タイ語

ชุดเอกสารต้อนรับ เขตอายาเสะ

คู่มือการใช้ชีวิตสำหรับชาวต่างชาติ

あやせウェルカムパック

外国人市民のための生活ガイド



สารบัญ

1. กรณีฉุกเฉิน 1

1. หากประสบอุบัติเหตุหรืออาชญากรรม โทร “110”....1
2. หากเจ็บป่วยกะทันหัน ได้รับบาดเจ็บสาหัส โทร “119”....1
3. หากเกิดไฟไหม้ โทร “119”....3
4. หากเสียงสัญญาณเตือนไฟไหม้ในที่อยู่อาศัยดังขึ้น....3

2. กรณีเจ็บป่วย/บาดเจ็บ 5

1. ไปโรงพยาบาล....5
2. ล่ามที่โรงพยาบาล (บริการโทรศัพท์ทางการแพทย์ 3 ทาง เขตอายาเสะ)....5

3. บริการล่ามของสำนักงานเขต 7

1. Call Center ล่ามภาษาต่างประเทศ....7
2. ล่ามที่สำนักงานเขต....7

4. ชีวิตประจำวัน 9

1. วิธีทิ้งขยะ....9
2. เข้าร่วมสมาคมผู้อยู่อาศัย....11
3. กฎและมารยาทในชีวิตประจำวัน....13
4. การเสียภาษี....15
5. ปรึกษาสถานภาพการพำนัก ฯลฯ....17

5. การป้องกันภัยพิบัติ 19

1. เตรียมความพร้อมสำหรับภัยพิบัติ....19
2. ข้อมูลภัยพิบัติและการอพยพ....19
3. หากเกิดแผ่นดินไหว....21
4. หากเกิดพายุไต้ฝุ่นหรือฝนตกหนัก....23

6. เรียนภาษาญี่ปุ่น 25

1. ปรึกษาการเรียนภาษาญี่ปุ่น....25

7. ข้อมูลภาษาต่างประเทศของสำนักงานเขต 25

1. “อายาเสะทูเดย์” นิตยสารข้อมูลภาษาต่างประเทศ....25
2. “ประชาสัมพันธ์เขตอายาเสะ” ฉบับภาษาต่างประเทศ....25

目次

１　緊急のとき　2

1　事故や犯罪にあったら「１１０」に電話・・・・・・・2
2　急病やひどいケガをしたら「１１９」に電話・・・・・2
3　火事が起きたら「１１９」に電話・・・・・・・・・・4
4　住宅用火災警報器が鳴ったら・・・・・・・・・・・・4

２　病気・ケガ　6

1　病院に行く・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
2　病院での通訳　（綾瀬市の医療用３者通話サービス）・・6

３　市役所の通訳サービス　8

1　外国語通訳コールセンター・・・・・・・・・・・・・8
2　市役所での通訳・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

４　くらし　10

1　ごみの出し方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
2　自治会に入りましょう・・・・・・・・・・・・・・・ 12
3　生活のルールとマナー・・・・・・・・・・・・・・・ 14
4　納税・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
5　在留資格などの相談・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

５　防災　20

1　災害に備えよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
2　災害の情報や避難・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
3　地震が起きたら・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
4　台風や大雨がきたら・・・・・・・・・・・・・・・・ 24

６　日本語学習　26

1　日本語の学習の相談・・・・・・・・・・・・・・・・ 26

７　市役所の多言語情報　26

1　多言語情報誌「あやせトゥデイ」・・・・・・・・・・ 26
2　多言語版「広報あやせ」・・・・・・・・・・・・・・ 26

1. กรณีฉุกเฉิน

1-1. หากประสบอุบัติเหตุหรืออาชญากรรม โทร “110”

หากคุณประสบอุบัติเหตุจราจรหรือพบเจออุบัติเหตุทางจราจร โทร “**110**”
เวลาคุณเห็นเหตุการณ์หรืออาชญากรรม ให้โทรเช่นกัน <24 ชม.>
ตำรวจจะรีบเดินทางไปทันที
หากมีผู้ได้รับบาดเจ็บ ให้โทร “119”

วิธีโทร “110” <รองรับภาษาต่างประเทศ>

(1) กด “**110**”
(2) บอกเวลา สถานที่ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
(3) บอกชื่อคุณ
(4) วางสาย
(5) รอในที่ปลอดภัยจนกว่าตำรวจจะมาถึง



อย่าตื่นตระหนก ให้บอก “เมื่อไหร่” “ที่ไหน” “เกิดอะไรขึ้น” และ “ชื่อของคุณ” อย่างช้า ๆ และชัดเจน

ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุ คุณอาจมาพบว่าตัวเองได้รับบาดเจ็บในภายหลัง แม้ว่าคุณจะคิดว่าไม่ได้รับบาดเจ็บก็ตาม หากประสบอุบัติเหตุทางจราจร กรุณาไปโรงพยาบาล

1-2. หากเจ็บป่วยกะทันหัน ได้รับบาดเจ็บสาหัส โทร “119”

หากคุณได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเจ็บป่วยกะทันหัน โทร “**119**” <24 ชม.>
รถพยาบาลจะเดินทางไปหาในไม่ช้า

วิธีโทร “119” <รองรับภาษาต่างประเทศ>

(1) กด “**119**”
(2) ให้พูดว่า “คิวคิว เดส” (แปลว่าฉุกเฉิน)
(3) บอกที่อยู่ที่คุณต้องการให้รถพยาบาลมาหา
(4) บอกอาการบาดเจ็บหรืออาการเจ็บป่วย
(5) บอกชื่อคุณ
(6) วางสาย
(7) เมื่อคุณได้ยินเสียงไซเรนรถพยาบาล ให้ออกไปรับเพื่อบอกเส้นทาง



อย่าตื่นตระหนก ให้บอก “สถานที่ที่ต้องการให้รถพยาบาลมาหา” และ “ชื่อของคุณ” อย่างช้า ๆ และชัดเจน

- หากคุณไม่ได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเจ็บป่วยกะทันหัน ให้ไปโรงพยาบาลด้วยตัวเอง ไม่โทนเพราะ “สะดวก” “ยาที่คุณได้รับที่โรงพยาบาลหมด” หรือ “คุณไม่ทราบว่าจะไปโรงพยาบาลไหนดี”
⇒ หน้า 6
- การรับตัวไปโรงพยาบาลไม่เสียค่าใช้จ่าย แต่คุณต้องรับผิดชอบค่ารักษาที่โรงพยาบาลเอง โปรดเตรียมบัตรประกันสุขภาพและเงินที่จำเป็นให้พร้อม

1　緊急のとき

1-1　事故や犯罪にあったら「１１０」に電話

交通事故を起こしたり、交通事故にあったりしたときは
「**１１０**」に電話します。
事件や犯罪にあったり、見たときも電話します。〈24 時間〉
すぐに警察が向かいます。
ケガをした人がいるときは「１１９」にも電話します。

「１１０」に電話をかける方法〈外国語も通じます〉



①「**１１０**」を押します。
② いつ、どこで、なにが起きたか伝えます。
③ 名前を伝えます。
④ 電話を切ります。
⑤ 警察が来るまで安全な場所で待ちます。

あわてないで、ゆっくり、はっきりと「いつ」「どこで」「なにが起きたか」「自分の名前」を伝えてください。

事故のときは、ケガをしていないと思っても後でケガが分かるときがあります。交通事故にあったら、一度病院に行きましょう。

1-2　急病やひどいケガをしたら「１１９」に電話

ひどいケガや急病になったら「**１１９**」に電話します。〈24 時間〉
すぐに救急車が向かいます。

「１１９」に電話をかける方法〈外国語も通じます〉



①「**１１９**」を押します。
②「kyūkyū desu」（救急です。）と言います。
③ 救急車に来てほしい住所を伝えます。
④ ケガや病気の症状を伝えます。
⑤ 名前を伝えます。
⑥ 電話を切ります。
⑦ 救急車のサイレンが聞こえたら道案内のために迎えに出ます。

あわてないで、ゆっくり、はっきりと「救急車に来てほしい場所」「自分の名前」を伝えてください。

・「便利だから」「病院でもらった薬がなくなった」「どの病院に行けばよいか分からない」などひどいケガや急病でない場合は、自分で病院に行きましょう。⇒６ページ
・病院までの搬送は無料ですが、病院での治療費は自己負担です。健康保険証や必要なお金を用意してください。

1. กรณีฉุกเฉิน

1-3. หากเกิดไฟไหม้ โทร “**119**”

หากเกิดไฟไหม้ โทร “**119**” <24 ชม.>
รถดับเพลิงจะมุ่งหน้าไปโดยเร็ว

วิธีโทร “119” <รองรับภาษาต่างประเทศ>
(1) กด “**119**”
(2) ให้พูดว่า “คะจิ เดส” (แปลว่าไฟไหม้)
(3) บอกสถานที่เกิดเหตุเพลิงไหม้
(4) บอกชื่อคุณ
(5) วางสาย



อย่าตื่นตระหนก ให้บอก “สถานที่ที่ไฟไหม้” และ
“ชื่อของคุณ” อย่างช้า ๆ และชัดเจน

1-4. หากเสียงสัญญาณเตือนไฟไหม้ในที่อยู่อาศัยดังขึ้น

คุณสามารถอ่านเอกสารจากรหัส QR ทางด้านขวา

- ภาษาที่รองรับ อังกฤษ เวียดนาม โปรตุเกส สเปน จีน เกาหลี

1　緊急のとき

1-3　火事が起きたら「１１９」に電話

火事がおきたら「**１１９**」に電話します。〈24 時間〉
すぐに消防車が向かいます。

「１１９」に電話をかける方法〈外国語も通じます〉
①「**１１９**」を押します。
②「kaji desu」（火事です。）と言います。
③ 火事の場所を伝えます。
④ 名前を伝えます。
⑤ 電話を切ります。



あわてないで、ゆっくり、はっきりと
「火事の場所」「自分の名前」を伝えてください。

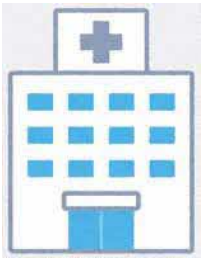
1-4　住宅用火災警報器が鳴ったら

右のＱＲコードからパンフレットが読めます。

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、
　　スペイン語、中国語、韓国語

2. กรณีเจ็บป่วย/บาดเจ็บ

2-1. ไปโรงพยาบาล



โรงพยาบาลที่คุณจะไปตรวจจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับประเภทการเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บ เมื่อคุณไปโรงพยาบาล คุณต้องมีบัตรประกันสุขภาพ บัตรประจำตัวผู้พำนัก และเงิน หากคุณไม่มีบัตรประกันสุขภาพ คุณจะต้องจ่ายเงินทั้งหมดด้วยตัวเอง คุณไม่สามารถให้ยืมหรือยืมบัตรประกันของคุณกับบุคคลอื่นได้

หากคุณได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเจ็บป่วยกะทันหัน ให้โทร “119” ทันที

<24 ชม.> ⇒ หน้า 1

2-2. ล่ามที่โรงพยาบาล (บริการโทรศัพท์ทางการแพทย์ 3 ทาง เขตอายาเสะ)

สามารถใช้บริการล่ามผ่านหน้าจอ (แท็บเล็ต) ได้ที่สถานที่ใน (1) และ (2) ด้านล่าง

- ภาษาที่รองรับ อังกฤษ เวียดนาม โปรตุเกส จีน
  สเปน ตากาล็อก เกาหลี ไทย ฯลฯ

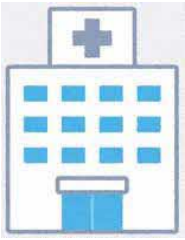
(1) ปรึกษาด้านสุขภาพ
- กองส่งเสริมสุขภาพเขตอายาเสะ (4-7-10 ฟุคายะนากะ, ใน Hoken Fukushi Plaza)

(2) โรงพยาบาล
- โรงพยาบาลอายาเสะโคเซ (1-4-16 ฟุคายะนากะ)
- คลินิกวันหยุดอายาเสะ (ใน Hoken Fukushi Plaza)

หากมีส่วนใดที่ไม่เข้าใจ กรุณาติดต่อสอบถาม Call Center ล่ามภาษาต่างประเทศ (0467-70-5682) <สื่อสารภาษาต่างประเทศได้>

2　病気・ケガ

2-1　病院に行く



病気やケガの種類によって、受診する病院が変わります。病院に行くときは、保険証、在留カード、お金がいります。保険証がない人は、お金を全部自分で払います。保険証は他の人に貸しても借りてもいけません。

もしもひどいケガをしたときや急病の場合はすぐ「１１９」に電話します。〈24 時間〉⇒２ページ

2-2　病院での通訳（綾瀬市の医療用３者通話サービス）

①②の場所では、テレビ通訳（タブレット）が利用できます。

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、中国語、
　　スペイン語、タガログ語、韓国語、タイ語など

①健康相談
・綾瀬市健康づくり推進課（深谷中 4-7-10 保健福祉プラザ内）

②病院
・綾瀬厚生病院（深谷中 1-4-16）
・綾瀬休日診療所（保健福祉プラザ内）

分からないことは、外国語通訳コールセンター（０４６７-７０-５６８２）で聞いてください。〈外国語で話せます〉

3. บริการล่ามของสำนักงานเขต

3-1. Call Center ล่ามภาษาต่างประเทศ

ล่าม (โอเปอเรเตอร์) สามารถเชื่อมต่อกับแผนกที่รับผิดชอบในสำนักงานเขตและล่ามได้เลย

- หมายเลขโทรศัพท์ **0467-70-5682**
- ภาษาที่รองรับ อังกฤษ เวียดนาม โปรตุเกส สเปน จีน ตากาล็อก เกาหลี ไทย
- เวลาทำการ วันธรรมดา 8:30 - 17:00 น. (ไม่รวมวันหยุด)

วิธีโทรหา Call Center ล่ามภาษาต่างประเทศ

(1) กด **0467-70-5682**

(2) บอกภาษาของคุณ

(3) ล่ามภาษานั้นจะรับสาย

(4) คุณ ล่าม และเจ้าหน้าที่ของเขตสามารถพูดคุยกัน 3 ทางได้

เช่น โทรหาในสถานการณ์ดังนี้

"ฉันได้รับจดหมายจากสำนักงานเขต แต่ฉันไม่เข้าใจเนื้อหา"

"ฉันต้องการทราบขั้นตอนที่จำเป็นเมื่อมีเด็กเกิด"

"อยากทราบเรื่องวัคซีนสำหรับเด็กหรือเรื่องโรงเรียน"

"อยากทราบเรื่องประกันสุขภาพแห่งชาติ" เป็นต้น

3-2. ล่ามที่สำนักงานเขต (อาคารหลัก: 550 ฮายากาวะ เขตอายาเสะ)

➢ สามารถใช้บริการล่ามผ่านหน้าจอที่เคาน์เตอร์สำนักงานเขต

- ภาษาที่รองรับ อังกฤษ เวียดนาม โปรตุเกส จีน สเปน ตากาล็อก เกาหลี ไทย
- เวลาทำการ วันธรรมดา 8:30 - 17:00 น. (ไม่รวมวันหยุด)

➢ มีเจ้าหน้าที่ล่ามที่เคาน์เตอร์ในวันที่กำหนดในแต่ละเดือนด้วย

- ภาษาที่รองรับ เดือนละ 2 ครั้ง โปรตุเกส สเปน
  เดือนละ 1 ครั้ง อังกฤษ เวียดนาม
- สำหรับวันที่มีเจ้าหน้าที่ล่ามอยู่ กรุณาสอบถาม Call Center ล่ามภาษาต่างประเทศ (0467-70-5682) <สื่อสารภาษาต่างประเทศได้>

วิธีใช้ล่ามล่ามผ่านหน้าจอที่เคาน์เตอร์สำนักงานเขต

(1) ไปที่เคาน์เตอร์เบอร์ 1 ชั้น 2 "กองส่งเสริมกิจกรรมพลเมือง" ในสำนักงานเขตอายาเสะ

(2) บอกภาษาของคุณ

(3) ล่ามภาษานั้น ๆ จะรับสายและล่ามผ่านหน้าจอ (แท็บเล็ต)

(4) คุณ ล่าม และเจ้าหน้าที่ของเขตสามารถพูดคุยกัน 3 ทางได้

3　市役所の通訳サービス

3-1　外国語通訳コールセンター

通訳者（オペレーター）が市役所の担当部署へつなぎ、そのまま通訳者を交えて通話ができます。

・電話番号　０４６７-７０-５６８２

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、タガログ語、韓国語、タイ語

・対応時間　平日　８時３０分～１７時（祝日除く）

外国語通訳コールセンターに電話をかける方法
① ０４６７-７０-５６８２ を押します。
② あなたの言語を伝えます。
③ その言語の通訳者が電話にでます。
④ あなたと通訳者と市職員との３人で話せます。



たとえば、こんなときに電話してください。
『市役所から手紙が届いたが内容が分からない』
『子どもが生まれたら必要な手続きを知りたい』
『子どもの予防接種のことや、学校のことを知りたい』
『国民健康保険のことを知りたい』　など

3-2　市役所での通訳（本庁舎：綾瀬市早川５５０）

➢ 市役所窓口では、テレビ通訳が利用できます。

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、中国語、スペイン語、タガログ語、韓国語、タイ語
・対応時間　平日　８時３０分～１７時（祝日除く）

➢ 毎月決まった日に、窓口に通訳者もいます。
・対応言語　月２回　ポルトガル語、スペイン語
　　月１回　英語、ベトナム語
・通訳者がいる日は、外国語通訳コールセンター（０４６７-７０-５６８２）で聞いてください。〈外国語で話せます〉

市役所窓口でテレビ通訳を使う方法
① 綾瀬市役所の２階１番窓口「市民活動推進課」に行きます。
② あなたの言語を伝えます。
③ テレビ通訳（タブレット）でその言語の通訳者がでます。
④ あなたと通訳者と市職員との３人で話せます。

4. ชีวิตประจำวัน

4-1. วิธีทิ้งขยะ

ให้ทิ้งขยะครัวเรือน ณ สถานที่ที่กำหนดตามวันและเวลาที่เขตกำหนด
ขยะมีหลายประเภท แต่ละประเภทมีกำหนดวันในสัปดาห์และวิธีทิ้งแตกต่างกัน
ขยะที่ทิ้งโดยไม่ปฏิบัติตามกฎจะไม่ถูกเก็บไป

สำหรับกฎวิธีการทิ้งขยะต่าง ๆ กรุณาอ่าน “แนวทางการแยก/กำจัดทรัพยากรและขยะ”

- “แนวทางการแยก/กำจัดทรัพยากรและขยะ” มีแปลเป็นภาษา
  อังกฤษ เวียดนาม โปรตุเกส ลาว จีน สเปน
  ตากาล็อก เกาหลี ไทย
- กรุณานำขยะออกมาตั้งแต่เวลา 7.00 - 8.30 น. ของวันในสัปดาห์ที่กำหนด
- วันในสัปดาห์และสถานที่ทิ้งขยะจะถูกกำหนดสำหรับแต่ละพื้นที่ที่คุณอาศัยอยู่
  กรุณาอ่าน “แนวทางการแยก/กำจัดทรัพยากรและขยะ”
- สำหรับการทิ้งขยะขนาดใหญ่ เช่น เฟอร์นิเจอร์ ให้ยื่นเรื่องการเก็บหน้าประตู หรือนำไปที่ลานรีไซเคิล
- หากมีส่วนใดที่ไม่เข้าใจ กรุณาติดต่อสอบถาม Call Center ล่ามภาษาต่างประเทศ (0467-70-5682) <สื่อสารภาษาต่างประเทศได้>

วง ○ ในวันที่คุณต้องทิ้งขยะของบ้านคุณ

วันของสัปดาห์	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
ขยะที่ติดไฟได้ (เศษอาหารเหลือทิ้ง ฯลฯ)						
ขยะรีไซเคิล (กระป๋อง ขวด ขวด PET กระดาษ ฯลฯ)						
พลาสติก มีเครื่องหมายนี้ →						

4　くらし

4-1 ごみの出し方

家庭のごみは、市で決められた日時に、決められた場所へ出しましょう。
ごみには種類があり、種類ごとに出す曜日や出し方が決まっています。
ルールを守らずに出されたごみは収集されません。

ごみの出し方などのルールは**「資源とごみの分け方・出し方ガイド」**を読んでください。

・**「資源とごみの分け方・出し方ガイド」**は
英語、ベトナム語、ポルトガル語、ラオス語、
中国語、スペイン語、タガログ語、韓国語、
タイ語に翻訳しています。
・ごみは、決められた曜日の朝７時から８時３０分までに出してください。
・ごみを出す曜日やごみを出す場所は、住んでいる地域ごとに決まっています。**「資源とごみの分け方・出し方ガイド」**を読んでください。
・家具などの粗大ごみは、申込みによる戸別収集かリサイクルプラザに持ち込んでください。
・分からないことは外国語通訳コールセンター（０４６７−７０−５６８２）で聞いてください。〈外国語で話せます〉

自分の家のごみを出す曜日に ○を書きましょう。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
可燃ごみ （調理くず，残飯など）						
資源ごみ （缶，瓶，ペットボトル，紙など）						
プラスチック このマークが目印→						

4. ชีวิตประจำวัน

4-2. เข้าร่วมสมาคมผู้อยู่อาศัย

เป็นกลุ่มของพลเมืองที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกันมารวมตัวกันและทำงานร่วมกัน คุณมีอิสระที่จะเข้าหรือไม่ก็ได้ แต่การเชื่อมสัมพันธ์กับคนในท้องถิ่นเป็นประจำจะช่วยให้เราสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกรณีที่เกิดภัยพิบัติหรือในกรณีที่มีปัญหาในชีวิตประจำวันของเราได้

สมาคมผู้อยู่อาศัยจัดกิจกรรมเหล่านี้!

- ◆ ให้ข้อมูล (แจ้งข้อมูลในพื้นที่ให้ทราบบนกระดานข่าวหมุนเวียน ฯลฯ)
- ◆ แลกเปลี่ยนระหว่างผู้อยู่อาศัย (เทศกาลฤดูร้อน ฯลฯ)
- ◆ เตรียมความพร้อมสำหรับภัยพิบัติ (ฝึกซ้อมป้องกันภัยพิบัติ ฯลฯ)
- ◆ ปกป้องความปลอดภัยในพื้นที่ (กิจกรรมความปลอดภัยทางจราจร ป้องกันอาชญากรรม ฯลฯ)
- ◆ กิจกรรมทำพื้นที่ให้สวยงาม (จัดการและทำความสะอาดจุดรวบรวมขยะ ฯลฯ)

วิธีเข้าร่วมสมาคมผู้อยู่อาศัย

(1) โทรไปที่ Call Center ล่ามภาษาต่างประเทศ (0467-70-5682)
หรือไปที่เคาเตอร์ “กองส่งเสริมกิจกรรมพลเมือง” ชั้น 2 สำนักงานเขตอายาเสะ

(2) เราจะให้ข้อมูลติดต่อของประธานสมาคมในพื้นที่กับคุณ
และคุณจะได้รับ “ใบสมัครเข้าร่วมสมาคมผู้อยู่อาศัย”

(3) กรุณาติดต่อประธานสมาคมเพื่อสมัครสมาชิก

- คุณสามารถพิมพ์ “ใบสมัครเข้าร่วมสมาคมผู้อยู่อาศัย” ได้จากโฮมเพจของเขต

มีแปลเป็นภาษา อังกฤษ เวียดนาม โปรตุเกส
ลาว จีน, สเปน ตากาล็อก เขมร
เกาหลี ไทย





4　くらし

4-2 自治会に入りましょう

同じ地域に住んでいる人たちが集まって活動している住民団体です。入るか入らないかは自由ですが、災害が起こったときや暮らしのなかで困ったときに助け合えるように、日ごろから地域の人とのつながりを大切にしましょう。

自治会ではこんな活動をしています！

◆情報の提供（地域の情報を回覧板などで伝えます）
◆住民同士の交流（夏祭りなど）
◆災害に備える（防災訓練など）
◆地域の安全を守る（交通安全や防犯の活動など）
◆地域の美化活動（ごみ収集所の管理や掃除など）

自治会に入る方法
① 外国語通訳コールセンター（０４６７-７０-５６８２）に電話するか綾瀬市役所の２階１番窓口「市民活動推進課」に行きます。
② あなたの地域の自治会長の連絡先をお伝えします。
『自治会の加入申込書』を渡します。
③ 自治会長に連絡して加入申し込みをしてください。

・『自治会加入申込書』は市ホームページから印刷できます。

翻訳言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、ラオス語、中国語、スペイン語、タガログ語、クメール語、韓国語、タイ語





4. ชีวิตประจำวัน

4-3. กฎและมารยาทในชีวิตประจำวัน

ใช้ชีวิตโดยปฏิบัติตามกฎและมารยาทของญี่ปุ่น
ถามคนรอบข้างหากคุณไม่เข้าใจส่วนใด
ให้ความสำคัญกับการสร้างความสัมพันธ์กับคนในท้องถิ่นเป็นประจำเพื่อจะได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกรณีที่มีปัญหาในชีวิตประจำวัน

● การส่งเสียงดังรบกวน

- ตอนกลางคืนควรเงียบสงบ ระวังอย่าส่งเสียงดังในงานปาร์ตี้เหมือนในประเทศของคุณเอง นอกจากนี้ หากเล่นเครื่องดนตรี ให้ระวังความดังของเสียงด้วย

- หากผู้คนห้องอื่นส่งเสียงดัง ให้ปรึกษากับนิติบุคคลหรือเจ้าของที่พักอาศัย

● กฎการอยู่อาศัย

- พื้นที่ส่วนกลาง เช่น ทางเดินและบันไดในคอนโดมิเนียมและอพาร์ตเมนต์เป็นช่องทางในการหลบหนีในกรณีที่เกิดแผ่นดินไหวหรือไฟไหม้ ห้ามวางสิ่งของกีดขวาง เช่น ขยะ กระถางต้นไม้ หรือจักรยาน แผนกดับเพลิงจะตักเตือนคุณหากวางสิ่งของ

- ถนนเป็นของทุกคน จอดรถของคุณในที่จอดรถ ถ้าคุณจอดบนถนน ตำรวจจะตักเตือน



4　くらし

4-3 生活のルールとマナー

日本のルールやマナーを守って生活しましょう。
分からないことは、周りの人に聞きましょう。
暮らしのなかで困ったときに助け合えるように、日ごろから
地域の人とのつながりを大切にしましょう。

●うるさい音

・夜は静かにしましょう。パーティーのとき自分の国と同じように騒がないように気をつけましょう。また、楽器を演奏するときは、音の大きさに注意しましょう。

・他の部屋の人がうるさいときは、不動産店や家主に相談しましょう。

●すまいのルール

・マンションやアパートの廊下や階段などの共用部分は、地震や火事のときに逃げるための道になります。ごみや植木鉢、自転車などの物を置かないようにしましょう。物を置くと消防署からも注意されます。

・道はみんなのものです。車は駐車場に置きましょう。道路に置くと警察からも注意されます。



4. ชีวิตประจำวัน

4-4. การเสียภาษี

ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาจะแบ่งออกเป็นภาษีที่อยู่อาศัยและภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติ
ชาวต่างชาติต้องเสียภาษีเช่นเดียวกับคนญี่ปุ่น

หากไม่จ่ายภาษี

- จะมีการเรียกเก็บเงินปรับค้างชำระ ขึ้นอยู่กับระยะเวลาตั้งแต่วันที่เลยกำหนดจนถึงวันที่ชำระเงิน
- หากคุณไม่ชำระเงิน คุณอาจถูกดำเนินมาตรการ เช่น การยึดทรัพย์สิน
- ไม่อนุญาตให้ต่ออายุระยะเวลาพำนัก หรือไม่อนุญาตให้แปลงสัญชาติหรือถิ่นที่อยู่ถาวร
- หากมีส่วนใดที่ไม่เข้าใจ กรุณาติดต่อสอบถาม Call Center ล่ามภาษาต่างประเทศ (0467-70-5682) <สื่อสารภาษาต่างประเทศได้>

● ภาษีที่อยู่อาศัย
- เป็นภาษีที่จ่ายให้กับจังหวัดและเขตสำหรับรายได้ของปีก่อนหน้า
- แม้ว่าคุณไม่ได้ทำงานในปีนี้ คุณก็ต้องเสียภาษี
- จะจ่ายให้กับจังหวัดและเขตที่คุณอาศัยอยู่ในวันที่ 1 มกราคมของทุกปี โดยไม่ได้คำนึงถึงสัญชาติ

● ภาษีประกันสุขภาพแห่งชาติ
- เป็นภาษีที่ผู้ที่มีประกันสุขภาพแห่งชาติจ่ายให้กับเขต
- คุณยังต้องจ่ายแม้ว่าจะไม่มีรายได้ในปีก่อนหน้า
- หากคุณไม่ได้ไปโรงพยาบาล คุณยังคงต้องจ่าย
- ผู้เสียภาษีเป็นหัวหน้าครัวเรือน

● ภาษีเงินได้
- เป็นภาษีที่จ่ายให้กับประเทศสำหรับรายได้ตั้งแต่เดือนมกราคมถึงธันวาคมของปีนั้น ๆ
- ภาษีเงินได้สำหรับคนทำงานมักจะถูกหักจากเงินเดือนโดยอัตโนมัติ หากคุณประกอบอาชีพอิสระ โปรดรายงานต่อสำนักงานสรรพากรด้วยตัวเอง

4　くらし

4-4 納税

個人の所得に対する税金は、住民税や国民健康保険税などに分かれます。外国人も日本人と同じく税金を払わなければなりません。

もし、税金を払わなかったら

・期限の次の日から払う日までの長さによって延滞金がかかります。
・払わないままでいると、財産の差し押さえなどの処分を受ける場合があります。
・在留期間の更新が認められなかったり帰化や永住が認められない場合があります。
・分からないことは外国語通訳コールセンター（０４６７-７０-５６８２）で聞いてください。〈外国語で話せます〉

●住民税
・前年の所得に対して、県と市に払う税金です。
・もし、今年働いていなくても税金を支払う必要があります。
・国籍にかかわらず、毎年１月１日に住んでいる県と市に払います。

●国民健康保険税
・国民健康保険に加入している人が市に払う税金です。
・前年に所得がなくても支払う必要があります。
・もし、病院に行かなくても支払う必要があります。
・納税義務者は、世帯主です。

●所得税
・その年の１月から 12 月までの所得に対して、国に払う税金です。
・勤めている人の所得税は、ふつう毎月の給料から自動的に引かれます。自営業などの人は自分で税務署に申告してください。

4. ชีวิตประจำวัน

4-5. ปรึกษาสถานภาพการพำนัก ฯลฯ

มี “ศูนย์ข้อมูลผู้อยู่อาศัยชาวต่างชาติ” ที่ ต.ม. (สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองและดูแลการพักอาศัย) หากมีส่วนใดไม่เข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการตรวจคนเข้าเมือง (สิ่งที่ต้องทำเมื่อมาญี่ปุ่น) และขั้นตอนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย (สิ่งที่ต้องทำเพื่อมาอยู่ญี่ปุ่น) เราจะตอบคำถาม
คุณสามารถปรึกษาทางโทรศัพท์หรืออีเมล

ปรึกษาและสอบถามทางโทรศัพท์

สามารถโทรเพื่อปรึกษา “ศูนย์ข้อมูลผู้อยู่อาศัยชาวต่างชาติ”

- หมายเลขโทรศัพท์ **0570-013904**
- ภาษาที่รองรับ อังกฤษ เวียดนาม โปรตุเกส สเปน
  จีน ตากาล็อก เขมร เกาหลี
  ไทย อินโดนีเซีย สิงหล ฯลฯ
- เวลาทำการ 8:30 - 17:15 น. ในวันธรรมดา (ไม่รวมวันหยุด)

ปรึกษาและสอบถามทางอีเมล

สามารถส่งอีเมลเพื่อปรึกษา “ศูนย์ข้อมูลผู้อยู่อาศัยชาวต่างชาติ”

- ที่อยู่อีเมล info-tokyo@i.moj.go.jp
- ภาษาที่รองรับ กรุณาเขียนข้อความเป็นภาษาญี่ปุ่นหรือภาษาอังกฤษ



4　くらし

4-5 在留資格などの相談

入管（出入国在留管理局）に『**外国人在留総合インフォメーションセンター**』があります。入国手続（日本に来るときにしなければならないこと）や在留手続（日本にいるためにしなければならないこと）などでわからないことがあるときに、質問に答えます。
電話やメールで相談できます。

電話での相談や質問

『**外国人在留総合インフォメーションセンター**』への電話で相談ができます。

・電話番号　**０５７０-０１３９０４**

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、
中国語、タガログ語、クメール語、韓国語、
タイ語、インドネシア語、シンハラ語など

・対応時間　平日　８時３０分～１７時１５分（祝日除く）

メールでの相談や質問

『**外国人在留総合インフォメーションセンター**』へメールで相談や質問ができます。

・メールアドレス　info-tokyo@i.moj.go.jp

・対応言語　日本語か英語で書いてください。



5. การป้องกันภัยพิบัติ

5-1. เตรียมความพร้อมสำหรับภัยพิบัติ

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่เกิดแผ่นดินไหวบ่อยครั้ง
นอกจากนี้ ตั้งแต่เดือนสิงหาคมถึงตุลาคม จะมีพายุไต้ฝุ่น
ซึ่งพายุไต้ฝุ่นทำให้เกิดลมแรงและฝนตกหนัก

อย่าลืมตรวจสอบสถานที่หลบภัยใกล้บ้านของคุณและวิธีติดต่อครอบครัวของคุณเป็นประจำ
และเตรียมน้ำและอาหารไว้เสมอ

5-2. ข้อมูลภัยพิบัติและการอพยพ

- เมื่อมีความเสี่ยงจากภัยพิบัติเพิ่มขึ้น จะมีคำเตือนและคำสั่งอพยพจากรัฐบาลหรือเขต
- เราแจ้งให้คุณทราบถึงคำสั่งอพยพและการจัดตั้งที่หลบภัยสำหรับการอพยพในโฮมเพจของเขต และ “อีเมลเกี่ยวกับความปลอดภัยของอายาเสะ”
- หากมีส่วนใดที่ไม่เข้าใจ กรุณาติดต่อสอบถาม Call Center ล่ามภาษาต่างประเทศ (0467-70-5682) <สื่อสารภาษาต่างประเทศได้>

◆ บริการส่งอีเมลของเขตอายาเสะ “อีเมลเกี่ยวกับความปลอดภัยของอายาเสะ” จะส่งข้อมูลภัยพิบัติและคำแนะนำในการอพยพในเขตไปยังที่อยู่อีเมลที่ลงทะเบียนไว้ในหลายภาษา

วิธีการลงทะเบียนสำหรับ “อีเมลเกี่ยวกับความปลอดภัยของอายาเสะ”
- ส่งอีเมลเปล่าถึงไปยังที่อยู่ที่ลงทะเบียนจากรหัส QR ทางด้านขวา ควรลงทะเบียนก่อนเกิดภัยพิบัติ



- ภาษาที่รองรับ อังกฤษ เวียดนาม โปรตุเกส สเปน
  จีน เกาหลี ภาษาญี่ปุ่นแบบง่าย ฯลฯ

◆ คุณสามารถตรวจสอบข้อมูลภัยพิบัติล่าสุดได้หลายภาษา ได้ที่เว็บไซต์ข่าว NHK “NHK WORLD-JAPAN”



- ภาษาที่รองรับ อังกฤษ เวียดนาม โปรตุเกส สเปน
  จีน เกาหลี ไทย อินโดนีเซีย ฯลฯ

5　防災

5-1 災害に備えよう

日本は**地震**がとても多い国です。
また、８月～１０月ころには**台風**がきます。
台風は強い風と大雨をもたらします。

日ごろから、家の近くの避難所や家族との連絡方法を確認しておきましょう。また、水や食べ物を準備しておきましょう。

5-2 災害の情報や避難

・災害発生の危険性が高まると、警報や避難指示が国や市から出ます。
・避難指示や避難所の開設などは市のホームページや「あやせ安全・安心メール」などで知らせます。
・分からないことは外国語通訳コールセンター（０４６７-７０-５６８２）で聞いてください。〈外国語で話せます〉

◆綾瀬市のメール配信サービス「あやせ安全・安心メール」は市内の災害情報や避難指示などを、市民が登録したメールアドレスに多言語で配信します。
「あやせ安全・安心メール」の登録方法
・右のＱＲコードから登録用アドレスに空メールを送信します。災害が起きる前に登録しましょう。

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、韓国語、やさしい日本語など

◆ＮＨＫのニュースサイト『NHK WORLD-JAPAN』では最新の災害情報を多言語で確認することができます。

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、韓国語、タイ語、インドネシア語など

5. การป้องกันภัยพิบัติ

5-3. หากเกิดแผ่นดินไหว



หากเกิดแผ่นดินไหวขึ้น ให้ตั้งสติและทำตามมาตรการ

(1) เมื่อมีการสั่นไหว

- ป้องกันตัวเองด้วยการเข้าไปอยู่ใต้โต๊ะ

(2) เมื่อการสั่นสะเทือนหยุดลง

- ดับไฟบนเตา
- เปิดประตูและหน้าต่างเพื่อเตรียมทางหนี

(3) หากคุณไม่สามารถอยู่บ้านได้เนื่องจากมีการพังทลาย คุณจะถูกอพยพไปยัง “สถานที่หลบภัย” ชั่วคราว

- สถานที่หลบภัยจะเป็นโรงยิมของโรงเรียนประถมและมัธยมต้นในเมือง
- กรุณาอพยพไปยังสถานที่หลบภัยที่อยู่ใกล้บ้านคุณ
- เมื่อต้องอพยพออกจากบ้าน ให้ปิดวาล์วหลักของแก๊สและปิดเบรกเกอร์ไฟฟ้าเพื่อป้องกันไฟไหม้

(4) เมื่อพ้นอันตรายแล้ว ให้กลับบ้าน

สถานที่หลบภัยหลัก (โรงยิมระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น ฯลฯ)

สถานที่	ที่อยู่	สถานที่	ที่อยู่
โรงเรียนประถมอายาเสะ	5-1-1 ฟุคายะนากะ	โรงเรียนประถมโซเอ็น	420 โคะโซโนะ
โรงเรียนมัธยมต้นอายาเสะ	2-3-1 ฟุคายะมินามิ	โรงเรียนมัธยมต้นชิโรยามะ	2230 ฮายากาวะ
โรงเรียนมัธยมต้นเรียวโฮคุ	4-4-1 ฟุคายาคามิ	โรงเรียนประถมเรียวเซ	1-2-1 เรียวเซ
โรงเรียนประถมคิตะโนะได	9-14-1 โอกามิ	โรงเรียนมัธยมต้นคะสุกะได	393-1 โยชิโอกะ
โรงเรียนมัธยมต้นคิตะโนะได	1-2-1 ทาเทคะวะ	โรงเรียนประถมโอชิไอ	3-10-1 โอชิไอคิตะ
โรงเรียนประถมเทนได	1-3-1 เทราโอะได	โรงเรียนประถมเรียวนัน	1-12-19 คามิสึจิดานะนากะ
โรงเรียนประถมเทราโอะ	1-3-1 เทราโอะมินามิ	โรงเรียนประถมสึจิดานะ	6-1-1 คามิสึจิดะมินามิ
โรงเรียนประถมเรียวโฮคุ	3-10-1 เทราโอะฮอนโช		



- สถานที่หลบภัยหลักจะเปิดหลังเกิดภัยพิบัติ เช่น แผ่นดินไหว
- การอพยพคือการหลบหนีจากสถานที่ที่มีความเสี่ยงต่อภัยพิบัติไปยังที่ปลอดภัย ไม่เพียงแต่สถานที่หลบภัย แต่ให้หมั่นตรวจสอบสถานที่ที่สามารถป้องกันคุณจากภัยพิบัติได้ เช่น ชั้น 2 ของบ้าน บ้านของญาติและคนรู้จัก

5　防災

5-3 地震が起きたら

地震が起きたら、まずは落ち着いて行動しましょう。



①ゆれているとき
・テーブルの下などに入って身を守ります。
②ゆれが止まったら
・コンロの火を消す。
・扉や窓を開けて、逃げる道をつくります。
③家の倒壊などで、自宅で生活できなくなったら、一時的に「一次避難所」などで避難生活を送ります。
・避難所は市内の小中学校の体育館などです。
・**自宅近くの避難所に避難してください。**
・自宅から避難するときは、火事などを防ぐため、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とします。
④危険がなくなったら、自宅に戻ります。

一次避難所（小中学校体育館など）

名称	所在地	名称	所在地
綾瀬小学校	深谷中 5-1-1	早園小学校	小園 420
綾瀬中学校	深谷南 2-3-1	城山中学校	早川 2230
綾北中学校	深谷上 4-4-1	綾西小学校	綾西 1-2-1
北の台小学校	大上 9-14-1	春日台中学校	吉岡 393-1
北の台中学校	蓼川 1-2-1	落合小学校	落合北 3-10-1
天台小学校	寺尾台 1-3-1	綾南小学校	上土棚中 1-12-19
寺尾小学校	寺尾南 1-3-1	土棚小学校	上土棚南 6-1-1
綾北小学校	寺尾本町 3-10-1		

・一次避難所は地震などの災害の発生後に開設されます。
・避難とは、災害の危険がある所から安全な場所へ逃げることです。避難所だけでなく、自宅の２階や、親族・知人の家など、自分の身を守ることができる場所を日ごろから確認しておきましょう。



5. การป้องกันภัยพิบัติ

5-4. หากเกิดพายุไต้ฝุ่นหรือฝนตกหนัก

(1) ตรวจสอบข้อมูลสภาพอากาศที่อัพเดททางโทรทัศน์ ฯลฯ เสมอ

- อยู่ให้ห่างจากแม่น้ำและหน้าผาที่น้ำหลาก
- เมื่อฝนตกหรือมีลมแรง อย่าออกไปข้างนอก ให้อยู่ในอาคารที่ปลอดภัย เช่น บ้าน

(2) หากเทศบาลออก “คำสั่งอพยพ” หรือบ้านของคุณอยู่ในอันตราย กรุณาใช้ความระมัดระวัง และให้ไปที่ “ศูนย์อพยพภัยพิบัติพายุและน้ำท่วม”

- สถานที่ที่หลบภัยในกรณีที่เกิดภัยพายุหรือน้ำท่วมจะเป็นอาคารของสมาคมผู้อยู่อาศัย ฯลฯ
- กรุณาอพยพไปยังสถานที่หลบภัยใกล้บ้านคุณ
- เมื่อต้องอพยพออกจากบ้าน ให้ปิดวาล์วหลักของแก๊สและปิดเบรกเกอร์ไฟฟ้าเพื่อป้องกันไฟไหม้

(3) เมื่อพ้นอันตรายแล้ว ให้กลับบ้าน



สถานที่หลบภัยในกรณีที่เกิดภัยพิบัติพายุหรือน้ำท่วม (อาคารสมาคมผู้อยู่อาศัย ฯลฯ)

สถานที่	ที่อยู่	สถานที่	ที่อยู่
อาคารสมาคมผู้อยู่อาศัยโอชิไอ	6-1-46 โอชิไอมินามิ	อาคารสมาคมผู้อยู่อาศัยโยชิโอกะ	2316-10 โยชิโอกะ
อาคารสมาคมผู้อยู่อาศัยนากามูระ	5-23-35 ฟุคายะนากะ	อาคารสมาคมผู้อยู่อาศัยเรียวเซ	2-11-14 เรียวเซ
อาคารสมาคมผู้อยู่อาศัยเทคาวะ	2-11-33 ทาเทคาวะ	อาคารสมาคมผู้อยู่อาศัยคามิสึจิดานะ	4-7-47 คามิสึจิดานะคิตะ
อาคารสมาคมผู้อยู่อาศัยโอกามิ	5-9-41 โอกามิ	อาคารศูนย์สวัสดิการผู้สูงอายุ	1-3-1 ฟุคายะนากะ
อาคารสมาคมผู้อยู่อาศัยเทราโอะมินามิ	2-3-16 เทราโอะมินามิ	อาคารศูนย์เด็กเทราโอะ	2-2-1 เทราโอะคิตะ
อาคารสมาคมผู้อยู่อาศัยเทราโอะเรียวโฮคุ	2-7-3 เทราโอะฮอนโช	อาคารสมาคมนันบุ ฟุเรไอ	1-5-10 คามิสึจิดานะมินามิ
อาคารสมาคมผู้อยู่อาศัยเทราโอะเทนได	1-12-15 เทราโอะได	อาคารศิลปะการต่อสู้โรงเรียนมัธยมชิโรยามะ	2230 ฮายากาวะ
เทราโอะโคะโชโนะ	398-1 โคะโชโนะ		

- สถานที่อพยพในกรณีที่เกิดภัยพิบัติพายุและน้ำท่วมจะเปิดล่วงหน้าก่อนเกิดภัยพิบัติเพื่อเตรียมการอพยพ
- การอพยพคือการหลบหนีจากสถานที่ที่มีความเสี่ยงต่อภัยพิบัติไปยังที่ปลอดภัย ไม่เพียงแต่สถานที่หลบภัย แต่ให้หมั่นตรวจสอบสถานที่ที่สามารถป้องกันคุณจากภัยพิบัติได้ เช่น ชั้น 2 ของบ้าน บ้านของญาติและคนรู้จัก

5　防災

5-4 台風や大雨がきたら

①テレビなどで常に新しい気象情報を確認してください。
・水の多くなった川やがけには近づかないようにしましょう。
・雨や風が強いときには、外に出ないで、家などの安全な建物にいましょう。
②市から「避難指示」などが出たときや、家が危険なときは、十分注意して「風水害時避難所」などに行きましょう。
・風水害時避難所は市内の自治会館などです。
・**自宅近くの避難所に避難してください。**
・自宅から避難するときは、火事などを防ぐため、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とします。
③危険がなくなったら、自宅に戻ります。



風水害時避難所（自治会館など）

名称	所在地	名称	所在地
落合自治会館	落合南 6-1-46	吉岡自治会館	吉岡 2316-10
中村自治会館	深谷中 5-23-35	綾西自治会館	綾西 2-11-14
蓼川自治会館	蓼川 2-11-33	上土棚自治会館	上土棚北 4-7-47
大上自治会館	大上 5-9-41	高齢者福祉会館	深谷中 1-3-1
寺尾南自治会館	寺尾南 2-3-16	寺尾児童館	寺尾北 2-2-1
寺尾綾北自治会館	寺尾本町 2-7-3	南部ふれあい会館	上土棚南 1-5-10
寺尾天台自治会館	寺尾台 1-12-15	城山中学校武道場	早川 2230
小園自治会館	小園 398-1		

・風水害時避難所は事前避難のため、災害発生前に開設されます。
・避難とは、災害の危険がある所から安全な場所へ逃げることです。避難所だけでなく、自宅の２階や、親族・知人の家など、自分の身を守ることができる場所を日ごろから確認しておきましょう。

6 เรียนภาษาญี่ปุ่น

6-1. ปรึกษาการเรียนภาษาญี่ปุ่น

◆ ตั้งอยู่ในจังหวัด คุณสามารถหาคลาสเรียนภาษาญี่ปุ่น ได้ที่เว็บไซต์ “Kanagawa De Nihongo” ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิแลกเปลี่ยนนานาชาติคานะกาวะ และมีแนะนำเว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์สำหรับการเรียนภาษาญี่ปุ่นด้วย

- มีแปลเป็นภาษา อังกฤษ เวียดนาม โปรตุเกส, จีน สเปน เกาหลี

◆ คุณสามารถพูดคุยปรึกษาเกี่ยวกับการเรียนภาษาญี่ปุ่นทางโทรศัพท์กับ “ศูนย์สนับสนุนภาษาต่างประเทศคานะกาวะ” ของจังหวัดคานะกาวะ ได้

- หมายเลขโทรศัพท์ **045-316-2770**
- ภาษาที่รองรับ อังกฤษ เวียดนาม โปรตุเกส สเปน จีน ตากาล็อก เกาหลี ไทย อินโดนีเซีย ฯลฯ
- เวลาทำการ วันธรรมดา 9:00-12:00 น. และ 13:00-17:15 น. (ไม่รวมวันหยุด)

7. ข้อมูลภาษาต่างประเทศของสำนักงานเขต

7-1. “อายาเสะทูเดย์” นิตยสารข้อมูลภาษาต่างประเทศ

จะออกปีละ 3 ครั้งเพื่อแจ้งข้อมูลจากสำนักงานเขตและข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นอยู่แก่ชาวต่างชาติ
คุณสามารถอ่านบนอินเทอร์เน็ตได้

- แปลเป็นภาษา อังกฤษ เวียดนาม โปรตุเกส ลาว จีน สเปน ตากาล็อก เกาหลี ไทย

7-2. “ประชาสัมพันธ์เขตอายาเสะ” ฉบับภาษาต่างประเทศ

คุณสามารถอ่าน “ประชาสัมพันธ์เขตอายาเสะ” ที่ออกโดยเขต เดือนละ 2 ครั้งได้บนคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ฯลฯ

- แปลเป็นภาษา อังกฤษ เวียดนาม โปรตุเกส ลาว จีน สเปน เขมร ตากาล็อก (ฟิลิปปินส์) เกาหลี ไทย สิงหล ทมิฬ

6　日本語学習

6-1 日本語の学習の相談

◆公益財団法人かながわ国際交流財団が運営するサイト「かながわでにほんご」では、県内にある日本語教室を探すことができます。
日本語の勉強に役立つウェブサイトなども紹介しています。

・翻訳言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、中国語、スペイン語、韓国語

◆神奈川県の「多言語支援センターかながわ」では、電話で日本語の学習の相談などができます。

・電話番号　**０４５-３１６-２７７０**

・対応言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、タガログ語、韓国語、タイ語、インドネシア語など

・対応時間　平日 9 時～12 時、13 時～17 時 15 分（祝日除く）

7　市役所の多言語情報

7-1 多言語情報誌「あやせトゥデイ」

外国人市民に市役所からのお知らせや暮らしの情報を伝えるため、年３回発行しています。
インターネットでも見ることができます。

・翻訳言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、ラオス語、中国語、スペイン語、タガログ語、韓国語、タイ語

7-2 多言語版「広報あやせ」

市が毎月２回発行している「広報あやせ」をパソコン、スマートフォン、タブレットなどで閲覧できます。

・翻訳言語　英語、ベトナム語、ポルトガル語、ラオス語、中国語、スペイン語、クメール語、タガログ語（フィリピン語）、韓国語、タイ語、シンハラ語、タミル語

MEMO

MEMO

ชุดเอกสารต้อนรับ เขตอายาเสะ
คู่มือการใช้ชีวิตสำหรับชาวต่างชาติ

วันที่ผลิต มีนาคม 2023
ผลิตโดย กองส่งเสริมกิจกรรมพลเมือง เขตอายาเสะ
550 ฮายากาวะ เขตอายาเสะ จังหวัดคานะกาวะ 252-1192
โทรศัพท์ 0467-70-5657 (ภาษาญี่ปุ่น)
0467-70-5682 (ภาษาต่างประเทศ)

あやせウェルカムパック
外国人市民のための生活ガイド

発　行　日　2023 年 3 月
発　　行　綾瀬市市民活動推進課
〒252－1192 神奈川県綾瀬市早川 550 番地
電話　0467－70－5657（日本語）
0467－70－5682（外国語）

<15 ข้อควรรู้ในการป้องกันอัคคีภัยจากแผ่นดินไหว>

เพื่อป้องกันอัคคีภัยจากแผ่นดินไหว นอกจากมาตรการป้องกันการเกิดเพลิงไหม้ เช่น การป้องกันไม่ให้เฟอร์นิเจอร์ล้ม หรือการใช้อุปกรณ์ที่มีระบบความปลอดภัยแล้ว ยังต้องส่งเสริมการติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับและดับเพลิงเบื้องต้น เช่น เครื่องตรวจจับควันในบ้าน เครื่องดับเพลิงสำหรับที่อยู่อาศัย และสเปรย์ดับเพลิง นอกจากนี้ การป้องกันไฟไหม้ทั้งชุมชนเป็นสิ่งสำคัญมาก ดังนั้น ควรมีส่วนร่วมในการฝึกซ้อมป้องกันภัยพิบัติและการเข้าร่วมองค์กรป้องกันภัยในชุมชนอีกด้วย เพื่อส่งเสริมมาตรการเหล่านี้ โปรดอ้างอิง "15 ข้อควรรู้ในการป้องกันอัคคีภัยจากแผ่นดินไหว" ต่อไปนี้

○ มาตรการล่วงหน้า

1. เสริมสร้างความแข็งแรงทนทานของบ้าน
2. ป้องกันการล้มของเฟอร์นิเจอร์ (ยึดให้แน่น)
3. ติดตั้งเบรกเกอร์ตัดไฟอัตโนมัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว
4. จัดระเบียบบริเวณรอบเครื่องทำความร้อน เช่น เตาความร้อน และห้ามวางวัตถุไวไฟไว้ในบริเวณใกล้เคียง
5. ติดตั้งเครื่องดับเพลิงภายในบ้าน และเรียนรู้วิธีการใช้งาน
6. ติดตั้งเครื่องตรวจจับควันในบ้าน (รวมถึงอุปกรณ์ที่มีฟังก์ชันเพิ่มเติม เช่น เครื่องตรวจจับควันในที่อยู่อาศัยแบบเชื่อมต่อกัน)
7. ติดการปฏิบัติตัวหลังเกิดแผ่นดินไหว (ข้อ 8–10) ไว้ที่ประตูบ้านเพื่อสามารถตรวจสอบได้เมื่อทำการอพยพ

○ การปฏิบัติตัวหลังเกิดแผ่นดินไหว

8. ปิดสวิตช์เครื่องใช้ไฟฟ้าและถอดปลั๊กออกระหว่างที่ไฟฟ้าดับ
9. ตรวจสอบการรั่วไหลของน้ำมันจากเตาน้ำมันหรือเครื่องทำความร้อน
10. สับเบรกเกอร์ลงเมื่ออพยพ

○ เมื่อเวลาผ่านไปสักพักหลังแผ่นดินไหว (กลับมาใช้ไฟฟ้าและแก๊สได้ หรือกลับมาบ้านหลังจากอพยพ)

11. ก่อนเริ่มใช้อุปกรณ์ที่ใช้แก๊ส เครื่องใช้ไฟฟ้า และอุปกรณ์ที่ใช้น้ำมัน กรุณาตรวจสอบว่าไม่มีความเสียหาย และไม่มีวัตถุไวไฟอยู่ในบริเวณใกล้เคียง
12. เมื่อสามารถใช้ไฟฟ้าได้ กรุณาสังเกตอาการผิดปกติ (เช่น ควันหรือกลิ่น) ของเครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างใกล้ชิด

○ มาตรการอื่น ๆ ที่ควรทำเป็นประจำ

13. ศึกษาผลกระทบของอัคคีภัยจากแผ่นดินไหวในพื้นที่ของตน
14. เข้าร่วมเป็นสมาชิกหน่วยดับเพลิงอาสา หรือองค์กรป้องกันภัยพิบัติในชุมชน
15. เข้าร่วมการฝึกซ้อมป้องกันภัยพิบัติในชุมชน เพื่อฝึกฝนวิธีการปฏิบัติตนเมื่อเกิดภัยพิบัติ

≪地震火災を防ぐ１５のポイント≫

地震火災を防ぐためには、家具等の転倒防止や安全装置等を備えた火気器具の普及等を推進するなどの出火防止対策に加え、住宅用火災警報器、住宅用消火器、エアゾール式簡易消火具などの設置といった火災の早期覚知・初期消火対策、さらには地域の防災訓練や自主防災組織への参加など、地域ぐるみの防火対策を推進することが重要です。これらの地震火災対策を推進するに当たっては、次の「地震火災を防ぐ 15 のポイント」を参考にしてください。

〇事前の対策
1. 住まいの耐震性を確保する
2. 家具等の転防止対策（固定）を行う
3. 感震ブレーカーを設置する
4. ストーブ等の暖房機器の周辺は整理整頓し、可燃物を近くに置かない
5. 住宅用消火器等を設置し、使用方法について確認する
6. 住宅用火災警報器（連動型住宅用火災警報器などの付加的な機能を併せ持つ機器）を設置する
7. 地震直後の行動（8～10）について平時から玄関等に表示し、避難時に確認できるようにする

〇地震直後の行動
8. 停電中は電化製品のスイッチを切るとともに、電源プラグをコンセントから抜く
9. 石油ストーブやファンヒーターからの油漏れの有無を確認する
10. 避難するときはブレーカーを落とす

〇地震からしばらくして（電気やガスの復旧、避難からもどったら）
11. ガス機器、電化製品及び石油器具の使用を再開するときは、機器に破損がないこと、近くに燃えやすいものがないことを確認する
12. 再通電後は、しばらく電化製品に異常（煙、におい）がないか注意を払う

〇その他日頃からの対策
13. 自分の地域での地震火災による影響を把握する
14. 消防団や自主防災組織等へ参加する
15. 地域の防災訓練へ参加するなどし、発災時の対応要領の習熟を図る