที่เหล่านี้เอาไว้ล่วงหน้า

อุทกภัย วาดภัย

ที่ญี่ปุ่นช่วงเดือนมิถุนายนถึงเดือนตุลาคมจะเป็นฤดูของพายุไต้ฝุ่น เมื่อเกิดพายุไต้ฝุ่นจะมีฝนและลมแรงกว่าปกติมาก โดยเฉพาะระบบขนส่ง และการคมนาคมจะได้รับผลกระทบง่าย จึงขอให้ระวังเป็นพิเศษเมื่อออกไปข้างนอก และให้ดูข่าวพยากรณ์อากาศทางโทรทัศน์ วิทยุ ฯลฯ ด้วย

■ ติดต่อสอบถาม

แผนกบริหารสถานการณ์ฉุกเฉิน ที่ว่าการเมือง โทร 042-769-8208

じょうほう しら つた
(5) 情報を調べる・伝える

さいがい くわ じょうほう しら
災害について詳しい情報を調べたいとき

Safety tips (アプリ)

じしん おおあめ じょうほう しら
地震や大雨の情報をいろいろな言語で見ることができます。



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

iPhone: <https://apps.apple.com/us/app/safety-tips/id858357174>



きしょうちよう
気象庁ホームページ

じしん おおあめ じょうほう しら
地震や大雨の情報をいろいろな言語で見ることができます。

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



かぞく ともだち れんらく
家族や友達に連絡したいとき

じしん でんわ
地震などで電話が繋がらないときは、電話の会社のサービスを利用します。

さいがいようでんごん でんわ
災害用伝言ダイヤル (電話)

171に電話をかけて、メッセージを入れたり聞いたりすることができます。

NTT東日本: <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>



さいがいようでんごんぼん
災害用伝言版 (web)

パソコンやスマートフォンで、文字のメッセージを入れることができます。

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/?jsessionid=9xn7cgTizf13HOOpBK8iD3v0ac4-uYZbfWmqQ0h2.ajp13w4>



みついずみともかいじよう ほ さいがいじ
三井住友海上「スマ保災害時ナビ」

ひなんじようほう きしじようほう ちずじよう ひようじ じっさい ふうけいじよう ひなんじよ ほうこう
避難情報や気象情報のほか、地図上にハザードマップを表示したり、実際の風景上に避難所の方向を
表示できます。

<https://www.ms-ins.com/sumaho/saigai.html>



(5) หาข้อมูล แจ้งข้อมูล

เมื่อต้องการหาข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับภัยพิบัติ

Safety tips (แอปพลิเคชัน)

สามารถดูข้อมูลแผ่นดินไหวและแผ่นดินถล่มได้ในหลายภาษา



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



iPhone: <https://apps.apple.com/us/app/safety-tips/id858357174>



เว็บไซต์กรมอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น

สามารถดูข้อมูลแผ่นดินไหวและแผ่นดินถล่มได้ในหลายภาษา

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



เมื่อต้องการติดต่อครอบครัวและเพื่อน

เวลาเกิดแผ่นดินไหว ฯลฯ และโทรศัพท์โทรหากันไม่ได้ ให้ใช้บริการของบริษัทโทรศัพท์

สายด่วนฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ (โทรศัพท์)

โทร 171 แล้วจะสามารถฝากหรือฟังข้อความได้

NTT EAST: <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>



กระดานฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ (เว็บไซต์)

สามารถฝากข้อความที่เป็นตัวอักษรทางคอมพิวเตอร์และสมาร์ตโฟนได้

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/?jsessionid=9xn7cgTizf13HOpBK8iD3v0ac4-uYZbfWmqQ0h2.ajp13w4>



"MSI Emergency Navigation (スマ保)" ของ Mitsui Sumitomo Insurance

นอกจากข้อมูลการหลบภัยและข้อมูลลักษณะอากาศแล้ว ยังสามารถแสดงแผนที่คาดการณ์พื้นที่ภัยพิบัติบนแผนที่จริง และเส้นทางไปยังศูนย์หลบภัยบนภูมิทัศน์จริงได้ด้วย

<https://www.ms-ins.com/sumaho/saigai.html>



2 相談・情報

(1) 相談

外国人相談

中央区役所市民相談室 (市役所内)

中央区役所市民相談室では、外国人が日常生活の中で困ったこと、知りたいことがあるときに、外国語でアドバイスする「外国人相談」を行っています。

相談はすべて無料で秘密は厳守します。

【一般相談 (予約不要)】

| 対応言語 | 相談日 | 時間 |
|--------|--------|----------------------|
| 英語 | 毎週月曜日※ | 午前9時～正午 午後1時～午後4時 |
| フィリピン語 | 毎週火曜日※ | |
| 中国語 | 毎週水曜日※ | |
| ベトナム語 | 毎週木曜日※ | |
| スペイン語 | 毎週金曜日※ | |
| ポルトガル語 | | |

※祝日はお休みです。

【電話相談】

外国人相談専用電話 Tel. 042-769-8319 午前9時から正午と午後1時から午後4時

(対応言語：英語、中国語、フィリピン語、スペイン語、ベトナム語、ポルトガル語※)

※ポルトガル語は金曜日のみ対応可能です。

【法律相談】

弁護士による法律相談を行っています。希望する日の3日前までに予約が必要です。

対応言語：日本語、英語、中国語、フィリピン語、ベトナム語、スペイン語

| 場所 | 相談日 | 時間 | 予約連絡先 |
|------------|--------|--------------|--------------------------------------|
| 中央区役所市民相談室 | 第1木曜日※ | | 042-769-8230 午前9時～午後5時 |
| 緑区役所市民相談室 | 第4木曜日※ | 午後1時30分～午後4時 | 042-775-1773 午前9時～正午 午後1時～午後5時 |
| 南区役所市民相談室 | 第2木曜日※ | | 042-749-2171 午前9時～正午 午後1時～午後5時 |

※祝日はお休みです。

【在留手続き相談】

東京出入国在留管理局の職員による在留手続や在留資格の相談を行っています。

| 場所 | 相談日 | 時間 | 予約連絡先 |
|------------|--------|-----------|-------------------------|
| 中央区役所市民相談室 | 第2月曜日※ | 午後1時～午後4時 | 042-769-8319 当日午前9時～ |

※祝日はお休みです

2 การให้คำปรึกษา การให้ข้อมูล

(1) การให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติ

ห้องให้คำปรึกษาสำหรับประชาชน สำนักงานเขตซูโอ (ภายในที่ว่าการเมือง)

ห้องให้คำปรึกษาสำหรับประชาชนมีบริการ “การให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติ” ที่จะให้คำแนะนำเมื่อมีเรื่องที่ลำบากหรือเรื่องที่ยากในการใช้ชีวิตประจำวันแก่ชาวต่างชาติเป็นภาษาต่างประเทศ

ซึ่งสามารถปรึกษาได้ฟรีและจะเก็บเป็นความลับอย่างเคร่งครัด

[การให้คำปรึกษาทั่วไป (ไม่ต้องจอง)]

| ภาษาที่รองรับ | วันที่ให้คำปรึกษา | เวลา |
|----------------|-------------------|-------------------------------------|
| ภาษาอังกฤษ | ทุกวันจันทร์* | 9.00 - 12.00 น. 13.00 - 16.00 น. |
| ภาษาฟิลิปปินส์ | ทุกวันอังคาร* | |
| ภาษาจีน | ทุกวันพุธ* | |
| ภาษาเวียดนาม | ทุกวันพฤหัสบดี* | |
| ภาษาสเปน | ทุกวันศุกร์* | |
| ภาษาโปรตุเกส | | |

*หยุดวันหยุดนักชดถุคษ์

[การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์]

โทรศัพท์สายตรงเฉพาะการให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติ โทร 042-769-8319 9.00 - 12.00 น. และ 13.00 - 16.00 น.

(รองรับภาษาอังกฤษ จีน ฟิลิปปินส์ สเปน เวียดนาม และโปรตุเกส*)

*ภาษาโปรตุเกสรองรับเฉพาะวันศุกร์

[การให้คำปรึกษาเรื่องกฎหมาย]

ให้คำปรึกษาเรื่องกฎหมายโดยทนายความ ต้องจองล่วงหน้าอย่างน้อย 3 วันก่อนวันที่ต้องการปรึกษา

รองรับภาษาญี่ปุ่น อังกฤษ จีน ฟิลิปปินส์ เวียดนาม และสเปน

| สถานที่ | วันที่ให้คำปรึกษา | เวลา | ช่องทางติดต่อจอง |
|--|----------------------------|------------------|---|
| ห้องให้คำปรึกษาสำหรับประชาชน สำนักงานเขตซูโอ | วันพฤหัสบดีที่ 1 ของเดือน* | 13.30 - 16.00 น. | 042-769-8230 9.00 - 17.00 น. |
| ห้องให้คำปรึกษาสำหรับประชาชน สำนักงานเขตมิโดริ | วันพฤหัสบดีที่ 4 ของเดือน* | | 042-775-1773 9.00 - 12.00 น. 13.00 - 17.00 น. |
| ห้องให้คำปรึกษาสำหรับประชาชน สำนักงานเขตมินามิ | วันพฤหัสบดีที่ 2 ของเดือน* | | 042-749-2171 9.00 - 12.00 น. 13.00 - 17.00 น. |

*หยุดวันหยุดนักชดถุคษ์

[การให้คำปรึกษาเรื่องกระบวนการยื่นขอพำนัก]

ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับกระบวนการยื่นขอพำนักและวีซ่าโดยเจ้าหน้าที่ของสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว

| สถานที่ | วันที่ให้คำปรึกษา | เวลา | ช่องทางติดต่อจอง |
|--|-----------------------|------------------|--|
| ห้องให้คำปรึกษาสำหรับประชาชน สำนักงานเขตซูโอ | จันทร์ที่ 2 ของเดือน* | 13.00 - 16.00 น. | 042-769-8319 ตั้งแต่ 9.00 น. ของวันนั้น |

*หยุดวันหยุดนักชดถุคษ์

しみんそうだん
市民相談

がいこくじんそうだん ほかに、市民相談を、下記問い合わせ先で行っています。相談日、時間はそれぞれ違いますので、詳しくはお問い合わせください。また、各区役所市民相談室では通訳電話を使ったご相談が可能です。(対応言語：英語、中国語、フィリピン語、スペイン語、ベトナム語) 各まちづくりセンターでは日本語で相談に応じます。

■ 問い合わせ先

| | |
|--|--------------|
| みどりくやくしよしみんそうだんしつ 緑区役所市民相談室 みどりくはしもと (緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内) | 042-775-1773 |
| ちゅうおうくやくしよしみんそうだんしつ 中央区役所市民相談室 ちゅうおうくちゅうおう (中央区中央2-11-15 市役所本庁舎内) | 042-769-8230 |
| みなみくやくしよしみんそうだんしつ 南区役所市民相談室 みなみくさがみおの (南区相模大野5-31-1 市南区合同庁舎内) | 042-749-2171 |
| しろやま 城山まちづくりセンター(予約制) みどりくぼさわ (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内) | 042-783-8103 |
| つくい 津久井まちづくりセンター みどりくなかの (緑区中野633 津久井総合事務所内) | 042-780-1400 |
| さがみこ 相模湖まちづくりセンター(予約制) みどりくよせ (緑区与瀬896 相模湖総合事務所内) | 042-684-3214 |
| ふじの 藤野まちづくりセンター(予約制) みどりくおぶち (緑区小淵2000 藤野総合事務所内) | 042-687-5514 |

がいこくせきけんしみんそうだん
外国籍県民相談

かながわけん よこはま かわさき あつぎ けんない かしよ がいこくせきけんしみん たいしやう そうだん おこな じごと きやういく ねんきん
神奈川県では、横浜、川崎、厚木の県内3箇所外国籍県民を対象に相談を行っています。仕事、すまい、教育、年金など気軽に相談することができます。

よこはまどぐち ちきゅうしみん かいじやうほう
横浜窓口ー地球市民かながわプラザ2階情報フォーラム
よこはましきかえくこすがや
(横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1)

| ないよう 内容 | そうだんげんご 相談言語 | そうだんび 相談日 | でんわばんごう 電話番号 | じかん 時間 |
|-------------------|-----------------------|--------------------------------------|--|--|
| いっばんそうだん 一般相談 | えいご 英語 | だい かようび 第1・3・4火曜日 | 045-896-2895 かくげんご だい やす 各言語、第5がお休 み場合があります | じ じ 9時～12時 じ じ 13時～17時 うけつけ じ (受付は16時まで) |
| | ちゅうごくご 中国語 | まいしゅうもくようび だい かようび 毎週木曜日・第1火曜日 | | |
| | かんこく ちょうせんご 韓国・朝鮮語 | だい もくようび 第4木曜日 | | |
| | ご スペイン語 | まいしゅうきんようび 毎週金曜日 | | |
| | ポルトガル語 | まいしゅうすいようび だい きんようび 毎週水曜日・第4金曜日 | | |
| | ベトナム語 | だい かようび だい きんようび 第3火曜日・第1・2・3金曜日 | | |
| ほうりつそうだん 法律相談 | えいご 英語 | だい かようび 第1・3火曜日 | 045-896-2895 | じ じ ぶん 13時～16時30分 うけつけ じ (受付は16時まで) |
| | ちゅうごくご 中国語 | だい かようび だい もくようび 第1火曜日・第4木曜日 | | |
| | かんこく ちょうせんご 韓国・朝鮮語 | だい もくようび 第4木曜日 | | |
| | ご スペイン語 | だい きんようび 第2・4金曜日 | | |
| | ポルトガル語 | だい すいようび だい きんようび 第2水曜日・第4金曜日 | | |
| | ベトナム語 | だい かようび だい きんようび 第3火曜日・第2金曜日 | | |
| きやういくそうだん 教育相談 | ベトナム語 | だい きんようび 第2金曜日 | 045-896-2972 | じ じ 10時～13時 じ じ 14時～17時 うけつけ じ ぶん (受付は16時30分まで) |
| | ちゅうごくご 中国語 | まいしゅうもくようび まいしゅうどうようび 毎週木曜日・毎週土曜日 | | |
| | ご スペイン語 | まいしゅうきんようび 毎週金曜日 | | |
| | ポルトガル語 | まいしゅうすいようび 毎週水曜日 | | |
| | タガログ語 | まいしゅうかようび 毎週火曜日 | | |
| | にほんご やさしい日本語 | まいしゅうかようび どようび 毎週火曜日～土曜日 | 045-896-2970 | |

การให้คำปรึกษาสำหรับประชาชน

นอกจากการให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติแล้วยังมีการให้คำปรึกษาสำหรับประชาชนในสถานที่ติดต่อด้านล่างนี้ ซึ่งจะมีวันและเวลาให้คำปรึกษาที่ต่างกัน สำหรับรายละเอียดโปรดสอบถาม นอกจากนี้ ห้องให้คำปรึกษาสำหรับประชาชนที่สำนักงานเขตต่าง ๆ มีให้บริการให้คำปรึกษาผ่านล่ามทางโทรศัพท์ด้วย (รองรับภาษาอังกฤษ จีน ฟิลิปปินส์ สเปน และเวียดนาม) ที่ศูนย์พัฒนาเมืองต่าง ๆ จะให้คำปรึกษาเป็นภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น

■ ติดต่อสอบถาม

| | |
|--|--------------|
| ห้องให้คำปรึกษาสำหรับประชาชน สำนักงานเขตมิโดริ (ภายในซีตีพลาซ่าฮาชิโมโตะ 6-2-1 Hashimoto, Midori-ku) | 042-775-1773 |
| ห้องให้คำปรึกษาสำหรับประชาชน สำนักงานเขตชูโอ (ภายในอาคารสำนักงานใหญ่ที่ว่าการเมือง 2-11-15 Chuo, Chuo-ku) | 042-769-8230 |
| ห้องให้คำปรึกษาสำหรับประชาชน สำนักงานเขตมินามิ (ภายในอาคารศูนย์ราชการเขตมินามิ 5-31-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) | 042-749-2171 |
| ศูนย์พัฒนาเมืองชิโรยามะ (ต้องจอง) (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปชิโรยามะ 1-3-1 Kubosawa, Midori-ku) | 042-783-8103 |
| ศูนย์พัฒนาเมืองสุซึอิ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปสุซึอิ 633 Nakano, Midori-ku) | 042-780-1400 |
| ศูนย์พัฒนาเมืองซากามิโกะ (ต้องจอง) (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปซากามิโกะ 896 Yose, Midori-ku) | 042-684-3214 |
| ศูนย์พัฒนาเมืองฟูจิโนะ (ต้องจอง) (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปฟูจิโนะ 2000 Obuchi, Midori-ku) | 042-687-5514 |

การให้คำปรึกษาสำหรับพลเมืองสัญชาติต่างประเทศ

จังหวัดคานากาวามีบริการให้คำปรึกษาสำหรับพลเมืองสัญชาติต่างประเทศภายในจังหวัด 3 แห่ง ได้แก่ โยโกฮามา คาวาซากิ และอะสึจิ สามารถปรึกษาเกี่ยวกับงาน ที่อยู่ การศึกษา เงินบำนาญ ฯลฯ ได้ง่าย ๆ

เคาน์เตอร์โยโกฮามา - ชั้น 2 Information Forum, ตึกจิลคิวชิมิน คานากาวา พลาซ่า
(1-2-1 Kosugaya, Sakae-ku, Yokohama-shi)

| เนื้อหา | ภาษาที่ให้คำปรึกษา | วันที่ให้คำปรึกษา | หมายเลขโทรศัพท์ | เวลา |
|----------------------|----------------------|---|---|---|
| ปรึกษาทั่วไป | ภาษาอังกฤษ | วันอังคารที่ 1, 3 และ 4 ของเดือน | 045-896-2895 ทุกภาษาอาจหยุดในวันที่ 5 ของเดือน | 9.00 - 12.00 น. 13.00 - 17.00 น. (เข้าได้ถึง 16.00 น.) |
| | ภาษาจีน | วันพฤหัสบดีทุกสัปดาห์ และวันอังคารที่ 1 ของเดือน | | |
| | ภาษาเกาหลีเหนือ/ใต้ | วันพฤหัสบดีที่ 4 ของเดือน | | |
| | ภาษาสเปน | ทุกวันศุกร์ | | |
| | ภาษาโปรตุเกส | วันพฤหัสบดีและวันศุกร์ที่ 4 ของเดือน | | |
| | ภาษาเวียดนาม | วันอังคารที่ 3 ของเดือนและวันศุกร์ที่ 1-3 ของเดือน | | |
| ปรึกษาเรื่องกฎหมาย | ภาษาอังกฤษ | วันอังคารที่ 1 และ 3 ของเดือน | 045-896-2895 | 13.00 - 16.30 น. (เข้าได้ถึง 16.00 น.) |
| | ภาษาจีน | วันอังคารที่ 1 ของเดือนและวันพฤหัสบดีที่ 4 ของเดือน | | |
| | ภาษาเกาหลีเหนือ/ใต้ | วันพฤหัสบดีที่ 4 ของเดือน | | |
| | ภาษาสเปน | วันศุกร์ที่ 2 และ 4 ของเดือน | | |
| | ภาษาโปรตุเกส | วันพุธที่ 2 ของเดือนและวันศุกร์ที่ 4 ของเดือน | | |
| | ภาษาเวียดนาม | วันอังคารที่ 3 ของเดือนและวันศุกร์ที่ 2 ของเดือน | | |
| ปรึกษาเรื่องการศึกษา | ภาษาเวียดนาม | วันศุกร์ที่ 2 ของเดือน | 045-896-2972 | 10.00 - 13.00 น. 14.00 - 17.00 น. (เข้าได้ถึง 16.30 น.) |
| | ภาษาจีน | ทุกวันพฤหัสบดีและทุกวันเสาร์ | | |
| | ภาษาสเปน | ทุกวันศุกร์ | | |
| | ภาษาโปรตุเกส | ทุกวันพุธ | | |
| | ภาษาตากาล็อก | ทุกวันอังคาร | | |
| | ภาษาญี่ปุ่นอย่างง่าย | ทุกวันอังคาร - วันเสาร์ | 045-896-2970 | |

かわさきまどぐち かわさきけんみん けんみん こえ そうだんしつ
川崎窓口－川崎県民センター県民の声・相談室
かわさきましさいわいくほりかわちよう ひがしかん かい
(川崎市幸区堀川町580 ソリッドスクエア東館2階)

| ないよう 内容 | そうだんげんご 相談言語 | そうだんび 相談日 | でんわばんごう 電話番号 | じかん 時間 |
|------------------|-----------------|---------------------|-----------------|---|
| いっばんそうだん 一般相談 | ご ベトナム語 | まいしゅうもくようび 毎週木曜日 | 044-549-0047 | じ 9時～12時 じ 13時～17時 うけつけ (受付は16時まで) |

あつぎまどぐち けんおうちいきけんせいそうごう けんみん こえ そうだんしつ
厚木窓口－県央地域県政総合センター県民の声・相談室
あつぎしみずひき あつぎごうどうちようしゃほんかん かい
(厚木市水引2-3-1 厚木合同庁舎本館1階)

| ないよう 内容 | そうだんげんご 相談言語 | そうだんび 相談日 | でんわばんごう 電話番号 | じかん 時間 |
|------------------|-----------------|------------------------------------|-----------------|---|
| いっばんそうだん 一般相談 | ご スペイン語 | まいしゅうげつようび だい すいようび 毎週月曜日・第3水曜日 | 046-221-5774 | じ 9時～12時 じ 13時～17時 うけつけ (受付は16時まで) |
| | ご ポルトガル語 | まいしゅうかようび だい すいようび 毎週火曜日・第3水曜日 | | |
| | ご ベトナム語 | だい げつようび 第1月曜日 | | |
| ほうりつそうだん 法律相談 | ご スペイン語 | だい げつようび だい すいようび 第1月曜日・第3水曜日 | 046-221-5774 | じ 13時～16時30分 うけつけ (受付は16時まで) |
| | ご ポルトガル語 | だい すいようび 第3水曜日 | | |
| | ご ベトナム語 | だい げつようび 第1月曜日 | | |

(2) さがみはら 国際交流ラウンジ

さがみはら く がいこくじん そうごうじょうほう しみん きょうりょく がいこくじん せいかつじょうほう ていきょう
相模原で暮らす外国人のための総合情報コーナーです。市民ボランティアの協力のもと、外国人への生活情報の提供
や日本語教室の紹介、市民との交流事業などが行われています。

- ・開館時間 午前9時～午後8時(木曜日・土曜日は午後5時まで)
- ・休館日 日曜日、祝日、年末年始

■ 問い合わせ先

さがみはら 国際交流ラウンジ
ちゅうおうくかぬまだい
(中央区鹿沼台1-9-15 プロミティふちのペビル1F) Tel 042-750-4150
ホームページ <http://www.sagamihara-international.jp/>



(3) 日本語教室

しみん 市民ボランティアによってさがみはら 国際交流ラウンジや市内各所で、外国人に日常会話などを教える無料の日本語教室
が開催されています。時間、場所など、詳しくはお問い合わせください。

■ 問い合わせ先

さがみはら 国際交流ラウンジ
ちゅうおうくかぬまだい
(中央区鹿沼台1-9-15 プロミティふちのペビル1F) Tel 042-750-4150

(4) 広報・相模原市ホームページ

広報

市では、市政を市民のみなさんに紹介するため、月2回「広報さがみはら」を発行しています。新聞を取っている人に配布する他、希望する人には自宅への戸別配布をしています。詳しくはお問い合わせください。

■ 問い合わせ先

さがみはら
相模原市コールセンター Tel 042-770-7777

また、「広報さがみはら」を多言語で見ることができるアプリ「マイ広報さがみはら」があります。

■ 問い合わせ先

しやくしよこうちようこうほうか こうほうはん
市役所広聴広報課(広報班) Tel 042-769-8200



●(新アプリ)Android版QRコード

เคาน์เตอร์คาวาซากิ - ห้องศึกษาเสียงประชาชนในจังหวัด ศูนย์ประชาชนจังหวัดคาวาซากิ
(ชั้น 2 Solid Square Higashikan, 580 Horikawa-cho, Saiwai-ku, Kawasaki-shi)

| เนื้อหา | ภาษาที่ให้คำปรึกษา | วันที่ให้คำปรึกษา | หมายเลขโทรศัพท์ | เวลา |
|--------------|--------------------|-------------------|-----------------|--|
| ปรึกษาทั่วไป | ภาษาเวียดนาม | ทุกวันพฤหัสบดี | 044-549-0047 | 9.00 - 12.00 น. 13.00 - 17.00 น. (เข้าได้ถึง 16.00 น.) |

เคาน์เตอร์อะสึจิ - ห้องศึกษาเสียงประชาชนในจังหวัด ศูนย์ปกครองภาคพื้นในส่วนกลางจังหวัด
(ชั้น 1 อาคารหลักศูนย์ราชการอะสึจิ 2-3-1 Mizuhiki, Atsugi-shi)

| เนื้อหา | ภาษาที่ให้คำปรึกษา | วันที่ให้คำปรึกษา | หมายเลขโทรศัพท์ | เวลา |
|--------------------|--------------------|--|-----------------|--|
| ปรึกษาทั่วไป | ภาษาสเปน | วันจันทร์ทุกสัปดาห์ และวันพุธที่ 3 ของเดือน | 046-221-5774 | 9.00 - 12.00 น. 13.00 - 17.00 น. (เข้าได้ถึง 16.00 น.) |
| | ภาษาโปรตุเกส | วันอังคารทุกสัปดาห์ และวันพุธที่ 3 ของเดือน | | |
| | ภาษาเวียดนาม | วันจันทร์ที่ 1 ของเดือน | | |
| ปรึกษาเรื่องกฎหมาย | ภาษาสเปน | วันจันทร์ที่ 1 ของเดือนและวันพุธที่ 3 ของเดือน | 046-221-5774 | 13.00 - 16.30 น. (เข้าได้ถึง 16.00 น.) |
| | ภาษาโปรตุเกส | วันพุธที่ 3 ของเดือน | | |
| | ภาษาเวียดนาม | วันจันทร์ที่ 1 ของเดือน | | |

(2) ซากามิฮาระ โคคุไซ โคริว เลานจ์

เป็นมุมข่าวสารครบวงจรเพื่อชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในเมืองซากามิฮาระ แนะนำนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวันและห้องเรียนภาษาญี่ปุ่นให้แก่ชาวต่างชาติ และจัดกิจกรรมปฏิสัมพันธ์กับชาวเมือง ฯลฯ โดยความร่วมมือของอาสาสมัครประชาชนในเมือง

- เวลาเปิด 9.00 - 20.00 น. (วันพฤหัสบดีและวันเสาร์เปิดถึง 17.00 น.)
- วันหยุด วันอาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ และช่วงสิ้นปีและปีใหม่

■ ติดต่อสอบถาม

ซากามิฮาระ โคคุไซ โคริว เลานจ์

(ชั้น 1 Promity Fuchinobe Bldg. 1-9-15 Kanumadai, Chuo-ku) โทร 042-750-4150

เว็บไซต์ <http://www.sagamihara-international.jp/>



(3) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

มีการเปิดห้องเรียนภาษาญี่ปุ่นสอนสนทนาภาษาญี่ปุ่นในชีวิตประจำวัน ฯลฯ ให้แก่ชาวต่างชาติโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ที่ซากามิฮาระ โคคุไซ โคริว เลานจ์และตามที่ตั้งต่าง ๆ ในเมือง โดยอาสาสมัครประชาชนในเมือง สำหรับรายละเอียด เช่น เวลา สถานที่ ฯลฯ โปรดติดต่อสอบถาม

■ ติดต่อสอบถาม

ซากามิฮาระ โคคุไซ โคริว เลานจ์

(ชั้น 1 Promity Fuchinobe Bldg. 1-9-15 Kanumadai, Chuo-ku) โทร 042-750-4150

(4) ประชาสัมพันธ์ เว็บไซต์เมืองซากามิฮาระ

ประชาสัมพันธ์

เมืองซากามิฮาระจะออก "โคโอิซากามิฮาระ" เดือนละ 2 ครั้ง เพื่อแนะนำงานของเมืองให้แก่ประชาชนในเมืองทุกท่าน ซึ่งมีทั้งแจกให้กับผู้ที่รับหนังสือพิมพ์อยู่แล้วจัดส่งไปที่บ้านของผู้ที่ต้องการด้วย สำหรับรายละเอียด กรุณาสอบถาม

■ ติดต่อสอบถาม

คอลเซ็นเตอร์เมืองซากามิฮาระ โทร 042-770-7777

นอกจากนี้ยังมีแอปพลิเคชัน "มายโคโอิซากามิฮาระ" ที่สามารถดู "โคโอิซากามิฮาระ" ได้ในหลายภาษาด้วย

■ ติดต่อสอบถาม

แผนกรับฟังความคิดเห็นและประชาสัมพันธ์ ที่ว่าการเมือง (กองประชาสัมพันธ์) โทร. 042-769-8200



(แอปพลิเคชันใหม่) รหัส QR สำหรับเวอร์ชัน Android

さがみはらし
相模原市ホームページ

さがみはらし
相模原市ホームページでは、各種手続きや市の概要のほか、イベント・募集などの情報を日々更新し、提供しています。

げんご えら み
言語を選んで見ることができます。

ホームページアドレス

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>



■ と あ さき
問い合わせ先

しやくしよこうちようこうほうか (ほうどうはん)
市役所広聴広報課 (報道班) Tel. 042-769-8200

เว็บไซต์เมืองซากามิฮารา

ในเว็บไซต์เมืองซากามิฮารา นอกจากจะมีรายละเอียดเกี่ยวกับสาระสำคัญของเมืองและขั้นตอนการดำเนินการประเภทต่าง ๆ แล้ว ยังมีอัปเดตข้อมูลรายวันเกี่ยวกับงานกิจกรรม การรับสมัคร ฯลฯ ให้ทราบด้วย สามารถเลือกภาษาที่ต้องการดูได้

เว็บไซต์

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>



■ ติดต่อสอบถาม

แผนกรับฟังความคิดเห็นและประชาสัมพันธ์ ที่ว่าการเมือง (กองขา) โทร. 042-769-8200

3 特(とく)に生活(せい)に必要な(ひつ)情報(じょう)報(ほう)

(1) ごみ・し尿(しよう)

ごみ

ごみは、一般(いっ)ごみ、びん類(るい)・かん類(るい)等の資源(えん)・容器(よう)包装(ほう)プラ、粗大(そう)ごみなどの種(しゆ)類(るい)によって取(しゆ)集(じゆう)の方法(ほう)や曜(よう)日(にち)が異(こと)なります。

・取(しゆ)集(じゆう)曜(よう)日(にち)の午前(ごぜん)8時(じ)30分(ぶん)までに、決(き)められたごみ・資源(えん)集(じゆう)積(せき)場(じょう)所(じょ)に出(い)してくだ(い)さい。(年(ねん)末(まつ)年始(ねんし)は除(ぞ)く)夜間(や)や取(しゆ)集(じゆう)曜(よう)日(にち)以外(い)の日(にち)には出(い)さないでくだ(い)さい。(夜間(や)取(しゆ)集(じゆう)地(ち)区(く)を除(ぞ)く。)

〇一般(いっ)ごみ(ごみ)・資源(えん)集(じゆう)積(せき)場(じょう)所(じょ)へ

地(ち)域(いき)ご(ご)とに定(さだ)められた「一般(いっ)ごみ(ごみ)の日(にち)」(毎(まい)週(しゅう)2回(かい))の午前(ごぜん)8時(じ)30分(ぶん)までにごみ・資源(えん)集(じゆう)積(せき)場(じょう)所(じょ)に出(い)してくだ(い)さい。(祝(しゅ)日(にち)も取(しゆ)集(じゆう)し(す)ます)

取(しゆ)集(じゆう)曜(よう)日(にち)は、地(ち)域(いき)により、月(げつ)・木(もく)曜(よう)日(にち)と火(か)・金(きん)曜(よう)日(にち)と水(すい)・土(ど)曜(よう)日(にち)に分(わ)かれています。(祝(しゅ)日(にち)も取(しゆ)集(じゆう)し(す)ます)

生(なま)ごみ(ごみ)や台(だい)所(じょ)のごみ(ごみ)は十(じゅう)分(ぶん)に水(みず)を切(き)って、袋(ふくろ)の口(くち)はしっ(し)かりとしば(しば)ってくだ(い)さい。

乾(かん)電(でん)池(ち)は、一般(いっ)ごみ(ごみ)の取(しゆ)集(じゆう)日(にち)が月(げつ)・木(もく)曜(よう)日(にち)の地(ち)域(いき)は毎(まい)週(しゅう)木(もく)曜(よう)日(にち)、火(か)・金(きん)曜(よう)日(にち)の地(ち)域(いき)は毎(まい)週(しゅう)金(きん)曜(よう)日(にち)、水(すい)・土(ど)曜(よう)日(にち)の地(ち)域(いき)は毎(まい)週(しゅう)土(ど)曜(よう)日(にち)に取(しゆ)集(じゆう)し(す)ます。一(いっ)般(ぱん)ごみ(ごみ)とは別(べつ)に透(とう)明(めい)ま(ま)たは半(はん)透(とう)明(めい)の袋(ふくろ)に(い)れて、ごみ・資源(えん)集(じゆう)積(せき)場(じょう)所(じょ)の端(は)に出(い)してくだ(い)さい。

※モバ(ま)イ(い)ル(る)バ(ぱ)ッ(っ)テ(て)リ(り)ー(ー)な(な)ど(ど)の(の)小(せう)型(がた)充(じゆう)電(でん)池(ち)は、ごみ・資源(えん)集(じゆう)積(せき)場(じょう)所(じょ)には出(い)さ(さ)ず、(一(いっ)社(しゃ)J(じ)B(び)R(る)C(しゅ)の(の)回(かい)收(しゆう)協(きょう)力(りき)店(てん)か次(つぎ)の(の)施(せ)設(せつ)に直(ちよく)接(せつ)持(ぢ)込(こ)み方(ほう)で出(い)してくだ(い)さい。

| | | |
|--|---|------------------|
| はしもとだ ・橋本(はしもと)台(だい)リ(る)サイ(さい)クル(る)ス(す)ク(く)エ(え)ア(あ) | みどりくしもくざわ 緑(りく)区(く)下(か)九(く)沢(たく)2084-3 | TEL 042-774-2050 |
| あきみぞだ ・麻(あき)溝(みぞ)台(だい)リ(る)サイ(さい)クル(る)ス(す)ク(く)エ(え)A(あ) | みなみくあきみぞだ 南(なん)区(く)麻(あき)溝(みぞ)台(だい)1524-1 | TEL 042-742-0006 |
| つくい ・津(つくい)久(く)井(い)ク(く)リ(る)ン(ん)セ(せ)ン(ん)タ(た)ー(ー) | みどりくあおやま 緑(りく)区(く)青(あお)山(やま)3385-2 | TEL 042-784-2711 |

〇資源(えん)集(じゆう)積(せき)場(じょう)所(じょ)へ

びん類(るい)、かん類(るい)、紙(し)類(るい)、布(ふ)類(るい)など資源(えん)化(か)できる(で)るものは、地(ち)域(いき)ご(ご)とに定(さだ)められた「資源(えん)の日(にち)」(毎(まい)週(しゅう)1回(かい))の午前(ごぜん)8時(じ)30分(ぶん)までにごみ・資源(えん)集(じゆう)積(せき)場(じょう)所(じょ)に出(い)してくだ(い)さい。(祝(しゅ)日(にち)も回(かい)取(しゆ)し(す)ます)

※回(かい)取(しゆ)は、びん類(るい)を積(せき)む車(くるま)、かん類(るい)を積(せき)む車(くるま)など種(しゆ)類(るい)ご(ご)とに複(ふく)数(すう)の(の)車(くるま)で(で)ごみ・資源(えん)集(じゆう)積(せき)場(じょう)所(じょ)をまわ(まわ)っています。ごみ・資源(えん)集(じゆう)積(せき)場(じょう)所(じょ)に回(かい)取(しゆ)されて(た)いない資源(えん)が(が)残(のこ)って(て)いても、既(すで)に回(かい)取(しゆ)され(ら)れた種(しゆ)類(るい)の(の)資源(えん)を(を)後(あと)から出(い)された(た)場(じょう)合(あ)いは回(かい)取(しゆ)でき(き)ません(せん)ので、必(かなら)ず午前(ごぜん)8時(じ)30分(ぶん)までに(に)出(い)してくだ(い)さい。

出(い)し方(かた)

「びん類(るい)」・・・空(から)に(に)して、フタ(ふた)を取(と)り、中(なか)を洗(あら)って透(とう)明(めい)ま(ま)たは半(はん)透(とう)明(めい)の(の)袋(ふくろ)に(に)入(い)れる。

「かん類(るい)」・・・空(から)に(に)して、中(なか)を洗(あら)ってで(で)きるだけつ(つ)ぶし、透(とう)明(めい)ま(ま)たは半(はん)透(とう)明(めい)の(の)袋(ふくろ)に(に)入(い)れる。



スプレ(す)ー(す)ー)缶(かん)やカセ(か)ッ(っ)ト(と)ポン(ぽん)ペ(ぺ)は、空(から)に(に)して、他(ほか)の(の)かん類(るい)とは別(べつ)の(の)袋(ふくろ)に(に)入(い)れて「スプレ(す)ー(す)ー)缶(かん)」と貼(は)り紙(かみ)を(を)す(す)る。

「金(かな)物(もの)類(るい)」・・・台(だい)所(じょ)用(よう)金(かな)物(もの)：中(なか)を洗(あら)って45(よんじゅうご)リ(り)までの(の)透(とう)明(めい)ま(ま)たは半(はん)透(とう)明(めい)の(の)袋(ふくろ)に(に)入(い)れる。

台(だい)所(じょ)用(よう)金(かな)物(もの)以(い)外(がい)：長(なが)さ(さ)や直(ちよく)径(けい)が(が)50(ごじゅう)cm(せん)未(ま)満(まん)の(の)ものは、透(とう)明(めい)ま(ま)たは半(はん)透(とう)明(めい)の(の)袋(ふくろ)に(に)入(い)れる。50(ごじゅう)cm(せん)以(い)上(じょう)の(の)ものは「粗(そ)大(だい)ごみ(ごみ)」で(で)す。

「紙(し)類(るい)」・・・新(しん)聞(ぶん)紙(し)(ちらしも)、段(だん)ボ(ぼ)ール(る)(1m(いち)以(い)内(ない)の(の)大(お)き(き)さ(さ)に(に)た(た)たむ)、紙(かみ)パ(ぱ)ッ(っ)ク(く) (水(みず)洗(あら)いし(し)切(き)り開(あ)き乾(かわ)かす)は、それぞれ「ひも」で(で)しば(しば)り、雑(ざつ)誌(し)、雑(ざつ)が(が)み、紙(し)製(せい)容(よう)器(き)包(ほう)装(さう)紙(し) (開(あ)いて(て)た(た)たむ)は「ひも」で(で)しば(しば)るか、紙(し)袋(ふくろ)に(に)入(い)れて「ひも」で(で)しば(しば)る。

「布(ぬ)類(るい)」・・・透(とう)明(めい)ま(ま)たは半(はん)透(とう)明(めい)の(の)袋(ふくろ)に(に)入(い)れる。(雨(あめ)の(の)日(にち)は、出(い)さないで(で)くだ(い)さい。次(つぎ)回(かい)の(の)排(はい)出(しゅつ)を(を)お願(ねが)いし(す)ます。)

「蛍(けい)光(こう)管(くわん)・水(すい)銀(ぎん)体(たい)温(おん)計(けい)」・・・購(こ)入(にゅう)時(じ)の(の)包(ほう)装(さう)材(ざい)に(に)入(い)れ「ひも」で(で)しば(しば)るか、透(とう)明(めい)ま(ま)たは半(はん)透(とう)明(めい)の(の)袋(ふくろ)に(に)入(い)れて、割(わ)れな(な)いよ(よ)うに(に)出(い)す。

「使(し)用(よう)済(せい)み食(じき)用(よう)油(あぶら)」・・・ラ(ら)ベ(べ)ル(る)を(を)は(は)が(が)した(した)ペ(ペ)ッ(っ)ト(と)ボ(ボ)ッ(っ)ル(る)(な(な)る(る)べ(べ)く(く)500(ごじゅう)ml(せん)容(よう)器(き)で(で))に(に)入(い)れ、フタ(ふた)を(を)しっ(し)かり(かり)閉(と)め(め)る。

〇容(よう)器(き)包(ほう)装(さう)プラ(ぷら)(ごみ)・資源(えん)集(じゆう)積(せき)場(じょう)所(じょ)へ

地(ち)域(いき)ご(ご)とに定(さだ)められた「容(よう)器(き)包(ほう)装(さう)プラ(ぷら)の(の)日(にち)」(毎(まい)週(しゅう)1回(かい))の午前(ごぜん)8時(じ)30分(ぶん)までにごみ・資源(えん)集(じゆう)積(せき)場(じょう)所(じょ)に出(い)してくだ(い)さい。(祝(しゅ)日(にち)も回(かい)取(しゆ)し(す)ます)

「ペ(ペ)ッ(っ)ト(と)ボ(ボ)ッ(っ)ル(る)」・・・キャ(きゃ)ッ(っ)プ(ぷ)とラ(ら)ベ(べ)ル(る)を(を)は(は)が(が)し、軽(かろ)く中(なか)を洗(あら)ってつ(つ)ぶし、透(とう)明(めい)ま(ま)たは半(はん)透(とう)明(めい)の(の)袋(ふくろ)に(に)入(い)れる。キャ(きゃ)ッ(っ)プ(ぷ)とラ(ら)ベ(べ)ル(る)は(は)プラ(ぷら)製(せい)容(よう)器(き)包(ほう)装(さう)で(で)出(い)してくだ(い)さい。

「プラ(ぷら)製(せい)容(よう)器(き)包(ほう)装(さう)」・・・汚(よご)れ(れ)を取(と)り、透(とう)明(めい)ま(ま)たは半(はん)透(とう)明(めい)の(の)袋(ふくろ)に(に)入(い)れる。汚(よご)れ(れ)が(が)取(と)りきれ(れ)ない(ない)もの(の)は(は)一(いっ)般(ぱん)ごみ(ごみ)と(と)して(して)出(い)して(て)くだ(い)さい。プラ(ぷら)製(せい)容(よう)器(き)包(ほう)装(さう)の(の)判(はん)断(だん)と(と)して(して)は、メ(メー)ー(ー)カ(カ)ー(ー)や(や)販(はん)売(り)店(てん)が(が)商(しょう)品(ひん)を(を)入(い)れた(た)もの(の)容(よう)器(き) (包(ほう)装(さう))で(で)、商(しょう)品(ひん)が(が)消(しょう)費(ひ)され(ら)れたり、分(ぶん)離(り)され(ら)れたりした(した)場(じょう)合(あ)に(に)不(ふ)要(よう)と(と)なる(る)もの(の)で、目(め)じ(じ)る(る)し(し)が(が)目(め)印(い)で(で)す。



3 ข้อมูลที่จำเป็นเป็นพิเศษในการใช้ชีวิต

(1) ขยะ สิ่งปลูก

ขยะ

วันเก็บขยะและวิธีเก็บขยะจะแตกต่างกันไปตามประเภทของขยะ เช่น ขยะทั่วไป, ขยะรีไซเคิลจำพวกกระป๋องหรือขวด, ขยะพลาสติกบรรจุภัณฑ์และหีบห่อ, ขยะขนาดใหญ่ ฯลฯ

- โปรดนำมาที่จุดทิ้งขยะและขยะรีไซเคิลที่กำหนด ภายใน 8.30 น. ของวันเก็บขยะที่กำหนด โปรดอย่าทิ้งในเวลากลางคืนหรือในวันอื่นที่ไม่ใช่ วันเก็บขยะที่กำหนด (ยกเว้นช่วงสิ้นปีและปีใหม่) (ยกเว้นเขตที่มีการเก็บขยะเวลากลางคืน)

○ ขยะทั่วไป (ทิ้งที่จุดทิ้งขยะและขยะรีไซเคิล)

โปรดนำมาที่จุดทิ้งขยะและขยะรีไซเคิลภายใน 8.30 น. ของ "วันขยะทั่วไป" (สัปดาห์ละ 2 ครั้ง) ที่แต่ละพื้นที่กำหนด (เก็บในวันหยุดนักขัตฤกษ์ด้วย)

วันที่เก็บจะแบ่งเป็นวันจันทร์กับวันพฤหัสบดี วันอังคารกับวันศุกร์ และวันพุธกับวันเสาร์ แยกตามแต่ละพื้นที่ (เก็บในวันหยุดนักขัตฤกษ์ด้วย)

สำหรับขยะเปียกหรือขยะจากห้องครัว โปรดสะเด็ดน้ำให้แห้งและรัดปากถุงขยะให้แน่นก่อนทิ้ง

สำหรับถ่านไฟฉาย ในพื้นที่ที่เก็บขยะทั่วไปทุกวันจันทร์และวันพฤหัสบดี จะเก็บวันพฤหัสบดี ในพื้นที่ที่เก็บขยะทั่วไปวันอังคารและวันศุกร์ จะเก็บวันศุกร์ ในพื้นที่ที่เก็บขยะทั่วไปวันพุธและวันเสาร์ จะเก็บวันเสาร์ โปรดใส่ในถุงโปร่งใสหรือกึ่งโปร่งใสโดยแยกกับถุงที่ใส่ขยะทั่วไปแล้ว นำไปวางไว้ที่ริมจุดทิ้งขยะและขยะรีไซเคิล

* แบตเตอรี่แบบชาร์จได้ขนาดเล็ก เช่น พาวเวอร์แบงค์ ฯลฯ ให้นำไปทิ้งที่จุดทิ้งขยะและขยะรีไซเคิล ให้นำไปให้ร้านเครื่องขายเก็บรวบรวมของ JBRC หรือสถานที่ต่อไปนี้โดยตรง

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------|------------------|
| • รีไซเคิลสแควร์ฮาชิโมโตะได | 2084-3 Shimokuzawa, Midori-ku | โทร 042-774-2050 |
| • รีไซเคิลสแควร์อาซามิโซได | 1524-1 Asamizodai, Minami-ku | โทร 042-742-0006 |
| • คลีนเซ็นเตอร์สุขุอิ | 3385-2 Aoyama, Midori-ku | โทร 042-784-2711 |

○ ขยะรีไซเคิล (ทิ้งที่จุดทิ้งขยะและขยะรีไซเคิล)

ขยะที่สามารถรีไซเคิลได้ เช่น ขวด, กระป๋อง, กระดาษ, ผ้า ฯลฯ โปรดนำมาที่จุดทิ้งขยะและขยะรีไซเคิลภายใน 8.30 น. ของ "วันขยะรีไซเคิล" (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง) ที่แต่ละพื้นที่กำหนด (เก็บในวันหยุดนักขัตฤกษ์ด้วย)

* ในการเก็บ จะมีรถขยะหลายคันที่แยกเก็บตามแต่ละประเภท เช่น รถเก็บขวด รถเก็บกระป๋อง ฯลฯ เรียงไปตามจุดทิ้งขยะและขยะรีไซเคิล แม้จะมีขยะรีไซเคิลที่ยังไม่ได้ถูกเก็บเหลืออยู่ที่จุดทิ้งขยะและขยะรีไซเคิล แต่หากนำขยะรีไซเคิลประเภทที่รถเรียงเก็บไปแล้วมาทิ้งก็จะไม่ถูกเก็บไป จึงขอให้ทิ้งภายในเวลา 8.30 น. เท่านั้น

วิธีทิ้ง

"ขวด" ... นำสิ่งที่อยู่ในออกให้หมด เอาฝาขวดออก ล้างด้านใน และใส่ในถุงโปร่งใสหรือกึ่งโปร่งใส

"กระป๋อง" ... นำสิ่งที่อยู่ในออกให้หมด ล้างด้านใน จากนั้นทำให้แบนเท่าที่จะทำได้ และใส่ในถุงโปร่งใสหรือกึ่งโปร่งใส

กระป๋องสเปรย์หรือกระป๋องแก๊ส ให้ทำให้สิ่งที่อยู่ในออกให้หมด ใส่ถุงแยกจากกระป๋องอื่น และติดกระดาษว่า "スプレー缶" (กระป๋องสเปรย์)

"โลหะ" ... โลหะสำหรับใช้ในครัว: ล้างด้านใน และใส่ในถุงโปร่งใสหรือกึ่งโปร่งใสขนาดไม่เกิน 45 ลิตร

โลหะอื่นนอกจากที่ใช้ในครัว: สิ่งที่มีความยาวหรือเส้นผ่านศูนย์กลางไม่ถึง 50 ซม. ให้ใส่ในถุงโปร่งใสหรือกึ่งโปร่งใส สิ่ง 50 ซม. ขึ้นไปให้ทิ้งเป็น "ขยะขนาดใหญ่"

"กระดาษ" ... สำหรับหนังสือพิมพ์ (รวมถึงใบปลิว), กล่องลังกระดาษลูกฟูก (ที่พับให้ใหญ่ไม่เกิน 1 เมตรแล้ว) และกล่องกระดาษ (ที่นำไปล้างน้ำ ตัดให้เปิดออก และทำให้แห้งแล้ว) ให้แยกมัดด้วย "เชือก" และสำหรับนิตยสาร กระดาษจีพาคะ บรรจุภัณฑ์ และหีบห่อกระดาษ

 (ที่เปิดออกและพับแล้ว) ให้มัดด้วย "เชือก" หรือใส่ในถุงกระดาษแล้วมัดด้วย "เชือก"

"ผ้า" ... ใส่ในถุงโปร่งใสหรือกึ่งโปร่งใส (อย่าทิ้งในวันที่ฝนตก โปรดเก็บไว้ทิ้งรอบถัดไป)

"หลอดฟลูออเรสเซนต์หรือหลอดหลอดกลม" ... ใส่ในบรรจุภัณฑ์ที่ได้เมื่อซื้อมาแล้วมัดด้วย "เชือก" หรือใส่ในถุงโปร่งใสหรือกึ่งโปร่งใส และนำไปวางไว้โดยพยายามอย่าให้แตก

"น้ำมันทำอาหารที่ใช้แล้ว" ... ใส่ลงในขวดพลาสติกโปร่งใสที่ลอกฉลากออกแล้ว (หากเป็นไปได้ให้ใช้ขวดขนาด 500 มล.) จากนั้นปิดฝาขวดให้สนิท

○ ขยะพลาสติกบรรจุภัณฑ์และหีบห่อ (ทิ้งที่จุดทิ้งขยะและขยะรีไซเคิล)

โปรดนำมาที่จุดทิ้งขยะและขยะรีไซเคิลภายใน 8.30 น. ของ "วันขยะพลาสติกบรรจุภัณฑ์และหีบห่อ" (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง) ที่แต่ละพื้นที่กำหนด (เก็บในวันหยุดนักขัตฤกษ์ด้วย)

"ขวดพลาสติก PET" ... นำฝาและฉลากออก ล้างด้านในเบา ๆ จากนั้นทำให้แบน และใส่ในถุงโปร่งใสหรือกึ่งโปร่งใส ฝาและฉลากให้แยกทิ้งเป็นบรรจุภัณฑ์และหีบห่อที่ทำจากพลาสติก

"บรรจุภัณฑ์และหีบห่อที่ทำจากพลาสติก" ... นำสิ่งสกปรกออก และใส่ในถุงโปร่งใสหรือกึ่งโปร่งใส ขึ้นที่นำสิ่งสกปรกออกได้ไม่หมดให้ทิ้งเป็นขยะทั่วไป ในการพิจารณาว่าเป็นบรรจุภัณฑ์และหีบห่อที่ทำจากพลาสติกหรือไม่ ให้ดูว่าเป็นสิ่งที่ผู้ผลิตหรือร้านค้าใช้ใส่สินค้า (บรรจุภัณฑ์) หรือห่อสินค้า (หีบห่อ) ซึ่งจะกลายเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นเมื่อบริโภคสินค้าหรือแยกออกจากสินค้า และมีสัญลักษณ์ 



そだい
○粗大ごみ

そだい かてい ふよう かぐ でんわもう こ かかくてい しゅうしゅう うかが こべつしゅうしゅう くるま じぶん
粗大ごみ(家庭で不要となった家具など)は、電話申し込みにより各家庭まで 収集に伺う戸別収集か、車にて自分
うけいれしせつ ちよくせつも こ ほうほう だ てすうりょう
で受入施設に直接持ち込む方法で出してください。いずれも手数料がかかります。

| そだい だ かた 粗大ごみの出し方 | もうしこみさき うけいれしせつ 申込先または受入施設 | うけつけじかん 受付時間 |
|----------------------|---|--|
| こべつしゅうしゅう 戸別収集 | そだい うけつけじむしょ 粗大ごみ受付事務所 Tel 042-774-9933 ※インターネットによる申し込みもできます。 https://www.sagamiharasodai-web.jp/sagamihara/index.html  | げつ きんようび ごぜん じ ごご じ 月～金曜日の午前8時～午後6時 しゆくじつなど がつ にち がつみっか のぞ (祝日等、12月29日～1月3日を除く) インターネットは24時間受付 |
| ちよくせつも こ 直接持ち込み | なんぶそだい うけいれしせつ みなみくあさみぞだい 南部粗大ごみ受入施設(南区麻溝台1524-1) Tel 042-767-5305 ほくぶそだい うけいれしせつ みどりくしもくざわ 北部粗大ごみ受入施設(緑区下九沢2083-1) Tel 042-775-5333 つくい みどりくあおやま 津久井クリーンセンター(緑区青山3385-2) Tel 042-784-2711 | げつ とうようび ごぜん じ ごご じ 月～土曜日の午前9時～午後4時 しゆくじつなど ほんにゆうか がつ にち (祝日等も搬入可、ただし12月31日～ 1月3日を除く) |

・エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機は過去に購入した販売店か、新しく買い替える販売店に料金を
そ ひ わた はんばいてん かき しげんじゆんかんすいしんか と あ
添えて引き渡してください。販売店がないときは、下記の資源循環推進課にお問い合わせください。

しゅうしゅう も こ
○収集または持ち込みできないごみ

じどうしゃ ほんたいおよ ぶひん
・自動車やオートバイの本体及び部品(タイヤ、ホイール、バッテリー、マフラーなど)、石、砂、土、石膏ボード、ピアノ、畳、
とうゆ はいゆ やくひん とりょう ようき しょうかき しより こんなん けんちくはいざい じぎょうかつどう ともな はいしゆつ
灯油・オイルなどの廃油、薬品、塗料、LPガス容器、消火器などの処理が困難なもの、建築廃材や事業活動に伴い排出
しゅうしゅう も こ
されるごみは収集または持ち込みできません。
はんばいてん ひ と しよりぎょうしや いらい
販売店に引き取ってもらうか、処理業者に依頼してください。

と あ さき
■ 問い合わせ先

しやくしよしげんじゆんかんすいしんか
市役所資源循環推進課 Tel 042-769-8334 Tel 042-769-8245

⇒ホームページ(<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/1026489/recycle/1026493/katei/1016362.html>)で英語版、中国語
ばん かんこくごばん ごぼん ごぼん ごぼん ごぼん ごぼん ばん しげん について だ かた らん
版、韓国語版、スペイン語版、タガログ語版、クメール語版、タイ語版、ベトナム語版の「ごみと資源の日程・出し方」をご覧ください。
ただけです。



によう
し尿

と しきと によう じょうかそうおでい しゅうしゅう
くみ取り式トイレにたまつたし尿や、浄化槽汚泥の収集をしています。
ていきしゅうしゅう げんそく げつ かい りんじしゅうしゅう じょうかそう もう こ しゅうしゅう い
定期収集は、原則1か月に1回。臨時収集や浄化槽は申し込みにより、収集に行きます。

つくいちいき しろやまちく つくいちく さがみこちく ふじのちく す ひと
◎津久井地域(城山地区、津久井地区、相模湖地区および藤野地区)にお住まいの人

によう
○し尿

もう こ さき
● 申し込み先

| | | |
|---|---|------------------|
| ていきしゅうしゅう 定期収集 | つくい みどりくあおやま 津久井クリーンセンター(緑区青山3385-2) | Tel 042-784-2711 |
| | しろやま みどりくほさわ しろやまそうごうじむしよない 城山まちづくりセンター(緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内) | Tel 042-783-8117 |
| | つくい みどりくなかの つくいそうごうじむしよない 津久井まちづくりセンター(緑区中野633 津久井総合事務所内) | Tel 042-780-1403 |
| | さがみこ みどりくよせ さがみこそうごうじむしよない 相模湖まちづくりセンター(緑区与瀬896 相模湖総合事務所内) | Tel 042-684-3212 |
| ふじの みどりくおぶち ふじのそうごうじむしよない 藤野まちづくりセンター(緑区小淵2000 藤野総合事務所内) | Tel 042-687-2119 | |
| りんじしゅうしゅう 臨時収集 | つくい みどりくあおやま 津久井クリーンセンター(緑区青山3385-2) | Tel 042-784-2711 |

と あ さき
■ 問い合わせ先

しやくしよつくい
市役所津久井クリーンセンター Tel 042-784-2711

○ ขยะขนาดใหญ่

ขยะขนาดใหญ่ (เช่น เฟอร์นิเจอร์ในบ้านที่ไม่ใช่แล้ว) โปรดใช้บริการมารับสิ่งบ้านโดยติดต่อขอใช้บริการทางโทรศัพท์ หรือขับรถเพื่อนำไปยังสถานที่รับโดยตรงด้วยตนเอง ซึ่งทั้งสองวิธีจะมีค่าใช้จ่าย

| วิธีทิ้งขยะขนาดใหญ่ | สถานที่ให้บริการหรือสถานที่รับ | เวลาทำการ |
|---------------------|--|---|
| บริการรับถึงบ้าน | สำนักงานรับขยะขนาดใหญ่ โทร 042-774-9933 *สามารถขอใช้บริการทางอินเทอร์เน็ตได้ด้วย https://www.sagamiharasodai-web.jp/sagamihara/index.html | วันจันทร์-ศุกร์ 8.00 - 18.00 น. (วันหยุดนักขัตฤกษ์ ฯลฯ ยกเว้น 29 ธ.ค. - 3 ม.ค.) รับเรื่องทางอินเทอร์เน็ต 24 ชั่วโมง |
| นำไปโดยตรง | สถานที่รับขยะขนาดใหญ่ทางตอนใต้ (1524-1 Asamizodai, Minami-ku) โทร 042-767-5305 | วันจันทร์-เสาร์ 9.00 - 16.00 น. (นำเข้ามาวันหยุดนักขัตฤกษ์ ฯลฯ ได้ ยกเว้น 31 ธ.ค. - 3 ม.ค.) |
| | สถานที่รับขยะขนาดใหญ่ทางตอนเหนือ (2083-1 Shimokuzawa, Midori-ku) โทร 042-775-5333 | |
| | คลีนเซ็นเตอร์สุขุอิ (3385-2 Aoyama, Midori-ku) โทร 042-784-2711 | |

- สำหรับเครื่องปรับอากาศ, โทรทัศน์, ตู้เย็น, ตู้แช่แข็ง, เครื่องซักผ้า หรือเครื่องอบผ้า โปรดส่งให้ร้านที่ซื้อมาในอดีตหรือร้านที่ซื้อชิ้นใหม่มาเปลี่ยนโดยมีค่าใช้จ่าย หากไม่มีร้านดังกล่าว โปรดติดต่อแผนกส่งเสริมการหมุนเวียนทรัพยากรด้านล่าง

○ ขยะที่ไม่สามารถเก็บหรือนำมาทิ้ง

- สิ่งที่จัดการได้ยาก เช่น ชิ้นส่วนและตัวเครื่องของรถยนต์และรถจักรยานยนต์ (ยาง, ล้อ, แบตเตอรี่, ท่อไอเสีย ฯลฯ), หิน, ทราย, ดิน, ยิปซั่มบอร์ด, เปียโน, เสื้อทาทามิ, ของเสียประเภทน้ำมัน เช่น น้ำมันก๊าด ฯลฯ, สารเคมี, สี, ภาชนะบรรจุก๊าซ LP, ถังดับเพลิง ฯลฯ ตลอดจนขยะจากการก่อสร้างและขยะจากกิจกรรมทางธุรกิจจะไม่สามารถเก็บหรือนำมาทิ้งได้
โปรดให้ร้านผู้จำหน่ายหรือใช้บริการบริษัทกำจัดของเสีย

■ ติดต่อสอบถาม

แผนกส่งเสริมการหมุนเวียนทรัพยากร ที่ว่าการเมือง โทร 042-769-8334 โทร 042-769-8245

⇒ สามารถดู "กำหนดการและวิธีทิ้งขยะและขยะรีไซเคิล" เป็นภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาสเปน, ภาษาตากาล็อก, ภาษากัมพูชา, ภาษาไทย และภาษาเวียดนาม ได้ที่เว็บไซต์

(<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/1026489/recycle/1026493/katei/1016362.html>)



สิ่งปฏิภูล

การเก็บสิ่งปฏิภูลที่สะสมในส้วมหลุมและตะกอนในถังบำบัดน้ำเสีย

บริการเก็บเป็นระยะปกติจะเป็นเดือนละ 1 ครั้ง และมีบริการเก็บเป็นกรณีพิเศษและจัดการถังบำบัดน้ำเสียตามการร้องขอด้วย

◎ ผู้ที่อาศัยอยู่ในบริเวณสุขุอิ (ย่านชิโรยามะ, ย่านสุขุอิ, ย่านซากามิโกะ และย่านฟูจิโนะ)

○ สิ่งปฏิภูล

- สถานที่ให้บริการ

| | | |
|---------------|---|------------------|
| เก็บเป็นระยะ | คลีนเซ็นเตอร์สุขุอิ (3385-2 Aoyama, Midori-ku) | โทร 042-784-2711 |
| | ศูนย์พัฒนาเมืองชิโรยามะ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปชิโรยามะ 1-3-1 Kubosawa, Midori-ku) | โทร 042-783-8117 |
| | ศูนย์พัฒนาเมืองสุขุอิ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปสุขุอิ 633 Nakano, Midori-ku) | โทร 042-780-1403 |
| | ศูนย์พัฒนาเมืองซากามิโกะ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปซากามิโกะ 896 Yose, Midori-ku) | โทร 042-684-3212 |
| | ศูนย์พัฒนาเมืองฟูจิโนะ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปฟูจิโนะ 2000 Obuchi, Midori-ku) | โทร 042-687-2119 |
| เก็บกรณีพิเศษ | คลีนเซ็นเตอร์สุขุอิ (3385-2 Aoyama, Midori-ku) | โทร 042-784-2711 |

■ ติดต่อสอบถาม

คลีนเซ็นเตอร์สุขุอิ ที่ว่าการเมือง โทร 042-784-2711

じょうかそう
○浄化槽

もうこさき
● 申し込み先

| | | |
|-----------------|--|------------------|
| しろやまちく 城山地区 | じょうなんせいそう 城南清掃 | TEL 042-782-3107 |
| | ゆうげんがいしゃしろやませいそうしゃ 有限会社城山清掃社 | TEL 042-850-4377 |
| つくいちく 津久井地区 | ゆうげんがいしゃつくいこうさん 有限会社津久井興産 | TEL 042-784-0503 |
| | さがみせいそう 相模清掃サービス有限会社 | TEL 042-784-4177 |
| さがみこちく 相模湖地区 | ゆうげんがいしゃさがみこすいしつかんり 有限会社相模湖水質管理センター | TEL 042-685-0800 |
| ふじのちく 藤野地区 | かぶしがいいしやきたさがみかんきょうかんりかいはつ 株式会社北相模環境管理開発 | TEL 042-687-4546 |

ちゆうもうこさきじぎょうしゃふめいひとつくいれんらく
(注) 申し込み事業者が不明な人は、津久井クリーンセンター (TEL 042-784-2711) までご連絡ください。

つくいちいきしろやまちくつくいちくさがみこちくふじのちくいがいすひと
◎津久井地域(城山地区、津久井地区、相模湖地区および藤野地区)以外にお住まいの人

にょうじょうかそう
○し尿・浄化槽

もうこさき
● 申し込み先

しやくしよさがみだいしゆうしゆうじむしょみなみくあさみぞだい
・市役所相模台収集事務所(南区麻溝台3-5-20) TEL 042-742-0042

でんきすいどうげすいどう
(2) 電気・ガス・水道・下水道

| しゅべつ 種別 | めいしょう 名称 | ないよう 内容 | でんわばんごう 電話番号 | じかん 時間 |
|--|---|---|---|---|
| でんき 電気 | とうきやうでんりよく 東京電力 | ひっこけいやくないようへんこう 引越し、契約内容の変更 | TEL 0120-99-5775 | きゆうしゆくじつ のぞ 休 祝 日 を 除 く 9:00~17:00 |
| | かぶかながわ 株神奈川カスタマーセンター | ていでん でんきりょうきんとう 停電、電気料金等 | TEL 0120-99-5776 | きゆうしゆくじつ のぞ 休 祝 日 を 除 く 9:00~17:00 |
| ガス | とうきやう 東京ガスライフバル相模原 ちゆうおうくさがみはら (中央区相模原5-1-7) | りょうきん ガス料金、ガスの開閉栓、ガ ス器具の販売、修理 | TEL 042-757-3426 | げつど 月~土/9:00~19:00 にちしゆく 日・祝 /9:00~17:30 |
| | とうきやう 東京ガスお客さまセンター | りょうきん ガス料金 | TEL 0570-002211 | げつど 月~土/9:00~19:00 にちしゆく 日・祝 /9:00~17:00 |
| | もせんよう ガス漏れ専用ダイヤル | もれんらく ガス漏れの連絡 | TEL 0570-002299 つながらない場合 TEL 03-6735-8899 | じかん 24時間 |
| ※LPG(プロパンガス)については近くのLPGガス業者に問い合わせください。 | | | | |
| すいどう 水道 | かながわけんえいすいどうおきやく 神奈川県営水道お客さま コールセンター | ひこすいどうしやう 引越しによる水道の使用 かいしきゆうしすいどうりょうきん 開始・休止、水道料金お といあわなど 問合せ等 | TEL 0570-005959 (ナビダイヤル) | にちやうしゆくじつ ねんまつねんし のぞ 日曜・祝日、年末年始を除く 8:30~19:00 |
| げすいどう 下水道 | しやくしよげすいどうりょうきんか 市役所下水道料金課 | げすいどうしやうりょうきん 下水道使用料金 | TEL 042-769-8376 | |

○ **ถังบำบัดน้ำเสีย**

● **สถานที่ให้บริการ**

| | | |
|---------------|---|------------------|
| ย่านชิโรยามะ | Jyounan Seiso | โทร 042-782-3107 |
| | Shiroyama Seisousha Co.,Ltd. | โทร 042-850-4377 |
| ย่านสุซุอิ | Tsukui Kousan Co.,Ltd. | โทร 042-784-0503 |
| | Sagami Seiso Service Co.,Ltd. | โทร 042-784-4177 |
| ย่านซากามิโกะ | Sagamiko Suishitsu Kanri Center Co.,Ltd. | โทร 042-685-0800 |
| ย่านฟูจิโนะ | Kitasagami Kankyuu Kanri Kaihatu Co.,Ltd. | โทร 042-687-4546 |

(หมายเหตุ) หากไม่ทราบว่าจะติดต่อผู้ประกอบการใด ให้สอบถามที่สุซุอิคเซ็นเซ็นเตอร์ (โทร. 042-784-2711)

◎ ผู้ที่อาศัยอยู่นอกเหนือจากบริเวณสุซุอิ (ย่านชิโรยามะ, ย่านสุซุอิ, ย่านซากามิโกะ และย่านฟูจิโนะ)

○ **สิ่งปฏิกูล ถังบำบัดน้ำเสีย**

● **สถานที่ให้บริการ**

- สำนักงานเก็บสิ่งปฏิกูลซากามิโด ที่ว่าการเมือง (3-5-20 Asamizodai, Minami-ku) โทร. 042-742-0042

(2) ไฟฟ้า แก๊ส ประปา ระบบน้ำเสีย

| ประเภท | ชื่อ | เนื้อหา | หมายเลขโทรศัพท์ | เวลา |
|-------------|--|--|---|---|
| ไฟฟ้า | ศูนย์บริการลูกค้าคานากาว่า บริษัท โตเกียวเดนเรียวค จำกัด | ย้ายบ้าน เปลี่ยนเนื้อหา สัญญา | โทร 0120-99-5775 | 9.00 - 17.00 น. ยกเว้นวันหยุดและวันหยุดนักขัตฤกษ์ |
| | | ไฟดับ ชำระค่าไฟ ฯลฯ | โทร 0120-99-5776 | 9.00 - 17.00 น. ยกเว้นวันหยุดและวันหยุดนักขัตฤกษ์ |
| แก๊ส | โตเกียวแก๊สไฟลฟิวล ซากามิฮารา (5-1-7 Sagamihara, Chou-ku) | ค่าแก๊ส เปิดปิดแก๊ส จ่าหน่ายและซ่อมอุปกรณ์เกี่ยวกับแก๊ส | โทร 042-757-3426 | วันจันทร์-เสาร์ / 9.00 - 19.00 น. วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ / 9.00 - 17.30 น. |
| | ศูนย์บริการลูกค้าโตเกียวแก๊ส | ค่าแก๊ส | โทร 0570-002211 | วันจันทร์-เสาร์ / 9.00 - 19.00 น. วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ / 9.00 - 17.00 น. |
| | สายด่วนเฉพาะกรณีแก๊สรั่ว | ติดต่อกรณีแก๊สรั่ว | โทร 0570-002299 กรณีที่ติดต่อไม่ได้ โทร 03-6735-8899 | 24 ชั่วโมง |
| | *สำหรับ LPG (แก๊สแบบเป็นถัง) โปรดติดต่อตัวแทนจำหน่ายแก๊ส LP ใกล้บ้าน | | | |
| ประปา | คอลเซ็นเตอร์ ลูกค้าน้ำประปาของจังหวัดคานากาว่า | เริ่มใช้/หยุดใช้น้ำประปาเนื่อง จากย้ายบ้าน สอบถามค่าน้ำประปา ฯลฯ | โทร 0570-005959 (NAVIDIAL) | ยกเว้นวันอาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ และช่วงสิ้นปีและปีใหม่ 8.30 - 19.00 น. |
| ระบบน้ำเสีย | แผนกค่าจัดการระบบน้ำเสีย ที่ว่าการเมือง | ค่าใช้ระบบน้ำเสีย | โทร 042-769-8376 | |

4 必要な手続き

(1) 在留カード

日本に住む外国人の身分証明書です。所持者の身分事項や日本にすることができる期間（在留期間）、日本で行うことができる活動（在留資格）などが書かれています。在留カードは、3か月を超えて日本に在留する外国人に交付されます。（在留カードの交付対象者を「中長期在留者」といいます。）

- ・16歳以上の人は常に携帯してください。
- ・市役所での手続きや契約をするときに提出する身分証明書にもなります。

在留カードの交付

在留カードが交付されるときは、主に次のとおりです。

- 新規の上陸許可を受けて、成田空港、羽田空港、中部空港、関西空港、新千歳空港、広島空港、福岡空港から入国したとき
 - * 空港で在留カードが交付されます。
- 新規の上陸許可を受けて、①以外の空港や海港から入国したとき
 - * 日本に入国した後、住んでいる市区町村に「転入届」を提出してください。その後、郵便で自宅に在留カードが届きます。

住所地の届け出（転入届）

在留カードの交付を受けた人は、住むところ（住所）を定めた日から14日以内に、住んでいる市区町村で住所地の届出（転入届）をする必要があります。

なお、届出には在留カードまたはパスポートが必要です。

在留カードの紛失

在留カードをなくしたことがわかった日から14日以内に、地方出入国在留管理局で在留カードの再交付申請をします。

申請に必要なもの

- ・パスポート
 - ・顔写真（縦4センチ×横3センチ、3ヶ月以内に撮影したもの）
 - ・在留カードをなくしたことを証明する資料（遺失届出証明書、盗難届出証明書、り災証明書など）
 - ・在留カード再発行申請書
- 詳細は地方出入国在留管理局へ確認して下さい

(2) 在留資格に関する手続き

- ・資格外活動の申請（在留資格の範囲外の仕事をしたいとき）
- ・在留資格の変更（日本に在留する目的を変更するとき）
- ・日本で生まれた外国人の在留資格の取得（子どもが生まれたとき）
- ・在留期間の更新（在留期限を延長したいとき）

■ 問い合わせ先

| 施設 | でんわ 電話 | うけつけび 受付日 | じかん 時間 |
|--|--|--|-------------------------------------|
| しゅつにゅうこくざいりゅうそうごう 出入国在留総合インフォメー ションセンター | Tel 0570-013904 (IP、PHS、 かいがい 海外 03-5796-7112) | げつようび きんようび 月曜日～金曜日 | ごぜん じ ふん ごご じ ふん 午前8時30分～午後5時15分 |
| とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきよく 東京出入国在留管理局 よこはましきよく 横浜支局 よこはましかなざわくとりはまちよう (横浜市金沢区鳥浜町10-7) | Tel 0570-045259 (IP、PHS、 かいがい 海外 045-769-1729) | げつようび きんようび 月曜日～金曜日 ど にちようび (土・日曜日、 きゅうじつ のぞ 休日を除く) | ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後4時 |

4 ขั้นตอนที่สำคัญ

(1) ไซริการ์ด

ไซริการ์ด (บัตรประจำตัวผู้พำนัก) เป็นเอกสารยืนยันตัวตนของชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่น ซึ่งมีระบุข้อมูลเจ้าของบัตร, ระยะเวลาที่อยู่ในญี่ปุ่นได้ (ระยะเวลาอนุญาตให้พำนัก), กิจกรรมที่สามารถทำในญี่ปุ่นได้ (ประเภทวีซ่า) ฯลฯ เอาไว้ โดยจะออกให้ชาวต่างชาติที่พำนักในญี่ปุ่นเกิน 3 เดือน (เรียกผู้ที่เข้าชายแดนรับไซริการ์ดว่า "ผู้พำนักระยะกลางและระยะยาว")

- ผู้ที่อายุ 16 ปีขึ้นไปต้องพกติดตัวตลอดเวลา
- ใช้เป็นเอกสารยืนยันตัวตนเพื่อยืนยันต่อว่าการเมืองเมื่อดำเนินการใด ๆ หรือทำสัญญา ฯลฯ ได้ด้วย

การรับไซริการ์ด

การรับไซริการ์ดจะมีวิธีหลักดังนี้

- ① กรณีที่ได้รับอนุญาตเข้าประเทศใหม่และเข้าประเทศญี่ปุ่นจากสนามบินนาริตะ, สนามบินฮาเนดะ, สนามบินซุน, สนามบินคันไซ, สนามบิน นิวชิโตเซะ, สนามบินฮิโรชิมะ หรือสนามบินฟูกุโอกะ

*รับไซริการ์ดที่สนามบิน

- ② กรณีที่ได้รับอนุญาตเข้าประเทศใหม่และเข้าประเทศญี่ปุ่นจากท่าเรือหรือสนามบินนอกเหนือจากที่ระบุใน ①

*เมื่อเข้าประเทศญี่ปุ่นแล้ว โปรดยื่น "ใบแจ้งย้ายเข้า" ที่เทศบาลที่พักอาศัย จากนั้นจะมีไซริการ์ดส่งไปรษณีย์ไปให้ที่บ้าน

การแจ้งสถานที่พำนัก (แจ้งย้ายเข้า)

ผู้ที่รับไซริการ์ดแล้วต้องแจ้งสถานที่พำนัก (แจ้งย้ายเข้า) ที่เทศบาลที่พักอาศัยภายใน 14 วันนับจากวันที่กำหนดที่พักอาศัย (ที่อยู่) ทั้งนี้ ต้องใช้ไซริการ์ดหรือหนังสือเดินทางในการแจ้ง

การทำไซริการ์ดสูญหาย

แจ้งขอให้ออกไซริการ์ดใหม่ที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองท้องถิ่นภายใน 14 วันนับจากวันที่รู้ตัวว่าหาย

สิ่งที่ต้องใช้ในการแจ้ง

- หนังสือเดินทาง
- รูปถ่ายใบหน้า (สูง 4 ซม. x กว้าง 3 ซม. ถ่ายไม่เกิน 3 เดือน)
- เอกสารยืนยันว่าได้ทำไซริการ์ดหาย (ใบรับรองการแจ้งหาย, ใบรับรองการแจ้งถูกขโมย, ใบรับรองความเสียหายจากภัยพิบัติ ฯลฯ)
- หนังสือยื่นเรื่องขอออกไซริการ์ดใหม่

สำหรับรายละเอียด โปรดตรวจสอบกับสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองท้องถิ่น

(2) ขั้นตอนเกี่ยวกับวีซ่า

- ยื่นขอดำเนินกิจกรรมนอกเหนือสถานภาพการพำนัก (เมื่อต้องการทำงานนอกขอบเขตของวีซ่า)
- เปลี่ยนประเภทวีซ่า (เมื่อต้องการเปลี่ยนวัตถุประสงค์การพำนักในญี่ปุ่น)
- รับวีซ่าของชาวต่างชาติที่เกิดในญี่ปุ่น (เมื่อคลอดลูก)
- ขยายระยะเวลาอนุญาตให้พำนัก (เมื่อต้องการต่ออายุวีซ่า)

■ ติดต่อสอบถาม

| สถานที่ | โทรศัพท์ | วันที่รับ | เวลา |
|---|---|--|-----------------|
| ศูนย์บริการข้อมูลการเข้าเมืองและการพำนัก | โทร 0570-013904 (IP, PHS, จากต่างประเทศ 03-5796-7112) | วันจันทร์ - วันศุกร์ | 8.30 - 17.15 น. |
| สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว สาขาโยโกฮาม่า (10-7 Torihama-cho, Kanazawa-ku, Yokohama-shi) | โทร 0570-045259 (IP, PHS, จากต่างประเทศ 045-769-1729) | วันจันทร์ - วันศุกร์ (ยกเว้นวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุด) | 9.00 - 16.00 น. |

| | | | |
|---|--|--|-------------------------|
| とうきょうしゆつにゆうこくざいりゆうかんりきよく 東京出入国在留管理局 よこはましきよかわさきしゆつちようじよ 横浜支局川崎出張所 かわさきしあさおくかみあさお (川崎市麻生区上麻生1-3-14 かわさきにしごうどうちようしや 川崎西合同庁舎) | Tel 0570-045259 (IP、PHS、 かいがい 海外 045-769-1729) | げつようび きんようび 月曜日～金曜日 ど にちようび (土・日曜日、 きゆうじつ のぞ 休日を除く) | ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後4時 |
| がいこくじんそうごうそうだんしえん 外国人総合相談支援センター とうきょうとしんじゆくくかぶきちよう (東京都新宿区歌舞伎町2-44-1 とうきょうとけんこう 東京都健康センター「ハイジア」 かい たぶんかきようせい 11階 しんじゆく多文化共生プ ラザ内) | Tel 03-3202-5535 03-5155-4039 | げつようび きんようび 月曜日～金曜日 だい だい すいよう (第2・第4水曜 び のぞ 日は除く) | ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後4時 |

(3) 住民登録

ちゆうちようきざいりゆうしや ひと とくべつえいじゆうしや ひと す しきちようそん にほんじん おな じゆうみんひよう つく
中長期在留者の人や特別永住者の人については、お住まいの市区町村において日本人と同じように住民票が作られ、
じゆうみんひよう うつ と ひっこ じゆうしよ か ばあい にほんじん おな しきちようそん とどけで ひつよう
住民票の写しを取ることができます。お引越しにより住所が変わる場合には、日本人と同じように市区町村に届出が必要で
す。住所を変更する手続きを行う場合には、必ず在留カードや特別永住者証明書をお持ちください。

ひっこ てつづ 引越しのための手続き

| ないよう 内容 | てつづ ほうほう 手続き方法 | てつづ きげん 手続きの期限 | も もの 持ち物 |
|---|---|---|---|
| てんしゆつ 転出 さがみはらし ひっこ (相模原市から引越しする) | ゆうそう まどぐち 郵送もしくは窓口(※) に提出 マイナンバーカードを もちの人は、マイナ ポータルから転出 届出も可能 | ひっこし じゆうよつかまえ 引越する14日前から 相模原市に届出 | ざいりゆう また ① 在留カード又は とくべつえいじゆうしやしやうめいしよ 特別永住者証明書 ② マイナンバーカード ③ 転入する場合は転出証明書 ④ 在留カードをまだ持っていない 人はパスポート |
| てんにゆう 転入 さがみはらし す はじ (相模原市に住み始める) | まどぐち ていしゆつ 窓口(※)に提出 | にほん き さがみはらし す はじ 日本に来て相模原に住み始 めてから引越してから | |
| てんきよ 転居 さがみはらし なか ひっこ (相模原市の中で引越しする) | まどぐち ていしゆつ 窓口(※)に提出 | じゆうよつかいない とどけで 14日以内に届出 | |

※各区役所区民課または各まちづくりセンター(橋本、中央6地区、大野南まちづくりセンターを除く)にて手続き可能

(4) マイナンバー制度

マイナンバー

にほん せいかつ ひと こじんばんごう ばんごう ばんごう ひとり ちが にほん じゆうしよ
日本で生活する人には「マイナンバー(個人番号)」という番号があります。この番号は1人ずつ違います。日本の住所
が定まって、市区町村に転入届を出した人には「マイナンバーのお知らせ」が郵便で来ます。そこにあなたのマイナンバ
ーが書いてあります。

マイナンバーカード

あなたのマイナンバーが書いてあるカードで、日本で便利に暮らしていくために必要なICチップ付きのカードです。申し込
むともらうことができます。初めて申し込むときはお金がかかりません。

マイナンバーカードは次のような時に使います。

- てんしゆつ てんにゆうじ とくれいてつづき
・ 転出・転入時の特例手続き
- じゆうみんひよう うつ いんかんとらうくしやうめいしよ しゆとく
・ コンビニエンスストアで住民票の写しや印鑑登録証明書などの取得

| | | | |
|--|---|--|-----------------|
| สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว สาขาโยโกฮาม่า สาขาย่อยคาวาซากิ (Kawasaki Nishi Godo Chosha Building, 1-3-14 Kamiasao, Asao-ku, Kawasaki-shi) | โทร 0570-045259 (IP, PHS, จากต่างประเทศ 045- 769-1729) | วันจันทร์ - วันศุกร์ (ยกเว้นวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุด) | 9.00 - 16.00 น. |
| ศูนย์สนับสนุนการให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างประเทศ (ชั้น 11 Shinjuku Multicultural Plaza, Tokyo Kenko Center "Hygeia", 2-44-1 Kabuki-cho, Shinjuku-ku, Tokyo) | โทร 03-3202-5535 03-5155-4039 | วันจันทร์ - วันศุกร์ (ยกเว้นวันหยุดที่ 2 และ 4 ของเดือน) | 9.00 - 16.00 น. |

(3) เพิ่มชื่อในทะเบียนบ้าน

ผู้พำนักระยะกลางและระยะยาวและผู้พำนักถาวรพิเศษจะมีทะเบียนบ้านแบบเดียวกับคนญี่ปุ่นในเทศบาลที่อาศัยอยู่ และสามารถขอสำเนาทะเบียนบ้านได้ กรณีที่เปลี่ยนที่อยู่เนื่องจากการย้ายบ้านจะต้องแจ้งเทศบาลแบบเดียวกับคนญี่ปุ่นเช่นกัน ในการแจ้งเปลี่ยนที่อยู่ โปรดนำใบริวกการ์ดหรือบัตรประจำตัวผู้พำนักถาวรพิเศษมาทุกครั้ง

ขั้นตอนย้ายบ้าน

| เนื้อหา | วิธีแจ้ง | ช่วงเวลาแจ้ง | สิ่งที่ต้องนำมาด้วย |
|--|---|--|---|
| ย้ายออก (ย้ายบ้านออกจากเมืองซากามิฮาระ) | ส่งเอกสารทางไปรษณีย์หรือที่ เคาน์เตอร์ให้บริการ(*) ผู้ที่ไม่มีมายน์มเบอร์การ์ดสามารถ แจ้งย้ายออกทาง Mynportal ได้ | แจ้งเมืองซากามิฮาระ ตั้งแต่ก่อนย้าย 14 วัน | ① ใขริวกการ์ด หรือ บัตรประจำตัวผู้พำนักถาวรพิเศษ ② มายน์มเบอร์การ์ด ③ กรณีที่จะย้ายเข้าต้องมีหนังสือ รับรองการย้ายออก ④ ผู้ที่ยังไม่มีใขริวกการ์ดต้องใช้ หนังสือเดินทาง |
| ย้ายเข้า (เริ่มอยู่อาศัยในเมืองซากามิฮาระ) | ส่งเอกสารที่เคาน์เตอร์ให้บริการ (*) | ส่งภายใน 14 วัน นับตั้งแต่มาญี่ปุ่นแล้วเริ่ม อาศัยอยู่ในซากามิฮาระ หรือตั้งแต่นับย้าย | |
| ย้ายภายในเมือง (ย้ายบ้านภายในเมืองซากามิฮาระ) | ส่งเอกสารที่เคาน์เตอร์ให้บริการ (*) | | |

*สามารถทำเรื่องที่แผนกพลเมืองในเขตของแต่ละสำนักงานเขตหรือที่ศูนย์พัฒนาเมืองแต่ละแห่ง (ยกเว้นศูนย์พัฒนาเมืองฮาชิโมโตะ, ชูโอ 6 เขต และโอโนะมินามิ) ได้

(4) ระบบมายน์มเบอร์

มายน์มเบอร์ (My Number)

คนที่ใช้ชีวิตในประเทศญี่ปุ่นจะมีหมายเลขที่เรียกว่า "มายน์มเบอร์ (หมายเลขประจำตัว)" ซึ่งหมายเลขนี้จะแตกต่างกันทุกคน ผู้ที่ได้ที่อยู่ในญี่ปุ่นและแจ้งย้ายเข้าที่เทศบาลแล้วจะได้รับ "แจ้งมายน์มเบอร์" ทางไปรษณีย์ ซึ่งจะมีมายน์มเบอร์ของคุณระบุอยู่

มายน์มเบอร์การ์ด

เป็นบัตรที่มีระบุมายน์มเบอร์ของคุณ ซึ่งเป็นบัตรแบบมีชิป IC ที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบายในญี่ปุ่น สามารถยื่นขอรับได้โดยการยื่นขอครั้งแรกจะไม่มีค่าใช้จ่าย

สามารถใช้มายน์มเบอร์การ์ดได้ในเวลาดังต่อไปนี้

- ทำเรื่องย้ายเข้าหรือย้ายออกเป็นกรณีพิเศษ
- รับสำเนาทะเบียนบ้านหรือหนังสือรับรองการลงทะเบียนตราประทับ ฯลฯ ที่ร้านสะดวกซื้อ

詳しいことは、お問い合わせください。

■ **問い合わせ先**

- ・緑区役所区民課 TEL 042-775-8803
- ・中央区役所区民課 TEL 042-769-8227
- ・南区役所区民課 TEL 042-749-2131
- ・区政推進課 TEL 042-704-8911
- ・マイナンバー総合フリーダイヤル (英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語で対応) TEL 0120-0178-27
- ・マイナンバーカード総合サイト (日本語・英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語で対応)

URL <https://www.kojinbango-card.go.jp>



(5) **戸籍**

日本国内での出生や死亡については、届出をしてください。

| しゅるい種類 | とどけできかん届出期間 | とどけでち届出地 | ももの持ち物 | びこう備考 |
|------------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------------------|--|
| しゅつしょうとどけ出生届 (子どもが生まれたとき) | 子どもが生まれた日を含め14日以内に届出 | お父さんかお母さんの住所地又は子どもが生まれた場所 | しゅつせいしょうめいしよ出生証明書 ほしけんこうていよう母子健康手帳 | ざいりゆうしかくしんせい 在留資格の申請もすること |
| しぼうとどけ死亡届 (人が亡くなったとき) | 人が亡くなった日を含め7日以内に届出 | 亡くなった場所又は届出する人の住所地 | しぼうしんだんしよ死亡診断書 | ざいりゆう 在留カード・特別 えいじゆうしゃしょうめいしよ 永住者証明書を へんかん 返還すること |

■ **問い合わせ先**

- ・緑区役所区民課 TEL 042-775-8804
- ・中央区役所区民課 TEL 042-769-8337
- ・南区役所区民課 TEL 042-749-2132

(6) **印鑑登録**

実印

家を買ったり売ったりするような、とても大事な契約の時、サインではなく「実印」というハンコ(印鑑)を使ってほしいといわれることがあります。実印が必要な人は、市役所にハンコ(印鑑)を持って行って登録します。登録したハンコ(印鑑)があなたの実印になります。

印鑑登録申請

印鑑登録することができるのは、15歳以上で相模原市に住み登録がある人です。申請は原則として本人に限ります。登録したい印鑑と在留カード・特別永住者証明書などの本人確認書類をお持ちください。登録されると印鑑登録証(さがみはらカード)を発行します。登録手数料は無料です。

印鑑登録証明書

印鑑登録証明書の交付申請をするときは、必ず印鑑登録証(さがみはらカード)を持参してください。

■ **問い合わせ先**

- ・緑区役所区民課 TEL 042-775-8803
- ・中央区役所区民課 TEL 042-769-8227
- ・南区役所区民課 TEL 042-749-2131

สำหรับรายละเอียด โปรดติดต่อสอบถาม

■ ติดต่อสอบถาม

- แผนกพลเมืองในเขต สำนักงานเขตมิโดริ โทร. 042-775-8803
- แผนกพลเมืองในเขต สำนักงานเขตชูโอ โทร. 042-769-8227
- แผนกพลเมืองในเขต สำนักงานเขตมินามิ โทร. 042-749-2131
- แผนกสนับสนุนการบริหารงานเขต โทร. 042-704-8911
- หมายเลขโทรฟรีเรื่องมายน์เบอร์ (รองรับภาษาอังกฤษ จีน เกาหลี สเปน และโปรตุเกส) โทร 0120-0178-27
- เว็บไซต์รวมเรื่องมายน์เบอร์การ์ด (รองรับภาษาญี่ปุ่น อังกฤษ จีน เกาหลี สเปน และโปรตุเกส)

URL <https://www.kojinbango-card.go.jp>



(5) ทะเบียนครอบครัว

กรณีที่มีการเกิดหรือเสียชีวิตในญี่ปุ่นจะต้องแจ้ง

| ประเภท | ช่วงเวลาแจ้ง | สถานที่แจ้ง | สิ่งที่ต้องนำมาด้วย | หมายเหตุ |
|----------------------------------|---|--|--|---|
| แจ้งเกิด (เมื่อคลอดลูก) | แจ้งภายใน 14 วัน โดยนับรวมวันที่เกิด | พื้นที่ที่พ่อแม่อาศัยอยู่ หรือสถานที่ที่ลูกเกิด | หนังสือรับรองการเกิด สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก | ต้องยื่นขอวีซ่าด้วย |
| แจ้งตาย (เมื่อมีผู้เสียชีวิต) | แจ้งภายใน 7 วันโดย นับรวมวันที่เสียชีวิต | พื้นที่ที่เสียชีวิตหรือที่ผู้ แจ้งอาศัยอยู่ | หนังสือรับรองการตาย | ต้องคืนไซริวการ์ด/บัตร ประจำตัวผู้พำนักถาวรพิเศษ |

■ ติดต่อสอบถาม

- แผนกพลเมืองในเขต สำนักงานเขตมิโดริ โทร. 042-775-8804
- แผนกพลเมืองในเขต สำนักงานเขตชูโอ โทร. 042-769-8337
- แผนกพลเมืองในเขต สำนักงานเขตมินามิ โทร. 042-749-2132

(6) ลงทะเบียนตราประทับ

จิทซีอิน (Registered Seal)

ในการทำสัญญาที่สำคัญ เช่น การซื้อขายบ้าน ฯลฯ อาจได้รับแจ้งให้ใช้ตราประทับ (อินคัง) ที่เรียกว่า "จิทซีอิน" แทนการลงลายมือชื่อ ผู้ที่ต้องใช้จิทซีอินให้นำตราประทับ (อินคัง) ไปลงทะเบียนที่ว่าการเมือง แล้วตราประทับ (อินคัง) ที่ลงทะเบียนไว้จะกลายเป็นจิทซีอิน

แจ้งขอลงทะเบียนตราประทับ

คนที่สามารถลงทะเบียนตราประทับได้จะต้องมีอายุ 15 ปีขึ้นไปและมีทะเบียนบ้านอยู่ในเมืองซากามิฮาระ โดยเจ้าตัวเองต้องมาลงทะเบียนด้วยตนเอง โปรดนำตราประทับที่ต้องการลงทะเบียนและเอกสารยืนยันตัวตน เช่น ไซริวการ์ด บัตรประจำตัวผู้พำนักถาวรพิเศษ ฯลฯ มาด้วย เมื่อลงทะเบียนแล้วเจ้าหน้าที่จะออกใบรับรองตราประทับ (ซากามิฮาระการ์ด) ให้ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

หนังสือรับรองการลงทะเบียนตราประทับ

ในการแจ้งขอหนังสือรับรองการลงทะเบียนตราประทับ โปรดนำไปรับรองตราประทับ (ซากามิฮาระการ์ด) มาทุกครั้ง

■ ติดต่อสอบถาม

- แผนกพลเมืองในเขต สำนักงานเขตมิโดริ โทร. 042-775-8803
- แผนกพลเมืองในเขต สำนักงานเขตชูโอ โทร. 042-769-8227
- แผนกพลเมืองในเขต สำนักงานเขตมินามิ โทร. 042-749-2131

5 子育て・教育

(1) 妊娠したら

母子健康手帳

妊娠がわかったら、できるかぎり早めに届出をして、母子健康手帳をもらってください。この手帳には妊娠、出産、育児に必要な情報が掲載されています。

妊婦健康診査

母子健康手帳と一緒に妊婦健康診査費用補助券をお渡しします。補助券を使うと、妊娠中の定期的な健康診査のうち、16回分の費用が助成されます。

■ 問い合わせ先

| | |
|---|------------------|
| みどりこそだ しえん 緑子育て支援センター 母子保健班 みどりくにしはもと (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内) | TEL 042-775-8829 |
| みどりこそだ しえん 緑子育て支援センター 母子保健班 城山担当 みどりくくぼさわ (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内) | TEL 042-783-8060 |
| みどりこそだ しえん 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 みどりくなかの (緑区中野613-2 津久井保健センター内) | TEL 042-780-1420 |
| みどりこそだ しえん 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 相模湖担当 みどりくよせ (緑区与瀬896 相模湖総合事務所内) | TEL 042-684-3737 |
| みどりこそだ しえん 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 藤野担当 みどりくおぶち (緑区小淵2000 藤野総合事務所内) | TEL 042-687-5515 |
| ちゅうおうこそだ しえん 中央子育て支援センター 母子保健班 ちゅうおうくふじみ (中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら内) | TEL 042-769-8222 |
| みなみこそだ しえん 南子育て支援センター 母子保健班 みなみくさがみおおの (南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内) | TEL 042-701-7710 |

「さがみはらアプリ de子育て さがプリコ」(電子母子健康手帳アプリ)

スマートフォンやタブレット端末、パソコンなどで、妊婦健診やお子さまの乳幼児健診、予防接種などの管理ができます。また、健診記録の自動グラフ化や予防接種のスケジュールリングや、市でおこなう教室・イベントの予約もできます。



子育てガイド

妊娠から出産までの母子の医療・健康に関する情報、各種の手当・助成制度、子どもの遊び場、地域での子育て支援、育児相談機関の情報、0歳からの絵本の紹介等の子育て情報をまとめた冊子を多言語で発行しています。



マタニティオーラルセミナー(妊婦歯科教室)

歯科医師・歯科衛生士が、市内在住の妊婦を対象に、妊娠している時の口の病気がおなかの赤ちゃんに与える影響や、口のケアについての教室を行います。歯の健康診査もできます。受講には申込みが必要となります。詳しい日時、会場については、「広報さがみはら」でお知らせします。

■ 問い合わせ先

市役所こども家庭課 保健事業班 TEL 042-769-8345

5 การเลี้ยงบุตร การศึกษา

(1) เมื่อตั้งครรภ์

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

เมื่อรู้ตัวว่าตั้งครรภ์ให้แจ้งเร็วที่สุดที่ทำได้และรับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก สมุดบันทึกนี้จะระบุข้อมูลที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์ คลอด และเลี้ยงเด็ก

การตรวจสุขภาพสตรีมีครรภ์

จะได้รับคู่มือช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพสตรีมีครรภ์พร้อมกับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก เมื่อใช้คู่มือจะได้รับการช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพเป็นระยะระหว่างตั้งครรภ์จำนวน 16 ครั้งจากทั้งหมด

■ ติดต่อสอบถาม

| | |
|---|------------------|
| กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ภายในอาคารศูนย์ราชการเขตมิโดริ 5-3-21 Nishi-Hashimoto, Midori-ku) | โทร 042-775-8829 |
| ผู้รับผิดชอบชิโรยามะ กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปชิโรยามะ 1-3-1 Kubosawa, Midori-ku) | โทร 042-783-8060 |
| กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็กสุซึ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ภายในศูนย์อนามัยสุซึ 613-2 Nakano, Midori-ku) | โทร 042-780-1420 |
| ผู้รับผิดชอบซากามิโกะ กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็กสุซึ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปซากามิโกะ 896 Yose, Midori-ku) | โทร 042-684-3737 |
| ผู้รับผิดชอบฟูจิโนะ กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็กสุซึ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปฟูจิโนะ 2000 Obuchi, Midori-ku) | โทร 042-687-5515 |
| กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กชูโอ (ภายในเวเลนเนสซากามิฮาระ 6-1-1 Fujimi, Chuo-ku) | โทร 042-769-8222 |
| กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมินามิ (ภายในศูนย์อนามัยและสวัสดิการมินามิ 6-22-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) | โทร 042-701-7710 |

"Sagapuriko, the Sagami-hara Childrearing Application" (แอปพลิเคชันสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กอิเล็กทรอนิกส์)

สามารถจัดการการตรวจสุขภาพสตรีมีครรภ์ การตรวจสุขภาพทารกและเด็กเล็ก การฉีดวัคซีน ฯลฯ ได้ด้วยสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ฯลฯ นอกจากนี้ยังสามารถแสดงบันทึกการตรวจสุขภาพเป็นกราฟอัตโนมัติ จัดตารางฉีดวัคซีน และจองห้องเรียนหรือกิจกรรมที่จัดในเมืองได้ด้วย



คู่มือการเลี้ยงบุตร

นิตยสารที่รวมข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตร เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับการแพทย์และสุขภาพของแม่และบุตรตั้งแต่ตั้งครรภ์ไปจนคลอด, ระบบช่วยเหลือ/เงินช่วยเหลือประเภทต่าง ๆ, สถานที่เล่นสำหรับเด็ก, การสนับสนุนการเลี้ยงบุตรในท้องถิ่น, ข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานให้คำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงบุตร, แนะนำหนังสือภาพสำหรับเด็กตั้งแต่ 0 ปี ฯลฯ ในหลายภาษา



มาเทอร์นิตี ออร์ล เซมินาร์ (ห้องเรียนทันตกรรมเพื่อสตรีมีครรภ์)

ห้องเรียนที่ทันตแพทย์และทันตภิบาลจะสอนเกี่ยวกับผลของโรคทางช่องปากเมื่อตั้งครรภ์ที่มีต่อทารกในครรภ์และการดูแลช่องปากให้แก่สตรีมีครรภ์ที่อาศัยในเมือง สามารถตรวจสุขภาพฟันได้ด้วย ซึ่งการเข้าเรียนจะต้องลงทะเบียน สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับวันเวลาและสถานที่ จะแจ้งให้ทราบทาง "โคโซซากามิฮาระ"

■ ติดต่อสอบถาม

กลุ่มงานอนามัย แผนกเด็กและครอบครัว ที่ว่าการเมือง โทร 042-769-8345

母子保健相談

保健師、栄養士、歯科衛生士による妊娠・出産、子どもの健康などの相談や、乳幼児と妊産婦の食事・歯と口の相談を無料で行っています。

| 内容 | 実施場所 | 実施日 |
|-------------------|--|--|
| 妊娠・出産、子どもの健康などの相談 | <ul style="list-style-type: none"> ● 緑子育て支援センター (緑区合同庁舎内) | <ul style="list-style-type: none"> ● 緑子育て支援センター 母子保健班 <p>月～金曜日</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 緑子育て支援センター 母子保健班 <p>城山担当 (城山総合事務所内)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 緑子育て支援センター 母子保健班 城山担当 <p>毎週金曜日</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 <p>(津久井保健センター内)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 <p>毎週月・木曜日</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 <p>相模湖担当 (相模湖総合事務所内)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 相模湖担当 <p>毎週水曜日</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 <p>藤野担当 (藤野総合事務所内)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 緑子育て支援センター 津久井母子保健班 藤野担当 <p>毎週火曜日</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 中央子育て支援センター <p>(ウェルネスさがみはら内)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 中央・南子育て支援センター 母子保健班 <p>月～金曜日 午前8時30分～午後5時</p> <p>※土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く</p> <p>※直接会場へお越しください (緑・中央・南子育て支援センターは電話相談も可)</p> |
| 母子の栄養相談 (予約制) | <ul style="list-style-type: none"> ● 緑子育て支援センター (緑区合同庁舎内)、 ● 中央子育て支援センター (ウェルネスさがみはら内)、 ● 南子育て支援センター (南保健福祉センター内) | <p>「広報さがみはら」でお知らせします。</p> <p>なお、事前に申し込みが必要となります。</p> |
| 子どもの歯科相談 (予約制) | <ul style="list-style-type: none"> ● ウェルネスさがみはら | <p>「広報さがみはら」でお知らせします。</p> <p>なお、事前に申し込みが必要となります。</p> |

■ 問い合わせ先 各子育て支援センター (2ページ前参照)
 市役所子ども家庭課 保健事業班事業班 Tel. 042-769-8345 (子どもの歯科相談のみ)

(2) 子どもが生まれたら

産婦健康診査

母子健康手帳と一緒に産婦健康診査補助券をお渡しします。補助券を使うと、産後の健康診査のうち、2回分の費用が助成されます。

■ 問い合わせ先 各子育て支援センター (2ページ前参照)

ふれあい親子サロン

乳幼児とその保護者を対象に保健師、保育士等が育児の相談にのる他、乳幼児の身体計測も行っています。

การศึกษาเรื่องอนามัยแม่และเด็ก

ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ คลอดบุตร สุขภาพของบุตร ฯลฯ โดยพยาบาลสาธารณสุข นักโภชนาการ และทันตภิบาล และให้คำปรึกษาเรื่องอาหาร พืช และช่องปากสำหรับทารกและเด็กเล็กและสตรีมีครรภ์โดยไม่มีค่าบริการ

| เนื้อหา | สถานที่จัด | วันที่จัด |
|---|--|--|
| <p>การศึกษาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ คลอดบุตร สุขภาพของบุตร ฯลฯ</p> | <ul style="list-style-type: none"> ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโตริ (ภายในอาคารศูนย์ราชการเขตมิโตริ) ผู้รับผิดชอบขีโรยามะ กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโตริ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปขีโรยามะ) กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็กสุซึอิ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโตริ (ภายในศูนย์อนามัยสุซึอิ) ผู้รับผิดชอบซากามิโกะ กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็กสุซึอิ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโตริ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปซากามิโกะ) ผู้รับผิดชอบฟูจิโนะ กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็กสุซึอิ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโตริ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปฟูจิโนะ) ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กชูโอ (ภายในเวลเนสซากามิฮาระ) ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมินามิ (ภายในศูนย์สุขภาพและสวัสดิการมินามิ) | <ul style="list-style-type: none"> กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโตริ วันจันทร์ - วันศุกร์ ผู้รับผิดชอบขีโรยามะ กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโตริ ทุกวันศุกร์ กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็กสุซึอิ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโตริ ทุกวันจันทร์และวันพฤหัสบดี ผู้รับผิดชอบซากามิโกะ กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็กสุซึอิ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโตริ ทุกวันพุธ ผู้รับผิดชอบฟูจิโนะ กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็กสุซึอิ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโตริ ทุกวันอังคาร กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กชูโอ/มินามิ วันจันทร์ - วันศุกร์ 8.30 - 17.00 น. <p>*ยกเว้นวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ และช่วงสิ้นปีและปีใหม่</p> <p>*โปรดไปที่สถานที่โดยตรง (ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโตริ/ชูโอ/มินามิ สามารถปรึกษาทางโทรศัพท์ได้)</p> |
| <p>การศึกษาเรื่องโภชนาการแม่และเด็ก (ต้องจอง)</p> | <p>ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโตริ (ภายในอาคารศูนย์ราชการเขตมิโตริ), ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กชูโอ (ภายในเวลเนสซากามิฮาระ), ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมินามิ (ภายในศูนย์อนามัยมินามิ)</p> | <p>จะแจ้งให้ทราบทาง "โคโฮซากามิฮาระ"</p> <p>ทั้งนี้ ต้องลงทะเบียนล่วงหน้า</p> |
| <p>การศึกษาเรื่องฟันของเด็ก (ต้องจอง)</p> | <p>เวลเนสซากามิฮาระ</p> | <p>จะแจ้งให้ทราบทาง "โคโฮซากามิฮาระ"</p> <p>ทั้งนี้ ต้องลงทะเบียนล่วงหน้า</p> |

- ติดต่อสอบถาม ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กแต่ละแห่ง (ดู 2 หน้าก่อนหน้า)
กลุ่มงานอนามัย แม่เด็กและครอบครัว ที่ว่าการเมือง โทร 042-769-8345 (เฉพาะปรึกษาเรื่องฟันของเด็ก)

(2) เมื่อคลอดบุตร

การตรวจสุขภาพสตรีที่เพิ่งคลอดบุตร

จะได้รับคู่มือช่วยเหลือการตรวจสุขภาพสตรีที่เพิ่งคลอดบุตรพร้อมกับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก เมื่อใช้คู่มือจะได้รับการช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพหลังคลอดจำนวน 2 ครั้งจากทั้งหมด

- ติดต่อสอบถาม ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กแต่ละแห่ง (ดู 2 หน้าก่อนหน้า)

ฟูระไอ โอโยโคะ ซาลอน (งานกิจกรรมสานสัมพันธ์แม่และเด็ก)

พยาบาลสาธารณสุข ผู้ดูแลเด็ก ฯลฯ จะให้คำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงเด็กและมีบริการวัดร่างกายของทารกและเด็กเล็ก ให้แก่ทารกและเด็กเล็กกับผู้ปกครองด้วย

| ないよう 内容 | じっしぼしよ 実施場所 | じっしび 実施日 |
|---|---|---|
| いくじそうだん えいようそうだん しんたいけいそく おやこ 育児相談、栄養相談、身体計測、親子 あそ しょうかい 遊びの紹介 | しろやま つく いほけん 城山こどもセンター、津久井保健センター、 さがみこそうごうじむしょ ふじのそごうじむしょ かみみぞみなみ 相模湖総合事務所、藤野総合事務所、上溝南 あらいそ あさみぞ こどもセンター、新磯こどもセンター、麻溝 こどもセンター | つき かい がつ のぞ 月1回(8月を除く) さがプリコでお知らせします。 |

■ 問い合わせ先

しやくしよ かていかほけんじぎょうはん
市役所こども家庭課保健事業班

ちゅうおうくちゅうおう しやくしよほんかん かい
(中央区中央2-11-15 市役所本館4階) TEL 042-769-8345 Fax 042-759-4395

にゅうようじ けんこうしんさ
乳幼児の健康診査

にゅうようじ けんこうしんさ つぎ たいしょうねんれい ひと むりよう う
乳幼児の健康診査には次のようなものがあり、対象年齢の人は無料で受けられます。

| けんこうしんさ 健康診査 | じゆしんきかん たいしょうしや 受診期間・対象者 | ないよう 内容 |
|---------------------------------|--|--|
| げつじけんこうしんさ 4か月児健康診査 | げつ つき 4か月になる月 | い か 医科 びょうき そうきはっけん はついくはつたつじょうきょう かくにん 病気の早期発見、発育発達状況の確認と いくじそうだん りにゅうしょく そうだん 育児相談、離乳食などの相談 |
| げつじけんこうしんさ 8か月児健康診査 | げつ ひ 7か月になった日～ げつ ぜんじつ 9か月になる前日 | い か 医科 はついくはつたつじょうきょう かくにん いくじ えいようそうだん 発育発達状況の確認と育児・栄養相談 |
| さいじけんこうしんさ 1歳児健康診査 | さい ひ 1歳になった日～ さい げつ ぜんじつ 1歳2か月になる前日 | |
| さい げつじけんこうしんさ 1歳6か月児健康診査 | さい げつ ひ 1歳6か月になった日～ さい げつ ぜんじつ 1歳8か月になる前日 | い か 医科 はついくはつたつじょうきょう かくにん いくじ えいようそうだん 発育発達状況の確認と育児・栄養相談 |
| | さい げつ つき 1歳7か月になる月 | し か 歯科 は けんこうしんさ し かそうだん 歯の健康診査と歯科相談 しんりはつたつ いくじ えいようそうだん 心理発達や育児・栄養相談 |
| さい げつじしかけんこうしんさ 2歳6か月児歯科健康診査 | さい げつ つき 2歳6か月になる月 | し か 歯科 は けんこうしんさ し かそうだん いくじ えいようそうだん 歯の健康診査と歯科相談、育児・栄養相談 |
| さい げつじけんこうしんさ 3歳6か月児健康診査 | さい げつ つき 3歳6か月になる月 | い か 医科 はついくはつたつじょうきょう かくにん いくじえん 発育発達状況の確認と育児支援、 は けんこうしんさ し かそうだん しちょうかくけんさ 歯の健康診査と歯科相談、視聴覚検査、 しんりはつたつ いくじ えいようそうだん 心理発達や育児・栄養相談 |

ちゅう じっしにちじ かいじょう
注) 実施日時・会場については、直接対象者に通知します。

■ 問い合わせ先

しやくしよ かていか ほけんじぎょうはん
市役所こども家庭課 保健事業班 TEL 042-769-8345

| เนื้อหา | สถานที่จัด | วันที่จัด |
|---|--|---|
| ให้คำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงเด็ก ให้คำปรึกษาเรื่องโภชนาการ วัสดุร่างกาย แนะนำการเล่นของผู้ปกครองและเด็ก | ศูนย์เด็กชิโรยามะ, ศูนย์อนามัยสุขอิ, สำนักงานธุรการทั่วไปซากามิโกะ, สำนักงานธุรการทั่วไปฟูจิโนะ, ศูนย์เด็กคะมีมิโอะมินามิ, ศูนย์เด็กอาระอิโอะ, ศูนย์เด็กกาะมิโอะ | เดือนละ 1 ครั้ง (ยกเว้นสิงหาคม) จะแจ้งให้ทราบทาง "Sagapuriko" |

■ ติดต่อสอบถาม

กลุ่มงานอนามัย แผนกเด็กและครอบครัว ที่ว่าการเมือง

(ชั้น 4 อาคารสำนักงานใหญ่ที่ว่าการเมือง 2-11-15 Chuo, Chuo-ku) โทร 042-769-8345 โทรสาร 042-759-4395

การตรวจสุขภาพทารกและเด็กเล็ก

การตรวจสุขภาพทารกและเด็กเล็กมีดังต่อไปนี้ ผู้ที่มีอายุตามที่กำหนดสามารถรับบริการได้ฟรี

| ตรวจสุขภาพ | ช่วงเวลาตรวจ / กลุ่มเป้าหมาย | เนื้อหา |
|-----------------------------------|--|---------------------------|
| การตรวจสุขภาพเด็ก 4 เดือน | เดือนที่อายุครบ 4 เดือน | สุขภาพทั่วไป |
| การตรวจสุขภาพเด็ก 8 เดือน | วันที่อายุครบ 7 เดือน - วันก่อนอายุครบ 9 เดือน | สุขภาพทั่วไป |
| การตรวจสุขภาพเด็ก 1 ปี | วันที่อายุครบ 1 ปี - วันก่อนอายุครบ 1 ปี 2 เดือน | |
| การตรวจสุขภาพเด็ก 1 ปี 6 เดือน | วันที่อายุครบ 1 ปี 6 เดือน - วันก่อนอายุครบ 1 ปี 8 เดือน | สุขภาพทั่วไป |
| | เดือนที่อายุครบ 1 ปี 7 เดือน | สุขภาพฟัน |
| การตรวจสุขภาพฟันเด็ก 2 ปี 6 เดือน | เดือนที่อายุครบ 2 ปี 6 เดือน | สุขภาพฟัน |
| การตรวจสุขภาพเด็ก 3 ปี 6 เดือน | เดือนที่อายุครบ 3 ปี 6 เดือน | สุขภาพทั่วไป สุขภาพฟัน |

หมายเหตุ) จะแจ้งวันเวลาและสถานที่จัดให้ผู้มีสิทธิทราบโดยตรง

■ ติดต่อสอบถาม

กลุ่มงานอนามัย แผนกเด็กและครอบครัว ที่ว่าการเมือง โทร 042-769-8345

よぼうせつしゅ
予防接種

よぼうせつしゅ つぎ たいしょうねんれい ひと きてい かいすう わりょう う よぼうせつしゅ き
 予防接種には次のようなものがあり、対象年齢の人は規定の回数のみ無料で受けられます。なお、予防接種はすべて、決ま
 った病院で実施します。接種年齢に合わせて、市からお知らせが届きます。

| 種類 | | 対象年齢 | 標準的な接種年齢 | 接種方法 | |
|---|------------|--|--|---|--|
| しょうに はいえんきゆうきんかんせんしゅう 小児の肺炎球菌感染症 | しょかい 初回 | せいご げつ さいみまん 生後2か月～5歳未満 | せいご げつ げつ 生後2か月～7か月 みまん 未満 | にちじょう かんかく 27日以上の間隔で かいせつしゅ 3回接種 | |
| | ついか 追加 | | しょかい かい しゅうりょう 初回(3回)終了 から60日以上経過後 にちじょうけいかご 1歳～1歳3か月未満 さい さい げつみまん さい | かいせつしゅ 1回接種 | |
| がたかんえん B型肝炎 | | さいみまん 1歳未満 | せいご げつ げつ 生後2か月～9か月 みまん 未満 | かいせつしゅ 3回接種 (27日以上の間隔で かいせつしゅご しょかい 2回接種後、初回から にちじょう 139日以上おいて かいせつしゅ 1回接種) | |
| けつかく BCG(結核) | | さいみまん 1歳未満 | せいご げつ げつ 生後5か月～8か月 みまん 未満 | かいせつしゅ 1回接種 | |
| ジフテリア ひやくにち 百日せき はしょうふう 破傷風 ポリオ かんせんしゅう Hib感染症 | き 1期 | ごしゅこんごう 五種混合〔ジ フテリア ひやくにち 百日せき はしょうふう 破傷風 ポリオ かんせんしゅう Hib感染症〕 | しょかい 初回 | せいご げつ げつ 生後2か月～12か月 みまん 未満 | 3～8週間の間隔で かいせつしゅ 3回接種 |
| | き 2期 | にしゅこんごう 二種混合 〔ジフテリア・破傷風〕 | ついか 追加 | せいご げつ 生後2か月～ さい げつみまん 7歳6か月未満 | きしょかい かい しゅうりょうご 1期初回(3回)終了後 ねん ねん げつみまん あいだ かいせつしゅ 1年～1年6か月未満の間に1回接種 |
| すいとう みず 水痘(水ぼうそう) | | かいめ 1回目 | さい さいみまん 1歳～3歳未満 | さい さい げつみまん 1歳～1歳3か月未満 | かいせつしゅ 1回接種 |
| | | かいめ 2回目 | さい さいみまん 1歳～3歳未満 | かいめしゅうりょうご げつ 1回目終了後6か月～12か月の間に かいせつしゅ 1回接種 | かいせつしゅ 1回接種 |
| ましん (はしか)・ ふう 風しん | き 1期 | ましん ふう こんごう 麻疹風しん混合 〔MR〕 | さい さいみまん 1歳～2歳未満 | かいせつしゅ 1回接種 | |
| | き 2期 | | さい さいみまん しょうがっこう しゅうがく 5歳～7歳未満で小学校に就学する ぜんねんどちゅう 前年度中 | かいせつしゅ 1回接種 | |
| にほんのうえん 日本脳炎 | き 1期 | しょかい 初回 | さい 3歳 | しゅうかん かんかく 1～4週間の間隔で かいせつしゅ 2回接種 | |
| | | ついか 追加 | せいご げつ 生後6か月～ さい げつみまん 7歳6か月未満 | きしょかい かい 1期初回(2回) しゅうりょうご ねん 終了後おおむね1年 おいて1回接種 かいせつしゅ | |
| | き 2期 | さい さいみまん 9歳～13歳未満 | さい 9歳 | かいせつしゅ 1回接種 | |
| かんせんしゅう しきゅうけい HPV感染症(子宮頸がん) | | しょうがく ねんせい 小学6年生～ こうこう ねんせいそうとうねんれい 高校1年生相当年齢 じよし の女子 | ちゅうがく ねんせい 中学1年生 そうとうねんれい 相当年齢 | か か 【2価・4価ワクチン】 かいせつしゅ 3回接種 か 【9価ワクチン】 げんそく かいせつしゅ 原則2回接種 | |

ちゅう う びょういん めいぼ しほけんじょしつべいたいさくか かくくやくしよくみんか など はいふ
 注) 受けられる病院の名簿は、市保健所疾病対策課、各区役所区民課、まちづくりセンター等で配布しています。

การฉีดวัคซีน

การฉีดวัคซีนมีดังต่อไปนี้ ผู้ที่มีอายุตามที่กำหนดสามารถรับบริการได้ฟรีตามจำนวนครั้งที่กำหนด ทั้งนี้ การฉีดวัคซีนทั้งหมดจะดำเนินการที่โรงพยาบาลที่กำหนด โดยจะมีการแจ้งจากเมืองตามอายุที่ต้องฉีด

| ประเภท | | | | อายุเป้าหมาย | อายุที่ต้องฉีดตามเกณฑ์ | วิธีรับวัคซีน |
|--|-----------|---|---|--|--|--|
| โรคติดเชื้อนิวโมคอคคัสในเด็กเล็ก | | | ครั้งแรก | 2 เดือนขึ้นไป แต่ไม่ถึง 5 ปี | 2 เดือนขึ้นไป แต่ไม่ถึง 7 เดือน | ฉีด 3 เข็มห่างกันไม่น้อยกว่า 27 วัน |
| | | | เพิ่มเติม | | 1 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 1 ปี 3 เดือน โดยให้ห่างจากฉีดครั้งแรก (เข็มที่ 3) ไม่น้อยกว่า 60 วัน | ฉีด 1 ครั้ง |
| โรคไวรัสตับอักเสบบี B | | | | ต่ำกว่า 1 ปี | 2 เดือนขึ้นไป แต่ไม่ถึง 9 เดือน | ฉีด 3 ครั้ง (ฉีด 2 เข็มห่างกันไม่น้อยกว่า 27 วัน จากนั้นฉีดอีก 1 เข็มห่างจากครั้งแรกไม่น้อยกว่า 139 วัน) |
| BCG (วัณโรค) | | | | ต่ำกว่า 1 ปี | 5 เดือนขึ้นไป แต่ไม่ถึง 8 เดือน | ฉีด 1 ครั้ง |
| คอติบ ไอกรน บาดทะยัก โปล์ิโอ โรคติดเชื้อ Hib | ช่วงที่ 1 | ผสม 5 ชนิด [คอติบ, ไอกรน, บาดทะยัก, โปล์ิโอ, โรคติดเชื้อ Hib] | ครั้งแรก | 2 เดือนขึ้นไป แต่ไม่ถึง 7 ปี 6 เดือน | 2 เดือนขึ้นไป แต่ไม่ถึง 12 เดือน | ฉีด 3 เข็มห่างกัน 3 - 8 สัปดาห์ |
| | | | เพิ่มเติม | | ฉีด 1 ครั้งระหว่าง 1 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 1 ปี 6 เดือนหลังฉีดครั้งแรก (เข็มที่ 3) ของช่วงที่ 1 | |
| | ช่วงที่ 2 | ผสม 2 ชนิด [คอติบ, บาดทะยัก] | | 11 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 13 ปี | 11 ปี | ฉีด 1 ครั้ง |
| อีสุกอีใส | | | ครั้งที่ 1 | 1 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 3 ปี | 1 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 1 ปี 3 เดือน | ฉีด 1 ครั้ง |
| | | | ครั้งที่ 2 | | ฉีด 1 ครั้งระหว่าง 6 - 12 เดือนหลังฉีดครั้งแรก | |
| หัด หัดเยอรมัน | ช่วงที่ 1 | ผสมหัด-หัดเยอรมัน [MR] | | 1 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 2 ปี | | ฉีด 1 ครั้ง |
| | ช่วงที่ 2 | | ภายในปีการศึกษา ก่อนเข้าเรียนโรงเรียนประถมศึกษา และมีอายุ 5 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 7 ปี | | | ฉีด 1 ครั้ง |
| สมองอักเสบญี่ปุ่น | ช่วงที่ 1 | ครั้งแรก | 6 เดือนขึ้นไป แต่ไม่ถึง 7 ปี 6 เดือน | 3 ปี | ฉีด 2 เข็มห่างกัน 1 - 4 สัปดาห์ | |
| | | เพิ่มเติม | | | 4 ปี | ฉีด 1 ครั้งประมาณ 1 ปี หลังฉีดครั้งแรก (เข็มที่ 2) ของช่วงที่ 1 |
| | ช่วงที่ 2 | | 9 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 13 ปี | 9 ปี | ฉีด 1 ครั้ง | |
| โรคติดเชื้อ HPV (มะเร็งปากมดลูก) | | | | เด็กผู้หญิงอายุเทียบเท่า นักเรียน ป.6 - ม. 4 | อายุเทียบเท่า นักเรียน มัธยมศึกษา | [วัคซีน 2 สายพันธุ์ / 4 สายพันธุ์] ฉีด 3 ครั้ง [วัคซีน 9 สายพันธุ์] ปกติฉีด 2 ครั้ง |

หมายเหตุ) มีแจกรายชื่อโรงพยาบาลที่ฉีดได้ที่แผนกการควบคุมและป้องกันโรคของสถานอนามัยเมืองซากามิฮาระ, แผนกพลเมืองในเขตของที่สำนักงานเขตต่าง ๆ, ศูนย์พัฒนาเมือง ฯลฯ

(3) 給付・手当・助成

医療費の助成

健康維持や生活安定のため、保険診療でかかった医療費の自己負担分を助成しています。申請が必要ですので、該当するときは忘れずに手続きをしてください。

小児医療費助成

中学生までの子どもの医療費を助成しています。(所得の制限があります。)
健康保険証と医療証を病院などの窓口へ提示してください。県外で受診した場合は、支払った費用を後から市に請求してください。

※令和6年8月から制度が変わります。

対象者が高校生までの子どもになり、中学生までの所得制限がなくなります。(高校生は所得の制限があります。)

ひとり親家庭等医療費助成

高校生までの子どもとその養育者の医療費を助成しています。(所得の制限があります。)対象は、母子家庭、父子家庭、父または母が重度の障害にある家庭などです。

健康保険証と医療証を病院などの窓口へ提示してください。県外で受診した場合は、支払った費用を後から市に請求してください。

問い合わせ先

市役所子育て給付課医療給付班 Tel 042-704-8908

各種手当・助成等

児童の健全な育成と資質向上のため、児童の状況に応じて次のような助成などを行っています。手当は申請制度ですので、該当するときは忘れずに手続きをしてください。なお、制度内容は変更になることがあります。

児童手当

市内に住民登録のある中学校修了前までの児童を養育している人に支給されます。(所得制限があります。)

児童扶養手当

父母の離婚など一定の要件に該当する児童(18歳に達する日以後最初の3月31日まで、中度以上の障害を有する場合は20歳未満)を監護している母、または児童を監護し生計を同じくしている父、もしくは父母に代わって児童を養育している人に支給されます。申請者と申請者の同居親族について所得制限があります。申請者と児童について、公的年金との併給制限があります。

母子父子寡婦福祉資金

母子・父子家庭などの生活を助け、経済的に自立するための資金です。高校や大学などの入学金や授業料、引越しや生活のための資金を低利子または無利子で借りることができます。利用できる人は配偶者のいない女子(男子)及びその扶養する子などです。

※資金によって貸し付け条件が異なりますので、詳細はお住まいの区のこども家庭相談員にお問合せください。

問い合わせ先

| | |
|--|------------------|
| 中央子育て支援センターこども家庭相談員 (中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら内) | Tel 042-769-9221 |
| 南子育て支援センターこども家庭相談員 (南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内) | Tel 042-701-7700 |
| 緑子育て支援センターこども家庭相談員 (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内) | Tel 042-775-8815 |

※津久井保健センターでも相談をお受けします(火曜日のみ)。希望される人は、事前に緑子育て支援センターへご連絡ください。

(3) สวัสดิการ เงินช่วยเหลือ การสนับสนุน

<การสนับสนุนคำรักษาพยาบาล>

สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลภายใต้ระบบประกันสุขภาพในส่วนที่ต้องชำระเอง เพื่อการรักษาสุขภาพและให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมั่นคง ซึ่งจำเป็นต้องสมัคร หากเข้าข่ายผู้มีสิทธิโปรดอย่าลืมไปดำเนินการสมัคร

การสนับสนุนคำรักษาพยาบาลสำหรับเด็ก

สนับสนุนคำรักษาพยาบาลของเด็กจนถึงระดับนักเรียนมัธยมต้น (มีจำกัดรายได้)

โปรดแสดงบัตรประกันสุขภาพและบัตรรับรองสิทธิการรักษาพยาบาลที่เคาน์เตอร์บริการ เช่น โรงพยาบาล ฯลฯ กรณีที่ได้รับการตรวจนอกจังหวัด โปรดยื่นเบิกค่าใช้จ่ายที่ชำระไปจากเมืองในภายหลัง

*ระบบเปลี่ยนตั้งแต่เดือนสิงหาคมปี 2024

เปลี่ยนผู้มีสิทธิเป็นถึงนักเรียนมัธยมปลาย และยกเลิกการจำกัดรายได้จนถึงนักเรียนมัธยมต้น (มีจำกัดรายได้สำหรับนักเรียนมัธยมปลาย)

การสนับสนุนคำรักษาพยาบาลสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ฯลฯ

สนับสนุนคำรักษาพยาบาลของเด็กจนถึงระดับนักเรียนมัธยมปลายและผู้เลี้ยงดู (มีจำกัดรายได้) ผู้มีสิทธิ เช่น ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ครอบครัวพ่อเลี้ยงเดี่ยว ครอบครัวที่พ่อหรือแม่พิการหนัก ฯลฯ

โปรดแสดงบัตรประกันสุขภาพและบัตรรับรองสิทธิการรักษาพยาบาลที่เคาน์เตอร์บริการ เช่น โรงพยาบาล ฯลฯ กรณีที่ได้รับการตรวจนอกจังหวัด โปรดยื่นเบิกค่าใช้จ่ายที่ชำระไปจากเมืองในภายหลัง

■ ติดต่อสอบถาม

กลุ่มงานสวัสดิการคำรักษาพยาบาล แผนกสวัสดิการการเลี้ยงบุตร ที่ว่าการเมือง โทร 042-704-8908

<เงินช่วยเหลือ/การสนับสนุนประเภทต่าง ๆ ฯลฯ>

มีการสนับสนุน ฯลฯ ดังเช่นที่ระบุต่อไปนี้ตามสถานะของเด็ก เพื่อพัฒนาศักยภาพของเด็กและให้เติบโตอย่างมีเสถียรภาพ ซึ่งหากต้องการเงินช่วยเหลือจะต้องสมัคร หากเข้าข่ายผู้มีสิทธิโปรดอย่าลืมไปสมัคร ทั้งนี้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาบบได้

เงินสงเคราะห์บุตร

มอบให้แก่ผู้เลี้ยงดูเด็กที่มีทะเบียนบ้านอยู่ในเมือง จนถึงก่อนเด็กจบมัธยมศึกษาตอนต้น (มีจำกัดรายได้)

เงินช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตร

มอบให้แก่ผู้เลี้ยงดูบุตร พ่อที่เลี้ยงดูและดำรงชีวิตร่วมกับบุตร หรือผู้เลี้ยงดูเด็กแทนพ่อแม่ สำหรับเด็กที่เข้าข่ายที่กำหนด เช่น พ่อแม่หย่ากัน ฯลฯ (จนถึงวันที่ 31 มีนาคมแรกหลังวันที่อายุครบ 18 ปี กรณีที่พิการระดับกลางขึ้นไปให้เป็นอายุต่ำกว่า 20 ปี) โดยมีจำกัดรายได้ของผู้ยื่นขอและญาติที่อาศัยอยู่ร่วมกับผู้ยื่นขอ และมีจำกัดการรับเงินร่วมกับระบบบำนาญสาธารณะสำหรับผู้ยื่นขอและเด็ก

กองทุนสังคมสงเคราะห์พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

กองทุนเพื่อช่วยเหลือการใช้ชีวิตของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ฯลฯ ให้สามารถพึ่งพาตัวเองทางเศรษฐกิจได้ สามารถขอกู้เงินดอกเบี้ยต่ำหรือปลอดดอกเบี้ยเพื่อใช้เป็นเงินทุนในการจ่ายค่าแรกเข้าและค่าเล่าเรียนของโรงเรียนมัธยมปลาย มหาวิทยาลัย ฯลฯ ค่าย้ายบ้านหรือค่าครองชีพได้ โดยผู้ที่ขอกู้ได้คือหญิง (ชาย) ที่ไม่มีคู่สมรสและเด็กที่อยู่ในความดูแล ฯลฯ

*เงื่อนไขในการให้จะแตกต่างกันออกไปตามกองทุน สำหรับรายละเอียด โปรดติดต่อสอบถามเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาเด็กและครอบครัวของเขตที่อาศัยอยู่

■ ติดต่อสอบถาม

| | |
|---|------------------|
| เจ้าหน้าที่แผนกให้คำปรึกษาเด็กและครอบครัว ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กชูโอ (ภายในเวลเนสซากามิฮาระ 6-1-1 Fujimi, Chuo-ku) | โทร 042-769-9221 |
| เจ้าหน้าที่แผนกให้คำปรึกษาเด็กและครอบครัว ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมินามิ (ภายในศูนย์อนามัยและสวัสดิการมินามิ 6-22-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) | โทร 042-701-7700 |
| เจ้าหน้าที่แผนกให้คำปรึกษาเด็กและครอบครัว ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ภายในอาคารศูนย์ราชการเขตมิโดริ 5-3-21 Nishi-Hashimoto, Midori-ku) | โทร 042-775-8815 |

*รับให้คำปรึกษาที่ศูนย์อนามัยสุขอิวด้วย (เฉพาะวันอังคาร) ผู้ที่ต้องการโปรดติดต่อศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริล่วงหน้า

ほしふくししきんなどりしほきゆう
母子福祉資金等利子補給

ほしふしかふふくししきんなどかしたつけうとししやうかんかんりやうひとたいかしたつけきんかかりしそとうがくほじよ
母子父子寡婦福祉資金等の貸付を受け、その年の償還を完了した人に対して、貸付金に係わる利子相当額を補助します。

■ 問い合わせ先

しやくしよこそだきゆうふか
市役所子育て給付課 Tel 042-769-8232

(4) 保育・サポート・相談

保育所

ほごしやしゆうらうびやうきかていほいくこんなんばあいこあずほいくにゆうしよきぼうひと
保護者の就労や病気などにより、家庭での保育が困難な場合にお子さんをお預かりし、保育しています。入所を希望する人は
お問い合わせください。

■ 問い合わせ先

| | |
|---|------------------|
| ちゆうおうこそだしえんこそだはん 中央子育て支援センター子育てサービス班 (中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら1階) | Tel 042-769-9267 |
| みなみこそだしえんこそだはん 南子育て支援センター子育てサービス班 (南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター3階) | Tel 042-701-7723 |
| みどりこそだしえんこそだはん 緑子育て支援センター子育てサービス班 (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎3階) | Tel 042-775-8813 |
| みどりこそだしえんこそだはん 緑子育て支援センター子育てサービス班 城山担当 (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所第1別館1階) | Tel 042-783-8060 |
| みどりこそだしえんこそだはん 緑子育て支援センター子育てサービス班 津久井担当 (緑区中野613-2 津久井保健センター1階) | Tel 042-780-1420 |
| みどりこそだしえんこそだはん 緑子育て支援センター子育てサービス班 相模湖担当 (緑区与瀬896 相模湖総合事務所2階) | Tel 042-684-3737 |
| みどりこそだしえんこそだはん 緑子育て支援センター子育てサービス班 藤野担当 (緑区小淵2000 藤野総合事務所2階) | Tel 042-687-5515 |

ファミリー・サポート・センター

あんしんこそだこそだ
安心とゆとりをもって子育てができるように、「子育てをお手伝いしてほしい人」と「子育てをお手伝いしたい人」を結びつけて
こそだそうごえんじよかつどうおうえんかいいんせいしきこあずそうけいおこなかね
子育ての相互援助活動を応援する会員制組織で、子どもの預かりや送迎などのサポートを行います(お金がかかります)。

■ 問い合わせ先

さがみはらしこそだこそだ
相模原市ファミリー・サポート・センター事務局(相模原市社会福祉協議会内)
ちゆうおうくふじみかいかんない
(中央区富士見6-1-20 あじさい会館内) Tel 042-730-3885

療育相談

■ ことばや運動の遅れ、落ち着きがないなど、子どもの発達や障害に関する相談をお受けしています。

■ 問い合わせ先

| | | |
|--|------------------|------------------|
| みどりこそだしえんりやういくそくだんはん 緑子育て支援センター療育相談班 (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内3階) | Tel 042-775-1760 | Fax 042-775-1750 |
| みどりこそだしえんつくいたんどう 緑子育て支援センター津久井担当 (緑区中野613-2 津久井保健センター1階) | Tel 042-780-1420 | Fax 042-784-1222 |
| みどりこそだしえんさがみこたんどう 緑子育て支援センター相模湖担当 (緑区与瀬877 市立柱北小学校内) | Tel 042-684-3737 | Fax 042-684-3618 |
| みどりこそだしえんふじのたんどう 緑子育て支援センター藤野担当 (緑区小淵2000 藤野総合事務所2階) | Tel 042-687-5515 | Fax 042-687-5688 |

การสนับสนุนค่าดอกเบี๋ยกองทุนสังคมสงเคราะห์พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

สนับสนุนเงินจำนวนเท่ากับดอกเบี๋ยเงินกู้ สำหรับผู้ที่กู้กองทุนสังคมสงเคราะห์พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ฯลฯ และชำระเงินก็ในปีดังกล่าวเสร็จสิ้นแล้ว

■ ติดต่อสอบถาม

แผนกสวัสดิการการเลี้ยงบุตร ที่ว่าการเมือง โทร 042-769-8232

(4) รับเลี้ยงเด็ก สนับสนุน ให้ค่าปรึกษา

สถานรับเลี้ยงเด็ก

รับเลี้ยงเด็กที่ครอบครัวประสบปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงดู เนื่องจากผู้ปกครองทำงาน เจ็บป่วย ฯลฯ ผู้ที่มีความประสงค์จะใช้บริการโปรดติดต่อสอบถาม

■ ติดต่อสอบถาม

| | |
|--|------------------|
| กลุ่มงานบริการเลี้ยงเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กชูโอ (ชั้น 1 เวลเนสซากามิฮาระ 6-1-1 Fujimi, Chuo-ku) | โทร 042-769-9267 |
| กลุ่มงานบริการเลี้ยงเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมินามิ (ชั้น 3 ศูนย์อนามัยและสวัสดิการมินามิ 6-22-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) | โทร 042-701-7723 |
| กลุ่มงานบริการเลี้ยงเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ชั้น 3 อาคารศูนย์ราชการเขตมิโดริ 5-3-21 Nishi-Hashimoto, Midori-ku) | โทร 042-775-8813 |
| ผู้รับผิดชอบชิโรยามะ กลุ่มงานบริการเลี้ยงเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ชั้น 1 อาคารเสริม 1 สำนักงานธุรการทั่วไปชิโรยามะ 1-3-1 Kubosawa, Midori-ku) | โทร 042-783-8060 |
| ผู้รับผิดชอบสุซึ กลุ่มงานบริการเลี้ยงเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ชั้น 1 ศูนย์อนามัยสุซึ 613-2 Nakano, Midori-ku) | โทร 042-780-1420 |
| ผู้รับผิดชอบซากามิโกะ กลุ่มงานบริการเลี้ยงเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ชั้น 2 สำนักงานธุรการทั่วไปซากามิโกะ 896 Yose, Midori-ku) | โทร 042-684-3737 |
| ผู้รับผิดชอบฟูจิโนะ กลุ่มงานบริการเลี้ยงเด็ก ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ชั้น 2 สำนักงานธุรการทั่วไปฟูจิโนะ 2000 Obuchi, Midori-ku) | โทร 042-687-5515 |

แฟมิลีซัพพอร์ตเซนเตอร์

องค์กรระบบสมาชิกซึ่งจะคอยสนับสนุนกิจกรรมช่วยเหลือซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการเลี้ยงเด็ก โดยจะเชื่อม “ผู้ที่ต้องการให้ช่วยเลี้ยงเด็ก” กับ “ผู้ที่ต้องการช่วยเลี้ยงเด็ก” เข้าด้วยกัน เพื่อให้สามารถเลี้ยงเด็กได้อย่างสบายใจและมีเวลาว่างมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีบริการรับส่ง รับฝากเด็ก ฯลฯ ด้วย (มีค่าใช้จ่าย)

■ ติดต่อสอบถาม

สำนักงานแฟมิลีซัพพอร์ตเซนเตอร์ เมืองซากามิฮาระ (ภายในอาคารประชุมสวัสดิการสังคม เมืองซากามิฮาระ)
(ภายในอาคารอาจิไซไคกิง 6-1-20 Fujimi, Chuo-ku) โทร. 042-730-3885

การศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดและส่งเสริมพัฒนาการ

■ ให้ค่าปรึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการและความพิการของเด็ก เช่น พัฒนาการทางการพูดและการเคลื่อนไหวช้า สมาธิสั้น ฯลฯ

■ ติดต่อสอบถาม

| | | |
|--|--|---------------------|
| กลุ่มงานให้ค่าปรึกษาเรื่องการฟื้นฟูสภาพ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ชั้น 3 อาคารศูนย์ราชการเขตมิโดริ 5-3-21 Nishi-Hashimoto, Midori-ku) | โทร 042-775-1760 | โทรสาร 042-775-1750 |
| ผู้รับผิดชอบสุซึ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ชั้น 1 ศูนย์อนามัยสุซึ 613-2 Nakano, Midori-ku) | โทร 042-780-1420 | โทรสาร 042-784-1222 |
| ผู้รับผิดชอบซากามิโกะ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ภายในโรงเรียนเทศบาลประถมเคโจ 877 Yose, Midori-ku) | โทร 042-684-3737 (ชั้น 2 สำนักงานธุรการ ทั่วไปซากามิโกะ) | โทรสาร 042-684-3618 |
| ผู้รับผิดชอบฟูจิโนะ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ (ชั้น 2 สำนักงานธุรการทั่วไปฟูจิโนะ 2000 Obuchi, Midori-ku) | โทร 042-687-5515 | โทรสาร 042-687-5688 |

| | | |
|---|------------------|------------------|
| ちゅうおうこそだ しえん りょういくそだんはん 中央子育て支援センター療育相談班 ちゅうおうくようこうだい (中央区陽光台3-19-2 陽光園内) | TEL 042-756-8424 | Fax 042-756-3360 |
| みなみこそだ しえん りょういくそだんはん 南子育て支援センター療育相談班 みなみさがみおの みなみほけんふくし かい (南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター2階) | TEL 042-701-7727 | Fax 042-701-7728 |

発達障害支援センター

義務教育が終わった15歳以上の発達障害のある人とその家族などが、生活や学校、仕事で困ったときに相談できます。

■ 問い合わせ先

発達障害支援センター (中央区陽光台3-19-2 陽光園内)
TEL 042-756-8411 Fax 042-756-3360

(5) 教育

日本の教育制度の例

| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | (年齢) |
|-----------------------|---|---|---|---|-----------------------|---------------------------------|---|----|----|----|---|----|----|----|----|----|--------------------------|----|------------------|-----------------|----|----|---------------|
| | | | | | しょうがっこう 小学校 | | | | | | ちゅうがっこう 中学校 | | | | | | こうとうせんもんがっこう 高等専門学校 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | せんしゅうがっこう 専修学校 | | | | | | |
| ようちえん 幼稚園 | | | | | | ぎむきょういくがっこうせんきかてい 義務教育学校前期課程 | | | | | ぎむきょういく 義務教育 がっこう 学校 こうきかてい 後期課程 | | | | | | こうとうがっこう 高等学校 | | せんもんがっこう 専門学校 | | | | |
| | | | | | | | | | | | ちゅうとうきょういくがっこう 中等教育学校 | | | | | | ちゅうとうきょういくがっこう 中等教育学校 | | | たんきだいがく 短期大学 | | | |
| とくべつしえんがっこう 特別支援学校 | | | | | とくべつしえんがっこう 特別支援学校 | | | | | | とくべつしえんがっこう 特別支援学校 | | | | | | とくべつしえんがっこう 特別支援学校 | | | だいがく 大学 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | だいがくいん 大学院 |

あみか ぶぶん ぎむきょういく
網掛け部分は義務教育

日本の教育制度は小学校6年、中学校3年、高等学校3年、大学4年が基本です。学校は4月に始まり、翌年の3月に終わります。学校には、国・公立学校と私立学校があります。また、小学校に入る前のお子さんのための教育施設として、幼稚園があります。

市立小学校・中学校・義務教育学校

6歳～15歳で市内在住の外国籍のお子さんが市立小学校・中学校・義務教育学校に就学を希望する場合は、教育委員会にてつひつようあたらしゅうがっこうにゅうがくばあいまいしがつじょうじゆんゆうそうしゅうがくしもがくむか委員会で手続きが必要です。新しく小学校に入学する場合は、毎年8月上旬に郵送される就学のお知らせを持って学務課でつづすでさがみはらしりつしゅうがっこうぎむきょういくがっこうせんきかていしゅうがくさがみはらしりつちゅうがっこうまたは義務教育学校後期課程へ入学を希望される場合は手続き不要です。)

ほかしょうちゅうがっこうとうてんにゅうがくばあいざいせきがっこうはっこうざいがくしょうめいしよきょうかようとしよきゅうよしやうめいしよも他の小・中学校等から転入学する場合は、在籍していた学校が発行する在学証明書、教科用図書給与証明書を持って、学務課での手続きをしてください。

※また、住民登録ができていないお子さんの就学を希望する場合は、こちらにお問い合わせください。

■ 問い合わせ先

市教育委員会学務課 学務班 TEL 042-769-8282

おおのみなみちゅうがっこうぶんこうやかんがっきゅう
大野南中学校分校夜間学級

にゅうがくようけん
〇入学要件

がくれいき けいか ひと つぎ あ ひと
学齢期を経過した人で次に当てはまる人

- ぎむきょういく しゅうりょう がくれいき けいか ひと
・義務教育を修了しないまま学齢期を経過した人
- さまさま りゅう じゅうぶん きょういく う ちゅうがっこう そつぎょう ひと
・様々な理由により十分な教育を受けられないまま中学校を卒業した人
- がいこくせきとう にほん ぎむきょういく そうとう きょういく う ひと
・外国籍等で日本の義務教育に相当する教育を受けていない人

やかんがっきゅう
〇夜間学級はこんなところ

- こうりつちゅうがっこう やかんがっきゅう ちゅうがっこう がくしゅう
・公立中学校の夜間学級で、中学校の学習をします。
- じゆぎょう げつよう きんよう まいにち じかん ごご じごろ ほんご ごご じごろ お
・授業は、月曜～金曜まで毎日あり、時間は午後5時頃から始まり、午後9時頃に終わります。
- やかんがっきゅう がくしゅう しゅうりょう ちゅうがっこう そつぎょうしやく え
・夜間学級の学習を修了すると、中学校の卒業資格を得ることができます。

と あ さき
■ 問い合わせ先

しきょういくいんかいがっこうきょういくか きかくしどう しえんはん がくりよほしょうすいしんたんと
市教育委員会学校教育課 企画指導・支援班（学力保障推進担当） Tel 042-704-8918

しゅうがくしょうれいきん しゅうがくえんじょ
就学奨励金（就学援助）

かぞくぜんいん しゅうにゅう すく ひと こ こく こうりつ しょうがっこう ちゅうがっこう ぎむきょういくがっこう べんきょう ひつよう
家族全員の収入が少ない人は、お子さんが国・公立の小学校・中学校・義務教育学校で勉強するために必要な
ぶんぼうぐ がくようひんひ かね いちぶ えんじょ きぼう ひと がくむか しんせいしよ ていしゆつ
文房具などの学用品費などにかかるお金の一部をもらうことができます。援助を希望する人は、学務課へ申請書を提出してくだ
さい。提出された書類などに基づいて、教育委員会が審査して援助を決定します。

と あ さき
■ 問い合わせ先

しきょういくいんかいがくむか しゅうがくしえんはん
市教育委員会学務課 就学支援班 Tel 042-769-9262

さがみはらししょうがくきん
相模原市奨学金

つぎ ようけん こうこうせいとう さがみはらし しょうがくきん かね
次の要件のすべてにあてはまる高校生等は、相模原市から奨学金としてお金をもらうことができます。

- ①市内に住んでいる
 - ②家族全員の収入がとてもし少ない（市民税の所得割額が0円）（日本以外で収入のある保護者は、別に審査があります）
 - ③日本の高等学校等に在学し、学業を続けようとする意欲がある。
- ただし、生活保護を受けている場合、特別支援学校に在学している場合は対象外です。

しんせいじき つぎ
申請時期は、次のとおりです。

- ①中学校3年生（義務教育学校9年生）時の11月中旬～卒業式の日
- ②高等学校等入学後の6～2月のいずれかです。給付額は、申請時期により異なります。申請に基づいて、教育委員会
しんせい しょうがくせい けつてい
が審査して奨学生を決定します。

と あ さき しきょういくいんかいがくむか しゅうがくしえんはん
■ 問い合わせ先 市教育委員会学務課 就学支援班 Tel 042-769-9262

こうとうがっこうしゅうがくしえんきん かながわけんせいとがくひほじょきん
高等学校等就学支援金・神奈川県生徒学費補助金

せいと じゆぎょうりょう あ ひよう くに せいど こうとうがっこうしゅうがくしえんきん しきゅう かながわけんない しりつ
生徒の授業料に充てる費用として、国の制度の「高等学校等就学支援金」を支給します。また、神奈川県内の私立
こうとうがっこう ざいがく ばあい かながわけん せいど かながわけんせいとがくひほじょきん にゅうがくきん じゆぎょうりょう ほじょ
高等学校等に在学する場合は、神奈川県内の制度の「神奈川県生徒学費補助金」として、入学金・授業料の補助が受けられます。

と あ さき
■ 問い合わせ先

つうがく こうとうがっこう じむしつ
通学している高等学校等の事務室

こうこうせいとうしょうがくきゅうふきん
高校生等奨学給付金

ようけん こうこうせいとう ほごしゃ たい じゆぎょうりょういがい きょういくひふたん けいげん
要件すべてにあてはまる高校生等の保護者に対して、授業料以外の教育費負担を軽減します。

と あ さき
■ 問い合わせ先

つうがく こうとうがっこう じむしつ
通学している高等学校等の事務室

โรงเรียนภาคค่ำ สาขาโรงเรียนโรงเรียนมัธยมต้นโอโนะมินามิ

○ เงื่อนไขการเข้าเรียน

ผู้ที่มีอายุมากกว่าวัยเรียนและเข้าข่ายดังต่อไปนี้

- ผู้ที่มีอายุมากกว่าวัยเรียนที่ไม่ได้สำเร็จการศึกษาภาคบังคับ
- ผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยไม่ได้รับการศึกษาที่เพียงพอเนื่องจากเหตุผลต่าง ๆ
- ผู้ที่มีสัญชาติต่างประเทศ ฯลฯ และไม่ได้รับการศึกษาเทียบเท่าการศึกษาภาคบังคับของญี่ปุ่น

○ โรงเรียนภาคค่ำ เป็นแบบนี้

- เป็นโรงเรียนภาคค่ำของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของท้องถิ่น ซึ่งสอนเนื้อหาหลักสูตรของมัธยมศึกษาตอนต้น
- เรียนทุกวันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ตั้งแต่ประมาณ 17.00 น. ถึงประมาณ 21.00 น.
- เมื่อสำเร็จการศึกษาคณะมัธยมศึกษาของโรงเรียนภาคค่ำจะสามารถรับวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้

■ ติดต่อสอบถาม

กลุ่มงานวางแผน แนะนำ และสนับสนุน แผนกการศึกษาในโรงเรียน คณะกรรมการการศึกษาเมือง (ผู้รับผิดชอบส่งเสริมการรับประกันคุณภาพการศึกษา) โทร 042-704-8918

ทุนการศึกษา (การช่วยเหลือด้านการศึกษา)

ผู้ที่ทุกคนในครอบครัวมีรายได้น้อยสามารถรับเงินส่วนหนึ่งของค่าเครื่องใช้เพื่อการศึกษา เช่น เครื่องเขียน ฯลฯ ที่จำเป็นในการให้เด็กเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และโรงเรียนการศึกษาคณะมัธยมศึกษาของรัฐบาลหรือของท้องถิ่นได้ ผู้ที่ต้องการรับการช่วยเหลือโปรดส่งหนังสือยื่นเรื่องให้แผนกการศึกษา แล้วคณะกรรมการการศึกษาจะพิจารณาว่าจะให้การช่วยเหลือหรือไม่จากเอกสารที่ยื่น ฯลฯ

■ ติดต่อสอบถาม

กลุ่มงานสนับสนุนการเข้ารับการศึกษา แผนกการศึกษา คณะกรรมการการศึกษาเมือง โทร 042-769-9262

ทุนการศึกษาเมืองซากามิฮาระ

นักเรียนมัธยมปลาย ฯลฯ ที่มีคุณสมบัติครบทุกข้อต่อไปนี้ สามารถรับเงินทุนการศึกษาจากเมืองซากามิฮาระได้

- ① อาศัยอยู่ในเมืองซากามิฮาระ
- ② ทุกคนในครอบครัวมีรายได้น้อย (มูลค่าลดหย่อนภาษีของภาษีเมืองเป็น 0 เยน) (ผู้ปกครองที่มีรายได้นอกประเทศญี่ปุ่นจะมีการตรวจสอบแยกต่างหาก)
- ③ ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ฯลฯ ของญี่ปุ่นและมีความประสงค์จะเรียนต่อ
ยกเว้นกรณีที่ได้รับสวัสดิการเพื่อการดำรงชีวิตอยู่และกรณีศึกษาอยู่ในโรงเรียนการศึกษาพิเศษ
มีช่วงเวลารับสมัคร เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งจากต่อไปนี้
- ① ตั้งแต่กลางพฤศจิกายนของตอนที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (นักเรียนโรงเรียนการศึกษาคณะมัธยมศึกษาปีที่ 9) จนถึงวันพิธีสำเร็จการศึกษา
- ② ระหว่างเดือนมิถุนายนถึงกุมภาพันธ์หลังเข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ฯลฯ จำนวนเงินทุนจะแตกต่างกันตามช่วงเวลาสมัคร
คณะกรรมการการศึกษาจะพิจารณาว่าจะให้ทุนการศึกษาหรือไม่ตามการสมัคร

■ ติดต่อสอบถาม กลุ่มงานสนับสนุนการเข้ารับการศึกษา แผนกการศึกษา คณะกรรมการการศึกษาเมือง โทร 042-769-9262

เงินสนับสนุนการศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ฯลฯ และเงินช่วยเหลือค่าเล่าเรียนของนักเรียนในจังหวัดคานางาวะ

มีการให้ "เงินสนับสนุนการศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ฯลฯ" ซึ่งเป็นระบบของประเทศญี่ปุ่น เพื่อใช้เป็นค่าเล่าเรียนของนักเรียนและในกรณีที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของเอกชนในจังหวัดคานางาวะ จะสามารถขอรับความช่วยเหลือด้านค่าแรกเข้าและค่าเล่าเรียนได้โดย "เงินช่วยเหลือค่าเล่าเรียนของนักเรียนในจังหวัดคานางาวะ" ซึ่งเป็นระบบของจังหวัดคานางาวะ

■ ติดต่อสอบถาม

สำนักงานของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ฯลฯ ที่ไปเรียนอยู่

เงินช่วยเหลือการศึกษาสำหรับนักเรียนมัธยมปลาย ฯลฯ

แบ่งเบากะค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการศึกษาที่นอกเหนือจากค่าเล่าเรียน ให้แก่ผู้ปกครองของนักเรียนมัธยมปลาย ฯลฯ ที่มีคุณสมบัติตามเงื่อนไขทั้งหมด

■ ติดต่อสอบถาม

สำนักงานของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ฯลฯ ที่ไปเรียนอยู่

かながわけんりつこうとうがっこう にゅうがくけんていりょう にゅうがくりょうげんめんせいど
神奈川県立高等学校の入学検定料・入学料減免制度

かながわけんりつ こうとうがっこう にゅうがくけんていりょう にゅうがくりょう ぜんぶ いちぶ めんじょ せいど
神奈川県立の高等学校等では、入学検定料、入学料の全部または一部を免除する制度があります。

■ と あ さき
問い合わせ先

じゅけんよてい にゅうがくよてい けんりつこうとうがっこう じむしつ
受験予定・入学予定の県立高等学校等の事務室

ようちえん
幼稚園

ほいくりょう いちぶ ぜんがく きゅうふ にゅうしょ きぼう ばあい かくようちえん と あ
保育料の一部または全額が給付されます。入所を希望する場合は、各幼稚園にお問い合わせください。

にほんごしどうこうし
日本語指導講師

しない こうりつしょう ちゅうがっこう ぎむきょういくがっこう ざいせき にほんごしどう ひつよう こ たい にほんご きそてき がくしゅう
市内の公立小・中学校・義務教育学校に在籍する、日本語指導を必要とするお子さんに対して、日本語の基礎的な学習
指導を行い、学校生活での支援をします。

にほんごしどうとうきょうりよくしゃ
日本語指導等協力者

しない こうりつしょう ちゅうがっこう ぎむきょういくがっこう ざいせき にほんごしどう ひつよう こ なか せいかつしえん
市内の公立小・中学校・義務教育学校に在籍する、日本語指導を必要とするお子さんの中で、生活支援・カウンセリン
グなどが必要な場合や母語通訳による保護者との面談などを行う場合、協力者として母語を活用した支援を行います。

■ と あ さき
問い合わせ先

しきょういくいんかいがっこうきょういくか きかくしどう しえんはん がくりよくほしょうすいしんたんとう
市教育委員会学校教育課 企画指導・支援班（学力保障推進担当） TEL 042-704-8918

ระบบลดหรือยกเว้นค่าสอบเข้าและค่าเข้าเรียนของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของจังหวัดคานางาว่า

โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของจังหวัดคานางาว่ามีระบบยกเว้นค่าสอบเข้าและค่าเข้าเรียนทั้งหมดหรือบางส่วน

■ **ติดต่อสอบถาม**

สำนักงานของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของจังหวัด ฯลฯ ที่มีแผนที่จะไปสอบหรือเข้าเรียน

โรงเรียนอนุบาล

ช่วยเหลือค่าเลี้ยงเด็กทั้งหมดหรือบางส่วน กรณีที่ประสงค์จะใช้บริการ โปรดติดต่อสอบถามไปยังโรงเรียนอนุบาลแต่ละแห่ง

อาจารย์สอนภาษาญี่ปุ่น

สอนภาษาญี่ปุ่นขั้นพื้นฐานและช่วยเหลือการใช้ชีวิตในโรงเรียน ให้กับเด็กที่จำเป็นต้องได้รับการสอนภาษาญี่ปุ่นและศึกษาอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และโรงเรียนการศึกษาระดับมัธยมศึกษาของท้องถิ่นที่ตั้งอยู่ในเมือง

ผู้ให้ความร่วมมือในการสอนภาษาญี่ปุ่น ฯลฯ

ผู้ให้ความร่วมมือจะให้ความช่วยเหลือโดยใช้ภาษาแม่ สำหรับเด็กที่จำเป็นต้องได้รับการสอนภาษาญี่ปุ่น และศึกษาอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และโรงเรียนการศึกษาระดับมัธยมศึกษาของท้องถิ่นที่ตั้งอยู่ในเมือง จำเป็นต้องรับการช่วยเหลือการใช้ชีวิต การให้คำปรึกษา ฯลฯ หรือกรณีของการพบผู้ปกครองด้วยล่ามภาษาแม่ ฯลฯ

■ **ติดต่อสอบถาม**

กลุ่มงานวางแผน แนะนำ และสนับสนุน แผนกการศึกษาในโรงเรียน คณะกรรมการการศึกษาเมือง (ผู้รับผิดชอบส่งเสริมการรับประกันคุณภาพการศึกษา) โทร 042-704-8918

6 保険・年金・税金

(1) 医療保険

日本に住む人は国籍に関係なく、公的医療保険に加入することになります。社会全体で負担をシェアすることで、けがや病気で病院に行ったときに自分で払うお金が少なくなります。残りのお金は保険から出ます。

医療保険には3つの種類があります。

健康保険

- 1週間に20時間以上働いて、毎月の給料が8.8万円以上などの条件に合う人は、会社などの健康保険に入ります。健康保険に入ることができるかどうかは、会社に確認してください。
- 健康保険に入っている人の日本に住んでいる家族も健康保険に入ることができます。家族が健康保険に入ることができるかどうかは会社に確認してください。

国民健康保険

3か月を超える在留期間が決定され、相模原市に住居登録をしている人は、次の人を除き、国民健康保険に加入しなければなりません。

保険税を支払うことが必要ですが、病気やけがのとき治療費の30%~20%を一部負担金として支払うだけで、安心して医療が受けられます。

《国民健康保険に加入できない人》

- 在留期間が3か月以下の人（注）
（注）「興行」、「技能実習」、「家族滞在」、「公用」、「特定活動（医療を受ける活動またはその人の日常の世話をする活動を指定されている場合を除く。）」の在留資格の人で、在留期間は3か月以下であっても、資料により、3か月を超えて滞在すると認められる人は加入できます。詳しくは、相模原市国民健康保険コールセンターへお問い合わせください。
- 在留資格が「短期滞在」、「外交」の人
- 「特定活動」の在留資格のうち、医療を受ける活動またはその人の日常の世話をする活動の人
- 日本と医療保険を含む社会保障協定を結んでいる国の人で本国政府から医療保険制度加入の証明書（適用証明書）の交付を受けている人
- 勤務先の健康保険に加入している人（扶養家族として加入している人を含む。）
- 生活保護を受けている人
- 後期高齢者医療制度に加入している人

保険証

保険証は、病気やけがをして医療機関などにかかるとき、窓口で提示する必要がある書類ですので大切に保管してください。また、出国、市外転出するときは必ず返還してください。

※2024年12月2日から保険証の新規の発行がされなくなりますが、12月1日時点で有効な保険証は有効期限まで使えます。保険証の有効期限が切れた後は、保険証としての利用登録をしたマイナンバーカードを使うこととなりますが、お持ちでない場合は資格確認書を発行します。

保険税

保険税は、6月から翌年3月までの10回（期）で納めていただきます。6月に保険税納税通知書をお送りします。同封された納付書で、納期限までに納めてください。

保険給付

病気やけがをして医療機関等にかかる時、医療費の30%~20%は、一部負担金として医療機関などの窓口などで支払うこととなります。

高額な一部負担金を支払ったときは、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分について支給申請をすることができます。または、事前に市役所国保年課などの窓口で「限度額適用（・標準負担額減額）認定証」を申請し、医療機関などの窓口で提示すると一部負担金について、自己負担限度額を上限とすることができます。

（注）自己負担限度額は、年齢や世帯の所得によって異なります。

6 ประกัน บำนาญ ภาษี

(1) ประกันทางการแพทย์

คนที่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นไม่ว่าสัญชาติอะไรก็ต้องทำประกันทางการแพทย์สาธารณะ ซึ่งเป็นการร่วมกันรับผิดชอบค่าใช้จ่ายกันทั้งสังคม ทำให้เมื่อเจ็บป่วยแล้วไปโรงพยาบาล จะมีจำนวนเงินส่วนที่ต้องชำระเองน้อยลง ส่วนที่เหลือทางประกันจะเป็นผู้รับผิดชอบ ประกันทางการแพทย์มีอยู่ 3 ประเภท

ประกันสุขภาพ

- ผู้ที่ตรงตามเงื่อนไข เช่น ทำงานสัปดาห์ละ 20 ชั่วโมงขึ้นไป ได้รับเงินเดือน 88,000 เยนขึ้นไป ฯลฯ จะทำประกันสุขภาพของบริษัท ฯลฯ ได้ โปรดตรวจสอบกับบริษัทว่าสามารถทำประกันสุขภาพได้หรือไม่
- ครอบครัวที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่นของคนที่ทำประกันสุขภาพก็สามารถทำประกันสุขภาพได้ด้วย โปรดตรวจสอบกับบริษัทว่าครอบครัวสามารถทำประกันสุขภาพได้หรือไม่

ประกันสุขภาพแห่งชาติ

ผู้ที่มีระยะเวลาอนุญาตให้พำนักเกิน 3 เดือนและมีทะเบียนบ้านอยู่ในเมืองซากามิฮาระจะต้องทำประกันสุขภาพแห่งชาติ ยกเว้นผู้ที่เข้าชายตามทีระมุด้านล่างนี้

จะต้องชำระค่าเบี้ยประกัน แต่เมื่อเจ็บป่วยจะชำระค่ารักษาพยาบาลเพียงบางส่วน คิดเป็น 20-30% ของทั้งหมดเท่านั้น ทำให้สามารถรับการรักษาได้อย่างสบายใจ

<ผู้ที่ไม่สามารถทำประกันสุขภาพแห่งชาติ>

- ผู้ที่มีระยะเวลาอนุญาตให้พำนักไม่เกิน 3 เดือน (หมายเหตุ)
(หมายเหตุ) ผู้ที่มีวีซ่า “นักแสดง”, “ฝึกงานด้านเทคนิค”, “ติดตามครอบครัว”, “ราชการ” และ “กิจกรรมที่กำหนดพิเศษ (ยกเว้นกิจกรรมรับการรักษาทางการแพทย์หรือกิจกรรมดูแลผู้พิการทางการแพทย์ในชีวิตประจำวัน)” แม้จะมีระยะเวลาอนุญาตให้พำนักไม่เกิน 3 เดือน หากเป็นผู้ที่ได้รับอนุญาตให้พำนักเกิน 3 เดือนได้จากเอกสาร ก็สามารถทำได้ สำหรับรายละเอียด โปรดติดต่อคอลเซ็นเตอร์ประกันสุขภาพแห่งชาติ เมืองซากามิฮาระ
- ผู้ที่มีวีซ่า “พำนักระยะสั้น” และ “การทูต”
- ผู้ที่มีวีซ่า “กิจกรรมที่กำหนดพิเศษ” ที่เป็นกิจกรรมรับการรักษาทางการแพทย์หรือกิจกรรมดูแลผู้พิการทางการแพทย์ในชีวิตประจำวัน
- ผู้ที่มาจากประเทศที่มีสัญญาความร่วมมือด้านสวัสดิการสังคมที่รวมถึงประกันทางการแพทย์กับประเทศญี่ปุ่น และได้รับใบรับรองการเข้าร่วมประกันทางการแพทย์จากรัฐบาลประเทศของตน (ใบรับรองการมีผลใช้บังคับ)
- ผู้ที่ทำประกันสุขภาพกับที่ทำงาน (รวมถึงผู้ที่ได้รับสิทธิในฐานะเป็นสมาชิกครอบครัว)
- ผู้ที่รับสวัสดิการเพื่อการดำรงชีวิตอยู่
- ผู้ที่เข้าร่วมระบบประกันทางการแพทย์สำหรับผู้สูงอายุตอนปลาย

บัตรประกัน

บัตรประกันเป็นเอกสารที่จำเป็นต้องใช้แสดงต่อเคาน์เตอร์บริการเมื่อเจ็บป่วยแล้วไปสถาบันทางการแพทย์ ฯลฯ จึงขอให้เก็บรักษาเป็นอย่างดี นอกจากนี้ กรณีที่ย้ายออกจากญี่ปุ่นหรือย้ายออกจากเมืองจะต้องคืนบัตรทุกครั้ง

*ตั้งแต่วันที่ 2 ธันวาคม 2024 จะไม่มีออกบัตรประกันใหม่แล้ว แต่บัตรประกันที่ยังใช้ได้ในวันที่ 1 ธันวาคมจะสามารถใช้ต่อไปได้จนหมดอายุบัตรเมื่อบัตรหมดอายุแล้วจะใช้หมายเลขบัตรที่ลงทะเบียนไว้เป็นบัตรประกันแทน หากไม่มีจะออกหนังสือตรวจสอบสิทธิให้

ภาษีประกัน

ต้องชำระภาษีประกัน (เบี้ยประกัน) แบ่งเป็น 10 ครั้ง (งวด) ตั้งแต่มิถุนายนถึงมีนาคมของปีถัดไป โดยจะมีหนังสือแจ้งการชำระภาษีประกันส่งไปให้ในเดือนมิถุนายน โปรดชำระภายในกำหนดด้วยใบชำระภาษีที่แนบไปในซอง

สิทธิประโยชน์ของประกัน

เมื่อเจ็บป่วยแล้วไปสถาบันทางการแพทย์ ฯลฯ จะต้องชำระเงินเองบางส่วนให้กับเคาน์เตอร์บริการ ฯลฯ ของสถาบันทางการแพทย์ ฯลฯ ซึ่งคิดเป็น 20-30% ของค่ารักษาพยาบาล

ในกรณีที่จำนวนเงินที่ต้องชำระเองบางส่วนสูงมาก จะสามารถยื่นขอเงินช่วยเหลือได้ในส่วนที่เกินวงเงินที่กำหนด (ขอบเขตที่ต้องชำระเอง) และหากยื่นขอ “ใบรับรองการใช้ขอบเขตวงเงิน (- ลดจำนวนเงินส่วนที่ต้องชำระเองตามเกณฑ์)” ที่เคาน์เตอร์บริการของแผนกประกันสุขภาพแห่งชาติและเงินบำนาญของที่ว่าการเมืองเอาไว้ล่วงหน้า และนำไปแสดงที่เคาน์เตอร์บริการของสถาบันทางการแพทย์ ฯลฯ ก็จะสามารถชำระเงินที่ต้องชำระเองบางส่วนแต่เท่ากับวงเงินที่กำหนดของขอบเขตที่ต้องชำระเองได้

(หมายเหตุ) ขอบเขตที่ต้องชำระเองจะแตกต่างกันตามอายุและรายได้ครัวเรือน

ほけんじぎょう
保健事業

こくみんけんこうほけんかにゆうしゃ びょうき よぼう そうきはつけん しえん まいとし つぎ ほけんじぎょう じっし
国民健康保険加入者の病気の予防と早期発見を支援するために毎年、次の保健事業を実施しています。

| しゅるい 種類 | たいしょうしゃ 対象者 | ひょう 費用 |
|-----------------------|--|-------------------|
| とくていけんこうしんさ 特定健康診査 | こくみんけんこうほけんかにゆう さい さい ひと 国民健康保険加入の40歳～74歳になる人 とうがいねんど さい ひと たんじょうび ぜんじつ じゆしん (当該年度に75歳になる人は、誕生日の前日まで受診できます) | えん 1,000円 ※ |
| けんこうしんさ 健康診査 | こくみんけんこうほけんかにゆう さい さい ひと こくみんけんこうほけんぜい みゆう せたい ひと 国民健康保険加入の20歳～39歳になる人で国民健康保険税に未納のない世帯の人 | えん 1,000円 |
| しかけんこうしんさ 歯科健康診査 | こくみんけんこうほけんかにゆう さい さい ひと こくみんけんこうほけんぜい みゆう せたい ひと 国民健康保険加入の30歳～39歳になる人で国民健康保険税に未納のない世帯の人 | えん 500円 |

※70歳以上の人は無料。40歳から69歳の人は、世帯員のうち世帯主及び国民健康保険加入者全員が市民税非課税の
ばあい じぜん しんせい ひょうめんじよ
場合、事前の申請により費用免除

| しゅるい 種類 | たいしょうしゃ 対象者 | じよせいきんがく 助成金額 |
|---|---|---|
| にんげん のう 人間ドック・脳ドックの けんしんりょう いちぶじよせい 検診料の一部助成 | いか ようけん み ひと 以下の要件を満たす人 1) 国民健康保険加入の40歳～74歳の人(今年度75歳になる人も含む) こくみんけんこうほけんかにゆう さい さい ひと こんねんど さい ひと ふく で、国民健康保険税に未納のない世帯の人 こくみんけんこうほけんぜい みゆう せたい ひと 2) 市の助成を利用して受検した人間ドックの結果を検診機関から市に提出さ し じよせい りょう じゆけん にんげん けつか けんしんきかん し ていしゆつ せることと、特定健康診査の受診結果として取り扱うことを承諾される人 とくていけんこうしんさ じゆしんけつか と あつが しょうだく ひと | にんげん 人間ドック えん 22,000円 のう 脳ドック えん 10,000円 |

■ 問い合わせ先

さがみはらしこくみんけんこうほけん
相模原市国民健康保険コールセンター Tel 042-707-8111

こうきこうれいしゃいりようせいど
後期高齢者医療制度

さいいじょう ひと かにゆう いりようほけん
75歳以上の人が加入する医療保険です。

○加入資格

- さいいじょう じゅうみんとうろく ひと
・75歳以上で、住民登録のある人
 - さいいじょう さいみまん いっつい しょうがい じょうたい こういきれんごう にんてい う ひと
・65歳以上75歳未満で、一定の障害の状態にあることにより広域連合の認定を受けた人
- さい たんじょうび しょうがい にんてい けつてい ひ ひほけんしゃ
75歳の誕生日または障害による認定が決定された日から被保険者になります。

ほけんりょう
※保険料

ほけんりょう そうしょとくきんがく おう けいさん ほけんりょう けつてい ほけんりょうがくけつていこうしよ ほけんりょうのうにゆうつうちしよ
保険料は総所得金額などに応じて計算されます。保険料が決定しましたら保険料額決定通知書(保険料納入通知書)
をお送りします。

■ 問い合わせ先

さがみはらしこうきこうれいしゃいりよう
相模原市後期高齢者医療コールセンター Tel 042-707-8787

โครงการเพื่อสุขภาพ

มีการจัดโครงการเพื่อสุขภาพต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสนับสนุนการป้องกันโรคและการตรวจพบโดยเร็วแก่ผู้ประกันตนของประกันสุขภาพแห่งชาติ

| ประเภท | กลุ่มเป้าหมาย | ค่าใช้จ่าย |
|--------------------|---|-------------|
| ตรวจสุขภาพแบบเฉพาะ | ผู้ที่อายุ 40 - 74 ปี และทำประกันสุขภาพแห่งชาติ (ผู้ที่อายุ 75 ในปีงบประมาณที่จัด สามารถรับการตรวจได้จนถึงวันก่อนวันเกิด) | 1,000 เยน * |
| ตรวจสุขภาพ | ผู้ที่อายุ 20 - 39 ปี ทำประกันสุขภาพแห่งชาติ และเป็นครัวเรือนที่ไม่ค้างชำระภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติ | 1,000 เยน |
| ตรวจสุขภาพฟัน | ผู้ที่อายุ 30 - 39 ปี ทำประกันสุขภาพแห่งชาติ และเป็นครัวเรือนที่ไม่ค้างชำระภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติ | 500 เยน |

* ผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปฟรี ผู้ที่อายุ 40 - 69 ปี หากเจ้าของบ้านและสมาชิกในครัวเรือนทุกคนที่ทำประกันสุขภาพแห่งชาติเป็นผู้ที่ไม่ต้องเสียภาษีเมือง จะยกเว้นค่าใช้จ่ายได้โดยยื่นขอล่วงหน้า

| ประเภท | กลุ่มเป้าหมาย | จำนวนเงินช่วยเหลือ |
|---|---|---|
| ช่วยเหลือค่าตรวจสุขภาพร่างกายแบบละเอียด/สุขภาพสมองแบบละเอียดบางส่วน | ผู้ที่มีคุณสมบัติตามเงื่อนไขต่อไปนี้ 1) ผู้ที่อายุ 40 - 74 ปี (รวมถึงผู้ที่อายุเป็น 75 ในปีงบประมาณนี้) ทำประกันสุขภาพแห่งชาติ และเป็นครัวเรือนที่ไม่ค้างชำระภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติ 2) ผู้ที่ยินยอมให้สถาบันที่ตรวจสอบผลการตรวจสุขภาพร่างกายแบบละเอียดที่ตรวจโดยใช้การช่วยเหลือจากเมืองให้กับเมือง และให้ใช้เป็นผลการตรวจสุขภาพแบบเฉพาะ | ตรวจสุขภาพร่างกายแบบละเอียด 22,000 เยน ตรวจสุขภาพสมองแบบละเอียด 10,000 เยน |

■ ติดต่อสอบถาม

คอลเซ็นเตอร์ประกันสุขภาพแห่งชาติ เมืองซากามิฮาระ โทร 042-707-8111

ระบบประกันทางการแพทย์สำหรับผู้สูงอายุตอนปลาย

ประกันทางการแพทย์สำหรับผู้สูงอายุ 75 ปีขึ้นไป ฯลฯ

○ คุณสมบัติการเข้าระบบ

- ผู้ที่อายุ 75 ปีขึ้นไปและมีทะเบียนบ้านในเมือง
- ผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไปแต่ไม่ถึง 75 ปี และได้รับการรับรองจากสหภาพฟันที่กว้างว่าเป็นสถานะเป็นผู้ทุพพลภาพตามที่กำหนดไว้เป็นผู้ประกันตนตั้งแต่วันเกิดอายุ 75 ปีหรือวันที่ได้รับการรับรองว่าเป็นผู้ทุพพลภาพ

* เบี้ยประกัน

คำนวณเบี้ยประกันตามรายได้รวม ฯลฯ เมื่อกำหนดเบี้ยประกันแล้วจะส่งหนังสือแจ้งกำหนดเบี้ยประกัน (หนังสือแจ้งให้ชำระเบี้ยประกัน) ไปให้

■ ติดต่อสอบถาม

คอลเซ็นเตอร์ประกันทางการแพทย์สำหรับผู้สูงอายุตอนปลาย เมืองซากามิฮาระ โทร 042-707-8787

ねんきんせいど (2) 年金制度

がいこくじん にほんこくない じゅうしょ ゆう こくみんねんきん だい ごうひほけんしゃ かにゆう かいしゃ
外国人においても、日本国内に住所を有する人は、「国民年金（第1号被保険者）」に加入しなければなりません。会社など
はたら こうせいねんきん だい ごうひほけんしゃ かにゆう かいしゃ はたら ふよう
で働いている人は「厚生年金（第2号被保険者）」に加入しなければなりません。また、会社などで働いている人に扶養されて
はいぐうしゃ こくみんねんきん だい ごうひほけんしゃ
いる配偶者は、「国民年金（第3号被保険者）」に加入します。

こくみんねんきん だい ごうひほけんしゃ 国民年金（第1号被保険者）

① 加入要件

- にほんこくない じゅうみんとうろく
・ 日本国内に住民登録があること。
- さいいじょう さいみまん
・ 20歳以上60歳未満であること。
- こうせいねんきん かにゆう こうてきねんきんかにゆうしゃ ふよう
・ 厚生年金などに加入していない、または公的年金加入者に扶養されていないこと。

② 加入手続

こくほねんきんか みどりやくしよくみんか みなみやくしよくみんか かく はしもと ちゅうおう ちく おおのみなみ のぞ かく
国保年金課、緑区役所区民課、南区役所区民課、各まちづくりセンター（橋本・中央6地区・大野南を除く）、各
しゅつちやうじよ おこな ざいりゆう とくべつえいじゆうしゃしやうめいしよ も
出張所で行います（在留カード・特別永住者証明書、パスポートをお持ちください）。

③ 保険料

- かにゆうてつづきご にほんねんきんきこう ゆうそう こくみんねんきんほけんりやうのうふしよ きんゆうきかん
・ 加入手続後、日本年金機構から郵送される「国民年金保険料納付書」により、金融機関、コンビニエンスストアなど
おさ
で納めます。
- ほけんりやう しょとくがく ねんれい かんけい いちりつ
・ 保険料は、所得額や年齢に関係なく一律です。
- めんじよ のうふゆうよせいど がくせいゆうふとくれいせいど
・ 免除・納付猶予制度や学生納付特例制度があります。

④ 給付の種類

ねんきん きゆうふ しょうふく ろうれいきそねんきん しょうがいきそねんきん いぞくきそねんきん かふねんきん しぼういちじきん
年金の給付は、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金、寡婦年金、死亡一時金があります。

⑤ 受給

いってい ようけん み じゅきゆう
一定の要件を満たしていれば受給することができます。

■ 問い合わせ先

- さがみはらしやくしよこくほねんきんか
・ 相模原市役所国保年金課 TEL 042-769-8228
- にほんねんきんきこうさがみはらねんきんじむしよ
・ 日本年金機構相模原年金事務所
みなみくさがみおおの
(南区相模大野6-6-6 TEL 042-745-8101)

こうせいねんきん 厚生年金

てきやうじぎやうしよ じやうやうてき こやう ばあい こうせいねんきんほけん てきやう こうせいねんきん だい ごうひほけんしゃ かにゆう
適用事業所に常用的に雇用されている場合は、厚生年金保険が適用され、「厚生年金（第2号被保険者）」に加入する
こととなります。

■ 問い合わせ先

- にほんねんきんきこうさがみはらねんきんじむしよ
日本年金機構相模原年金事務所
みなみくさがみおおの
(南区相模大野6-6-6 TEL 042-745-8101)

だつたいいちじきん ☆脱退一時金

ほけんりやう げつじやうおき しゅつこく ばあい しゅつこくご ねんない せいきゆう ほけんりやうのうふづみきかん おう だつたいいちじきん
保険料を6か月以上納めて出国した場合、出国後2年以内の請求であれば、保険料納付済期間に応じて脱退一時金
を受け取ることができます。

くに しやかいほしやうきやうてい むす ばあい くわ にほんねんきんきこう とあ
※国によって社会保障協定を結んでいる場合があるので、詳しくは日本年金機構にお問い合わせください。

■ 請求先

- にほんねんきんきこうほんぶ とうきやうとすぎなみくたかいにし
日本年金機構本部 (〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24)

■ 問い合わせ先

- ねんきんダイヤル
こくない
(国内から) TEL 0570-05-1165
こくがい
(国外から) TEL 81-3-6700-1165

(2) ระบบเงินบำนาญ

แม้จะเป็นชาวต่างชาติ หากมีที่อยู่ในประเทศญี่ปุ่นจะต้องเข้าระบบ "เงินบำนาญแห่งชาติ (ผู้ประกันตนประเภทที่ 1)" ผู้ที่ทำงานในบริษัท ฯลฯ ต้องเข้าระบบ "ประกันเงินบำนาญสำหรับลูกจ้าง (ผู้ประกันตนประเภทที่ 2)" และคู่สมรสที่อยู่ในการดูแลของผู้ที่ทำงานในบริษัท ฯลฯ ต้องเข้าระบบ "เงินบำนาญแห่งชาติ (ผู้ประกันตนประเภทที่ 3)"

เงินบำนาญแห่งชาติ (ผู้ประกันตนประเภทที่ 1)

① เงื่อนไขการเข้าระบบ

- มีทะเบียนบ้านในประเทศญี่ปุ่น
- อายุ 20 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 60 ปี
- ไม่ได้เข้าระบบประกันเงินบำนาญสำหรับลูกจ้าง ฯลฯ และไม่ได้อยู่ในการดูแลของผู้ที่เข้าระบบบำนาญสาธารณะ

② กระบวนการเข้าระบบ

ดำเนินการที่แผนกประกันสุขภาพแห่งชาติและเงินบำนาญ, แผนกพลเมืองในเขต สำนักงานเขตมิโตรี, แผนกพลเมืองในเขต สำนักงานเขตมินามิ, ศูนย์พัฒนาเมืองแต่ละแห่ง (ยกเว้นฮาชิโมโตะ, ซูโอ 6 เขต และโอโนะมินามิ) และสาขาย่อยต่าง ๆ (โปรดนำใบริวการ์ด/บัตรประจำตัวผู้พำนักถาวรพิเศษและหนังสือเดินทางมาด้วย)

③ เบี้ยประกัน

- เมื่อเข้าระบบแล้ว สามารถชำระเบี้ยประกันที่สถาบันการเงิน ร้านสะดวกซื้อ ฯลฯ โดยใช้ "ใบชำระเบี้ยประกันเงินบำนาญแห่งชาติ" ที่องค์กรระบบบำนาญแห่งประเทศญี่ปุ่นส่งให้ทางไปรษณีย์ได้
- เบี้ยประกันจะเท่ากันทุกคนไม่ว่าจะมีรายได้หรืออายุเท่าใด
- มีระบบยกเว้น/เลื่อนการชำระเงิน, ระบบการชำระเงินพิเศษสำหรับนักศึกษา

④ ประเภทสิทธิประโยชน์

สิทธิประโยชน์ของเงินบำนาญแบ่งเป็นเงินบำนาญพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ, เงินบำนาญพื้นฐานสำหรับผู้ทุพพลภาพ, เงินบำนาญพื้นฐานสำหรับครอบครัวผู้เสียชีวิต, เงินบำนาญผู้เป็นหม้าย และเงินช่วยเหลือผู้เสียชีวิต

⑤ การรับเงิน

สามารถรับเงินได้เมื่อมีคุณสมบัติตามเงื่อนไขที่กำหนด

■ ติดต่อสอบถาม

- แผนกประกันสุขภาพแห่งชาติและเงินบำนาญ เมืองซากามิฮาระ โทร 042-769-8228
- สำนักงานเงินบำนาญซากามิฮาระ องค์กรระบบบำนาญแห่งประเทศญี่ปุ่น
(6-6-6 Sagami-Ohno, Minami-ku โทร. 042-745-8101)

ระบบประกันเงินบำนาญสำหรับลูกจ้าง

กรณีที่ทำงานประจำกับสถานประกอบการที่เข้าร่วม จะได้รับประกันระบบประกันเงินบำนาญสำหรับลูกจ้างและเข้าระบบ "ระบบประกันเงินบำนาญสำหรับลูกจ้าง (ผู้ประกันตนประเภทที่ 2)"

■ ติดต่อสอบถาม

สำนักงานเงินบำนาญซากามิฮาระ องค์กรระบบบำนาญแห่งประเทศญี่ปุ่น
(6-6-6 Sagami-Ohno, Minami-ku โทร. 042-745-8101)

☆เงินชดเชยการออกจากระบบ

กรณีที่ชำระเบี้ยประกัน 6 เดือนขึ้นไปแล้วออกจากประเทศญี่ปุ่น หากยื่นขอเงินภายใน 2 ปีหลังจากออกจากประเทศ จะสามารถรับเงินชดเชยการออกจากระบบตามระยะเวลาที่ได้ชำระเบี้ยประกันแล้วได้

*บางประเทศอาจมีการทำสนธิสัญญาเรื่องสวัสดิการสังคม สำหรับรายละเอียดโปรดสอบถามองค์กรระบบบำนาญแห่งประเทศญี่ปุ่น

■ สถานที่สำหรับยื่นขอเงิน

สำนักงานใหญ่ องค์กรระบบบำนาญแห่งประเทศญี่ปุ่น (3-5-24 Takaido-nishi, Suginami-ku, Tokyo 168-8505)

■ ติดต่อสอบถาม

เน็นคินไดฮัลล์
(จากในญี่ปุ่น) โทร 0570-05-1165
(จากต่างประเทศ) โทร 81-3-6700-1165

かいごほけん (3) 介護保険

かいごほけんは、寝たきりや認知症などにより介護や支援が必要となった人に、在宅や施設などで各種の介護サービス及び介護予防サービスを提供するための制度です。介護保険は、国籍を問わず、日本に住所のある40歳以上の人が加入して被保険者となり、保険料を納めなければなりません。

介護が必要となったときには、かかった費用の1割（一定以上の所得者は2割または3割）の自己負担でサービスを利用することができます。

ほけんりょう 保険料

① 40歳から64歳までの人（医療保険加入者）

ほけんりょうけんこうほけんほけんりょうぜいおさ
保険料は、健康保険の保険料（税）とあわせて納めていただきます。

② 65歳以上の人

しよとくなどおうだんかいべつほけんりょうしはら
所得等に応じた段階別の保険料を支払います。

かいごりょうひと 介護サービスを利用できる人

① 40歳から64歳までの人

していしゆるいびょうきげんいんしえんかいごひつようひと
指定されている16種類の病気が原因で支援や介護が必要となった人

② 65歳以上の人

にちじょうせいかつどうさしえんかいごひつようひと
日常生活動作などについて、支援や介護が必要な人

※介護保険のサービスを利用する場合には、あらかじめ、要介護又は要支援の認定を受ける必要があります。

かいごほけんりょう 介護保険で利用できるサービス

ようかいごにんていうひとようかいごじょうたいくぶんおうりょうりょうくわないうとあ
要介護認定を受けた人は、要介護状態の区分に応じたサービスが利用できます。詳しい内容についてはお問い合わせください。

とあさき ■ 問い合わせ先

しやくしよかいごほけんか
市役所介護保険課

- ほけんりょうかんほけんりょうはん
・ 保険料に関すること 保険料班 TEL 042-769-8321
- ようかいごにんていかんにんていはん
・ 要介護認定に関すること 認定班 TEL 042-769-8342
- きゆうふかんそうむきゆうふはん
・ 給付に関すること 総務・給付班 TEL 042-707-7058

ぜいきん (4) 税金

しみんぜいけんみんぜい 市民税・県民税

がいこくせきひとがつついたちげんざいしないじゅうしよひとぜんねんちゆうがつがつしよとくたいしみんぜい
外国籍の人でも、1月1日現在、市内に住所がある人は、前年中（1月から12月まで）の所得に対して市民税および県民税が課税されます。留学生や技能実習生は、免税になる場合があります（詳細はお問い合わせください）。

とあさき ■ 問い合わせ先

しやくしよしみんぜいかふかはん
市役所市民税課賦課班 TEL 042-769-8221

なお、税務署へ確定申告が必要な人は以下へお問い合わせください。

さがみはらぜいむしよ
相模原税務署

ちゆうおうくふじみだいひょう
(中央区富士見6-4-14) TEL 042-756-8211 (代表)

こていしきんぜい 固定資産税

まいとしがつついたちしないとちかおくしようきゃくしきんもひとかぜいがつついたちのうぜいつうちしよゆうびんおく
毎年1月1日に、市内に土地、家屋、償却資産を持っている人に課税されます。5月1日から納税通知書が郵便で送られます。

としけいかくぜい 都市計画税

どうろこうえんつくぜいきんまいとしがつついたちしないしがいかくいきとちかおくもひとかぜいが
道路や公園などを作るための税金です。毎年1月1日、市内の市街化区域に土地、家屋を持っている人に課税されます。5月1日から納税通知書が送られる固定資産税とあわせて払います。

とあさき ■ 問い合わせ先

しやくしよしきんぜいか
市役所資産税課 TEL 042-769-8223

(3) ประกันการบริบาล

ประกันการบริบาลเป็นระบบให้บริการบริบาลและบริการป้องกันให้ไม่ต้องบริบาลประเภทต่าง ๆ ที่บ้านหรือในสถานที่ต่าง ๆ สำหรับผู้ที่ต้องการบริบาลหรือช่วยเหลือเนื่องจากนอนติดเตียง โรคสมองเสื่อม ฯลฯ โดยผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไปที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่น ไม่ว่าจะสัญชาติใดก็ตาม จะต้องเข้าระบบเป็นผู้ประกันตนและชำระเบี้ยประกัน

ในกรณีที่ต้องการบริบาลจะสามารถใช้บริการได้โดยชำระเงินเองเพียง 10% ของค่าใช้จ่าย (ผู้มีรายได้สูงถึงระดับที่กำหนดจะเป็น 20% หรือ 30%)

เบี้ยประกัน

- ① ผู้ที่อายุ 40 - 64 ปี (ผู้เข้าระบบประกันทางการแพทย์)
ชำระเบี้ยประกันรวมกับเบี้ย (ภาษี) ประกันสุขภาพ
- ② ผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป
ชำระเบี้ยประกันเป็นขั้นบันไดตามรายได้ ฯลฯ

ผู้ที่สามารถใช้บริการบริบาล

- ① ผู้ที่อายุ 40 - 64 ปี
ผู้ที่จะเป็นต้องการความช่วยเหลือหรือบริบาล เนื่องจากป่วย 16 ประเภทที่กำหนด
- ② ผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป
ผู้ที่จะเป็นต้องการความช่วยเหลือหรือบริบาล ในการใช้ชีวิตประจำวัน ฯลฯ

***กรณีที่จะใช้บริการของประกันการบริบาล ต้องการรับรองว่าเป็นผู้ที่ต้องบริบาลหรือต้องช่วยเหลือก่อน**

บริการที่สามารถใช้ประกันการบริบาล

ผู้ที่ได้รับการรับรองว่าเป็นผู้ที่ต้องบริบาลจะสามารถใช้บริการตามหมวดหมู่ของสถานะที่ต้องบริบาลได้ สำหรับรายละเอียด โปรดติดต่อ

■ ติดต่อสอบถาม

แผนกประกันการบริบาล ที่ว่าการเมือง

- เรื่องเกี่ยวกับเบี้ยประกัน กลุ่มงานเบี้ยประกัน โทร 042-769-8321
- เรื่องเกี่ยวกับการรับรองว่าเป็นผู้ที่ต้องบริบาล กลุ่มงานรับรอง โทร 042-769-8342
- เรื่องเกี่ยวกับสวัสดิการ กลุ่มงานกิจการทั่วไปและสวัสดิการ โทร 042-707-7058

(4) ภาษี

ภาษีเมือง ภาษีจังหวัด

ผู้ที่มีสัญชาติต่างประเทศและมีที่อยู่ในเมือง ณ วันที่ 1 มกราคมต้องชำระภาษีเมืองและภาษีจังหวัดตามรายได้ของปีก่อนหน้า (มกราคมถึง ธันวาคม) นักศึกษาชาวต่างชาติและผู้ฝึกงานด้านเทคนิคอาจได้รับการยกเว้นภาษี (สำหรับรายละเอียด โปรดติดต่อ)

■ ติดต่อสอบถาม

กลุ่มงานจัดเก็บภาษี แผนกภาษีเมือง ที่ว่าการเมือง โทร 042-769-8221

ทั้งนี้ ผู้ที่ต้องยื่นภาษีต่อสำนักงานภาษี โปรดติดต่อช่องทางด้านล่างนี้

สำนักงานภาษีซากามิฮาระ

(6-4-14 Fujimi, Chuo-ku) โทร. 042-756-8211 (สายหลัก)

ภาษีทรัพย์สินถาวร

จะมีการเก็บภาษีจากผู้ที่มีที่ดิน บ้าน หรือสินทรัพย์เสื่อมราคาภายในเมือง ณ วันที่ 1 มกราคมของทุกปี โดยจะส่งใบแจ้งการชำระภาษีให้ทางไปรษณีย์ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม

ภาษีผังเมือง

ภาษีสำหรับสร้างถนน สวนสาธารณะ ฯลฯ จะมีการเก็บภาษีจากผู้ที่มีที่ดินหรือบ้านในพื้นที่ส่งเสริมการพัฒนาเมืองภายในเมือง ณ วันที่ 1 มกราคมของทุกปี โดยให้ชำระพร้อมกับภาษีทรัพย์สินถาวรที่จะส่งใบแจ้งการชำระภาษีให้ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม

■ ติดต่อสอบถาม

แผนกภาษีทรัพย์สิน ที่ว่าการเมือง โทร 042-769-8223

けいじどうしゃぜい しゅべつわり
軽自動車税 (種別割)

まいとし がつついたちげんざい げんどうつきつきてんしや けいじどうしゃ こがたとくしゅじどうしゃ にりん こがたじどうしゃ しょゆう ひと かげい
 毎年4月1日現在、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車などを所有している人に課税されます。5
 がつじょうじゆん のうぜいつうちしよ はつそう
 月上旬に納税通知書を発送します。

けいじどうしゃ とうろく はいしやてつづ いちらん
軽自動車などの登録・廃車手続き一覧

| | | |
|--|---|-------------------|
| しやしゅ 車種 | しんこくばしよ 申告場所 | |
| げんどうつきつきてんしや い か 原動機付自転車 (125cc以下) こがたとくしゅじどうしゃ 小型特殊自動車 | しやくしよしみんぜいか 市役所市民税課 | TEL 042-769-8297 |
| | みどりしげいむしよ 緑市税事務所 | TEL 042-775-8806 |
| | みどりにしはしもと みどりくごうどうちようしや かい (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎5階) | |
| | みなみしげいむしよ 南市税事務所 | TEL 042-749-2161 |
| | みなみくさみおおの みなみくごうどうちようしや かい (南区相模大野5-31-1 南区合同庁舎3階) | |
| しるやま 城山まちづくりセンター | みどりくほさわ しるやまそうごうじむしよない (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内) | TEL 042-783-8103 |
| | つくい 津久井まちづくりセンター | TEL 042-780-1400 |
| | みどりくなかの つくいそうごうじむしよない (緑区中野633 津久井総合事務所内) | |
| さがみこ 相模湖まちづくりセンター | みどりくよせ さがみこそうごうじむしよない (緑区与瀬896 相模湖総合事務所内) | TEL 042-684-3214 |
| | ふじの 藤野まちづくりセンター | TEL 042-687-5514 |
| | みどりくおぶち ふじのそうごうじむしよない (緑区小淵2000 藤野総合事務所内) | |
| けいじどうしゃ さんりん よんりん 軽自動車 (三輪・四輪) | けいじどうしゃけんさきょうかひながわじむしよさがみしよ 軽自動車検査協会神奈川事務所相模支所 | TEL 050-3816-3120 |
| | あいこうぐんあいかわまちなかつあざくらだい (愛甲郡愛川町中津字桜台4071-5) | |
| にりん けいじどうしゃ ちよう い か 二輪の軽自動車 (125cc超、250cc以下) | さがみじどうしゃけんさとうろくじむしよ 相模自動車検査登録事務所 | TEL 050-5540-2037 |
| にりん こがたじどうしゃ ちよう 二輪の小型自動車 (250cc超) | あいこうぐんあいかわまちなかつあざくらだい (愛甲郡愛川町中津字桜台7181) | |

しゅとく ばあい にちない はいしや ばいさやく てんきよ ばあい にちない しんこく
 * 取得の場合は15日以内に、廃車・売却・転居があった場合は30日以内に申告してください。

ぜいきん かくしゅしやうめいしよ
税金の各種証明書

しみんぜい こていしさんぜい しやうめいしよ ほんこう おも しやうめいしよ つぎ
 市民税、固定資産税などについての証明書を発行します。主な証明書は次のとおりです。

| しやうめい しゅるい 証明の種類 | ぜいもく 税目 | ないよう 内容 | おも ようと 主な用途 |
|--|---|-----------------------------------|--|
| のうぜいしやうめいしよ 納税証明書 | しみんぜい けんみんぜい 市民税・県民税 | のうふずみがく みのがく 納付済額・未納額など | きかしんせい さしやう しんせい ・帰化申請 ・査証(ビザ)申請 |
| | こていしさんぜい としけいかくぜい 固定資産税・都市計画税 | のうふずみがく みのがく 納付済額・未納額など | みぶんほしやうにん しんかりいれ ・身分保証人 ・資金借入 |
| | けいじどうしゃぜい しゅべつわり しやけんよう 軽自動車税(種別割)(車検用)※ | みのう 未納がないこと | しやけん けいぞくけんさ ・車検(継続検査) |
| かぜいしやうめいしよ 課税証明書 ひかぜいしやうめいしよ (非課税証明書) しよとくしやうめいしよ (所得証明書) | しみんぜい けんみんぜい 市民税・県民税 | しゅにゆう しよとく ぜいがく 収入・所得・税額 など | しんかりいれ ・資金借入 さしやう しんせい ・査証(ビザ)申請 ふよう かくにん ・扶養の確認 こうひ ふじよ ・公費の扶助 |

しやくしよしみんぜいか みどりしげいむしよ みなみしげいむしよ かく とう ほんこう ほんにんかくにん ざいりゆう
 市役所市民税課、緑市税事務所、南市税事務所、各まちづくりセンター等で発行します。本人確認のできる在留カード・
 とくべつえいじゆうしやしやうめいしよ も ほんにん さがみはらしない どういつせたい しんぞく しんせい
 特別永住者証明書などをお持ちのうえ、本人または相模原市内で同一世帯の親族が申請してください。それ以外の代理の人
 しんせい ほんにん いにんじやう ひつやう ほんこうてすうりやう けん えん むりやう
 が申請するときは、本人からの委任状が必要です。発行手数料は1件300円(※は無料)です。

また、マイナンバーカードを利用して、一部の税証明書をコンビニで取得することができます。

と あ さき
■ 問い合わせ先

| | |
|---|------------------|
| しやくしよしみんぜいかしよぜいしやうめいほん 市役所市民税課諸税証明班 | TEL 042-769-8297 |
| みどりしげいむしよ 緑市税事務所 | |
| みどりにしはしもと みどりくごうどうちようしや かい (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎5階) | TEL 042-775-8806 |
| みなみしげいむしよ 南市税事務所 | |
| みなみくさみおおの みなみくごうどうちようしや かい (南区相模大野5-31-1 南区合同庁舎3階) | TEL 042-749-2161 |

ภาษีรถยนต์ขนาดเล็ก (ส่วนลดตามประเภท)

จะมีการเก็บภาษีกับผู้ที่มีรถจักรยานยนต์, รถยนต์ประเภทเคคาร์, รถยนต์ขนาดเล็กพิเศษ, รถยนต์ขนาดเล็กสองล้อ ฯลฯ ณ วันที่ 1 เมษายนของทุกปี โดยจะส่งใบแจ้งการชำระภาษีให้ในต้นพฤษภาคม

รายการขั้นตอนการลงทะเบียน/ทิ้งรถยนต์ขนาดเล็ก ฯลฯ

| ประเภทรถ | หน่วยงานสำหรับติดต่อ | |
|---|---|-------------------|
| รถจักรยานยนต์ (ขนาดไม่เกิน 125cc) รถยนต์ขนาดเล็กพิเศษ | แผนกภาษีเมือง ที่ว่าการเมือง | โทร 042-769-8297 |
| | สำนักงานภาษีเมืองมิโดริ (ชั้น 5 อาคารศูนย์ราชการเขตมิโดริ 5-3-21 Nishi-Hashimoto, Midori-ku) | โทร 042-775-8806 |
| | สำนักงานภาษีเมืองมินามิ (ชั้น 3 อาคารศูนย์ราชการเขตมินามิ 5-31-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) | โทร 042-749-2161 |
| | ศูนย์พัฒนาเมืองชิโรยามะ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปชิโรยามะ 1-3-1 Kubosawa, Midori-ku) | โทร 042-783-8103 |
| | ศูนย์พัฒนาเมืองสุซึอิ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปสุซึอิ 633 Nakano, Midori-ku) | โทร 042-780-1400 |
| | ศูนย์พัฒนาเมืองซากามิโกะ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปซากามิโกะ 896 Yose, Midori-ku) | โทร 042-684-3214 |
| ศูนย์พัฒนาเมืองฟูจิโนะ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปฟูจิโนะ 2000 Obuchi, Midori-ku) | โทร 042-687-5514 | |
| รถยนต์ขนาดเล็ก (สามล้อและสี่ล้อ) | สมาคมตรวจรถยนต์ประเภทเคคาร์ (K-Car) สำนักงานคานากาวา สาขาซากามิ (4071-5 Sakuradai Nakatsu, Aikawa-machi, Aiko-gun) | โทร 050-3816-3120 |
| รถยนต์ขนาดเล็กสองล้อ (ใหญ่กว่า 125cc แต่ไม่เกิน 250cc) รถยนต์ประเภทเล็กสองล้อ (ใหญ่กว่า 250cc) | สำนักงานลงทะเบียนและตรวจสอบรถยนต์ซากามิ (7181 Sakuradai Nakatsu, Aikawa-machi, Aiko-gun) | โทร 050-5540-2037 |

*กรณีได้มาใหม่ให้ยื่นภายใน 15 วัน กรณีทิ้งรถ ขายรถ หรือเปลี่ยนที่อยู่ให้ยื่นภายใน 30 วัน

ใบรับรองประเภทต่าง ๆ ของเงินภาษี

ออกใบรับรองต่าง ๆ เกี่ยวกับภาษีเมือง ภาษีทรัพย์สินถาวร ฯลฯ โดยมีใบรับรองหลักดังนี้

| ประเภทของใบรับรอง | ประเภทภาษี | รายละเอียด | การใช้งานหลัก |
|---|--|-------------------------------|---|
| ใบรับรองการชำระภาษี | ภาษีเมือง ภาษีจังหวัด | จำนวนเงินที่ชำระ/ค้างชำระ ฯลฯ | • ยื่นเปลี่ยนสัญชาติ • ยื่นขอวีซ่า • ผู้ค้าประกัน • กู้เงิน |
| | ภาษีทรัพย์สินถาวร ภาษีผังเมือง | จำนวนเงินที่ชำระ/ค้างชำระ ฯลฯ | |
| | ภาษีรถยนต์ขนาดเล็ก (แยกตามประเภท) (สำหรับตรวจสอบสภาพรถ)* | ไม่มีการค้างชำระ | • ตรวจสอบสภาพรถ (ตรวจต่อเนื่อง) |
| ใบรับรองการเรียกเก็บภาษี (ใบรับรองการไม่เรียกเก็บภาษี) (ใบรับรองรายได้) | ภาษีเมือง ภาษีจังหวัด | รายรับ เงินได้ มูลค่าภาษี ฯลฯ | • กู้เงิน • ยื่นขอวีซ่า • ยื่นยื่นการเลี้ยงดู • รับเงินช่วยเหลือของรัฐ |

ออกให้ที่แผนกภาษีเมือง ที่ว่าการเมือง, สำนักงานภาษีเมืองมิโดริ, สำนักงานภาษีเมืองมินามิ, ศูนย์พัฒนาเมืองต่าง ๆ ฯลฯ โปรดนำใบริชาร์ด บัตรประจำตัวผู้พำนักถาวรพิเศษ ฯลฯ ที่สามารถยืนยันตัวตนได้มายื่นขอด้วยตนเองหรือโดยญาติในครัวเรือนเดียวกันในเมืองซากามิฮาระ กรณีที่จะยื่นขอโดยผู้แทนนอกเหนือจากที่ระบุข้างต้น จะต้องมียกยอมอบอำนาจจากเจ้าตัว ทั้งนี้ มีค่าธรรมเนียมการออกใบรับรองฉบับละ 300 เยน (รายการที่มี * ฟรี)

นอกจากนี้ สามารถใช้มายื่นใบสมัครในการรับใบรับรองภาษีส่วนหนึ่งที่ร้านสะดวกซื้อได้ด้วย

■ ติดต่อสอบถาม

กลุ่มงานรับรองเกี่ยวกับภาษี แผนกภาษีเมือง ที่ว่าการเมือง โทร 042-769-8297

สำนักงานภาษีเมืองมิโดริ

(ชั้น 5 อาคารศูนย์ราชการเขตมิโดริ 5-3-21 Nishi-Hashimoto, Midori-ku) โทร 042-775-8806

สำนักงานภาษีเมืองมินามิ

(ชั้น 3 อาคารศูนย์ราชการเขตมินามิ 5-31-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) โทร 042-749-2161

しぜい のうふほうほう 市税の納付方法

市税は、市役所から送付された納付書により、定められた期限までに納めていただく必要があります。納付書でのお支払い方法としては、裏面に記載された金融機関・郵便局での窓口納付、コンビニエンスストアでの納付、クレジットカードでの納付、スマートフォン決済用APPによる納付などがあります。納付書でのお支払いとは別に、指定する預貯金口座から、自動的に振り替えて納税する口座振替制度もあります。手続きの方法は、市内の金融機関・郵便局、市役所の窓口などにある口座振替依頼書に必要な事項を記入のうえ、直接金融機関・郵便局又は市役所納税課へお申し込みください。

■ 問い合わせ先

しやくしよのうぜいかしゆうのうかんりだい はん
市役所納税課 納管理第1・2班

TEL 042-769-8225

くに はら ぜいきん 国に払う税金

しよとくぜい 所得税

がつついち がつ にち ねんかん しよとく きゆうりよう ぜいきん かいしゃ つと ひと じぶん
1月1日から12月31日までの1年間にもらった所得（給料など）にかかる税金です。会社に勤めている人と自分で
しょうばい ひと ぜいきん はら かた ちが
商売をしている人では、税金の払い方が違います。

■ けんぜい こくぜい と あ さき 県税・国税の問い合わせ先

さがみはらけんぜいじむしょ ・相模原県税事務所

みなみくさがみおの けんこうそうごうどうちようしゃない
(南区相模大野6-3-1 県高相合同庁舎内)

TEL 042-745-1111

さがみはらぜいむしょ ・相模原税務署

ちゆうおうくふじみ
(中央区富士見6-4-14)

TEL 042-756-8211

วิธีชำระภาษีเมือง

ต้องชำระภาษีเมืองภายในระยะเวลาที่กำหนดจากใบชำระภาษีที่ว่าการเมืองส่งให้ โดยสามารถชำระโดยใช้ใบชำระภาษีได้ที่เคาน์เตอร์บริการของสถาบันการเงินและที่ทำการไปรษณีย์ที่ระบุอยู่ด้านหลังใบชำระภาษี ชำระที่ร้านสะดวกซื้อ ชำระด้วยบัตรเครดิต ชำระด้วยแอปพลิเคชันสำหรับชำระเงินในสมาร์ตโฟน ฯลฯ นอกจากนี้การชำระด้วยใบชำระภาษีแล้วยังมีระบบตัดบัญชีที่จะโอนเงินชำระภาษีจากบัญชีเงินฝากที่ระบุโดยอัตโนมัติด้วย สำหรับวิธีสมัคร โปรดกรอกข้อมูลที่เป็นใบคำขอตัดบัญชีที่เคาน์เตอร์บริการของสถาบันการเงิน ที่ทำการไปรษณีย์ และที่ว่าการเมืองภายในเมือง และยื่นสมัครต่อสถาบันการเงิน ที่ทำการไปรษณีย์ หรือแผนกชำระภาษีของที่ว่าการเมืองโดยตรง

■ ติดต่อสอบถาม

กลุ่มงานจัดการการเก็บภาษี 1, 2 แผนกชำระภาษี ที่ว่าการเมือง

โทร 042-769-8225

เงินภาษีที่ชำระให้ประเทศ

ภาษีเงินได้

ภาษีที่คำนวณจากรายได้ (เงินเดือน ฯลฯ) ตลอดทั้งปีตั้งแต่วันที่ 1 มกราคมถึง 31 ธันวาคม ผู้ที่ทำงานที่บริษัทกับผู้ที่ทำการค้าด้วยตนเองจะมีวิธีชำระภาษีที่ต่างกัน

■ ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับภาษีจังหวัดและภาษีประเทศ

- สำนักงานภาษีจังหวัดซากามิฮาระ

(ภายในอาคารศูนย์ราชการโคโซ 6-3-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) โทร. 042-745-1111

- สำนักงานภาษีซากามิฮาระ

(6-4-14 Fujimi, Chuo-ku)

โทร. 042-756-8211

7・保健・医療・福祉

(1) 保健

健康診査・がん検診

市内の協力医療機関や公共施設などで検診を受けることができます。事前に申込みが必要です。詳しいことは「広報さがみはら」でお知らせします。

種類：(特定)健康診査、がん検診、肝炎ウイルス検査、お口の健康診査、口腔がん検診

高齢者の定期接種

相模原市内に住居登録があり、一定の要件を満たした人は協力医療機関で定期接種を受けることができ、予防接種費用の一部を市が負担します。

種類 ①インフルエンザ予防接種（接種日時点で65歳以上の人など）

期間：毎年10月上旬から1月末まで（予定）

②肺炎球菌予防接種（接種日時点で65歳の人など）

③新型コロナウイルス

詳しいことが決まったら「広報さがみはら」でお知らせします。

(2) 医療

日本の医療機関には入院などの設備が整った病院と、普段から身近なお付き合いをする診療所があります。病気のときにあわてないように、日頃から近くの病院や診療所を確認しておきましょう。また病院や診療所によっては、診療前に予約が必要な場合がありますので注意しましょう。受診の際には保険証や各種医療証などを忘れずにお持ちください。保険証などの提示がないと自由診療扱いとなり、高額な費用がかかりますのでご注意ください。

休日や夜間にケガや病気のとき

休日や夜間にケガや病気になり、診療ができる病院や診療所が分からない場合は、相模原救急医療情報センター（TEL 042-756-9000）へ連絡してください。診療ができる病院や診療所を案内します。

電話受付時間

平日 午後5時～翌朝午前9時

土曜日 午後1時～翌朝午前9時

休日（日曜日・祝日・年末年始） 午前9時～翌朝午前9時

意識が無い、突然の頭痛や腹痛、出血が止まらないなど、緊急性がある場合は119番通報で救急車を呼んでください。

7 สุขภาพอนามัย การรักษาพยาบาล สวัสดิการ

(1) สุขภาพอนามัย

การตรวจสุขภาพและตรวจหาโรคมะเร็ง

สามารถรับการตรวจที่สถาบันทางการแพทย์ที่ให้ความร่วมมือ สถานที่สาธารณะ ฯลฯ ภายในเมืองได้ โดยต้องลงทะเบียนล่วงหน้า สำหรับรายละเอียด จะแจ้งให้ทราบทาง “โคโฮซากามิฮาร่า”

ประเภท: ตรวจสุขภาพ (แบบเฉพาะเจาะจง), ตรวจหามะเร็ง, ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี, ตรวจสุขภาพปาก และตรวจหามะเร็งในช่องปาก

วัคซีนที่ต้องได้รับตามระยะเวลาที่กำหนดสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้ที่มีทะเบียนบ้านในเมืองซากามิฮาร่าและมีคุณสมบัติครบตามเงื่อนไขที่กำหนด จะสามารถรับวัคซีนที่ต้องได้รับตามระยะเวลาที่กำหนดได้ที่สถาบันทางการแพทย์ที่ให้ความร่วมมือ โดยเมืองจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนหนึ่งในการฉีดวัคซีนป้องกัน

ประเภท ① วัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ (ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ณ วันที่ฉีด ฯลฯ)

ช่วงเวลา: ต้นตุลาคมถึงปลายมกราคมของทุกปี (กำหนดการ)

② วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อนิวโมคอคคัส (ผู้ที่มีอายุ 65 ปี ณ วันที่ฉีด ฯลฯ)

③ วัคซีนป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

หากกำหนดรายละเอียดแล้ว จะแจ้งให้ทราบทาง “โคโฮซากามิฮาร่า”

(2) การรักษาพยาบาล

สถาบันทางการแพทย์ในประเทศญี่ปุ่นจะแบ่งเป็นโรงพยาบาลที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันเมื่อเข้าพักรักษาตัว ฯลฯ และคลินิกที่อยู่ใกล้ชิดมากกว่า เมื่อไม่สบายขอให้อย่าตื่นตระหนกและให้ตรวจสอบโรงพยาบาลและคลินิกใกล้ตัวเอาไว้ล่วงหน้า นอกจากนี้ โรงพยาบาลและคลินิกบางแห่งจะต้องจองล่วงหน้า และในการเข้ารับการตรวจ โปรดอย่าลืมนำบัตรประกันสุขภาพและบัตรประจำตัวผู้ป่วย ฯลฯ ไปด้วย หากไม่ได้แสดงบัตรประกันสุขภาพ ฯลฯ จะถูกจัดเป็นการรักษาโดยไม่ใช้ประกันและจะมีค่าใช้จ่ายที่สูงมาก

เมื่อเจ็บป่วยในวันหยุดหรือตอนกลางคืน

กรณีที่เจ็บป่วยในวันหยุดหรือตอนกลางคืนและไม่ทราบว่ามีโรงพยาบาลหรือคลินิกใดที่ไปรับการตรวจได้ โปรดติดต่อศูนย์ข่าวสารการรักษายาบาลฉุกเฉินซากามิฮาร่า (โทร. 042-756-9000) แล้วจะได้รับการแนะนำโรงพยาบาลหรือคลินิกที่ไปรับการตรวจได้

เวลาที่สามารถโทรติดต่อได้

วันธรรมดา 17.00 น. - 9.00 น. ของวันถัดไป

วันเสาร์ 13.00 น. - 9.00 น. ของวันถัดไป

วันหยุด (วันอาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ ลีไนปีและปีใหม่) 9.00 น. - 9.00 น. ของวันถัดไป

ในกรณีฉุกเฉิน เช่น หมดสติ ปวดหัวหรือปวดท้องอย่างเฉียบพลัน เลือดไหลไม่หยุด ฯลฯ โปรดโทร 119 เพื่อเรียกรถพยาบาล

ゴールデンウィーク・年末年始に急に歯が痛くなったとき

ゴールデンウィークと年末年始に、相模原口腔保健センターで急患歯科診療所を開設しています。受診する前に電話連絡をしてください。

相模原口腔保健センター

(中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはらB館2階) Tel 042-756-1501

開設日...ゴールデンウィーク(5月3日～5月6日)、年末年始(12月29日～1月4日)

受付時間...午前8時45分～午前11時30分、午後1時15分～午後4時30分

■ 問い合わせ先

市役所医療政策課 Tel 042-769-9230

夜間、休日、深夜に精神症状が悪化したとき

精神疾患の急激な発症や症状が悪化したときには、精神科救急医療情報窓口(Tel 045-261-7070)へ連絡してください。急いで受診する必要がある人に精神科医療機関を紹介しします。(必ず紹介することをお約束するものではありません。)

平日 午後5時～翌朝8時30分

休日(土曜日・日曜日・祝日・年末年始) 午前8時30分～翌朝8時30分

※翌日が平日のとき、受付は翌朝8時までとなります。

■ 問い合わせ先

市役所精神保健福祉課 救急医療班 Tel 042-769-9813

(3) 福祉

◎ 障害福祉

障害のある人には、状況に応じて次のような助成などを行っています。

身体障害者手帳

事故や病気などで身体に障害のある人には、いろいろな援護が受けられる身体障害者手帳を交付します。

療育手帳

知的障害のある人には、いろいろな援護が受けられる療育手帳を交付します。

精神障害者保健福祉手帳

一定の精神障害の状態にある人には、いろいろな援護が受けられる精神障害者保健福祉手帳を交付します。

障害福祉サービス等

居宅にて食事等の介助を主とした支援、障害者支援施設等にて生活訓練や就労に向けた訓練、宿泊訓練、療育等の支援を行います。

日中短期入所事業

障害のある人を日常的に介護している家族などが、病院へ行ったり、休んだりするために、障害のある人を日中(昼間)一時的に預かって、見守りや日常的な訓練を行います。

เมื่อปวดฟันกะทันหันในวันหยุดไกลเด้นวีคหรือช่วงสิ้นปีและปีใหม่

ในวันหยุดไกลเด้นวีคและช่วงสิ้นปีและปีใหม่ จะมีเปิดคลินิกทันตกรรมฉุกเฉินที่ศูนย์อนามัยของปากชากามิฮาร่า โปรดติดต่อทางโทรศัพท์ล่วงหน้าก่อนไปรับการตรวจ

ศูนย์อนามัยของปากชากามิฮาร่า

(ชั้น 2 อาคาร B เวลเนสชากามิฮาร่า 6-1-1 Fujimi, Chuo-ku) โทร 042-756-1501

วันที่เปิด ... ไกลเด้นวีค (3 - 6 พฤษภาคม) และช่วงสิ้นปีและปีใหม่ (29 ธันวาคม - 4 มกราคม)

เวลาทำการ ... 8.45 - 11.30 น. และ 13.15 - 16.30 น.

■ ติดต่อสอบถาม

แผนกนโยบายการแพทย์ ที่ว่าการเมือง โทร 042-769-9230

เมื่อความเจ็บป่วยทางจิตแย่งในตอนกลางคืน วันหยุด หรือกลางดึก

เมื่อเกิดความเจ็บป่วยทางจิตกะทันหันหรืออาการแย่ง โปรดติดต่อเคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์การพยาบาลฉุกเฉินแผนกจิตแพทย์ (โทร. 045-261-7070) จะมีการแนะนำสถาบันทางการแพทย์จิตเวชศาสตร์ให้แก่ผู้ที่ต้องเข้ารับการตรวจโดยด่วน (ทั้งนี้ ไม่ใช่การสัญญาว่าจะแนะนำให้อย่างแน่นอน)

วันธรรมดา 17.00 น. - 8.30 น. ของวันถัดไป

วันหยุด (วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ สิ้นปีและปีใหม่) 8.30 น. - 8.30 น. ของวันถัดไป

*หากวันถัดไปเป็นวันธรรมดา จะรับถึง 8.00 น. ของวันถัดไป

■ ติดต่อสอบถาม

กลุ่มงานการรักษาพยาบาลฉุกเฉิน แผนกสวัสดิการสุขภาพจิต ที่ทำการเมือง โทร. 042-769-9813

(3) สวัสดิการ

◎สวัสดิการผู้พิการ

ผู้พิการจะได้รับการช่วยเหลือดังเช่นต่อไปนี้ตามสถานะ

สมุดประจำตัวผู้พิการทางกาย

ผู้พิการทางกายเนื่องจากอุบัติเหตุ ป่วย ฯลฯ จะได้รับสมุดประจำตัวผู้พิการทางกาย ซึ่งสามารถใช้ขอรับการช่วยเหลือต่าง ๆ ได้

สมุดประจำตัวผู้บกพร่องทางสติปัญญา

ผู้บกพร่องทางสติปัญญา จะได้รับสมุดประจำตัวผู้บกพร่องทางสติปัญญา ซึ่งสามารถใช้ขอรับการช่วยเหลือต่าง ๆ ได้

สมุดบันทึกสุขภาพและสวัสดิการผู้พิการทางจิตใจ

ผู้ที่มีความบกพร่องทางจิตใจในระดับหนึ่ง จะได้รับสมุดบันทึกสุขภาพและสวัสดิการผู้พิการทางจิตใจ ซึ่งสามารถใช้ขอรับการช่วยเหลือต่าง ๆ ได้

บริการสวัสดิการผู้พิการ ฯลฯ

ให้ความช่วยเหลือที่เน้นการช่วยเหลือเรื่องอาหาร ฯลฯ ที่บ้าน และช่วยเหลือด้านการฝึกอบรม การฝึกอบรมแบบพักค้าง การฟื้นฟูสมรรถภาพ ฯลฯ เพื่อการฝึกฝนการใช้ชีวิตหรือเพื่อการทำงานที่ศูนย์ช่วยเหลือผู้พิการ ฯลฯ

การช่วยเหลือผู้ป่วยในเวลากลางวันชั่วคราว

รับฝากดูแลผู้พิการตอนกลางวันชั่วคราว เนื่องจากครอบครัวที่ดูแลเป็นประจำ ฯลฯ ต้องไปโรงพยาบาลหรือพักผ่อน โดยจะช่วยเหลือและฝึกอบรมกิจวัตรประจำวัน

補装具の交付・修理

身体に障害のある人の日常生活や職業生活を容易にするために、体の機能を補う用具(義手、義足、視覚障害者安全杖、車いす、補聴器など)の交付や修理をします。

日常生活用具の給付

障害のある人の日常生活を容易にするために、用具の給付をします。

自立支援医療費の支給

障害のある人の障害の状態を軽くすることを目的とした医療(更生医療、精神通院医療)を指定医療機関で受ける場合、医療費の自己負担が原則1割になります。

重度障害者等福祉手当などの支給

重い障害のある人(重度障害者など)に支給します。市の福祉手当の他、国、県の福祉手当の制度もあります。支給には一定の要件があります。

福祉タクシー利用料の助成・自動車燃料費の助成

在宅の重度障害者、小児慢性特定疾病及び指定難病等に罹っている人に、タクシー券またはガソリン券のどちらかを交付します。交付には一定の要件があります。

問い合わせ先

| | | |
|---|---|----------------------------------|
| <p>ちゅうおうこうれい しょうがいしゃそうだんか 中央高齢・障害者相談課 ちゅうおうくふじみ (中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら内)</p> | <p>①身体・知的福祉班 TEL 042-769-9266 ②精神保健福祉班 TEL 042-769-9806</p> | <p>①②共通 Fax 042-755-4888</p> |
| <p>みなみこうれい しょうがいしゃそうだんか 南高齢・障害者相談課 みなみくさがみおの (南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内)</p> | <p>①身体・知的福祉班 TEL 042-701-7722 ②精神保健福祉班 TEL 042-701-7715</p> | <p>①②共通 Fax 042-701-7705</p> |
| <p>みどりこうれい しょうがいしゃそうだんか 緑高齢・障害者相談課 みどりにしはもと (緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内)</p> | <p>①身体・知的福祉班 TEL 042-775-8810 ②精神保健福祉班 TEL 042-775-8811</p> | <p>①②共通 Fax 042-775-1750</p> |
| <p>しろやまふくしそうだん 城山福祉相談センター みどりにくぼさわ (緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所内)</p> | <p>TEL 042-783-8136</p> | <p>Fax 042-783-1720</p> |
| <p>つくいこうれい しょうがいしゃそうだんか 津久井高齢・障害者相談課 みどりになかの (緑区中野 613-2 津久井保健センター内)</p> | <p>TEL 042-780-1412</p> | <p>Fax 042-784-1222</p> |
| <p>さがみこふくしそうだん 相模湖福祉相談センター みどりによせ (緑区与瀬896 相模湖総合事務所内)</p> | <p>TEL 042-684-3215</p> | <p>Fax 042-684-3618</p> |
| <p>ふじのふくしそうだん 藤野福祉相談センター みどりにおぶち (緑区小淵2000 藤野総合事務所内)</p> | <p>TEL 042-687-5511</p> | <p>Fax 042-687-4347</p> |

การมอบอุปกรณ์และการซ่อมแซมอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้พิการ

มอบอุปกรณ์และการซ่อมแซมอุปกรณ์สำหรับผู้เสริมความสามารถของร่างกาย (แขนเทียม, ขาเทียม, ไม้เท้าสำหรับคนตาบอด, เก้าอี้อัจฉริยะ, เครื่องช่วยฟัง ฯลฯ) เพื่อความสะดวกในการดำรงชีวิตหรือในชีวิตการทำงานของผู้พิการทางกาย

การมอบอุปกรณ์สำหรับชีวิตประจำวัน

มอบอุปกรณ์เพื่อความสะดวกในการดำรงชีวิตของผู้พิการ

สนับสนุนค่ารักษาพยาบาลเพื่อให้ช่วยเหลือตนเองได้

กรณีที่ได้รับการรักษา (เวชศาสตร์ฟื้นฟูหรือการดูแลทางการแพทย์ผู้ป่วยนอกจิตเวช) ที่สถาบันทางการแพทย์ที่กำหนด เพื่อให้ผู้พิการมีสภาพความพิการเบาลง โดยทั่วไปผู้ป่วยจะชำระค่าใช้จ่ายเองเพียง 10%

สนับสนุนเงินช่วยเหลือ ฯลฯ สำหรับผู้พิการรุนแรง

ชำระให้กับผู้พิการรุนแรง ฯลฯ ซึ่งนอกจากเงินช่วยเหลือจากเมืองแล้ว ยังมีระบบเงินช่วยเหลือจากจังหวัดและประเทศด้วย ทั้งนี้ จะมีเงื่อนไขในการชำระ

การช่วยเหลือค่าโดยสารรถแท็กซี่สวัสดิการและค่าน้ำมันรถยนต์

ผู้พิการขนาดรุนแรงที่อยู่ที่บ้าน เด็กที่ป่วยเป็นโรคร้ายแรงเรื้อรัง ผู้ป่วยเป็นโรคที่รักษาไม่หายที่กำหนด ฯลฯ จะได้รับคูปองค่าน้ำมันหรือคูปองค่ารถแท็กซี่อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ จะมีเงื่อนไขในการมอบ

■ ติดต่อสอบถาม

| | | |
|--|---|--------------------------------------|
| แผนกให้คำปรึกษาผู้สูงอายุและผู้พิการชูโอ (ภายในเวลเนสซากามิฮาระ 6-1-1 Fujimi, Chuo-ku) | ① กลุ่มงานสวัสดิการทางกายและทางสติปัญญา โทร 042-769-9266 | ①② ใช้ร่วมกัน โทรสาร 042-755-4888 |
| | ② กลุ่มงานสุขภาพและสวัสดิการทางจิตใจ โทร 042-769-9806 | |
| แผนกให้คำปรึกษาผู้สูงอายุและผู้พิการมินามิ (ภายในศูนย์อนามัยและสวัสดิการมินามิ 6-22-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) | ① กลุ่มงานสวัสดิการทางกายและทางสติปัญญา โทร 042-701-7722 | ①② ใช้ร่วมกัน โทรสาร 042-701-7705 |
| | ② กลุ่มงานสุขภาพและสวัสดิการทางจิตใจ โทร 042-701-7715 | |
| แผนกให้คำปรึกษาผู้สูงอายุและผู้พิการมิโดริ (ภายในอาคารศูนย์ราชการเขตมิโดริ 5-3-21 Nishi-Hashimoto, Midori-ku) | ① กลุ่มงานสวัสดิการทางกายและทางสติปัญญา โทร 042-775-8810 | ①② ใช้ร่วมกัน โทรสาร 042-775-1750 |
| | ② กลุ่มงานสุขภาพและสวัสดิการทางจิตใจ โทร 042-775-8811 | |
| ศูนย์ให้คำปรึกษาสวัสดิการชิโรยามะ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปชิโรยามะ 1-3-1 Kubosawa, Midori-ku) | โทร 042-783-8136 | โทรสาร 042-783-1720 |
| แผนกให้คำปรึกษาผู้สูงอายุและผู้พิการสุซึอิ (ภายในศูนย์อนามัยสุซึอิ 613-2 Nakano, Midori-ku) | โทร 042-780-1412 | โทรสาร 042-784-1222 |
| ศูนย์ให้คำปรึกษาสวัสดิการซากามิโกะ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปซากามิโกะ 896 Yose, Midori-ku) | โทร 042-684-3215 | โทรสาร 042-684-3618 |
| ศูนย์ให้คำปรึกษาสวัสดิการฟูจิโนะ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปฟูจิโนะ 2000 Obuchi, Midori-ku) | โทร 042-687-5511 | โทรสาร 042-687-4347 |

生活保護

失業などで世帯の収入が減ったり、病気や事故などで医療費がかかったりして生活に困ったときは、生活保護の申請をすることができます。申請後の調査により、保護基準に該当したときは、基準に応じた保護費を支給します。また、自立に向けた支援を行います。

■ 問い合わせ先

| | |
|---|------------------|
| みどりせいかつしえんか 緑生活支援課 保護第1班・保護第2班 (みどりくにしはもと 緑区西橋本5-3-21 緑区合同庁舎内) | TEL 042-775-8809 |
| みどりせいかつしえんか 緑生活支援課 保護第3班 (みどりくなかの 緑区中野633 津久井総合事務所内) | TEL 042-780-1407 |
| ちゅうおうせいかつしえんか 中央生活支援課 保護・相談班 (ちゅうおうくふじみ 中央区富士見6-1-20 あじさい会館内) | TEL 042-707-7056 |
| みなみせいかつしえんか 南生活支援課 (みなみくさがみおおの 南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内) | TEL 042-701-7720 |

生活困窮者自立支援制度

失業などで生活に困っている人、生活が不安定な人の相談を受け、生活状況・課題にあった個別相談を行います。

■ 問い合わせ先

| | |
|---|------------------|
| みどりくじりつしえんそうだんまどぐち 緑区自立支援相談窓口 (みどりくにしはもと 緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階 市総合就職支援センター内) | TEL 042-774-1131 |
| ちゅうおうくじりつしえんそうだんまどぐち 中央区自立支援相談窓口 (ちゅうおうくふじみ 中央区富士見6-1-20 あじさい会館内) | TEL 042-769-8206 |
| みなみくじりつしえんそうだんまどぐち 南区自立支援相談窓口 (みなみくさがみおおの 南区相模大野6-22-1 南保健福祉センター内) | TEL 042-701-7717 |

สวัสดิการเพื่อการดำรงชีวิต

กรณีที่ใช้ชีวิตลำบากเพราะรายได้ครัวเรือนลดลงเนื่องจากตกงาน ฯลฯ หรือมีค่ารักษาพยาบาลจากการป่วย อุบัติเหตุ ฯลฯ จะสามารถยื่นขอรับสวัสดิการเพื่อการดำรงชีวิตได้ ซึ่งเมื่อตรวจสอบหลังยื่นขอแล้วพบว่าเข้าข่ายเกณฑ์สวัสดิการก็จะได้รับเงินสวัสดิการตามเกณฑ์ นอกจากนี้ยังมีการช่วยเหลือเพื่อให้ช่วยเหลือตัวเองได้ด้วย

■ ติดต่อสอบถาม

| | |
|--|------------------|
| กลุ่มงานสวัสดิการเพื่อการดำรงชีวิต 1 และ 2 แผนกช่วยเหลือการดำรงชีพมิโดริ (ภายในอาคารศูนย์ราชการเขตมิโดริ 5-3-21 Nishi-Hashimoto, Midori-ku) | โทร 042-775-8809 |
| กลุ่มงานสวัสดิการเพื่อการดำรงชีวิต 3 แผนกช่วยเหลือการดำรงชีพมิโดริ (ภายในสำนักงานธุรการทั่วไปสุซึ 633 Nakano, Midori-ku) | โทร 042-780-1407 |
| กลุ่มงานสวัสดิการเพื่อการดำรงชีวิตและให้คำปรึกษา แผนกช่วยเหลือการดำรงชีพฟูจิโอะ (ภายในอาคารอาจิไซไคคัง 6-1-20 Fujimi, Chuo-ku) | โทร 042-707-7056 |
| แผนกช่วยเหลือการดำรงชีพมินามิ (ภายในศูนย์อนามัยและสวัสดิการมินามิ 6-22-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) | โทร 042-701-7720 |

ระบบสนับสนุนการช่วยเหลือตนเองสำหรับผู้ยากจน

ให้คำปรึกษาแก่ผู้ใช้ชีวิตลำบากเนื่องจากตกงาน ฯลฯ ผู้ที่มีความเป็นอยู่ที่ไม่มั่นคง และให้คำปรึกษาส่วนบุคคลตามสถานะหรือปัญหาในการใช้ชีวิต

■ ติดต่อสอบถาม

| | |
|---|------------------|
| เคาน์เตอร์ให้คำปรึกษานับสนุนการช่วยเหลือตนเองมิโดริ (ภายในศูนย์สนับสนุนอาชีพครบวงจร ชั้น 6 ซิตีพลาซ่าฮาชิโมโตะ 6-2-1 Hashimoto, Midori-ku) | โทร 042-774-1131 |
| เคาน์เตอร์ให้คำปรึกษานับสนุนการช่วยเหลือตนเองฟูจิโอะ (ภายในอาคารอาจิไซไคคัง 6-1-20 Fujimi, Chuo-ku) | โทร 042-769-8206 |
| เคาน์เตอร์ให้คำปรึกษานับสนุนการช่วยเหลือตนเองมินามิ (ภายในศูนย์อนามัยและสวัสดิการมินามิ 6-22-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) | โทร 042-701-7717 |

8 生活に必要な情報

(1) 仕事

働く前にチェックすること

【在留資格】

あなたの在留カードの在留資格は何ですか。

① 「文化活動」「短期滞在」「留学」「研修」「家族滞在」

働いてはいけません。働きたいときは「資格外活動許可」をもらいます。

② 「永住者」「日本人の配偶者等」「永住者の配偶者等」「定住者」

どんな仕事でもできます。

③ 「①」と「②」以外

在留資格に書いてある仕事だけです。別の仕事をしたいときは「資格外活動許可」をもらいます。



仕事の紹介

ハローワーク（公共職業安定所）では、仕事探しの相談ができます。

利用時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時15分

問い合わせ先

ハローワーク相模原（相模原公共職業安定所）

（中央区富士見6-10-10） Tel. 042-776-8609

相模原市就職支援センターでは、就職活動中の人を対象とするセミナーやキャリアカウンセリングなどを行っています。

利用時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時

問い合わせ先

相模原市就職支援センター

（緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階） Tel. 042-700-1618

<http://sagamihara-sougou.jp/>



社会保険・労働保険

日本には「社会保険」・「労働保険」というシステムがあります。国が、働いている人と会社からお金を集めて、困ったときにそのお金を使って助けます。

会社で働いている人は、給料から社会保険・労働保険のお金が引かれます。短い時間だけ働いている人は、社会保険に入っていないため、給料からお金が引かれませんが、自分で「国民健康保険」（→46 ページ）や「国民年金」（→50 ページ）に入ってお金を払います。

社会保険・労働保険の種類

| |
|---|
| けんこうほけん 「健康保険」：けがや病気で病院に行くときのための保険です。 |
| かいごほけん 「介護保険」：年をとって世話をしてもらおうときのための保険です。（→52 ページ） |
| こうせいねんきんほけん 「厚生年金保険」：年をとったり、病気がやがてをしたりして、仕事ができなくなったときのための保険です。そして、家族のために働いていた人が亡くなったとき、家族が生活に困らないようにする保険です。70歳になっていない人が入ります。 |
| こようほけん 「雇用保険」：仕事がなくなったり、会社をやめたあと仕事が見つからないときなどのための保険です。生活の心配をしなくて、新しい仕事を探そうとできるうちに、この保険からお金が出ます。いつからいくら出るかは、やめた理由などで違いますから、家の近くの「ハローワーク」で相談しましょう。 |
| ろうさいほけん 「労災保険」：仕事が原因で、働いている人がけがをしたり病気になるたり亡くなったときの保険です。 |

8 ข้อมูลที่จำเป็นในการใช้ชีวิต

(1) การทำงาน

สิ่งที่ต้องดูก่อนทำงาน

[สถานภาพการพำนัก]

สถานภาพการพำนักในวีซ่าการตรวจเข้าเมืองคืออะไร

- ① "กิจกรรมทางวัฒนธรรม" "พำนักระยะสั้น" "ศึกษาต่อต่างประเทศ" "ฝึกอบรม" "ติดตามครอบครัว"

ไม่สามารถทำงานได้ กรณีที่ต้องการทำงานให้ไปรับ "อนุญาตทำกิจกรรมนอกเหนือจากที่กำหนด"

- ② "ผู้พำนักถาวร" "คู่สมรสคนญี่ปุ่น ฯลฯ" "คู่สมรสผู้พำนักถาวร ฯลฯ" "ผู้พำนักระยะยาว"

สามารถทำงานได้ทุกประเภท

- ③ นอกเหนือจาก ① และ ②

ทำงานได้เฉพาะที่ระบุในสถานภาพการพำนัก กรณีที่ต้องการทำงานอื่น ให้ไปรับ "อนุญาตทำกิจกรรมนอกเหนือจากที่กำหนด"



การจัดหางาน

สามารถปรึกษาเรื่องการหางานได้ที่ฮัลโหลเวิร์ค (สำนักงานจัดหางานสาธารณะ)

เวลาทำการ: วันจันทร์ - วันศุกร์ (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์และช่วงสิ้นปีและปีใหม่)

8.30 - 17.15 น.

■ ติดต่อสอบถาม

ฮัลโหลเวิร์คซากามิฮาระ (สำนักงานจัดหางานสาธารณะซากามิฮาระ)

(6-10-10 Fujimi, Chuo-ku) โทร. 042-776-8609

ศูนย์สนับสนุนการจ้างงานท่าเมืองซากามิฮาระมีจัดสัมมนา การให้คำปรึกษาเรื่องการหางาน ฯลฯ สำหรับผู้ที่กำลังหางาน

เวลาทำการ: วันจันทร์ - วันศุกร์ (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์และช่วงสิ้นปีและปีใหม่)

8.30 - 17.00 น.

■ ติดต่อสอบถาม

ศูนย์สนับสนุนการจ้างงานท่าเมืองซากามิฮาระ

(ชั้น 6 ซิตีพลาซ่าฮาชิโมโตะ 6-2-1 Hashimoto, Midori-ku) โทร 042-700-1618

<http://sagamihara-sougou.jp/>



ประกันสังคม ประกันแรงงาน

ญี่ปุ่นมีระบบที่เรียกว่า "ประกันสังคม" และ "ประกันแรงงาน" ซึ่งประเทศญี่ปุ่นจะรวมเงินจากบริษัทและคนที่ทำงานอยู่มาใช้ช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา

ผู้ที่ทำงานในบริษัทจะถูกหักค่าเบี้ยประกันสังคมและประกันแรงงานจากเงินเดือน แต่ผู้ที่ทำงานเพียงระยะสั้น ๆ จะไม่ได้เข้าประกันสังคมจึงจะไม่ถูกหักเงินส่วนนี้ ซึ่งต้องเข้า "ประกันสุขภาพแห่งชาติ" (→ หน้า 47) และ "เงินบำนาญแห่งชาติ" (→ หน้า 51) และชำระเงินด้วยตนเอง

ประเภทของประกันสังคมและประกันแรงงาน

| |
|--|
| "ประกันสุขภาพ" : ประกันสำหรับใช้เมื่อไปโรงพยาบาลเวลาเจ็บป่วย |
| "ประกันการบริบาล" : ประกันสำหรับใช้รับการบริบาลเมื่ออายุมากขึ้น (→ หน้า 53) |
| "ประกันเงินบำนาญสวัสดิการ" : ประกันสำหรับเมื่ออายุมากขึ้นหรือเจ็บป่วย จนไม่สามารถทำงานได้ และเป็นประกันสำหรับครอบครัวเพื่อไม่ให้ครอบครัวลำบากในการใช้ชีวิตเหมือนที่ทำงานอยู่เสียชีวิต โดยให้ทำได้เฉพาะผู้ที่อายุไม่ถึง 70 ปี |
| "ประกันการจ้างงาน" : ประกันสำหรับเมื่อตกงาน ออกจากงานเดิมแล้วยังหางานใหม่ไม่ได้ ฯลฯ โดยประกันจะมีเงินให้เพื่อสามารถหางานใหม่ได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องความเป็นอยู่ ส่วนจะได้เงินเมื่อไรและเท่าไรจะต่างกตามเหตุผลที่ออกจากงาน ฯลฯ โปรดปรึกษา "ฮัลโหลเวิร์ค" ใกล้บ้านคุณ |
| "ประกันค่าทดแทนอุบัติเหตุในอุตสาหกรรม" : ประกันสำหรับเมื่อคนทำงานบาดเจ็บ ป่วย หรือเสียชีวิตด้วยเหตุผลจากการทำงาน |

がいこくじんろうどうしゃそうだん
外国人労働者相談コーナー

かながわろうどうきょくろうどうきじゆんぶかんとくか
神奈川県労働局労働基準部監督課

にほん はたら がいこくじんろうどうしゃ そうだん がいこくご おう おも そうだんないよう ろうどうじょうけん ろうどうさいがい ろうさいほけん
日本で働いている外国人労働者の相談に外国語で応じています。主な相談内容は、労働条件、労働災害、労災保険などです。

| そうだんげんご 相談言語 | そうだんび しゆくじつ ねんまつねんし のぞ 相談日(祝日・年末年始を除く) | じかん 時間 |
|-----------------|---|---|
| えいご 英語 | まいしゅうきんようび だい げつようび 毎週金曜日、第1・3月曜日 | ごぜん じ ごぜん じ 午前9時～午前12時 ごご じ ごご じ 午後1時～午後4時 |
| ポルトガル語 | まいしゅうかようび すいようび きんようび 毎週火曜日・水曜日・金曜日 | |
| スペイン語 | まいしゅうげつようび かようび もくようび 毎週月曜日・火曜日・木曜日 | |
| ベトナム語 | まいしゅうすいようび 毎週水曜日 | |
| タガログ語 | まいしゅうもくようび 毎週木曜日 | |

※相談日は変更される場合があります。あらかじめホームページや電話で確認してください。

と あ さき
■ 問い合わせ先

かながわろうどうきょくろうどうきじゆんぶかんとくか
神奈川県労働局労働基準部監督課

よこはましなかくきたなかとおり よこはまだい ごうどうちようしゃ かい
(横浜市中区北仲通5-57 横浜第2合同庁舎8階) TEL 045-211-7351

https://jstite.mhlw.go.jp/kanagawa-roudoukyoku/madoguchi_annai/soudanmadoguchi/_95955/_119910.html



ろうどうそうだん
労働相談

かながわろうどうセンター等で 行っている労働相談です。主な相談内容は、労働問題、労働トラブルです。これらの相談を
せんもんそうだんいん つうやく でんわ めんせつ う つ
専門相談員と通訳が、電話または面接で受け付けています。

ろうどう ほんしよ
かながわ労働センター本所

よこはましなかくことぶきちよう ろうどう かい
(横浜市中区寿町1-4 かながわ労働プラザ2階)

| そうだんげんご 相談言語 | そうだんび しゆくじつ ねんまつねんし のぞ 相談日(祝日・年末年始を除く) | でんわばんごう 電話番号 | じかん 時間 |
|-----------------|--|-----------------|------------------------|
| ちゆうごくご 中国語 | だい1・2・3・4きんようび だい2もくようび 第1・2・3・4金曜日、第2木曜日 | 045-662-1103 | ごご じ ごご じ 午後1時～午後4時 |
| スペイン語 | だい1・2・3・4きんようび だい2もくようび 第1・2・3・4金曜日、第2木曜日 | 045-662-1166 | |
| ベトナム語 | だい1・2・3・4きんようび だい2もくようび 第1・2・3・4金曜日、第2木曜日 | 045-633-2030 | |

ろうどう けんおうししよ
かながわ労働センター県央支所

あつぎしみずひき けんあつぎごうどうちようしゃ ごうかん かい
(厚木市水引2-3-1 県厚木合同庁舎3号館2階)

| そうだんげんご 相談言語 | そうだんび しゆくじつ ねんまつねんし のぞ 相談日(祝日・年末年始を除く) | でんわばんごう 電話番号 | じかん 時間 |
|-----------------|---|-----------------|------------------------|
| スペイン語 | まいしゅうもくようび 毎週木曜日 | 046-221-7994 | ごご じ ごご じ 午後1時～午後4時 |
| ポルトガル語 | まいしゅうもくようび 毎週木曜日 | | |

มุมให้คำปรึกษาด้านแรงงานสำหรับชาวต่างชาติ

แผนกกำกับดูแล ฝ่ายมาตรฐานแรงงาน สำนักงานแรงงานคานากาวา

ให้คำปรึกษาด้วยภาษาต่างประเทศให้กับแรงงานชาวต่างชาติที่ทำงานอยู่ในญี่ปุ่น โดยเน้นที่เรื่องเงื่อนไขการทำงาน อุบัติเหตุในการทำงาน ประกันค่าทดแทนอุบัติเหตุในอุตสาหกรรม ฯลฯ

| ภาษาที่ให้คำปรึกษา | วันที่ให้คำปรึกษา (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ช่วงสิ้นปีและปีใหม่) | เวลา |
|--------------------|---|-------------------------------------|
| ภาษาอังกฤษ | วันศุกร์ทุกสัปดาห์ และวันจันทร์ที่ 1 และ 3 ของเดือน | 9.00 - 12.00 น. 13.00 - 16.00 น. |
| ภาษาโปรตุเกส | ทุกวันอังคาร วันพุธ และวันศุกร์ | |
| ภาษาสเปน | ทุกวันจันทร์ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี | |
| ภาษาเวียดนาม | ทุกวันพุธ | |
| ภาษาดากาล็อก | ทุกวันพฤหัสบดี | |

*วันที่ให้คำปรึกษาอาจมีการเปลี่ยนแปลง โปรดตรวจสอบจากเว็บไซต์หรือโทรศัพท์ล่วงหน้า

■ ติดต่อสอบถาม

แผนกกำกับดูแล ฝ่ายมาตรฐานแรงงาน สำนักงานแรงงานคานากาวา

(ชั้น 8 อาคารศูนย์ราชการโยโกฮามาที่ 2 5-57 Kitanakadori, Naka-ku, Yokohama-shi) โทร 045-211-7351

https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-roudoukyoku/madoguchi_annai/soudanmadoguchi/_95955/_119910.html



การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับแรงงาน

การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับแรงงานจะเปิดให้บริการที่ศูนย์แรงงานคานากาวา ฯลฯ โดยเน้นที่เรื่องปัญหาและความขัดแย้งในการทำงาน ซึ่งจะมีผู้ให้คำปรึกษาเฉพาะทางและสามารับให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์หรือพบต่อหน้า

สำนักงานใหญ่ศูนย์แรงงานคานากาวา

(ชั้น 2 คานากาวาโรโดพลaza 1-4 Kotobuki-cho, Naka-ku, Yokohama-shi)

| ภาษาที่ให้คำปรึกษา | วันที่ให้คำปรึกษา (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ช่วงสิ้นปีและปีใหม่) | หมายเลขโทรศัพท์ | เวลา |
|--------------------|---|-----------------|------------------|
| ภาษาจีน | วันศุกร์ที่ 1 - 4 ของเดือนและวันพฤหัสบดีที่ 2 ของเดือน | 045-662-1103 | 13.00 - 16.00 น. |
| ภาษาสเปน | วันศุกร์ที่ 1 - 4 ของเดือนและวันพฤหัสบดีที่ 2 ของเดือน | 045-662-1166 | |
| ภาษาเวียดนาม | วันศุกร์ที่ 1 - 4 ของเดือนและวันพฤหัสบดีที่ 2 ของเดือน | 045-633-2030 | |

ศูนย์แรงงานคานากาวา สาขาเคนโง

(ชั้น 2 อาคาร 3 ศูนย์ราชการอะสึจิ 2-3-1 Mizuhiki, Atsugi-shi)

| ภาษาที่ให้คำปรึกษา | วันที่ให้คำปรึกษา (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ช่วงสิ้นปีและปีใหม่) | หมายเลขโทรศัพท์ | เวลา |
|--------------------|---|-----------------|------------------|
| ภาษาสเปน | ทุกวันพฤหัสบดี | 046-221-7994 | 13.00 - 16.00 น. |
| ภาษาโปรตุเกส | ทุกวันพฤหัสบดี | | |

じゅうきょ
(2) 住居
しえいじゅうたく
市営住宅

市では、住宅に困窮している低所得の人のために市営住宅を設置しています。募集は年2回（時期は5月と11月頃）行っています。募集の記事は「広報さがみはら」に掲載します。

とあさき
■ **問い合わせ先**

しやくしよじゅうたくか
市役所住宅課 TEL 042-769-8256

けんえいじゅうたく
県営住宅

神奈川県では、住宅に困窮している低所得の県民のために、県営住宅を設置しています。住宅の管理は、神奈川県土地建物保全協会が行っていますので、詳しくはこちらにお問い合わせください。

とあさき
■ **問い合わせ先**

とちたてもほぜんきようかい
(一社) かながわ土地建物保全協会
よこはましなかくまさごちよう
(横浜市中区真砂町 2-2-2 関内中央ビル2階) TEL 045-201-3673

みんかんじゅうたく
民間住宅

おおや いえ か ひと か いえ ふどうさんや い いえ さが
大家（家を貸す人）から借りる家です。不動産屋に行って、家を探します。

いえ か
家を借りるときどうしたらいいか、いろいろな言語で書いてあります。

にほんご
日本語
<https://www.mlit.go.jp/common/001317843.pdf>



ポルトガル語
<https://www.mlit.go.jp/common/001317848.pdf>



えいご
英語
<https://www.mlit.go.jp/common/001317844.pdf>



ベトナム語
<https://www.mlit.go.jp/common/001316936.pdf>



ちゅうごくご
中国語
<https://www.mlit.go.jp/common/001317845.pdf>



タイ語
<https://www.mlit.go.jp/common/001312581.pdf>



かんこくご
韓国語
<https://www.mlit.go.jp/common/001317846.pdf>



カンボジア語
<https://www.mlit.go.jp/common/001312589.pdf>



スペイン語
<https://www.mlit.go.jp/common/001317847.pdf>



タガログ語
<https://www.mlit.go.jp/common/001312590.pdf>



がいこくじん か
外国人が借りることができる家の情報を調べることができます。
<https://www.safetynet-jutaku.jp/guest/index.php>



(2) ที่อยู่อาศัย

ที่พักการเคหะเทศบาล

เทศบาลของเมืองซากามิฮาระได้จัดตั้งที่พักการเคหะเทศบาลสำหรับผู้ที่มีรายได้น้อยและลำบากในเรื่องที่อยู่อาศัย เปิดรับสมัครเข้าพักปีละ 2 ครั้ง (ประมาณเดือนพฤษภาคมและพฤศจิกายน) จะลงบทความรับสมัครใน "โคโฮซากามิฮาระ"

■ ติดต่อสอบถาม

แผนกบ้านพักอาศัยของเมือง ที่ว่าการเมือง โทร 042-769-8256

ที่พักการเคหะจังหวัด

จังหวัดคานากาวาได้จัดตั้งที่พักการเคหะจังหวัดสำหรับประชาชนในจังหวัดที่มีรายได้น้อยและลำบากในเรื่องที่อยู่อาศัย โดยมีสมาคมการดูแลรักษาที่ดินและอาคารคานากาวาเป็นผู้บริหารจัดการที่พัก สำหรับรายละเอียดโปรดติดต่อทางนี้

■ ติดต่อสอบถาม

สมาคมการดูแลรักษาที่ดินและอาคารคานากาวา

(ชั้น 2 อาคารคันทันในซูโอ 2-22 Masago-Cho, Naka-ku, Yokohama-shi) โทร. 045-201-3673

ที่อยู่อาศัยของเอกชน

บ้านเช่าจากเจ้าของบ้าน (ผู้ให้เช่า) โดยไปหาบ้านเช่าจากผู้ให้บริการจัดหาอสังหาริมทรัพย์

ทั้งนี้ สำหรับวิธีเช่าบ้านจะมีอธิบายไว้ในหลายภาษา

ภาษาญี่ปุ่น

<https://www.mlit.go.jp/common/001317843.pdf>



ภาษาโปรตุเกส

<https://www.mlit.go.jp/common/001317848.pdf>



ภาษาอังกฤษ

<https://www.mlit.go.jp/common/001317844.pdf>



ภาษาเวียดนาม

<https://www.mlit.go.jp/common/001316936.pdf>



ภาษาจีน

<https://www.mlit.go.jp/common/001317845.pdf>



ภาษาไทย

<https://www.mlit.go.jp/common/001312581.pdf>



ภาษาเกาหลี

<https://www.mlit.go.jp/common/001317846.pdf>



ภาษากัมพูชา

<https://www.mlit.go.jp/common/001312589.pdf>



ภาษาสเปน

<https://www.mlit.go.jp/common/001317847.pdf>



ภาษาตากาล็อก

<https://www.mlit.go.jp/common/001312590.pdf>



สามารถค้นหาข้อมูลบ้านที่ชาวต่างชาติสามารถเช่าได้

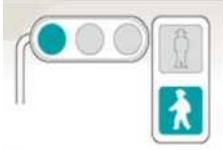
<https://www.safetynet-jutaku.jp/guest/index.php>



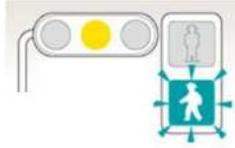
こうつう
(3) 交通

こうつう
交通ルール

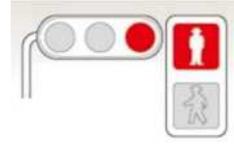
しんごう いろ いみ
【信号の色の意味】



あおいろ すず
青色：進むことができます。



きいろ あおいろ き
黄色／青色がついたり消えたりする：
くるま と ひと わた はじ
車は止まります／人は渡り始めてはいけません。



あかいろ と
赤色：止まります。

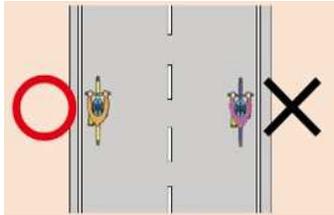
じてんしゃ の
【自転車に乗るとき】

じてんしゃ ほうりつ くるま おな
・自転車は法律では「車」と同じです。

じてんしゃ はし ところ
・自転車が走ってもいい所
くるま はし みち いちばんひだり
車が走る道の一番左



このマーク→ **がある道（自転車だけの道）**



このマーク→  **がある道（人と自転車の道）**

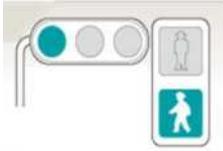


- ・この絵のように、車が走る道に近い所を走ります。
- ・すぐに止まることができるようにゆっくり走ります。
- ・歩いている人の邪魔にならないように、自転車を降りたり、止まったりします。

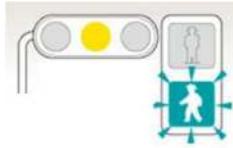
(3) การจราจร

กฎจราจร

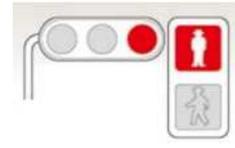
[ความหมายของสีของสัญญาณไฟจราจร]



สีเขียว: เดินหน้าได้



สีเหลือง/สีเขียวกระพริบ:
รถให้หยุด/คนห้ามเริ่มข้าม



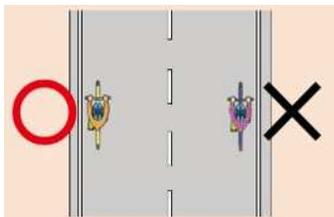
สีแดง: หยุด

[เมื่อขี่จักรยาน]

• ตามกฎหมายจะถือว่าจักรยานเป็นเหมือน "รถยนต์"

• ที่ที่ขี่จักรยานได้

ฝั่งซ้ายสุดของทางที่รถยนต์วิ่ง



ทางที่มีเครื่องหมายนี้ →  (ทางสำหรับจักรยานโดยเฉพาะ)



ทางที่มีเครื่องหมายนี้ →  (ทางสำหรับคนและจักรยาน)



- ขี่ในส่วนใกล้กับทางที่รถยนต์วิ่งตามรูป
- ขี่ช้า ๆ ให้สามารถหยุดได้ทันที
- ลงจากจักรยานหรือหยุดรอ ให้ไม่ขวางคนที่เดินอยู่

じてんしゃ の
・ 自転車に乗るときのルール

お酒を飲んだとき、自転車に乗ってはいけません。
1台の自転車に2人で乗ってはいけません。
ほかの自転車の横に並んで走ってはいけません。



傘をさしたり、携帯電話 (スマートフォン) を使ったりしながら運転してはいけません。
夜など、暗いときはライトをつけなければいけません。

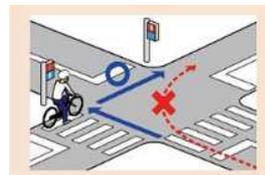


じてんしゃ の
自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶりましょう。



こうさてん とお
・ 交差点を通るとき

右に曲がるとき、この絵の青い実線のように進みます。
赤い点線のように斜めに進んではいけません。



左に曲がるとき、歩いている人がいたら、止まります。

こうさてん ちか みち じてんしゃ え
交差点やその近くの道に、自転車の絵→  が
かいてあったら、そこを ^{とお}通ります。



このマーク→  がある ^{ところ} 所では、一度止まらなければなりません。

あんぜん まわ み すす
安全かどうか、周りをよく見てから進みます。

じてんしゃ ほけん
・ 自転車の保険

自転車で事故を起こしたときのために、保険に入りましょう。ほかの人にけがをさせたときなどに、保険の会社からお金がでます。相模原市では、保険に入ることが義務付けられています。

くるま うんてん
【 車 やオートバイを運転するとき】



運転免許が必要です。
運転免許証を持っていないとき (家に忘れたときなど) は、運転してはいけません。

道の左側を走ります。歩いている人や自転車の近くでは、ゆっくり走ります。



運転する人も、一緒に乗る人も、みんなシートベルトをしなければなりません。

車 やオートバイを運転しているとき、携帯電話 (スマートフォン) を使ってはいけません。



お酒を飲んだとき、運転してはいけません。

お酒を飲んだ人に 車 やオートバイを貸したり、運転をお願いしてはいけません。

これから運転する人に「お酒をどうぞ」と勧めてはいけません。

5歳以下の子どもを車に乗せるとき、「チャイルドシート」を使わなければいけません。



• กฎเมื่อขี่จักรยาน

ห้ามดื่มเหล้าแล้วขี่จักรยาน

ห้ามซ้อนสอง

ห้ามขี่เรียงด้านข้างกับจักรยานคันอื่น



ห้ามใช้มือถือหรือโทรศัพท์มือถือ (สมาร์ทโฟน) ระหว่างขี่ ต้องเปิดไฟเมื่อมืด เช่น ในเวลากลางคืน ฯลฯ



ควรใส่หมวกนิรภัยเวลาขี่จักรยาน

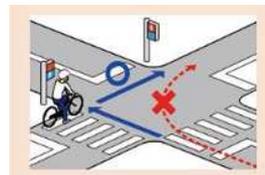


• เวลาข้ามแยก

หากจะเลี้ยวขวา ให้ขี่ตามเส้นสีฟ้าในรูป

ห้ามขี่เป็นแนวทแยงตามเส้นสีแดง

หากจะเลี้ยวซ้ายแล้วมีคนเดินอยู่ ให้หยุดรอ



หากที่แยกหรือทางในบริเวณใกล้เคียงมีรูปจักรยาน → ให้ผ่านทางนั้น



ในที่ที่มีเครื่องหมายนี้ →  จะต้องหยุดก่อนครั้งหนึ่ง



ดูรอบข้างอย่างดีให้แน่ใจว่าปลอดภัยแล้วจึงไปต่อ

• ประกันจักรยาน

ขอให้ทำประกันสำหรับกรณีเกิดอุบัติเหตุด้วยจักรยาน บริษัทประกันจะชำระเงินให้เมื่อทำผู้อื่นบาดเจ็บ ฯลฯ โดยในเมืองซากามิฮาระ กำหนดให้เป็นหน้าที่ที่ต้องทำประกัน

[เมื่อขับรถยนต์หรือจักรยานยนต์]



• ต้องมีใบขับขี่

• ห้ามขับขี่เมื่อไม่มีใบขับขี่ (เช่น สิมไว้ที่บ้าน ฯลฯ)

• ขับฝั่งซ้ายของถนน หากมีคนเดินอยู่หรือมีจักรยานให้ขับช้า ๆ

• ทั้งคนขับและผู้โดยสารต้องคาดเข็มขัดนิรภัยทุกคน

• ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือ (สมาร์ทโฟน) ระหว่างขับรถยนต์และจักรยานยนต์

• ห้ามดื่มเหล้าแล้วขับ

• ห้ามให้ผู้ดื่มเหล้าขี่รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์หรือขอให้ขับ

• ห้ามเสนอคนที่กำลังจะขับ "ให้ดื่มเหล้า"

• หากจะให้เด็กอายุไม่เกิน 5 ปีโดยสารรถยนต์ จะต้องใช้ "คาร์ซีท"



たせいかつ ひつよう じょうほう
(4) その他生活に必要な情報

せいかつ ひつよう じょうほう といあ さき
生活に必要な情報のお問い合わせ先

| しゅべつ 種別 | めいしょう 名称 | ないよう 内容 | でんわばんごう 電話番号 | じかん 時間 |
|--|--|---|---|---|
| でんわ 電話 | ひがしにほん NTT 東日本 | でんわ しんせつ いてん かくしゅ 電話の新設・移転・各種サービ スの申込・問い合わせ等 | ばん 116番 | ねんまつねんし のぞ 年末年始を除く 9:00~17:00 |
| | | でんわ こしょう 電話の故障 | ばん 113番 けいたいでんわ ばあい ※携帯電話の場合 TEL 0120-444-113 | じかん 24時間 |
| | | りょうきん かん と あ 料金に関する問い合わせ | TEL 0120-002-992 | どにち しゅくじつ ねんまつねんし のぞ 土日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00 |
| こくさいでんわ けいたいでんわなど かくと あつか かいしゃ と あ 国際電話、携帯電話等については、各取り扱い会社に問い合わせください。 | | | | |
| じどうしゃ 自動車 | かながわけん 神奈川県 けいさつほんがこうつうぶうんてんめんきよほんが 警察本部交通部運転免許本部 | うんてんめんきよしょう 運転免許証・ こくがいうんてんめんきよしょう 国外運転免許証 | TEL 045-365-3111 | きゅうしゅくじつ のぞ 休 祝 日 を除く 8:30~17:15 |

(4) ข้อมูลอื่น ๆ ที่จำเป็นในการใช้ชีวิต

ช่องทางติดต่อสำหรับข้อมูลจำเป็นในการใช้ชีวิต

| ประเภท | ชื่อ | เนื้อหา | หมายเลขโทรศัพท์ | เวลา |
|---|--|--|---|--|
| โทรศัพท์ | NTT EAST | ติดตั้งโทรศัพท์ใหม่ ย้ายที่อยู่ สมัครบริการต่าง ๆ ติดต่อสอบถาม ฯลฯ | โทร 116 | 9.00 - 17.00 น. ยกเว้นช่วงสิ้นปีและปีใหม่ |
| | | โทรศัพท์เสีย | โทร 113 *กรณีของโทรศัพท์มือถือ โทร 0120-444-113 | 24 ชั่วโมง |
| | | สอบถามเกี่ยวกับราคา | โทร 0120-002-992 | 9.00 - 17.00 น. ยกเว้นวันเสาร์อาทิตย์ วันหยุดนักขัต ฤกษ์ ช่วงสิ้นปีและปีใหม่ |
| สำหรับโทรศัพท์ระหว่างประเทศ โทรศัพท์มือถือ ฯลฯ โปรดติดต่อบริษัทที่ให้บริการแต่ละราย | | | | |
| รถยนต์ | กองใบอนุญาตขับขี่ แผนกคมนาคม สำนักงานใหญ่ตำรวจ จังหวัดคานางาว่า | ใบขับขี่ ใบขับขี่สากล | โทร 045-365-3111 | 8.30 - 17.15 น. ยกเว้นวันหยุดและวันหยุดนักขัตฤกษ์ |

9 各区役所の主な問合せ先

- 日常生活上の心配ごと、悩みごとに関する相談など

| 課・機関名 | でんわばんごう 電話番号 | ばしょ 場所 |
|---------------------|-----------------|--|
| みどりくやくしよ 緑区役所 | 042-775-1773 | シティ・プラザはしもと内 みどりくはしもと (緑区橋本6-2) |
| ちゅうおうくやくしよ 中央区役所 | 042-769-8230 | しやくしよほんちようしやない 市役所本庁舎内 ちゅうおうくちゅうおう (中央区中央2-11-15) |
| みなみくやくしよ 南区役所 | 042-749-2171 | みなみくごうどうちようしやない 南区合同庁舎内 みなみくさがみおおの (南区相模大野5-31-1) |

- 戸籍、住民基本台帳、印鑑登録、特別永住者証明書、自動車臨時運行許可証などの各種届出・申請の受付と証明の発行とマイナンバーカードの交付などに関すること

| 課・機関名 | でんわばんごう 電話番号 | ばしょ 場所 |
|---------------------|-----------------|-------------------------------|
| みどりくやくしよ 緑区役所 | 042-775-8804 | みどりくごうどうちようしやない 緑区合同庁舎内 |
| | 042-775-8803 | みどりくにしはしもと (緑区西橋本5-3-21) |
| ちゅうおうくやくしよ 中央区役所 | 042-769-8337 | しやくしよほんちようしやない 市役所本庁舎内 |
| | 042-769-8227 | ちゅうおうくちゅうおう (中央区中央2-11-15) |
| | 042-769-8294 | |
| みなみくやくしよ 南区役所 | 042-749-2132 | みなみくごうどうちようしやない 南区合同庁舎内 |
| | 042-749-2131 | みなみくさがみおおの (南区相模大野5-31-1) |
| | 042-749-2133 | |

- 高齢者・障害者・精神疾患に関する相談、高齢者・障害者に係る福祉サービスの申請、介護保険、介護予防、認知症対策、障害者手帳の交付、補装具の申請、障害に係る各種手当の申請など

| 課・機関名 | でんわばんごう 電話番号 | ばしょ 場所 |
|--------------------------|-----------------|---|
| みどりこうれい 緑高齢・障害者相談課 | 042-775-8812 | みどりくごうどうちようしやない 緑区合同庁舎内 |
| | 042-775-8810 | みどりくにしはしもと (緑区西橋本5-3-21) |
| | 042-775-8811 | |
| つくいこうれい 津久井高齢・障害者相談課 | 042-780-1408 | つくいほけん 津久井保健センター内 |
| | 042-780-1412 | みどりくなかの (緑区中野613-2) |
| ちゅうおうこうれい 中央高齢・障害者相談課 | 042-769-8349 | |
| | 042-769-9266 | ウェルネスさがみはら内 ちゅうおうくふじみ (中央区富士見6-1-1) |
| | 042-769-9806 | |
| みなみこうれい 南高齢・障害者相談課 | 042-701-7704 | みなみほけんふくし 南保健福祉センター内 |
| | 042-701-7722 | みなみくさがみおおの (南区相模大野 6-22-1) |
| | 042-701-7715 | |

9 สถานที่ติดต่อหลักของที่ว่าการแต่ละเขต

- ปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่สบายใจหรือกังวลในการใช้ชีวิตประจำวัน ฯลฯ

| ชื่อหน่วยงาน/แผนก | | หมายเลขโทรศัพท์ | สถานที่ |
|-------------------|----------------------------------|-----------------|---|
| สำนักงานเขตมิโดริ | ห้องให้คำปรึกษา สำหรับประชาชน | 042-775-1773 | ภายในซึตึฟลาซาฮาชิโมโตะ (6-2 Hashimoto, Midori-ku) |
| สำนักงานเขตชูโอ | | 042-769-8230 | ภายในที่ว่าการเมืองอาคารหลัก (2-11-15 Chuo, Chuo-ku) |
| สำนักงานเขตมินามิ | | 042-749-2171 | ภายในอาคารศูนย์ราชการเขตมินามิ (5-31-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) |

- เรื่องเกี่ยวกับการรับแจ้งหรือยื่นเรื่องต่าง ๆ เช่น ทะเบียนครอบครัว, ทะเบียนผู้อยู่อาศัยพื้นฐาน, ลงทะเบียนตราประทับ, บัตรประจำตัวผู้พำนักถาวรพิเศษ, ใบขึ้นชื่อรถยนต์พิเศษ ฯลฯ รวมถึงออกหนังสือรับรอง ให้มายน์มเบอร์การ์ด ฯลฯ

| ชื่อหน่วยงาน/แผนก | | หมายเลขโทรศัพท์ | สถานที่ |
|-------------------|----------------------|------------------------------------|---|
| สำนักงานเขตมิโดริ | แผนกพลเมือง ในเขต | กลุ่มงานทะเบียนครอบครัว | ภายในอาคารศูนย์ราชการเขตมิโดริ (5-3-21 Nishi-Hashimoto, Midori-ku) |
| | | กลุ่มงานทะเบียนผู้อยู่อาศัยพื้นฐาน | |
| สำนักงานเขตชูโอ | แผนกพลเมือง ในเขต | กลุ่มงานทะเบียนครอบครัว | ภายในที่ว่าการเมืองอาคารหลัก (2-11-15 Chuo, Chuo-ku) |
| | | กลุ่มงานทะเบียนผู้อยู่อาศัยพื้นฐาน | |
| | | กลุ่มงานแก้ไข | |
| สำนักงานเขตมินามิ | แผนกพลเมือง ในเขต | กลุ่มงานทะเบียนครอบครัว | ภายในอาคารศูนย์ราชการเขตมินามิ (5-31-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) |
| | | กลุ่มงานทะเบียนผู้อยู่อาศัยพื้นฐาน | |
| | | กลุ่มงานแก้ไข | |

- ปรึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผู้พิการ และความเจ็บป่วยทางจิต, ยื่นขอรับบริการสวัสดิการเกี่ยวกับผู้สูงอายุและผู้พิการ, ประกันการบริบาล, การป้องกันให้ไม่ต้องบริบาล, มาตรการรับมือโรคสมองเสื่อม, มอบสมุดประจำตัวผู้พิการ, ขอรับอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้พิการ, ขอรับเงินสนับสนุนประเภทต่าง ๆ เกี่ยวกับความพิการ ฯลฯ

| ชื่อหน่วยงาน/แผนก | | หมายเลขโทรศัพท์ | สถานที่ |
|--|--|-----------------|---|
| แผนกให้คำปรึกษาผู้สูงอายุและผู้พิการมิโดริ | กลุ่มงานสวัสดิการผู้สูงอายุ | 042-775-8812 | ภายในอาคารศูนย์ราชการเขตมิโดริ (5-3-21 Nishi-Hashimoto, Midori-ku) |
| | กลุ่มงานสวัสดิการทางกายและทางสติปัญญา | 042-775-8810 | |
| | กลุ่มงานสุขภาพและสวัสดิการทางจิตใจ | 042-775-8811 | |
| แผนกให้คำปรึกษาผู้สูงอายุและผู้พิการสุขขี | กลุ่มงานท้องถิ่นและสวัสดิการผู้สูงอายุ | 042-780-1408 | ภายในศูนย์อนามัยสุขขี (613-2 Nakano, Midori-ku) |
| | กลุ่มงานสวัสดิการผู้พิการ | 042-780-1412 | |
| แผนกให้คำปรึกษาผู้สูงอายุและผู้พิการชูโอ | กลุ่มงานสวัสดิการผู้สูงอายุ | 042-769-8349 | ภายในเวลเนสซาคามิฮาร่า (6-1-1 Fujimi, Chuo-ku) |
| | กลุ่มงานสวัสดิการทางกายและทางสติปัญญา | 042-769-9266 | |
| | กลุ่มงานสุขภาพและสวัสดิการทางจิตใจ | 042-769-9806 | |
| แผนกให้คำปรึกษาผู้สูงอายุและผู้พิการมินามิ | กลุ่มงานสวัสดิการผู้สูงอายุ | 042-701-7704 | ภายในศูนย์สุขภาพและสวัสดิการมินามิ (6-22-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) |
| | กลุ่มงานสวัสดิการทางกายและทางสติปัญญา | 042-701-7722 | |
| | กลุ่มงานสุขภาพและสวัสดิการทางจิตใจ | 042-701-7715 | |

■ 母子健康手帳の交付、乳幼児健康診査（集団）、保育所等の利用相談、児童手当等の申請、健康・育児・栄養等に関する
 相談や教室、子どもの発達や障害の相談、ひとり親・女性などの相談、児童虐待に関する相談・通告など

| 課・機関名 | でんわばんごう 電話番号 | ばしょ 場所 | |
|-----------------------------|----------------------|--------------|--|
| みどりこそだ しえん 緑子育て支援センター | こそだ ほん 子育てサービス班 | 042-775-8813 | |
| | かていしえんほん こども家庭支援班 | 042-775-8814 | みどりくごうちようしゃない 緑区合同庁舎内 (緑区西橋本5-3-21) |
| | りょういくそうだんほん 療育相談班 | 042-775-1760 | |
| | ぼしほけんほん 母子保健班 | 042-775-8829 | |
| ちゅうおうこそだ しえん 中央子育て支援センター | こそだ ほん 子育てサービス班 | 042-769-9267 | |
| | かていしえんほん こども家庭支援班 | 042-769-9221 | ウェルネスさがみはら内 ちゅうおうくふじみ (中央区富士見6-1-1) |
| | ぼしほけんほん 母子保健班 | 042-769-8222 | |
| | りょういくそうだんほん 療育相談班 | 042-756-8424 | ようこうえんない 陽光園内 ちゅうおうくようこうだい (中央区陽光台 3-19-2) |
| みなみこそだ しえん 南子育て支援センター | こそだ ほん 子育てサービス班 | 042-701-7723 | |
| | かていしえんほん こども家庭支援班 | 042-701-7700 | みなみほけんふくし 南保健福祉センター内 みなみくさがみおおの (南区相模大野 6-22-1) |
| | ぼしほけんほん 母子保健班 | 042-701-7710 | |
| | りょういくそうだんほん 療育相談班 | 042-701-7727 | |

- มอบสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก, ตรวจสอบสุขภาพทารกและเด็กเล็ก (เป็นกลุ่ม), ปรึกษาการใช้สถานรับเลี้ยงเด็ก ฯลฯ, ขอรับเงินสงเคราะห์บุตร ฯลฯ, ปรึกษาและห้องเรียนเกี่ยวกับสุขภาพ การเลี้ยงบุตร โภชนาการ ฯลฯ, ปรึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการและการพิการของเด็ก, ปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงเดี่ยว สตรี ฯลฯ, ปรึกษาและรายงานเกี่ยวกับการล่วงละเมิดเด็ก ฯลฯ

| ชื่อหน่วยงาน/แผนก | | หมายเลขโทรศัพท์ | สถานที่ |
|----------------------------------|--|-----------------|---|
| ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมิโดริ | กลุ่มงานบริการเลี้ยงเด็ก | 042-775-8813 | ภายในอาคารศูนย์ราชการเขตมิโดริ (5-3-21 Nishi-Hashimoto, Midori-ku) |
| | กลุ่มงานสนับสนุนเด็กและครอบครัว | 042-775-8814 | |
| | กลุ่มงานการศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดและส่งเสริมพัฒนาการ | 042-775-1760 | |
| | กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก | 042-775-8829 | |
| ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กฟูจิ | กลุ่มงานบริการเลี้ยงเด็ก | 042-769-9267 | ภายในเวลเนสซากามิฮาร่า (6-1-1 Fujimi, Chuo-ku) |
| | กลุ่มงานสนับสนุนเด็กและครอบครัว | 042-769-9221 | |
| | กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก | 042-769-8222 | |
| | กลุ่มงานการศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดและส่งเสริมพัฒนาการ | 042-756-8424 | ภายในโยโกเอิน (3-19-2 Yokodai Chuo-ku) |
| ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กมินามิ | กลุ่มงานบริการเลี้ยงเด็ก | 042-701-7723 | ภายในศูนย์สุขภาพและสวัสดิการมินามิ (6-22-1 Sagami-Ohno, Minami-ku) |
| | กลุ่มงานสนับสนุนเด็กและครอบครัว | 042-701-7700 | |
| | กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก | 042-701-7710 | |
| | กลุ่มงานการศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดและส่งเสริมพัฒนาการ | 042-701-7727 | |