

# နေထိုင်မှုဘဝတွင်လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းနှင့်စလေ့များ



၁

## နေထိုင်မှုဘဝတွင်လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

၁-၁

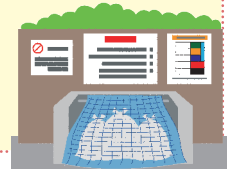
### အမှိုက်



#### (၁) အမှိုက်စွန့်ပစ်ရာတွင်လိုက်နာရမည့်အခြေခံစည်းကမ်း

- အမှိုက်စွန့်ပစ်ရာတွင် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။
- အမှိုက်အမျိုးအစားအလိုက် အမှိုက်ပစ်ရန်နေရာနှင့် နေရာများကို လိုက်နာရမည်။
- မည်သည့်နေရာတွင် မည်သည့်အမှိုက်ပစ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း မိမိနေထိုင်ရာရှိ မြို့နယ်ရပ်ကွက် ကျေးရွာရုံး၏ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာရမည်။

- \* ယေဘုယျအားဖြင့် အမှိုက်လာသိမ်းမည့်နေ့၏နံနက်တွင် အမှိုက်စွန့်ပစ်ရမည်။
- \* စည်းကမ်းအရ သတ်မှတ်ထားသည့် အမှိုက်အမျိုးအစားမဟုတ်သော အခြားအမှိုက်များကို စွန့်ပစ်ခြင်း၊ သတ်မှတ် ထားသည့်နေရာတွင်မဟုတ်ဘဲ အခြားနေရာတွင်စွန့်ပစ်ခြင်းများအတွက် လာရောက် အမှိုက်သိမ်းယူမည်မဟုတ်ပါ။
- \* မိမိနေထိုင်ရာရှိမြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးမှထုတ်ပေးသော အခပေးအိတ်များကို အသုံးပြု၍ အမှိုက်စွန့်ပစ်ရသည့်အခါမျိုးလည်းရှိသည်။



#### အမှိုက်အမျိုးအစားဥပမာ (နေထိုင်နေသော မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံး၏ စည်းကမ်းများအတိုင်း လိုက်နာရန်)

|                                                                                                                        |                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| လောင်ကျွမ်းနိုင်သောအမှိုက်                                                                                             | မီးဖိုချောင်မှထွက်သောအမှိုက်စို နှင့်စက္ကူအမှိုက်များ                                       |
| မလောင်ကျွမ်းနိုင်သောအမှိုက်                                                                                            | ပန်းကန်ကွဲ၊ခွက်ကွဲ၊သတ္တုနှင့်ဖန်ထည် စသည်                                                    |
| ပြန်လည်သန့်စင်နိုင်သောအမှိုက်                                                                                          | ပုလင်း၊သံဗူး၊ရေသန့်ဘူး၊သတင်းစာ၊စာအုပ်၊ပလတ်စတစ်နှင့်ပြုလုပ်ထားသည့်ထည်စရာ၊ကတ်ထူစက္ကူပုံး စသည် |
| ထုထည်ကြီးမားသောအမှိုက်<br>စွန့်ပစ်ရန်နှင့်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်စေရန် အတွက်<br>ငွေကြေးကုန်ကျသည်မျိုးလည်း ရှိသည်။         | စားပွဲ၊ကုလားထိုင်စသည့်အိမ်ထောင်ပရိဘောဂ၊စက်ဘီး၊အိပ်ရာ စသည်                                   |
| အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းအမှိုက်<br>စွန့်ပစ်ရန်နှင့်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်စေရန် အတွက်<br>ငွေကြေးကုန်ကျသည်မျိုးလည်း ရှိသည်။ | အဲယားကွန်း၊တီဗွီ၊ရေခဲသေတ္တာ/ ဖရီဇာ၊အဝတ်လျှော်စက်၊အဝတ်အခြောက်ခံစက်စသည်                       |

## One Point:

## ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်ကြွင်းကျန်ဆီ

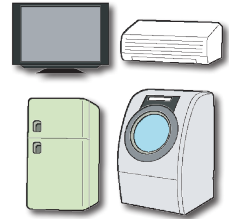
အသုံးပြုပြီးသောဆီများကို မီးဖိုချောင်ရှိဘေစင်၌ သွန်မချရ။ အိုးထဲမှဆီများကို လက်သုတ်စက္ကူတွင် ထည့်၍ ဆီကို စုပ်ယူတာမျိုး၊ ပျစ်ခဲဆေးဖြင့် ဆီကို ခဲစေပြီးမှ လွှတ်ပစ်ခြင်းစသည်ဖြင့်၊ နေထိုင်သည့် မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရုံးမှ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာပြီး စွန့်ပစ်ပါ။

## One Point:

## အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းအမှိုက်

အောက်ပါအိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို အစားထိုးဝယ်ယူလိုလျှင် (သို့) စွန့်ပစ်လိုလျှင် အဆိုပါပစ္စည်းများကို ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်စေရန် စရိတ်နှင့် သိမ်းယူပို့ဆောင်စရိတ်ကို ပေးဆောင်ရမည်။

- အဲယားကွန်း
- တီဗွီ
- ရေခဲသေတ္တာနှင့်ဖရီဇာ
- အဝတ်လျှော်စက်နှင့်အဝတ်အခြောက်ခံစက်



တစ်ဖန် စွန့်ပစ်ချိန်တွင် သိမ်းယူ ပို့ဆောင်ရန်ခွင့်ပြုချက်ရထားသော လုပ်ငန်းလုပ်သူထံ တောင်းဆိုရန် လိုအပ်ပါသည်။ မည်သို့သော လုပ်ငန်းလုပ်သူထံ တောင်းဆိုရမလဲ မသိပါက

၊ နေထိုင်နေသော မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံးတွင် မေးမြန်းဆောင်ရွက်ပါ။

## ရီဆိုက်ကယ်ကြေးပေးဆောင်ရမည့်နေရာ၊ အဟောင်းပစ္စည်းများ သိမ်းယူပေးမည့်နေရာ

(၁) ပစ္စည်းအသစ်နှင့်ဝယ်ယူအစားထိုးလိုလျှင်

- ပစ္စည်းအသစ်ဝယ်ယူမည့်ဆိုင် ဆိုင်အလိုက် ပစ္စည်းလဲလှယ်စနစ်ကွဲပြားသည်ဖြစ်ရာ အသေးစိတ်ကိုဆိုင်သို့စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။

(၂) အစားထိုးဝယ်ယူလိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ စွန့်ပစ်လိုလျှင်

- စွန့်ပစ်လိုသောပစ္စည်းကိုဝယ်ယူခဲ့သည့်ဆိုင် မည်သည့်ဆိုင်တွင်ဝယ်ယူခဲ့သည်ကို မမှတ်မိ၊ နားမလည်ပါက မိမိနေထိုင်ရာရှိ မြို့နယ် ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

## (၂) တရားမဝင်စွန့်ပစ်ခြင်းစသည် (တရားမဝင်အမှိုက်ပစ်ခြင်း)

မည်သည့်နေရာတွင်မဆို သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာမှအပ လက်လွှတ်စပယ် အမှိုက်မပစ်ရ။

သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်မဟုတ်ဘဲ အခြားနေရာတွင် အမှိုက်စွန့်ပစ်လျှင် ပြစ်မှုဆိုင်ရာ ပြစ်ဒဏ်အရ ဒဏ်ကြေးပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

မိမိနေထိုင်ရာမြို့နယ်တွင်ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်းများကိုလိုက်နာ၍ အမှိုက်စွန့်ပစ်ရမည်။

မြို့နယ်အများစုတွင် သံဗူးခွံများ၊ ဆေးလိပ်တိုများ စသည် လမ်းပေါ်တွင်စည်းကမ်းမဲ့စွန့်ပစ်ခြင်းကို တားမြစ်ထားသည်။ စီရင်ပြစ်မှု၊ ရာဇဝတ်ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရခြင်းများ ရှိသဖြင့် လမ်းပေါ်တွင် စည်းကမ်းမဲ့ အမှိုက် စွန့်ပစ်ခြင်း မပြုရ။

## ၁-၂

## ဆူညံသံ

ဂျပန်လူမျိုးများသည် ကျယ်လောင်သောအသံနှင့် ကျယ်လောင်သောစကားသံများက အခြား သူများကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်ဟု ယူဆကြသည်။

- ကျယ်လောင်သောစကားသံများ၊ ပါတီ၊ တီဗွီနှင့် သီချင်းသံများဖြင့် မိမိ၏အိမ်နီးချင်းများကို အနှောင့်အယှက်စေနိုင်သည်။
- နံနက်စောစောအချိန်တွင် အဝတ်လျှော်စက်အသုံးပြုခြင်း၊ ဖုန်စုပ်စက်အသုံးပြုခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရာတွင် အသံကျယ်လောင်မှုမရှိစေရန် သတိပြုရမည်။
- အထူးသဖြင့် တိုက်ခန်းနှင့် ကွန်ဒိုမီနီယံ စသည့် စုပေါင်းအိမ်ရာများတွင် ကျယ်လောင်သော အသံများ၊ စကားသံများမထွက်စေရန် သတိပြုကြရမည်။

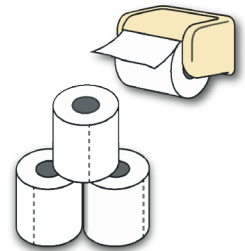


## ၁-၃

## အိမ်သာ

## ဂျပန်ရေဆွဲအိမ်သာ

- အိမ်သာအတွင်းရှိ အိမ်သာသုံးစက္ကူကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- အသုံးပြုပြီးသောစက္ကူကို အိမ်သာခွက်တွင်းသို့သာ မဖြစ်မနေ စွန့်ပစ်ပါ။  
→ အချို့နိုင်ငံများတွင် အသုံးပြုပြီးသောစက္ကူကို အိမ်သာအတွင်းထားရှိ ပေးထားသောအမှိုက်ပုံးထဲ သို့ စွန့်ပစ်သောအလေ့အထရှိသော်လည်း ဂျပန်နိုင်ငံတွင်မူ အိမ်သာအတွင်းထားရှိပေးထားသော စက္ကူဖြစ်လျှင် ရေဆွဲချလျှင် ရေထဲမြောပါနိုင်ပြီး၊ ရေပိုက်တွင် စက္ကူများနှင့် ပိတ်ဆို့ခဲပါသည်။
- ကုန်တိုက်နှင့်ရထားဘူတာရှိအိမ်သာများတွင် ခလုတ်များစွာရှိသော်လည်း ရေဆွဲချရန်ခလုတ်မှာ **流す (FLUSH)** ဟု ရေးသားထားသည်ကများသည်။



## ၁-၄

## လက်ကိုင်ဖုန်းအသုံးပြုခြင်း

- လမ်းသွားလမ်းလာများနှင့်တိုက်မိ၍ အခြားသူကိုဒဏ်ရာရစေခြင်း (သို့) မိမိဘာသာကိုယ်တိုင်၌ လည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သဖြင့် လမ်းလျှောက်လျက် လက်ကိုင်ဖုန်းအသုံး မပြုရပါ။
- မော်တော်ကားနှင့် စက်ဘီး မောင်းနှင်စီးနင်းလျက် လက်ကိုင်ဖုန်းအသုံးပြုခြင်းကို ဥပဒေအရ တားမြစ်ထားသည်။



## ၁-၅

## ရထားနှင့်ဘတ်စကားအတွင်း

ရထားနှင့်ဘတ်စကားသည် အများပိုင်နေရာများဖြစ်သဖြင့် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုရမည်။

- အသံကျယ်လောင်စွာစကားပြောခြင်းသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် လူကျင့်ဝတ်ချိုးဖောက်ခြင်းဟု တွေးပါသည်။
- ရထားနှင့်ဘတ်စကားအတွင်း လက်ကိုင်ဖုန်းပြောခြင်းသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကျင့်ဝတ်ချိုးဖောက် ခြင်းဖြစ်သည်။
- အသံကျယ်လောင်စွာသီချင်းနားထောင်ခြင်းသည် အခြားသူများကိုအနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ မိမိ၏နားကြပ်မှအသံများက ပြင်ပသို့လျှံထွက်ခြင်းမရှိစေရန် သတိပြုရမည်။
- ဘတ်စကား၊သို့မဟုတ် ရထားကျပ်နေစဉ် ကျောပိုးအိတ်ကို နောက်ကျောတွင်လွယ်လျက်ထားခြင်းသည် အခြားသူများနှင့် ထိတိုက်မိ၍ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသဖြင့် မပြုလုပ်ပါရန်။

## ၁-၆

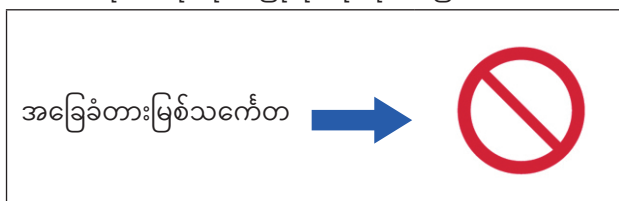
## ရေပူစမ်းနှင့်အခပေးရေချိုးခန်း

- ရေပူစမ်းနှင့် အခပေးရေချိုးခန်း စသည့်အများသုံးရေချိုးရာနေရာများသည် လူအများ ဝင်ထွက် သွားလာသည့် နေရာဖြစ်သည့် အတွက် အောက်ပါတို့ကိုလိုက်နာရမည်။
- ဦးစွာ ကိုယ်ခန္ဓာကိုဆေးကြောပြီးမှ ရေနွေးကန်ထဲတွင်စိမ်ပါ။
- ရေနွေးကန်အတွင်း မျက်နှာသုတ်ပဝါအသုံးမပြုရပါ။
- ရေနွေးကန်အတွင်း ဆပ်ပြာနှင့်ခေါင်းလျှော်ရည်ကိုအသုံးပြု၍ ကိုယ်ခန္ဓာဆေးကြောခြင်းနှင့် ခေါင်း လျှော်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- တက်တူးထိုးထားသူများကိုဝင်ခွင့်မပြုသည့် အခြေအနေများ ရှိတတ်သည်။

## ၁-၇

## တားမြစ်ခြင်းကိုဖော်ပြသည့်သင်္ကေတများ

တစ်စုံတစ်ရာကို “မပြုလုပ်ရ”ဟုဖော်ပြသော သင်္ကေတအမျိုးမျိုးရှိသည်။



တားမြစ်သင်္ကေတများရှိသည့်နေရာများတွင် စည်းကမ်းလိုက်နာကြပါစို့။



## J

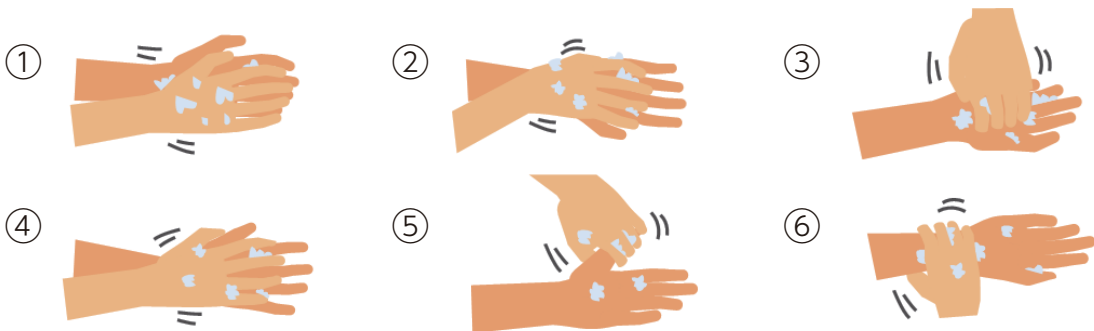
## ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေး

ဂျပန်တွင် အထူးသဖြင့် လေထုခြောက်သွေ့သည့်ဆောင်းရာသီအချိန်အခါတွင် အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးဖြစ်ခြင်း စသည့် ကူးစက်ရောဂါများ အဖြစ်များသည့်အပြင် ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်များကြောင့် မကြုံဖူးသည့်ကူးစက်ရောဂါများသည် လည်း အဖြစ်များပါသည်။ ဤနေရာတွင် ကူးစက်ရောဂါမပျံ့နှံ့စေရန်အတွက် အခြေခံကျသောကာကွယ်တားဆီးမှုနည်းလမ်းများကို မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါအဖြစ်များသည့်အခါတွင် လူတိုင်းသည် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုကြရအောင်။

## J-၁

## လက်ဆေးကြောခြင်း

ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ဆေးကြောခြင်းသည် လက်ချောင်းများတွင်ကပ်နေသောဗိုင်းရပ်စ်များကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖယ်ရှားရန်အတွက် ထိရောက်သည့်နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ အပြင်မှပြန်လာသည့်အခါ၊ ဟင်းမချက်မီနှင့်ချက်ပြီး၊ အစာမစားမီစသည့်အခါများတွင် မကြာခဏလက်ဆေးကြောကြရအောင်။ လက်ဆေးကြောခြင်း၏လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများသည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။



- (၁) ရေဖြင့် လက်ကိုသေချာစွတ်ပြီးနောက် ဆပ်ပြာကိုလိမ်းပြီး လက်ဖဝါးကိုသေချာစွာပွတ်တိုက်ပါ။
- (၂) လက်ဖမိုးကို ဆွဲဆန့်သကဲ့သို့ ပွတ်တိုက်ပါ။
- (၃) လက်ချောင်းထိပ်ဖျား၊ လက်သည်းများကြားကို ဂရုတစိုက် ပွတ်တိုက်ပါ။
- (၄) လက်ချောင်းများကြားကို ပွတ်တိုက်ပါ။
- (၅) လက်မနှင့် လက်ဖဝါးကို လှည့်၍ဆေးကြောပါ။
- (၆) လက်ကောက်ဝတ်များလည်း မမေ့ပဲ ဆေးကြောပါ။

\* ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပြီးလျှင် ရေဖြင့်သေချာစွာဆေးချပြီး၊ သန့်ရှင်းသောလက်သုတ်ပုဝါ သို့မဟုတ် စက္ကူပဝါဖြင့် သေချာစွာသုတ်ပြီး အခြောက်ခံပါ။

## ၂-၂

## ချောင်းဆိုးခြင်းကျင့်ဝတ်

ချောင်းဆိုးခြင်းကျင့်ဝတ်ဆိုသည်မှာ ကူးစက်ရောဂါကို အခြားသူသို့မကူးစက်စေရန် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း ပြုလုပ်ချိန်တွင် mask တစ်ရှူး၊ အင်္ကျီလက်၊ အင်္ကျီတံတောင်ဆစ်အတွင်းဘက်စသည်ကို အသုံးပြုပြီး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကိုထိန်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာကြရအောင်။

- mask ကိုအုပ်ထားပြီး၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ။
- mask မရှိပါက တစ်ရှူး သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ။
- ချက်ချင်းဖြစ်ပါက အင်္ကျီလက် သို့မဟုတ် အင်္ကျီတံတောင်ဆစ်အတွင်းဘက်ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ။
- ဘာမှမလုပ်ဘဲ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းများကို လက်ဖြင့်ထိန်းခြင်းများကို မပြုလုပ်ရပါ။

တစ်ဖန် mask အုပ်သည့်အခါတွင် မှန်ကန်စွာ အုပ်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ mask ကို အောက်ပါအဆင့်အတိုင်း အုပ်ကြရအောင်။

- (၁) နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို နှစ်ခုလုံးကိုသေချာစွာ ဖုံးအုပ်ပါ
- (၂) မျှော့ကြိုးကို နားတွင်တပ်ပါ
- (၃) ကြားလွတ်နေခြင်းမရှိစေရန် နှာခေါင်းအထိ ဖုံးအုပ်ပါ

## ၂-၃

## စိုထိုင်းဆ

လေထုသည် ခြောက်သွေ့နေပါက လေလမ်းကြောင်းရှိအမြှေးများ၏ ကာကွယ်မှုစွမ်းရည်သည် နိမ့်လာပြီး၊ ကူးစက်ရောဂါအဖြစ်လွယ်ကူလာပါသည်။ အထူးသဖြင့် ခြောက်သွေ့လွယ်သည့်အခန်းတွင်းတွင် စိုထိုင်းမှုထိန်းစက် စသည်တို့ကိုအသုံးပြု၍ သင့်လျော်သော စိုထိုင်းဆ (၅၀-၆၀%) ကို ထိန်းထားပါက ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

## ၂-၄

## အနားယူခြင်းနှင့် အာဟာရများရယူခြင်း

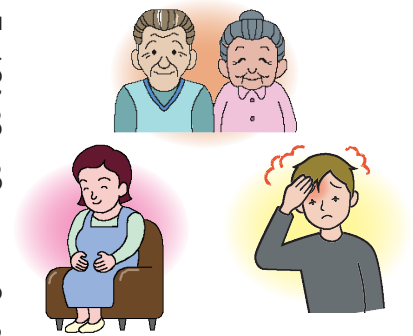
ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံနိုင်မှုအားကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော အနားယူခြင်းနှင့် မျှတသောအာဟာရဓာတ်များ ကိုရယူခြင်းကို ပုံမှန်ကတည်းမှ သတိပြုကြရအောင်။

## ၂-၅

## အပြင်ထွက်ခြင်း

ကူးစက်ရောဂါပျံ့ပွားနေချိန်တွင် အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ရောဂါအခံရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ နေထိုင်မကောင်းသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အိပ်ချိန်မလုံလောက်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အပြင်ထွက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အထူးသဖြင့် လူစုလူဝေးနှင့် မြို့လယ်ဧရိယာများသို့ ထွက်ခြင်းကို မလုပ်ကြပါနှင့်။

ထို့အပြင် အပြင်ထွက်ချိန်တွင် သေချာပေါက်mask အုပ်ပါ။ လူစုလူဝေးထဲ သို့သွားရန်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါက ချည်သားဖြင့်လုပ်ထားခြင်းမဟုတ်သည့် mask ကို အုပ်ခြင်းဖြင့် အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ အရည်အစက်များမှကူးစက်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



## ၃

## နေ့စဉ်လူမှုဘဝအတွက်လိုအပ်သည့်အရာများ

## ၃-၁

## ဒေသတွင်းနေ့စဉ်လူမှုဘဝ

## (၁) ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း (ရပ်မိရပ်ဖအဖွဲ့)

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက် စသည့် ဒေသအတွင်းနေထိုင်သူများအချင်းချင်း အသင်းအဖွဲ့များဖွဲ့ စည်း၍ လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ နေထိုင်မှုဘဝပိုမိုလွယ်ကူ စေရန်နှင့် သာယာ ချမ်းမြေ့သော လူမှုပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်လာစေရေး ဖြစ်သည်။ လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများ အတွက် ကျသင့်သောစရိတ်စကများ ကို အဖွဲ့ဝင်များက မျှဝေတာဝန်ယူလျက်ရှိသည်။

## အဓိကလှုပ်ရှားမှုများ

- ငလျင်နှင့်မီးလောင်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်လျှင် အရေးပေါ်ကာကွယ်နိုင်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း
  - ကျောင်းသွားကျောင်းပြန်ချိန်တွင် ကလေးများ၏အသွားအလာကို ကြည့်ရှုပေးခြင်း
  - သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန်စွမ်းသူများအတွက် လူမှုဖူလုံရေးလှုပ်ရှားမှုများ
  - မြို့နယ်ရုံး စသည်မှ အသိပေးချက်များကို ပြန်လည်မျှဝေပေးခြင်း
  - အဖွဲ့ဝင်များကြားရင်းနှီးမှုပိုမိုခိုင်မာလာစေရန် ပွဲတော်များ၊ အားကစားပွဲများ စသည့်အစီအစဉ်များ ကျင်းပ ပေးခြင်း
- အသေးစိတ်ကို မိမိ နေထိုင်ရာရှိမြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးတို့တွင် မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

## (၂) အိမ်နီးနားချင်းဆက်ဆံရေး

- မိမိ၏အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် တွေ့တိုင်း အပြန်အလှန်နှုတ်ဆက်ခြင်းများ၊ ပွဲတော်များတွင် ပါဝင် ဆင်နွှဲခြင်းများ၊ အတူတကွရပ်ကွက်အကျိုးသယံပိုးဆောင်ရွက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အိမ်နီးနားချင်းအချင်းချင်း ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားမှုများ လျော့နည်းစေ၍ ၎င်းဒေသတွင်း သတိပြုရမည့် သတင်း အချက်အလက်ဖလှယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စသည် ဖြစ်ပွားလျှင် အချင်းချင်းကူညီရိုင်းပင်းနိုင်သည်။

## ၃-၂

### ရာဇဝတ်မှုတားဆီးကာကွယ်ရေး

- ခိုးမှု၊ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုစသည့် အန္တရာယ်များနှင့် မကြုံရစေရန် အောက်ပါတို့ကိုသတိပြုရမည်။
- အပြင်ထွက်သည့်အခါ အိမ်၏ပြတင်းပေါက်များနှင့်တံခါးမကြီးကို မပျက်မကွက်သော့ခတ်ပါ။
- မော်တော်ကား၊ ဆိုင်ကယ်၊ စက်ဘီးတို့ကိုရပ်ထားစဉ် သော့ခတ်ပါ။
- အိတ်နှင့်ပိုက်ဆံအိတ် စသည့် အရေးကြီးပစ္စည်းများကို ယူဆောင်သွားသည့် အခါ မိမိ၏မြင်သာ သော နေရာတွင်ထားပါ။
- ညဘက်တွင် တတ်နိုင်သရွေ့ မှောင်မည်းသောနေရာနှင့် လူပြတ်သောနေရာများသို့ သွားလာခြင်း မပြုရန်။
- ရာဇဝတ်မှုတားဆီးကာကွယ်ရေးအတွက် နားမလည်မှုများ၊ စိုးရိမ်မှုများရှိပါက နီးစပ်ရာရဲစခန်း စသည်တွင် ဆွေးနွေးပါ။



## ၃-၃

### နေ့စဉ်လူမှုဘဝအတွက်လိုအပ်သောဝန်ဆောင်မှုများ

#### (၁) လျှပ်စစ်ဓာတ်အား

##### လျှပ်စစ်ဓာတ်အားစတင်အသုံးပြုခြင်း

လျှပ်စစ်ကိုစတင်အသုံးပြုတော့မည်ဆိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

- (၁) လျှပ်စစ်ဓာတ်အားစတင်သုံးစွဲမည့်နေ့ကို သတ်မှတ်ပါ။
- (၂) လျှပ်စစ်ဓာတ်အားဝန်ဆောင်မှုကို စတင်သုံးစွဲမည့်နေ့ကို သတ်မှတ်ပါ။
- (၃) လျှပ်စစ်ဓာတ်အားစတင်သုံးစွဲနိုင်သည့်နေ့တွင် Breakerခလုတ်ကိုဖွင့်ပါ။



သို့သော် စာချုပ်ပါအကြောင်းအရာနှင့် နေထိုင်ရာအဆောက်အအုံကိုလိုက်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ကုမ္ပဏီမှဝန်ထမ်းများ လာရောက်ရန်လိုအပ်သည်များလည်းရှိသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် ကုမ္ပဏီမှ စတင် အသုံးပြုပုံ ထားရှိပေးထားမည်ဖြစ်သဖြင့် သတိပြုပါ။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခနှင့်ပေးဆောင်ရန်နည်းလမ်း

- သုံးစွဲသူ၏ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအသုံးပြုပုံပေါ်လိုက်၍ ရွေးချယ်ရန် plan အမျိုးမျိုးရှိသဖြင့် မိမိသုံးစွဲပုံနှင့်ကိုက်ညီသည်ကို ရွေးချယ်ကာ စာချုပ်ချုပ်ဆိုနိုင်သည်။
- အခြေခံအားဖြင့် မိမိအသုံးပြုသောလျှပ်စစ်ဓာတ်အားပမာဏအရ ငွေကျသင့်မည်ဖြစ်သော်လည်း “အခြေခံဝန်ဆောင်ခ” အနေဖြင့် သုံးစွဲသော လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပမာဏ နည်းသည်ဖြစ်စေ၊ များသည်ဖြစ်စေ လစဉ်သတ်မှတ်ထားသောငွေပမာဏကို ပေးဆောင်ရမည်။
- လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခပေးဆောင်ပုံနည်းလမ်းတွင် ဘဏ်အကောင့်မှ အလိုအလျောက်နုတ်ယူခြင်း၊ convenience store နှင့်ဘဏ်တွင်ပေးချေခြင်း၊ ခရက်ဒစ်ကတ်ဖြင့်ပေးချေခြင်း စသည့်နည်းလမ်း များရှိသည်။
  - \* သုံးစွဲသောလျှပ်စစ်ပမာဏနှင့်စပ်လျဉ်း၍ တစ်လလျှင်တစ်ကြိမ် လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီမှဝန်ထမ်းက နေအိမ်တွင်တပ်ဆင်ထားသော လျှပ်စစ်မီတာပုံး ၏တန်ဖိုးကို အဝေးမှ သို့မဟုတ် ကွင်းဆင်း၍ လာရောက်စစ်ဆေးမည်ဖြစ်သည်။
  - \* သုံးစွဲသူထံသို့ “လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအသုံးပြုမှုပမာဏအကြောင်းကြားစာ” ကို ကုမ္ပဏီမှ လစဉ် အသိပေးလျက်ရှိသည်။
  - \* မိမိရွေးချယ်ထားသောplanအရ ချုပ်ဆိုထားသောစာချုပ်ပါအကြောင်းအရာသည် စာချုပ်မချုပ် ဆိုမီနှင့် ချုပ်ဆိုပြီးချိန်တွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကုမ္ပဏီမှပေးပို့လာသော စာရွက်စာတမ်းများကို ကြည့်၍ အတည်ပြု နိုင်သည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းခြင်း

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းလိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

- (၁) လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းမည့်နေ့ကို သတ်မှတ်ပါ။
- (၂) လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကုမ္ပဏီသို့ အင်တာနက် (သို့) ဖုန်းဖြင့် လျှောက်ထားပါ။

အခြေခံအားဖြင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းသည့်နေ့တွင် သုံးစွဲသူသည် နေအိမ်တွင် ရှိနေရန်မလိုသော်လည်း နေအိမ်၏ပြင်ပမှ လျှပ်စစ်မီတာပုံးကို စစ်ဆေးအတည်ပြု၍မရနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် နေအိမ်၌ရှိနေပေးရန်လိုအပ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် ကုမ္ပဏီမှ စတင်အသုံးပြုပေးထားမည်ဖြစ်သဖြင့် သတိပြုပါ။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကုမ္ပဏီမှ စီမံလုပ်ဆောင်ပုံအမှုအကျင့်နှင့် စာချုပ် စသည်တို့ကြောင့် အခက်တွေ့နေသူများအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကောင်တာမှာ ဤနေရာ

<https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html>



(၂) ဂက်စ်

ဂက်စ်အမျိုးအစား

- သာမန်လူနေအိမ်များတွင်အသုံးပြုနိုင်သောဂက်စ်သည် 13A (City Gas) နှင့် LP (Liquid Petroleum) စသည်ဖြင့် ပါဝင်ပစ္စည်းနှင့် လောင်ကျွမ်းနိုင်စွမ်းအပေါ်မူတည်၍ အမျိုးအစားများစွာ သည်။
- နေအိမ်တွင်အသုံးပြုမည့်ဂက်စ်ကိရိယာများသည် ဂက်စ်အမျိုးအစားနှင့်ကိုက်ညီသည့် ပစ္စည်းများဖြစ်ရန် ရွေးချယ်ရမည်။
  - \* ဂက်စ်အမျိုးအစားနှင့်မကိုက်ညီသည့် ဂက်စ်ကိရိယာများကို အသုံးပြုလျှင် မီးလောင်မှုများ၊ အပြည့်အဝမလောင်ကျွမ်းနိုင်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသည်။



### ကက်စတင်သုံးစွဲခြင်း

- ကက်စတင်အသုံးပြုတော့မည်ဆိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

(၁) ကက်စတင်ဆောင်မှု စတင်သုံးစွဲမည့်နေ့ကို သတ်မှတ်ပါ။

(၂) မိမိနေထိုင်ရာဝန်းကျင်ရှိ ကက်စတင်သို့ အင်တာနက် (သို့) ဖုန်းဖြင့်လျှောက်ထားပါ။

- \* ကက်စတင်သုံးစွဲမည့်နေ့တွင် ကက်စတင်မှထွက်ခွာသွားသော အိမ်သို့လာရောက်၍ အိမ်တွင်းဖွဲ့စည်းပုံ စနစ်ကိုစစ်ဆေးခြင်း၊ ကက်စတင်ထုတ်လွှတ်မှု စတင်ခြင်း၊ ကက်စတင်စနစ်ကိုရိယာအသုံးပြုပုံကို ရှင်းပြ ပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်မည်။

### ကက်စတင်ဖုံးနှင့်ပေးဆောင်ရန်နည်းလမ်း

- မိမိနေထိုင်ရာဝန်းကျင်ရှိ ကက်စတင်မှ မိမိအသုံးပြုသော plan အရ ကက်စတင်ဖုံး ကောက်ခံမည်။
- အခြေခံအားဖြင့် ကက်စတင်သည် ကက်စတင်အသုံးပြုမှုပမာဏ ပေါ်မူတည်၍ အတိုးအလျှော့ရှိနိုင်သော ကက်စတင်အသုံးပြုခ နှင့် သတ်မှတ်ထားသောအခြေခံကြေးကိုပေါင်း၍ လစဉ်တွက်ချက်ကောက်ခံ ခြင်းဖြစ်သည်။
- ကက်စတင်ဖုံး ပေးဆောင်ရာတွင် ဘဏ်အကောင့်မှ အလိုအလျောက် နုတ်ယူခြင်း၊ convenience store နှင့်ဘဏ်တွင် ပေးချေခြင်း၊ ခရက်ဒစ်ကတ်ဖြင့်ပေးချေခြင်းစသည့် နည်းလမ်း များရှိသည်။

- \* ကက်စတင်အသုံးပြုမှုနှင့်ပတ်သတ်သည့် စာချုပ်ပါအကြောင်းအရာသည် စာချုပ်မချုပ်ဆိုမီနှင့် ချုပ်ဆို ပြီးချိန်တွင်ကက်စတင်မှပေးပို့လာသော စာရွက်စာတမ်းများကို ကြည့်၍ အတည်ပြုနိုင်သည်။

### ကက်စတင်အသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းခြင်း

ကက်စတင်အသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းလိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

(၁) ကက်စတင်အသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းမည့်နေ့ကို သတ်မှတ်ပါ။

(၂) ကက်စတင်သို့ အင်တာနက် (သို့) ဖုန်းဖြင့် လျှောက်ထားပါ။

- \* လစဉ်ပေးပို့လာသော ကက်စတင်ဖုံးပိုင်းများကို ပြင်ဆင်၍ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အလွယ် တကူ ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် မိမိ၏ customer number ကို ကုမ္ပဏီထံသို့ အကြောင်းကြားရမည်။

ကက်စတင်အသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းသည့်နေ့တွင် ကုမ္ပဏီမှ ကက်စတင်ကို လာရောက်ရပ်ဆိုင်းမည် ဖြစ် သည်။ သို့သော် နေအိမ်၏ပြင်ပမှ ကက်စတင်ကို ရပ်ဆိုင်း၍မရနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် သုံးစွဲသူ (သို့) ကိုယ်စားတစ်ယောက်ယောက် နေအိမ်၌ရှိနေပေးရန် လိုအပ်သည်။

**ကက်စတင်မှထွက်ခွာသွားသောအခါ အိမ်သို့လာရောက်၍ အခက်တွေ့နေသူများအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကောင်တာမှာကြိုနေရာ**

<https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html>



## (၃) ရေပေးဝေခြင်း

### ရေသုံးစွဲခြင်း

အိမ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကြောင့် ရေသုံးစွဲမှုစတင်ရမည့်အခြေအနေမျိုးတွင် ရေသုံးစွဲသူသည် မိမိ နေထိုင်ရာမြို့နယ်ရှိ ရေပေးဝေရေးဌာနနှင့် ရေပေးဝေရေးကုမ္ပဏီထံသို့ ရေသုံးစွဲမှုစတင်ရန် ကြိုတင် လျှောက်ထားရမည်။

အသေးစိတ်ကို မိမိ နေထိုင်ရာရှိမြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးတို့တွင် မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။



### ရေသုံးစွဲခ(ရေဖိုး)

ရေဖိုးကို အောက်ပါအတိုင်း ပေးဆောင်ရမည်။

- (၁) ရေဖိုးသည် မိမိနေထိုင်ရာမြို့နယ်ရှိ ရေပေးဝေရေးကုမ္ပဏီအလိုက် အသီးသီးသတ်မှတ်ထားသည်။ ရေပေးဝေရေးကုမ္ပဏီများသည် ရေပိုက်လိုင်းရေပမာဏကို မီတာဖြင့် တွက်ချက်အတည်ပြု၍ သုံးစွဲသူ အသုံးပြုထားသော ရေပမာဏပေါ်မူတည်ကာ ပေးဆောင်ရမည့် အဖိုးအခကို သုံးစွဲသူထံ တောင်းခံ မည်။
- (၂) ရေဖိုးပေးဆောင်ရာတွင် အခြေခံကြေးနှင့် သုံးစွဲကြေးကို ပေါင်း၍ပေးဆောင်ရမည်။ အခြေခံ ကြေးသည် ရေပိုက်လိုင်း၏အချင်းအရွယ်အစားပေါ်မူတည်သဖြင့် အရွယ်အစားကြီးလျှင် ပေးဆောင်ရ မည့်ငွေပမာဏ လည်းများမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း "သုံးစွဲကြေး" သည် သုံးစွဲမှုပမာဏ ပေါ်မူတည်သဖြင့် ရေ သုံးစွဲသောပမာဏများလျှင် ကျသင့်ငွေပမာဏလည်းများမည်ဖြစ်သည်။
- (၃) ရေဖိုးပေးဆောင်ရန်နည်းလမ်းသည် ရေပေးဝေရေးကုမ္ပဏီပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားမှုရှိသည်။ အခြေခံ အား ဖြင့် ဘဏ်အကောင့်မှ အလိုအလျောက်နုတ်ယူခြင်း၊ convenience store သို့မဟုတ် ဘဏ်တွင် ပေးချေခြင်း စသည့်နည်းလမ်းများရှိသည်။

## ၃-၄

### လက်ကိုင်ဖုန်း



#### (၁) လက်ကိုင်ဖုန်းစာချုပ်

- လက်ကိုင်ဖုန်းစာချုပ်ချုပ်ဆိုရာတွင် ဦးစွာ လျှောက်ထားသူ ကာယကံရှင်အမှန် ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုမည်။
- အတည်ပြုရာတွင် ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများရှိသည်။  
နာမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ်၊ နေရပ်လိပ်စာ တို့ကို ရေးသားထားသည့် သတ်မှတ်ထားသောစာရွက်စာတမ်း အထောက်အထား (ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုထား သည့်စာရွက်စာတမ်း)ကို
  - ① လက်ကိုင်ဖုန်းကုမ္ပဏီထံသို့ တင်ပြခြင်း
  - ② လက်ကိုင်ဖုန်းကုမ္ပဏီထံသို့စာတိုက် သို့မဟုတ် ဝပ်ဆိုက်မှ တစ်ဆင့်လည်း မိတ္တူကိုပေးပို့ခြင်း
- ဥပမာ အောက်ပါစာရွက်စာတမ်းများသည် ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုထားသည့်စာ ရွက်စာတမ်း အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည်။

- (၁) နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား
- (၂) ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်
- (၃) တစ်ဦးချင်းနံပါတ်ကတ်
- (၄) နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (လက်ရှိနေထိုင်ရာနေရပ်လိပ်စာရေးမှတ်ပါရှိမှသာ)

- အရွယ်မရောက်သေးသူဖြစ်လျှင် အောက်ပါအချက်အလက်အားလုံး တင်ပြရန်လိုအပ်သည်။

- (၁) ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုထားသည့်စာရွက်စာတမ်း
- (၂) မိဘအုပ်ထိန်းသူ၏သဘောတူညီချက်

- ငွေပေးချေရန်အောက်ပါအနက်မှတစ်ခုရှိရန်လိုအပ်သည်။

(၁) ခရက်ဒစ်ကတ်

(၂) ဂျပန်နိုင်ငံရှိဘဏ်အကောင့်မှ ငွေလက်ငင်းကတ်(Cash Card)

(၃) ဂျပန်နိုင်ငံရှိဘဏ်အကောင့်မှငွေစုစာအုပ် (ဘဏ်စာအုပ်)

- အချို့လက်ကိုင်ဖုန်းကုမ္ပဏီ၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာနှင့် အရောင်းဆိုင် စသည်တို့တွင် နိုင်ငံခြား ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။
- စာချုပ်အတွက်လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကို ကြိုတင်စစ်ဆေးအတည်ပြုခြင်း၊ လက်ကိုင် ဖုန်းဝန်ဆောင်မှု နှင့်စပ်လျဉ်း၍ မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်းများ ပြုနိုင်သည်။

## (၂) လက်ကိုင်ဖုန်းစာချုပ်ချုပ်ဆိုစဉ်နှင့် အသုံးပြုစဉ် သတိပြုရမည့်အရာများ

- “လက်ကိုင်ဖုန်းစာချုပ်ကိုယ်စားချုပ်ဆိုပေးမည်” ဟုဆို၍ချဉ်းကပ်လာကာ သင့်၏ ကာယကံရှင် ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုထားသည့်စာရွက်စာတမ်းများကို ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ယူ၍အသုံးပြုခြင်း စသည့် မသမာသုပ္ပံစားများလည်းရှိ သည်။
- စာချုပ်ချုပ်ဆိုရန် အခြားသူ၏အကူအညီကို ရယူသည့်အခါတွင် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း စာချုပ်ပါ အကြောင်းအရာ များကို သေချာစစ်ဆေးပါ။
- စာချုပ်ချုပ်ဆိုပြီးသားလက်ကိုင်ဖုန်းကို ကုမ္ပဏီ၏ သဘောတူညီချက်မပါဘဲ အခြားသူထံသို့ လွှဲပြောင်းခြင်းသည် ဥပဒေကိုချိုးဖောက်ရာရောက်သဖြင့် အရေးယူခြင်းခံရမည်။
- သင့်မွေးရပ်မြေသို့ ပြန်ခြင်း အပါအဝင် အကြောင်းရင်းများကြောင့် သင့်မိဘိုင်းဖုန်းကို ဆက်မသုံးတော့မည့် အခြေအနေတွင် ဝန်ဆောင်မှုကို ပယ်ဖျက် သို့မဟုတ် လွှဲပြောင်းရန် သင်၏ မိဘိုင်းဖုန်း ပံ့ပိုးရေး ကုမ္ပဏီကို ဆက် သွယ်ပါ။

## ၃-၅

## ဘဏ်အကောင့်



### (၁) ဘဏ်အကောင့်ဖွင့်ခြင်း

- ဘဏ်တွင် ဘဏ်အကောင့်ဖွင့်ခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဘဏ်ပေါ်မူတည်၍ စာတိုက်ဖြင့်၊ စမတ်ဖုန်းအက်ပလီကေးရှင်းဖြင့်၊ ကွန်ပျူတာဖြင့်လည်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အဆိုပါလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ပြီးစီး၍ နောက်တစ်နေ့တွင် Cash Cardကို စာတိုက်မှတစ်ဆင့် အိမ်တိုင်ရာရောက် ပို့ဆောင်ပေးသည်။
- ဘဏ်တွင်ဘဏ်အကောင့်ဖွင့်ရန် အောက်ပါစာရွက်စာတမ်းများကို ယူဆောင်သွားရမည်။

- (၁) ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုထားသည့် စာရွက်စာတမ်း (ဥပမာ-နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား)
- (၂) တံဆိပ်တုံး (လက်မှတ်ထိုးခြင်းကိုခွင့်ပြုထားသည့်ဘဏ်လည်းရှိသည်။)
- (၃) ဝန်ထမ်းID (သို့) ကျောင်းသားID (မိမိတွင်မရှိလျှင်ကုမ္ပဏီမှလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် ကျောင်းမှ အတန်းဖော်ကို အတူခေါ်ဆောင်လာပါ။)

- ဂျပန်ဘာသာစကားဖြင့်ပြောဆိုဆက်ဆံရာ၌ အဆင်မပြေမှုများရှိလျှင် သင့်အားဆက်တိုက် ကူညီပေးနိုင်သော သူ (သင့်၏လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် ကျောင်းမှရင်းနှီးသောသူ)အား စကားပြန်အဖြစ် ကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။

## (၂) လိပ်စာနှင့် နေထိုင်ခွင့်ကာလ ပြောင်းလဲသွားပါက ချက်ချင်း ဘဏ်သို့အသိပေးခြင်း

- လိပ်စာနှင့် နေထိုင်ခွင့်ကာလ၊ နေထိုင်ခွင့်အရည်အချင်း၊ အလုပ်စသည့် အချက်အလက်များ အပြောင်းအလဲရှိပါက၊ အကောင်အထည်ဖော်ထားသော ဘဏ်သို့ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။ တစ်ဖန် သင့်အချက်အလက်များတွင် အပြောင်းအလဲရှိမရှိ စစ်ဆေးရန်၊ ဘဏ်မှဆက်သွယ်လာခြင်းလည်းရှိသည်။
- လိပ်စာနှင့် နေထိုင်ခွင့်ကာလ၊ နေထိုင်ခွင့်အရည်အချင်း၊ အလုပ်စသည်တို့ ပြောင်းလဲသွားချိန်တွင် မဆက်သွယ်ခြင်း၊ ဘဏ်မှတောင်းဆိုသည့်အချက်များကို လုပ်ဆောင်မပေးခဲ့ပါက၊ အကောင့်ကို အသုံးမပြုနိုင်တော့ခြင်းများ ရှိသည်။

## (၃) အသုံးမပြုသောဘဏ်အကောင့်ကိုပိတ်ခြင်း

- မိခင်နိုင်ငံသို့ပြန်ခြင်း စသည့် အခြေအနေများကြောင့် ဘဏ်အကောင့်ကိုအသုံးမပြုတော့သည့် အခါ ဘဏ်အကောင့်ကို ပိတ်သွားပါ။ နီးစပ်ရာဘဏ်ခွဲများတွင် ဘဏ်အကောင့်ပိတ်ခြင်းလုပ်ထုံး လုပ်နည်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- \* ဘဏ်အကောင့်(ဘဏ်ကတ်၊ ငွေစုစာအုပ်၊ Login IDနှင့် လျှို့ဝှက်နံပါတ်စသည်တို့)ကို ရောင်းဝယ်ခြင်း၊ အခြားသူထံ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊ လွှဲပြောင်းရယူခြင်းတို့ သည် ရာဇဝတ်မှုမြောက်သဖြင့် လုံးဝမပြုလုပ်ရ။ ချိုးဖောက်လျှင် ၁နှစ်နှင့်အထက်အလုပ်နှင့် ထောင်ဒဏ် သို့မဟုတ် ၁,၀၀၀,၀၀၀ယန်းထက်မကျော်သော ငွေဒဏ်ဖြင့် အရေးယူခြင်းခံ ရမည်။

### \*တရားမဝင်သောဘဏ်များ

ဘဏ်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဖို့အတွက်ဆိုလျှင်၊ နိုင်ငံမှ ခွင့်ပြုလိုက်စင် လိုအပ်ပါသည်။

တရားမဝင်သောဘဏ်များနှင့် နိုင်ငံမှ အသိမှတ်မပြုထားသောလူများသို့ ငွေကြေးပေးချေပြီး၊ နိုင်ငံခြားသို့ ငွေပို့ခြင်း စသည့်တို့ကို တောင်းဆိုခြင်း မပြုနိုင်ပါ။

တရားမဝင်သောဘဏ်ဟုတ်မဟုတ် မသေချာပါက၊ ကုမ္ပဏီစသည်တို့တွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

## ၃-၆

## စာတိုက်

- ဂျပန်နိုင်ငံရှိစာတိုက်နှင့်စာတိုက်ပံ့၏သင်္ကေတမှာ “**〒**” ဖြစ်၍ အရောင်မှာအနီရောင်ဖြစ်သည်။
- စာတိုက်တွင် အောက်ပါဝန်ဆောင်မှုများရရှိနိုင်သည်။

- (၁) ပြည်တွင်းပြည်ပသို့ ပေးစာ၊ ပို့စကတ်နှင့် ပါဆယ်ထုပ်များ ပေးပို့နိုင်သည်။
- (၂) ငွေစုခြင်း၊ ငွေပို့ခြင်းနှင့် အထွေထွေစရိတ်များပေးဆောင်ခြင်း စသည်တို့ကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။
- (၃) အသက်အာမခံဝင်ရောက်နိုင်သည်။

## ၄

## အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

## ၄-၁

## IC Card

## (၁) အခြေခံကျသောလုပ်ဆောင်ချက်

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအတွက်ပြုလုပ်ထားသော IC Card သည် ကုမ္ပဏီအမျိုးမျိုး၏ ရထားနှင့် ဘတ်စကားတို့၏ ယာဉ်စီးခကို ပေးဆောင်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။

- ရထားမစီးမီ IC Card တွင် ပိုက်ဆံဖြည့်ထားခြင်းဖြင့် လက်မှတ်ရောင်းစက်တွင် လက်မှတ်ဝယ်ယူ ရန်အချိန်ကို သက်သာစေသည်။
- ရထားဘူတာရှိ လက်မှတ်ရောင်းစက်နှင့်ကောင်တာ၊ ဘတ်စကားလက်မှတ်အရောင်းရုံး စသည်တို့ တွင် ဝယ်ယူ နိုင်သည်။
- ငွေသားဖြင့်ပေးချေခြင်းထက် ယာဉ်စီးခသက်သာသည်။

## (၂) နာမည်ပါကတ် (မှတ်ပုံတင်ပြီး)

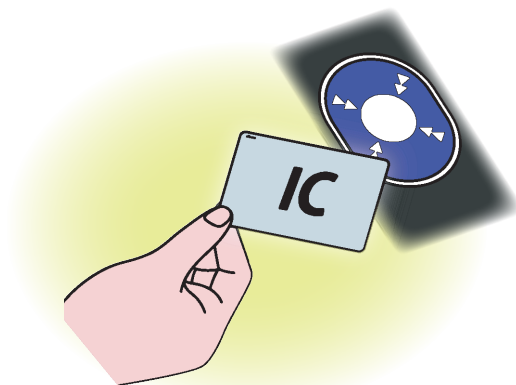
- အသုံးပြုသောသူ၏နာမည်ကိုရေးသားထားသည့် ကတ်ဖြစ်သည်။
- နာမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ မွေးသက္ကရာဇ်၊ ကျားမ စသည်တို့ကိုမှတ်ပုံတင်ရန်လိုအပ်သည်။
- ကတ်ပြားပျောက်ဆုံးသော်လည်း အသစ်ထပ်မံပြုလုပ်နိုင်သည်။

## (၃) နာမည်မပါကတ် (မှတ်ပုံမတင်ရသေးသော)

- အသုံးပြုသောသူ၏နာမည်ကို ရေးသားမထားပါ။
- ကတ်ပြားပျောက်ဆုံးသော် အသစ်ထပ်မံမပြုလုပ်နိုင်ပါ။

## (၄) အာမခံစပေါ်ငွေ

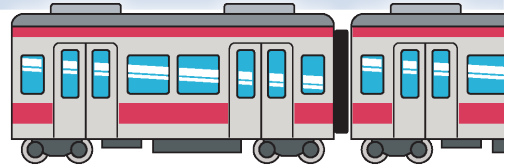
- IC Card စတင်ပြုလုပ်သည့်အခါ အာမခံစပေါ်ငွေ ပေးချေရမည်။
- IC Card ကိုပြန်လည်အပ်နှံသည့်အခါ ပြန်ရမည့်ငွေဖြစ်သည်။



## ၄-၂

## ရထား

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရထားအသုံးပြုမှုသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လျက်ရှိပြီး အလုပ်သွား အလုပ်ပြန်၊ ကျောင်း သွား ကျောင်းပြန်ကိစ္စများမှ အစ အသုံးများသောသွားလာရေးနည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် တွင်တွင် ကျယ် ကျယ် အသုံးပြုလျက်ရှိသည်။



## (၁) ရထားကိုအသုံးပြုခြင်း

ရထားကိုအသုံးပြုသည့်အခါ အခြေခံကျသောအဆင့်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- (၁) ရထားလမ်းကြောင်းပြမြေပုံဖြင့် သွားရောက်လိုသည့်နေရာကို သတ်မှတ်အတည်ပြုမည်။
- (၂) ဘူတာတွင် သွားရောက်လိုသည့်နေရာအထိအတွက် လက်မှတ်ကိုဝယ်ယူ၍ ထိုလက်မှတ်ဖြင့် လက်မှတ်ဖြတ်ပေါက်ဂိတ်ကို ဖြတ်မည်။ (ပို့ဆောင်ရေးသုံး IC Card အသုံးပြုနိုင်ပါက အလိုအလျောက် လက်မှတ်ဖြတ်စက်၌ ကတ်ကိုထိ၍ လက်မှတ်ဖြတ်ပေါက်ကို ဖြတ်သန်းနိုင်သည်။)
- (၃) ဘူတာရုံအတွင်းရှိ လမ်းညွှန်ဆိုင်းဘုတ်များအတိုင်း မိမိသွားလိုသောနေရာကို ဦးတည်သည့် ရထားပလက်ဖောင်းသို့သွားမည်။
- (၄) ပလက်ဖောင်းတွင် အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အဝါရောင်အကွက်များဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော လိုင်း၏အတွင်းဘက်မှ ရထားကိုစောင့်မည်။
- (၅) မိမိသွားလိုသည့်နေရာ(ဂိတ်)သို့ ရောက်လျှင် အဝင်ဂိတ်ဖြတ်ထားသည့် ရထားလက်မှတ်ကို အသုံးပြု၍ အထွက်ဂိတ်ကိုဖြတ်မည်။ (ပို့ဆောင်ရေးသုံး IC Card အသုံးပြုပါက အလိုအလျောက် လက်မှတ်ဖြတ်ပေါက်ဂိတ်ရှိ ကတ်ဖတ်စက်၌ ကတ်ကိုထိခြင်းအားဖြင့် ကတ်ထဲသို့ထည့်သွင်း ထားသော ငွေပမာဏမှ ကျသင့်သောရထားခကို ဖြတ်မည်။)

## (၂) လက်မှတ်အမျိုးအစား

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (၁) ပုံမှန်ရထားစီးလက်မှတ် | ရထားစီးရန်လိုအပ်သည့်လက်မှတ်ဖြစ်သည်။                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| (၂) အစောင့်တွဲလက်မှတ်     | သတ်မှတ်ထားသောအကွာအဝေးတစ်ခုအတွက် လက်မှတ်စောင့်ရေ ၁၁စောင်ကို ၁၀စောင်တန်ဖိုးဖြင့် ဝယ်ယူနိုင်သည်။ (သက်တမ်းကာလ ၃လတာ)                                                                                                                                                                                                                             |
| (၃) လပေးလက်မှတ်           | နေ့စဉ် အလုပ်အသွားအပြန် (သို့) ကျောင်းသွားကျောင်းပြန် သတ်မှတ်ထားသော အကွာအဝေးတစ်ခုအတွက်သာ အသုံးပြုရန်လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် အသုံးဝင်သည်။ ပုံမှန်ရထား လက်မှတ်ကို ဝယ်ယူ၍ ရထား လမ်းကြောင်းတစ်မျိုးတည်းကို နေ့စဉ်အသုံးပြုခြင်းထက် ပိုမိုဈေး သက်သာစွာ လိုက်ပါစီးနင်းနိုင်ရန် စီစဉ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ၁လစာ၊ ၃လစာ၊ ၆လစာ စသည်ဖြင့် ကြိုတင်ဝယ်ယူ နိုင်သည်။ |

## (၃) အခြားလက်မှတ်များ

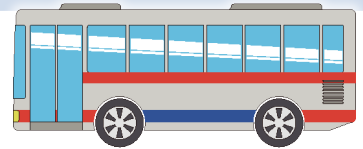
အထူးအမြန်ရထားကိုအသုံးပြုခြင်းနှင့် ရထားပါအထူးဝန်ဆောင်မှုကိုရယူလိုလျှင် ရထားစီးလက်မှတ်အပြင် အောက်ပါလက်မှတ်များပါဝယ်ယူရန် လိုအပ်သည်။

|                                |                                                                                                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (၁) အထူးအမြန်<br>ရထားလက်မှတ်   | ကျည်ဆန်ရထား(Shinkansen)နှင့် အထူးအမြန်ရထားစီးရန် လိုအပ်သောလက်မှတ်ဖြစ်သည်။                                              |
| (၂) သတ်မှတ်ထိုင်ခုံ<br>လက်မှတ် | ထိုင်ခုံနေရာရလိုလျှင် ဝယ်ယူရမည့် လက်မှတ် ဖြစ်သည်။ အထူးအမြန် ရထားလက်မှတ်နှင့်အတူ တွဲ၍ဝယ်ယူရမည့်လက်မှတ်မျိုးလည်း ရှိသည်။ |
| (၃) Green Car<br>Ticket        | ပုံမှန်ရထားထက်အဆင့်မြင့်သော Green Carအတွဲစီးရာတွင် လိုအပ်သည့် လက်မှတ် ဖြစ်သည်။                                         |

## ၄-၃

### ဘတ်စကား

#### (၁) အကွာအဝေးရှည်လျားသောလမ်းကြောင်းကိုသွားလိုလျှင်(ခရီးဝေးဘတ်စ်)



- အခြေခံအားဖြင့် ယာဉ်ပေါ်သို့မတက်မီတွင် လက်မှတ်ကြိုတင်ဝယ်ထားရန်လိုအပ်သည်။

#### (၂) မိမိနေထိုင်ရာဒေသတွင်းရှိသတ်မှတ်ထားသောလမ်းကြောင်းအတိုင်းသွားလိုလျှင်(လမ်းကြောင်းဘတ်စ်)

##### (၁) မည်သည့်နေရာအထိဖြစ်စေ ယာဉ်စီးခတူညီရာတွင်

- ယာဉ်ပေါ်သို့တက်လျှင် ကားခပုံးထဲသို့ ပိုက်ဆံထည့်ရမည်။
- IC Card ဖြစ်လျှင် ကားခပုံးရှိကတ်ဖတ်စက်၌ ကတ်ကိုထိ၍ပေးရမည်။

##### (၂) အကွာအဝေးအလိုက် ယာဉ်စီးခကွာခြားရာတွင်

- ယာဉ်ပေါ်သို့တက်လျှင် နံပါတ်ရေးထားသည့်လက်မှတ်ကိုရယူပြီး ယာဉ်ပေါ်မှဆင်းလျှင် ယင်းလက်မှတ်ရှိနံပါတ်ကို ယာဉ်မောင်း၏အထက်ရှိဘုတ်မှ ဖတ်ရှုအတည်ပြုပြီး နံပါတ် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသောယာဉ်စီးခကို ပေးချေရမည်။
- IC Card အသုံးပြုပါက ယာဉ်ပေါ်သို့အတက်တစ်ကြိမ်၊ အဆင်းတစ်ကြိမ် ကတ်ကို နှစ်ကြိမ် ထိပေးရမည်။