တိုကျိုမြို့ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှု
စတင်ခြင်း လမ်းညွှန်စာအုပ်

တိုကျိုမြို့

မာတိကာ

နေထိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ၃-၈

သွားရောက်လည်ပတ်နိုင်မည့်နေရာများ

ရပ်ကွက်ရုံး

ကျန်းမာရေးစင်တာ၊ ကျန်းမာရေးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်နေရာ

စာကြည့်တိုက်

မြေပုံ

မီးဖွားခြင်းနှင့် မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ၉-၁၆

လုပ်ငန်းစဉ်ဇယား

(၁)ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်

(၂)ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြောင်းကြားစာတင်ခြင်း

(၃)ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

(၄)မီးဖွားရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း

(၅)မီးဖွားလျှင်

(၆)မွေးဖွားကြောင်းအကြောင်းကြားစာတင်ခြင်း

(၇)မီးဖွားပြီးနောက် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့်ဝန်ဆောင်မှု

(၈)ကလေးငယ်၏ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု

(၉)ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းSOS

(၁၀)ခေတ္တထိန်းပေးခြင်း၊ ကလေးထိန်း၊ မိသားစုကူညီထောက်ပံ့ရေးစင်တာ

(၁၁)ကလေးထိန်းကျောင်း

(၁၂)ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးဆေးကုသမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ၁၇-၂၀

မိသားစုဆရာဝန်

နားရက်ဆေးခန်း

အရေးပေါ်ကား၊ ညဘက်အရေးပေါ်၊ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင်အရေးပေါ်သို့

မီးဘေးကာကွယ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ၂၁-၂၄

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့်အရာများ

ဘေးအန္တရာယ်သုံးသတင်းစကားဒိုင်ခွက်

ခိုလှုံရမည့်နေရာ

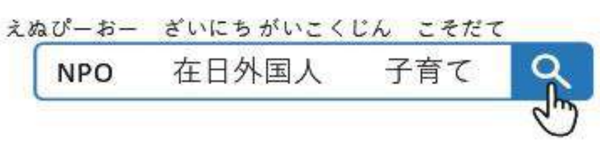
ကယ်ဆယ်ရေးစင်တာမြေပုံ

လမ်းညွှန်စာအုပ်နှင့်ပတ်သက်၍

☆စမတ်ဖုန်းဖြင့် QRကုတ်ကိုဖတ်ယူလိုက်လျှင်
အသေးစိတ်အကြောင်းအရာကိုကြည့်နိုင်ပါသည်။

☆နားမလည်သည့်အခါတွင် (ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့်အဖွဲ့အစည်းများ) ကို
မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့်
အဖွဲ့အစည်းများကို
စုံစမ်းရှာဖွေကြည့်ကြရအောင်။



သွားရောက်လည်ပတ်နိုင်မည့်နေရာများ

ကလေးနဲ့အတူသွားရောက်လည်ပတ်နိုင်သည့်နေရာများဖြစ်သည်။
စာမျက်နှာ 5〜6 ရှိ မြေပုံတွင်ဖော်ပြထားသည်။

ပန်းခြံ

(ပန်းနဲ့သစ်ပင်များ အမြောက်အမြားရှိသည့်ပန်းခြံ) (ကစားရန်နေရာရှိသည့်ပန်းခြံ)
(ရထားမြင်ရသည့်ပန်းခြံ) တို့ရှိပါသည်။

ပန်းခြံ

ကစားစရာအရုပ်များ၊
ပန်းဥယျာဉ်စသည်တို့ရှိသည့် ကလေးကစားရန်နေရာဖြစ်သည်။
ရင်သွေးငယ်များအကြောင်း၊ ကလေးများအကြောင်းကို
ကောင်းစွာနားလည်သည့်ဝန်ထမ်းများရှိပါသည်။

အရှေ့ပိုင်းကလေးသူငယ်အိမ်ထောင်စုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ
အနောက်ပိုင်းကလေးသူငယ်အိမ်ထောင်စုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၏ ပူပန်မှုများကိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

☆အရှေ့ပိုင်းကလေးသူငယ်အိမ်ထောင်စုထောက်ပံ့ရေးစင်တာနှင့်
ပတ်သက်၍၊ ဝက်ဆိုက်တွင်ဘာသာစကားရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ⇒

☆အနောက်ပိုင်းကလေးသူငယ်အိမ်ထောင်စုထောက်ပံ့ရေးစင်တာနှင့်
ပတ်သက်၍၊ ဝက်ဆိုက်တွင်ဘာသာစကားရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ⇒

ပန်းခြံ

အဆောက်အအုံအတွင်း၌ ဆော့ကစားနိုင်သည့် 「パパママすぽっと」
ရှိသည့်အဆောက်အအုံဖြစ်သည်။ ⇒
☆ကြိုတင်စာရင်းပေးရန်လိုအပ်သည်။
အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် ဝက်ဆိုက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

နေထိုင်မှုအကြောင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့်နေရာဖြစ်သည်။
စာမျက်နှာ 7〜8 ရှိ မြေပုံတွင်ဖော်ပြထားသည်။

တိုရှိမရပ်ကွက်ရုံး

တိုရှိမမြို့တွင်နေထိုင်ကြသူများ၏နေထိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး၊
အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးကိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

☆နိုင်ငံခြားသားများအတွက် နေထိုင်မှုဘဝသတင်းအချက်အလက်များ ⇒
ဝက်ဆိုက်တွင်ဘာသာစကားရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

☆ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေး သတင်းအချက်အလက်များ ⇒
ဝက်ဆိုက်တွင်ဘာသာစကားရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးစင်တာ၊ ကျန်းမာရေးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်နေရာ

တိုရှိမမြို့တွင်နေထိုင်ကြသူများ၏
ကျန်းမာရေးနှင့်ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

စာကြည့်တိုက်

မြောက်မြားစွာသော စာအုပ်များ၊ DVD များရှိပါသည်။
လူကြီးစာအုပ်များ၊ ကလေးစာအုပ်များရှိပါသည်။
စာအုပ်များ DVD များကိုငှားရမ်းနိုင်ပါသည်။

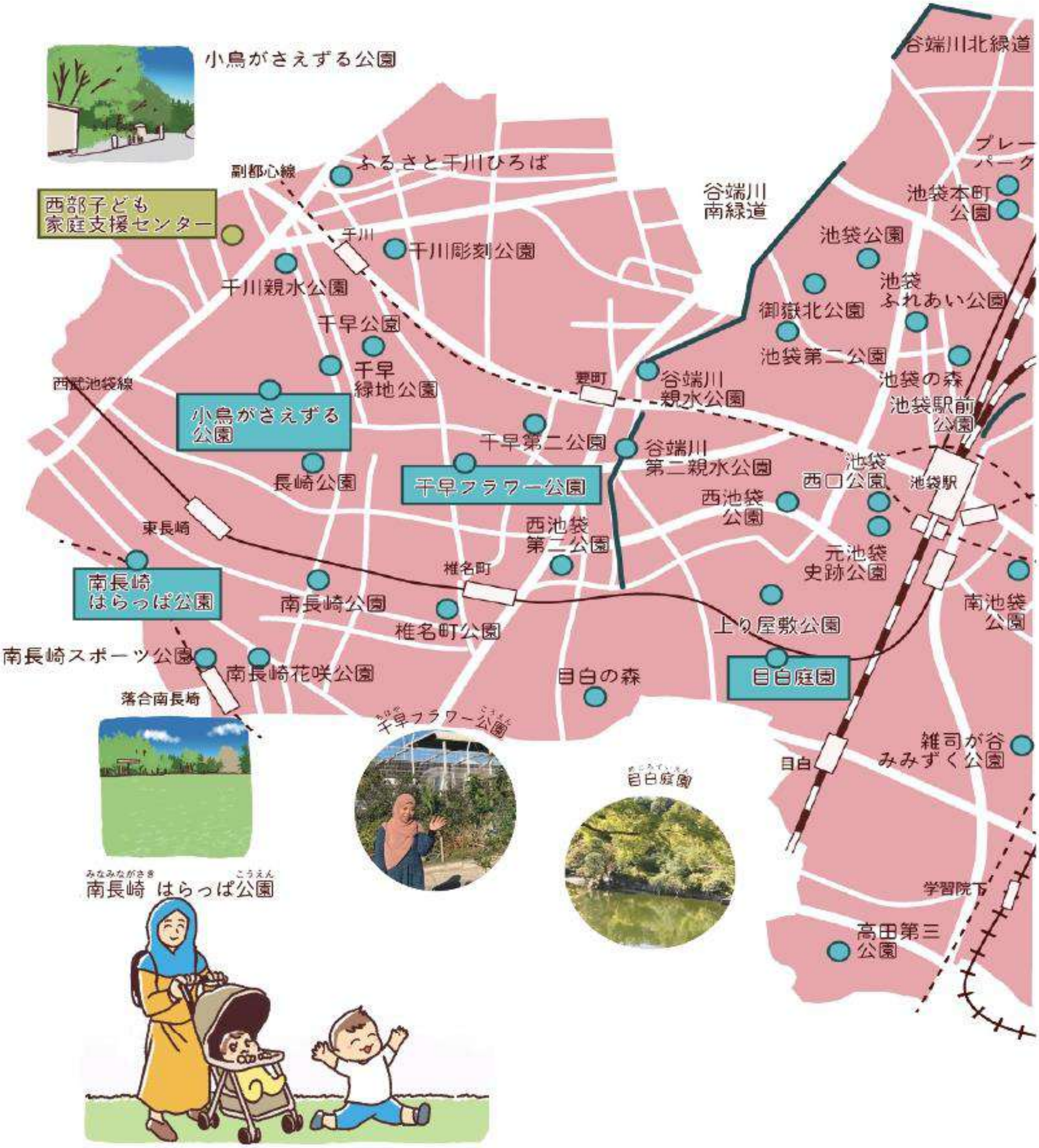
ဗဟိုစာကြည့်တိုက်

☆စာကြည့်တိုက်ဝက်ဆိုက်ဖြစ်သည်။
အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား၊ တရုတ်ဘာသာစကား၊ ⇒
ကိုရီးယားဘာသာစကားကိုရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

စာကြည့်တိုက်အသုံးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ⇒

သွားရောက်လည်ပတ်နိုင်မည့်နေရာများ

・ပန်းခြံ・အရှေ့ပိုင်းကလေးသူငယ်အိမ်ထောင်စုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ
・အနောက်ပိုင်းကလေးသူငယ်အိမ်ထောင်စုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ・ပန်းခြံ



池袋本町 電車の見える公園
東部子ども家庭支援センター
としま区民センター パパママ☆すぽっと
としまキッズパーク
IKE・SUNPARK で
東武東上線
埼京線
下板橋
板橋
池袋本町
電車の見える公園
東部子ども
家庭支援センター
西巣鴨
千川上水
公園
上池袋くすのき公園
北池袋
新庚申塚
上池袋
さくら公園
堀之内公園
西巣鴨
公園
庚申塚
染井よしの
桜の里公園
駒込西
公園
駒込公園
山手線
上池袋
中央公園
染井吉野
桜記念公園
駒込
駒込東
公園
上池袋公園
上池袋
東公園
宮仲公園
巣鴨新田
巣鴨
北大塚
公園
巣鴨公園
南北線
中池袋
公園
東池袋
公園
大塚
江戸橋
公園
大塚台
公園
大塚駅前
都営三田線
としま
区民
センター
東池袋
中央公園
向原
日出町公園
IKE・SUNPARK
南大塚公園
新大塚
としま
キッズパーク
南大塚
からたち公園
東池袋
東池袋
四丁目
日出町第二公園
都電雑司ヶ谷
有楽町線
丸ノ内線
南池袋第二公園
南池袋
みどり公園
鬼子母神前
雑司が谷公園
高田公園
山吹の里
公園
高田第二公園
都電荒川線
公園
東部子ども家庭支援センター
西部子ども家庭支援センター
としま区民センター
(パパママ☆すぽっと)

ရပ်ကွက်ရုံး ကျန်းမာရေးစင်တာ၊ ကျန်းမာရေးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်နေရာ၊ စာကြည့်တိုက်

としまくやくしょ
豊島区役所

いけぶくろほけんじょ
池袋保健所

ながさきけんこうそうだんじょ
長崎健康相談所

としょかん
図書館

けいさつしょ
警察署

きゅうじつしんりょうじょ
休日診療所

としまぶんきょう　　　きゅうきゅう
豊島文京こども救急

とりつおおつかびょういん
(都立大塚病院)

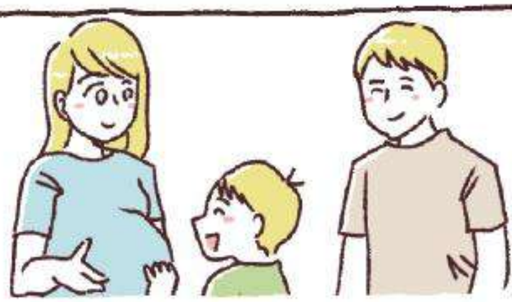
လုပ်ငန်းစဉ်ဇယား

(၁)ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်

စာမျက်နှာ ၁၁

(၂)ကိုယ်ဝန်ဆောင် အကြောင်းကြားစာတင်ခြင်း

စာမျက်နှာ ၁၁



(၅)မီးဖွားလျှင်

စာမျက်နှာ ၁၃

(၆)မွေးဖွားကြောင်း အကြောင်းကြားစာတင်ခြင်း

စာမျက်နှာ ၁၄

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း၊ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၌အသုံးဝင်မည့်
သတင်းအချက်အလက်ဝက်ဆိုက်「母子モ」ရှိပါသည်။
ဝက်ဆိုက်တွင်ဘာသာစကားရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ⇒

(၃)ကိုယ်ဝန်ဆောင်
ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း
စာမျက်နှာ ၁၂

(၄)မီးဖွားရန် ကြိုတင်
ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း
စာမျက်နှာ ၁၂

(၇)မီးဖွားပြီးနောက်
ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့်ဝန်ဆောင်မှု
စာမျက်နှာ ၁၄

(၈)ကလေးငယ်၏ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု
စာမျက်နှာ ၁၄

(၉) ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေး
တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းSOS
စာမျက်နှာ ၁၅

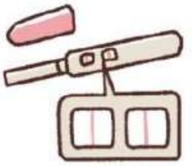
(၁၀) ခေတ္တထိန်းပေးခြင်း၊ ကလေးထိန်း၊
မိသားစုကူညီထောက်ပံ့ရေးစင်တာ
စာမျက်နှာ ၁၅

(၁၁)ကလေးထိန်းကျောင်း
စာမျက်နှာ ၁၆

(၁၂)ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
စာမျက်နှာ ၁၆

(၁)ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်

"ကိုယ်ဝန်ရှိတာများလား" ဟု တွေးမိလျှင်၊ ဆေးဆိုင်သို့သွားမည်။
(ကိုယ်ဝန်စစ်ဆေးကိရိယာ) ကို ဝယ်မည်။
အိမ်၌ဆီးသွားပြီး ဆီးကိုစစ်ဆေးမည်။
(ပေါ့စတစ်) ဆိုလျှင်ဆေးရုံသို့သွားရမည်။



ဂျပန်နိုင်ငံရှိဆေးရုံများနှင့်ပတ်သက်၍ ⇒

(၂)ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြောင်းကြားစာတင်ခြင်း

အိခဲ့ဘုခုရှိ့ကျန်းမာရေးစင်တာသို့မဟုတ် နာဂဆခိကျန်းမာရေးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်နေရာ၊
မိမိတို့နေအိမ်မှနီးစပ်ရာနေရာတစ်ခုခုသို့သွားရမည်။
→နေရာကို မြေပုံ (စာမျက်နှာ 7〜8) တွင် ကြည့်ပါ။
☆ယူဆောင်သွားရမည့်အရာများ
- နေထိုင်ခွင့်ကတ် (ဇိုင်းလျူးကတ်) (မပျက်မကွက်ယူဆောင်သွားပါ။)
- ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်ကတ် (My number card) (ပိုင်ဆိုင်ထားသူ)

☆ယူဆောင်သွားရမည့်အရာများ
(မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း)
(မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးအိတ်)
- ဆေးရုံတွင်အသုံးပြုရမည့် စစ်ဆေးစမ်းသပ်ခွင့်လက်မှတ်
- အသိပေးခြင်း
- ကလေးလာရောက်ကြည့်ရှုပေးခြင်းပို့စကတ်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမှတ်အသား
- (ပုခက်အင်တာဗျူး) တွင် သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးသူနာပြုနှင့် စကားပြောရမည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြောင်းကြားခြင်းသည် စုစုပေါင်း၂နာရီခန့်ကြာမြင့်ပါမည်။

ကလေးမွေးဖွားလျှင်အသုံးပြုရမည်။
ဂရုတစိုက်ယူထားရမည်။

(၃)ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

ဆေးရုံတွင် မိခင်၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဗိုက်ထဲကကလေးငယ်၏အခြေအနေကိုကြည့်ရှုပေးပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၀ပတ်〜၂၃ပတ်- ၁လလျှင် ၁ကြိမ်
ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၂၄ပတ်〜၃၅ပတ်- ၂ပတ်လျှင် ၁ကြိမ်
ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၃၆ပတ်〜မီးဖွားချိန်- ၁ပတ်လျှင် ၁ကြိမ်

☆ယူဆောင်သွားရမည့်အရာများ

- ဆေးရုံတွင်အသုံးပြုရမည့်စစ်ဆေးစမ်းသပ်ခွင့်လက်မှတ်
- ပိုက်ဆံ(ယန်း ၁၀,၀၀၀ ခန့်)
- မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း၊ အာမခံကတ်၊ ဆေးရုံကတ်

ရောဂါအခြေအနေမေးခွန်းများ ရေးသားဖြေဆိုနည်း
အကြောင်းအရာများကိုနိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ ⇒

- ဆေးရုံသို့ပထမဆုံးသွားသည့်အခါ၊ (ရောဂါအခြေအနေမေးခွန်းများ) ကို ရေးသားဖြေဆိုရမည်။
- ဆေးရုံတက်ခြင်း၊ မီးဖွားရန်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ မီးဖွားစရိတ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ၃၆ပတ်ကျော်လွန်လျှင် ဆေးရုံကနေရှင်းပြပါလိမ့်မည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်းအခြေအနေအဆင်မပြေသည့်အခါ၌ ၁နာရီလျှင်ယန်း၉၀၀ဖြင့် အိမ်မှုကိစ္စ(အိမ်အလုပ်များ)နှင့် ကလေးထိန်းခြင်းကိုအကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။
☆အကူအညီရယူရန်အတွက် မှတ်ပုံတင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ⇒

(၄)မီးဖွားရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း

မီးဖွားရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

မီးဖွားရာ၌လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို အိတ်ကြီးကြီးထဲတွင်စုစည်းပြီးထည့်ထားရမည်။

ညဝတ်အင်္ကျီ(၂/၃ထည်)
နို့တိုက်သုံးဘရာစီယာ(၃/၄ထည်)
မီးဖွားချိန်တွင်သုံးသောလစဉ်သုံးပစ္စည်း
အပေါ်ဝတ်သိုးမွေးထည်

မျက်နှာသုတ်ပဝါ
ရေချိုးတဘက်
မီးနေသည်ဝတ်ဘောင်းဘီတို
အိမ်စီးကွင်းထိုးဖိနပ်

ခြေအိတ်
မျက်နှာသစ်သုံး
ပစ္စည်းကိရိယာများ
ဆေးရုံဆင်းသည့်အခါဝတ်ရန်အဝတ်အစား

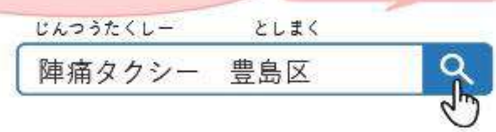
မီးဖွားခြင်း

သွေးနှင့်အကျိအချွဲများဆင်းခြင်း၊ မီးဖွားရန်၁၀မိနစ်ခြားတိုင်းဗိုက်နာလာခြင်း၊ ရေမြွှာပေါက်ခြင်း၊ သွေးဆင်းခြင်းများဖြစ်လျှင် ဆေးရုံကိုမပျက်မကွက်ဖုန်းဆက်ပါ။

ထို့နောက် (မီးဖွားရန်ဗိုက်နာလာချိန်စီးရမည့်အငှားကား) ကို ဖုန်းဆက်ပြီး ကားအလာကိုစောင့်ရမည်။ မီးဖွားရန်ဗိုက်နာလာချိန် စီးရမည့်အငှားကားသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များကိုကူညီပေးနိုင်သည့် ယာဉ်မောင်းကမောင်းနှင်သည့်အငှားကားဖြစ်သည်။

မှတ်ပုံတင်ထားလျှင်အဆင်ပြေသည်။

စုံစမ်းရှာဖွေကြည့်ကြရအောင်။



(၅)မီးဖွားလျှင်

- ဆေးရုံတက်ရမည့်ရက်သည် (သဘာဝအတိုင်းမွေး) လျှင် ၅ရက်ခန့်၊ (ဗိုက်ခွဲမွေး) လျှင် ၈ရက်ခန့်ဖြစ်သည်။
- ဆေးရုံဆင်းသည့်အခါတွင် (မွေးစာရင်း) ကို ရရှိပါမည်။
- ကလေးငယ်မွေးဖွားပြီးနောက် ၁လသားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုသည် မီးဖွားခဲ့သည့်ဆေးရုံတွင်လုပ်ရမည်။

(၆)မွေးဖွားကြောင်းအကြောင်းကြားစာတင်ခြင်း

- ကလေးငယ်မွေးဖွားသည့်နေ့ကနေ ၁၄ရက်အတွင်း၌တင်ရမည်။
- ဖခင် သို့မဟုတ် မိခင်ကတင်နိုင်သည်။
- တိုရှိမရပ်ကွက်ရုံး ၃ထပ်ရှိအထွေထွေစုံစမ်းမေးမြန်းရာဌာန နံပါတ်၄ကောင်တာတွင်တင်ရမည်။
  - တနင်္လာနေ့～သောကြာနေ့သည် ၈:၃၀ကနေ～၁၇:၀၀ အထိဖြစ်သည်။
  - စနေနေ့၊ တနင်္ဂနွေနေ့သည် ၉:၀၀ကနေ～၁၇:၀၀ အထိဖြစ်သည်။
- တနင်္လာနေ့～သောကြာနေ့သည် ကလေးငယ်၏နေထိုင်ခွင့်မှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ ကလေးဆေးလက်မှတ်နှင့် ကလေးစရိတ်နှင့်ဆိုင်သည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကိုလည်းပြုလုပ်ပါသည်။

☆အတူယူဆောင်လာရန်တစ်ခုခု

- မွေးစာရင်း ・မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း ・နေထိုင်ခွင့်ကတ် (ဇိုင်းလျူးကတ်)

☆မွေးဖွားကြောင်းအကြောင်းကြားစာကိုတင်ပြီး၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအားလုံး ပြီးဆုံးရန် ၁ရက်ကြာပါမည်။

☆မီးဖွားခြင်းအကြောင်းကြားစာကိုတင်လျှင်
(ကလေးလာရောက်ကြည့်ရှုပေးခြင်းပို့စကတ်) ကိုထုတ်ပေးပါသည်။

赤ちゃん訪問のご案内

お名前が決まったら必ずお出しください。

(ကလေးလာရောက်ကြည့်ရှုပေးခြင်း ပို့စကတ်) ကို စာတိုက်ပုံးထဲကို ထည့်လိုက်ပါနော်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြောင်းကြားစာကိုတင်သည့်အချိန်တွင် ရရှိထားသည့်ပို့စကတ်ဖြစ်ပါသည်။
(မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးအိတ်ထဲတွင် ထည့်ထားပါသည်။)
မီးဖွားပြီးနောက်တွင် သားဖွားဆရာမက မိခင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေနှင့်ကလေးငယ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှုကို လာရောက်ကြည့်ရှုပေးပါလိမ့်မည်။

(၇)မီးဖွားပြီးနောက် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့်ဝန်ဆောင်မှု

မည်သူမှကူညီပေးမည့်သူမရှိဘဲအခက်တွေ့နေသည့်အခါတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့်ဝန်ဆောင်မှုရှိပါသည်။

・တိုရှိမမြို့ မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းဂရုစိုက်ပေးသည့်လုပ်ငန်း
ကလေးငယ်မွေးဖွားပြီးနောက် ၃လအထိအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
ဆေးရုံများ၊ သားဖွားစင်တာများတွင်တည်းခိုပြီး
ကလေးငယ်၏ဝေယျာဝစ္စလုပ်ပုံလုပ်နည်းများကိုသင်ပြပေးပါသည်။
တစ်ရက်လျှင် ယန်း ၃,၃၀၀ဖြင့်တည်းခိုနိုင်ပါသည်။ ၃ရက်အထိတည်းခိုနိုင်ပါသည်။
အသေးစိတ်အကြောင်းအရာကို (ကျန်းမာရေးစင်တာ) ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

・အိခဲ့ဘုခုရို့ကျန်းမာရေးစင်တာ ☎03-3987-4174
・နာဂဆခိကျန်းမာရေးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်နေရာ ☎03-3957-1191

・ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းထောက်ပံ့ကူညီရေးလုပ်ငန်း
၁နှစ်အရွယ်အထိကလေးရှိသည့်သူ၏အိမ်အလုပ်များ၊ ကလေးကိစ္စများကူညီခြင်းကိုပြုလုပ်ပေးပါသည်။
အသေးစိတ်အကြောင်းအရာကို 「子ども家庭支援センター」 ကိုဖုန်းဆက်ပါ။

・အရှေ့ပိုင်းကလေးသူငယ်အိမ်ထောင်စုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ ☎03-5980-5275
・အနောက်ပိုင်းကလေးသူငယ်အိမ်ထောင်စုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ ☎03-5966-3131

・ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးသူနာပြု
ကလေးငယ်ကိုမွေးဖွားပြီးသည့်အခါ၌ (ကလေးလာရောက်ကြည့်ရှုပေးခြင်း) ဖြင့် အိမ်သို့လာပေးပါမည်။
ထို့အပြင် ဖုန်းဖြင့်အချိန်မရွေးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

(၈)ကလေးငယ်၏ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုရှိချိန်မတိုင်မီ
အိမ်သို့အသိပေးအကြောင်းကြားခြင်း
ရောက်ရှိပါမည်။

・(၁လသားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု) ရှိပါသည်။
ကလေးငယ်ကိုမွေးဖွားခဲ့သည့်ဆေးရုံတွင်လုပ်ရမည်။
(မီးဖွားပြီးနောက် ၂ပတ်သားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုလုပ်သည့်ဆေးရုံလည်းရှိပါသည်။)

・(၁လသားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု) နောက်ပိုင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများသည် ကျန်းမာရေးစင်တာ သို့မဟုတ် လက်တွေ့ဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်းများ (ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်နိုင်သည့်ဆေးရုံ) တွင်လုပ်ရမည်။

☆ကျန်းမာရေးစင်တာ၊ ကျန်းမာရေးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်နေရာတွင်လုပ်ရမည့်အရာများ

・၃~၄လသားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု
・၁နှစ်သားကလေးငယ်သွားဖက်ဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှု(သွား)
・၁နှစ်နှင့်၆လသားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု(သွား)
・၃နှစ်သားကလေးငယ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု

☆တိုကျိုမြို့ တိုရှိမမြို့ဆေးရုံများစသည်တို့တွင်လုပ်ရမည့်အရာများ

・၆~၇လသားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု
・၉~၁၀လသားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု
・၁နှစ်နှင့်၆လသားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု (ကိုယ်တွင်းရောဂါပိုင်း)

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုရှိချိန်မတိုင်မီ အိမ်သို့အသိပေးအကြောင်းကြားခြင်းရောက်ရှိပါမည်။

(၇)မီးဖွားပြီးနောက် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့်ဝန်ဆောင်မှု

ကလေးငယ်အကြောင်း၊ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရာ၌အခက်တွေ့နေသည့်အကြောင်း၊ မည်သည့်အကြောင်းအရာမျိုးမဆိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

- အရှေ့ပိုင်းကလေးသူငယ်အိမ်ထောင်စုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ
  📞 03-5980-5275
- အနောက်ပိုင်းကလေးသူငယ်အိမ်ထောင်စုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ
  📞 03-5966-3131
- ကလေးအတိုင်ပင်ခံစင်တာ 📞 03-6758-7910
- ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေး သတင်းအချက်အလက်များ 📞 03-4566-2487

(၁၀)ခေတ္တထိန်းပေးခြင်း၊ ကလေးထိန်း၊ မိသားစုကူညီထောက်ပံ့ရေးစင်တာ

အပြင်ထွက်သည့်အခါနှင့် ကိစ္စရှိသည့်အခါများတွင် ကလေးငယ်ကိုအပ်ထားခြင်း၊ ကြည့်ရှုပေးခြင်းအကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။

- ခေတ္တထိန်းပေးခြင်း၊ ကလေးထိန်း၊ မိသားစုကူညီထောက်ပံ့မှုကို အသုံးပြုရန်အတွက်မှတ်ပုံတင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- အသုံးပြုသည့်အချိန်အတွက်ထောက်ပံ့ကြေးလည်းရှိပါသည်။

အသုံးပြုခြင်း၊ မှတ်ပုံတင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ (ရပ်ကွက်ရုံး)၊ (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးသူနာပြု)၊ (ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့်အဖွဲ့အစည်းများ) နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
☆ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့် (ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့်အဖွဲ့အစည်းများ) ရှိပါသည်။

ရှာဖွေရန်အညွှန်းစကားလုံးများ

ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့်
အဖွဲ့အစည်းများကို
စုံစမ်းရှာဖွေကြည့်ကြရအောင်။

えぬぴーおー　ざいにち がいこくじん　さんぜん さんご
NPO　在日外国人　産前産後

えぬぴーおー　ざいにち がいこくじん　こそだて
NPO　在日外国人　子育て

(၁၁)ကလေးထိန်းကျောင်း

မီးဖွားပြီးနောက်ဖပတ်ကနေစပြီး ကလေးငယ်ကိုကလေးထိန်းကျောင်းတွင်အပ်နှံနိုင်သည်။

၁။ အလုပ်လုပ်နေသည့် မိခင်၊ ဖခင်

၂။ အလုပ်ရှာနေသည့် မိခင်၊ ဖခင်

၃။ ကျောင်းတက်နေသည့်မိခင်၊ ဖခင်

၄။ အခြားအကြောင်းကိစ္စရှိသည့်မိခင်၊ ဖခင်

၁〜၄ အချက်များရှိသည့် မိခင်၊ ဖခင်များက ကလေးထိန်းကျောင်းတွင်အပ်နှံနိုင်ပါသည်။

ကလေးထိန်းကျောင်းတွင်အပ်နှံရန်အတွက် ရပ်ကွက်ရုံးတွင်လျှောက်လွှာတင်ရမည်။

- လျှောက်လွှာတင်ပြီးချက်ချင်းအပ်နှံနိုင်မှာမဟုတ်သည့်အတွက်၊ စောစောလျှောက်လွှာတင်ပါ။
- ကလေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခသည် ဝင်ငွေဖြင့်သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်သည်။
- လျှောက်လွှာတင်ရာတွင်လိုအပ်သောအရာများရှိပါသည်။

ပထမဦးစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
ရပ်ကွက်ရုံး ၄ ထပ်
ကလေးသူငယ်အိမ်ထောင်စုဌာန ကလေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးဌာနခွဲ
ကျောင်းဝင်အဖွဲ့ ၁၊ အဖွဲ့ ၂
📞 03-3981-2140

(၁၂)ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

- ကလေးငယ်မွေးဖွားပြီး ၂လသားအရွယ်ရောက်လျှင်၊ အိမ်ကို (ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အသိပေးအကြောင်းကြားခြင်း) ရောက်ရှိပါမည်။
- အမိနိုင်ငံနှင့် အစီအစဉ်၊ အမျိုးအစားကွာခြားခြင်းမျိုးလည်းရှိပါသည်။
- အမိနိုင်ငံ၌ဆေးထိုးသည့်အခါတွင်၊ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းကိုမပျက်မကွက်ယူဆောင်သွားပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအစီအစဉ်နှင့် အမျိုးအစားများနှင့်ပတ်သက်၍
ဝက်ဆိုက်တွင်ဘာသာစကားရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ⇒

မိသားစုဆရာဝန်(Home Doctor)

ဂျပန်နိုင်ငံမှာတော့၊ ကလေးငယ်အခြေအနေအဆင်မပြေသည့်အခါတွင်
ကြည့်ရှုပေးမည့်ဆေးရုံကိုသတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ထားသည်။
ထိုဆေးရုံကို (မိသားစုဆရာဝန်) (Home Doctor) ဟု ခေါ်သည်။

・တတ်နိုင်သမျှ အိမ်နှင့်နီးသည့်ဆေးရုံကအဆင်ပြေပါသည်။
「ကလေးဌာန(ကလေးအထူးကု)」 အပြင်
「နားနှာခေါင်းဌာန」 (နား၊ နှာခေါင်းစသည်တို့မကောင်းသည့်အခါ)
「အရေပြားဌာန」 (အရေပြားမကောင်းသည့်အခါ)၌
ပြသရန်ဆေးရုံကိုလည်းသတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ထားလျှင်အဆင်ပြေပါသည်။

・မိသားစုဆရာဝန်ဆေးရုံသည် တစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘဲ၊
တစ်ခုထက်မကသောဆေးရုံများသို့သွားမည်ဆိုလျှင်လည်းရပါသည်။

ယူဆောင်သွားရမည့်အရာများ

・အာမခံကတ်　・ကလေးဆေးလက်မှတ်　・မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း
・ဆေးရုံကတ်(ဒုတိယအကြိမ်ကနေစ၍)
・ပိုက်ဆံ(ယန်း၁၀,၀၀၀ခန့်)

ဆေးရုံတွင်စစ်ဆေးကုသမှုခံယူသည့်အချိန်၏လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်

①

(၁)ဧည့်ကြိုကောင်တာတွင် အာမခံကတ်၊ ကလေးဆေးလက်မှတ်၊ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း၊ ဆေးရုံကတ်ကိုထပ်ရပါမည်။

☆ပထမဆုံးအကြိမ်သွားသည့်အခါတွင် ရောဂါအခြေအနေမေးခွန်းများကို ရေးသားဖြေဆိုရမည်။

☆(ကလေးဆေးလက်မှတ်) ကို မပျက်မကွက်ယူဆောင်သွားပါ။

②

(၂)နာမည်အခေါ် ခံရသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင်စောင့်ရမည်။

③

(၃)နာမည်အခေါ် ခံရလျှင် ဆရာဝန်ထံတွင်ကလေးငယ်စစ်ဆေးကုသမှုကိုခံယူရမည်။

④

(၄)စစ်ဆေးကုသမှုပြီးဆုံးလျှင် နောက်ထပ်နာမည်အခေါ် ခံရသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင်စောင့်ရမည်။

⑤

(၅)နာမည်အခေါ် ခံရလျှင် ဧည့်ကြိုကောင်တာတွင် ပထမဆုံးထပ်ခဲ့သည့်အရာများကို လက်ခံရရှိမည်။

⑥

(၆)ဆေးပါသည့်အခါတွင်၊ ဆေးကိုရရှိမည်။

☆ဆေးကိုလက်ခံရရှိမည့်အခါ၊ ဆေးရုံပေါ်မူတည်ပြီး လက်ခံရရှိပုံကကွာခြားပါသည်။

၁။ဆေးရုံတွင်လက်ခံရရှိမည်။

၂။ဆေးရုံကနေ (ဆေးညွှန်းစာ) ကိုရရှိပြီး၊ ဆေးရုံအနီးတွင်ရှိသည့် (ဆေးတွဲစပ်ပေးသည့်ဆေးဆိုင်) တွင်လက်ခံရရှိမည်။

နားရက်ဆေးခန်း

တနင်္ဂနွေနေ့၊ နေ့ကြီးရက်ကြီးများသည် (နားရက်ဆေးခန်း) ရှိပါသည်။

နေရာကို စာမျက်နှာ 7～8 ရှိ မြေပုံမှာကြည့်ပါနော်။

မသွားမီမပျက်မကွက်ဖုန်းဆက်ပါ။

・အိခဲ့ဘုခုရိုနားရက်ဆေးခန်း

📞050-3146-4578 ထို့အပြင် 📞03-3982-0198

စနေနေ့- ၁၇:၀၀ ကနေ～၂၁:၃၀ အထိ

တနင်္ဂနွေနေ့၊ နေ့ကြီးရက်ကြီးများ- ၉:၀၀～၁၂:၀၀ နှင့် ၁၃:၀၀～၂၁:၃၀

4-42-16 Higashiikebukuro Toshima-ku (အိခဲ့ဘုခုရို့ကျန်းမာရေးစင်တာ ၁ထပ်)

・နာဂဆခိနားရက်ဆေးခန်း

📞050-3146-4577 ထို့အပြင် 📞03-3959-3385

စနေနေ့တွင်မရှိပါ။

တနင်္ဂနွေနေ့၊ နေ့ကြီးရက်ကြီးများ- ၉:၀၀～၁၂:၀၀ နှင့် ၁၃:၀၀～၁၆:၃၀

2-27-18 Nagasaki Toshima-ku (၃ထပ်)

အရေးပေါ်ကား၊ ညဘက်အရေးပေါ်၊ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင်အရေးပေါ်သို့

ကြားရက်ညပိုင်းတွင်(ကလေးအရေးပေါ်) ရှိပါသည်။

မသွားမီမပျက်မကွက်ဖုန်းဆက်ပါ။

နေရာကို စာမျက်နှာ 7～8 ရှိမြေပုံမှာကြည့်ပါနော်။

・တိုရှိမဘွန်းခယိုး ကလေးအရေးပေါ်

📞03-3941-3211

တနင်္လာနေ့～သောကြာနေ့- ၂၀:၀၀～၂၃:၀၀

2-8-1 Minamiootsuka Toshima-ku (Tokyo Metropolitan Otsuka ဆေးရုံ ၁ထပ်)

အရေးပေါ်ကားကိုခေါ်ရမလား၊ ဆေးရုံသွားရမလား တွေဝေနေသည့်အခါတွင် ဖုန်းဖြင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

・တိုကျိုမီးသတ်ဦးစီးဌာနအရေးပေါ်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးစင်တာ

⇒#7119 ထို့အပြင် 03-3212-2323

၂၄နာရီအချိန်မရွေးချိတ်ဆက်နိုင်ပါသည်။

・တိုကျိုမြို့ကလေးသူငယ်အရေးပေါ်ကုသရေးဖုန်းဖြင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

⇒#8000 ထို့အပြင် 03-5285-8898

တနင်္လာနေ့～သောကြာနေ့- ၁၈:၀၀～နောက်တစ်နေ့မနက် ၈:၀၀

စနေနေ့၊ တနင်္ဂနွေနေ့၊ နေ့ကြီးရက်ကြီးများ- မနက် ၈နာရီ～နောက်တစ်နေ့မနက် ၈:၀၀

အရေးပေါ်ကားကိုခေါ်ခြင်း၊ နားရက်နှင့်ညဘက်ဖြစ်သော်လည်း ဆေးရုံသွားတာကပိုကောင်းသည့်အခြေအနေ

ချက်ချင်းအရေးပေါ်ကားကိုခေါ်မည်။

📞 119

- ခန္ဓာကိုယ်ကအကြောဆွဲပြီး ၁၀မိနစ်နှင့်အထက်ဆက်ဖြစ်နေမည်။
- မျက်လုံးက သေချာဖွင့်မရဘဲ၊ နာမည်ကိုခေါ်လည်းပဲရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြန်မထူးနိုင်ဖြစ်နေမည်။
- အသက်ရှူပုံသည် အလွန်ခက်ခဲပင်ပန်းနေပုံရပြီး၊ ဟူး ဟူးဆိုသည့် ခက်ခဲပင်ပန်းနေပုံရသောအသံထွက်နေမည်။
- မျက်နှာအရောင်ကဆိုးပြီး၊ နှုတ်ခမ်းအရောင်ကခရမ်းရောင်ဖြစ်နေမည်။

နားရက်၊ ညဘက်ဖြစ်သော်လည်း ဆေးရုံကိုသွားရမည်။

- ခန္ဓာကိုယ်ကအကြောဆွဲနေမည်။
- အလွန်ဗိုက်နာနေမည်။
- ခေါင်းကိုက်ကာ အန်ပြီးမလှုပ်နိုင်ဖြစ်မည်။
- ဆီးမသွားတော့ဘဲဖြစ်လာမည်။
- ခက်ခဲပင်ပန်းနေပုံမျိုးနှင့်အသက်ရှူနေမည်။

အရေးပေါ်ကားကိုဖုန်းဆက်သည့်အခါ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- (မီးလောင်မှုလား) (အရေးပေါ်လား) ဟု အမေးခံရမည်ဖြစ်သောကြောင့်၊ (အရေးပေါ်ပါ) ဟုပြောမည်။
- မိမိ၏နာမည်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်ကိုအမေးခံရမည်။
- အိမ်လိပ်စာကိုအမေးခံရမည်။
- ကလေး၏အခြေအနေကို အမေးခံရမည်။
- ဖုန်းဆက်ပြီးသည့်နောက် ၁၀မိနစ်ခန့်ဖြင့်အရေးပေါ်ကားရောက်လာမည်။

☆လိပ်စာနှင့်ဖုန်းနံပါတ်သည် စာရွက်တွင်ရေးပြီး အခန်းနံရံတွင်ကပ်ထားလျှင်အဆင်ပြေသည်။

မီးဘေးကာကွယ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍

ငလျင်၊ မီးလောင်မှု၊ မြစ်ရေလျှံခြင်းစသည်တို့၏ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်လျှင် အိမ်ရှိလျှပ်စစ်၊
ရေပိုက်လိုင်း၊ ဓာတ်ငွေ့သုံးမရခြင်းများဖြစ်လာမည်။
ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင်
အခက်မတွေ့ရအောင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကိုလုပ်ထားလျှင်အဆင်ပြေသည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့်အရာများ

(၇ရက်စာရှိလျှင်အဆင်ပြေသည်။)

・မပျက်မကွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့်အရာများ
- ・ကလေးနို့မှုန့်　・နို့ဘူးနှင့် ပိုးသတ်ဆေးရည်　・စက္ကူဒိုင်ဘာ　・ကလေးသောက်ရေ⇒နို့ဖျော်ရန်သုံးသည့်ရေ
- ・ဖြည့်စွက်စာ, သရေစာမုန့်　・လဲစရာအဝတ်အစားအပို၊ ဖိနပ်၊ ဦးထုပ်
- ・ကလေးသန့်ရှင်းရေးသုံးတစ်ရှူးအစို　・ချီပိုးကြိုး　・ဆေး

・ရှိလျှင်အဆင်ပြေသည့်အရာများ
- ・ဇွန်း, ဖျော်ရည်သောက်ပိုက်၊ ကလေးသုံးသွားပွတ်တံ　・တဘက်၊ ကလေးငယ်ထုပ်ပိုးသည့်စောင်၊ ပဝါကြီးကြီး။　・ကားပေါ်သုံးရိုးရှင်းသောအိမ်သာအိုး　・ကစားစရာအရုပ်၊ ရုပ်စုံစာအုပ်

☆တီဗီ၊ ရေဒီယို၊ အင်တာနက်ဖြင့် နောက်ဆုံးပေါ်သတင်းအချက်အလက်များသိရှိလာမည်။

『Safety Tips』

နိုင်ငံခြားသားများအတွက်
ဂျပန်အစိုးရ၏တရားဝင်ဘေးအန္တရာယ်
ကာကွယ်ရေးအက်ပလီကေးရှင်းဖြစ်သည်။

iPhone　android

『NHK WORLD JAPAN』

တီဗီ၊ ရေဒီယိုဖြစ်သည်။

『CLAIR』

နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့်
နေထိုင်မှုသတင်းအချက်အလက်များ
အက်ပလီကေးရှင်းဖြစ်သည်။

ဘေးအန္တရာယ်သုံးသတင်းစကားဒိုင်ခွက်

(ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတော့အဆင်ပြေပါတယ်) ဆိုသည့်သတင်းစကား (မက်ဆေ့) ကို ဖုန်းတွင်အသံသွင်းနိုင်သည်။
မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများက ထိုသတင်းစကားကိုဖုန်းဖြင့်နားထောင်နိုင်သည်။

- ဂျပန်နိုင်ငံအတွင်း၌အသုံးပြုနိုင်သည်။
- အများသုံးဖုန်း၊ အိမ်ဖုန်း၊ လက်ကိုင်ဖုန်းကနေအသုံးပြုနိုင်သည်။
- ၁၇၁ ကို ဖုန်းဆက်မည်။

သတင်းစကားကိုအသံသွင်းမည်။

(၁) ၁၇၁ကိုနှိပ်မည်။

↓

(၂) ၁ကိုနှိပ်မည်။

↓

(၃) မိမိ၏ဖုန်းနံပါတ်ကိုနှိပ်မည်။

↓

(၄) သတင်းစကားကိုပြောမည်။

သတင်းစကားကိုနားထောင်မည်။

(၁) ၁၇၁ကိုနှိပ်မည်။

↓

(၂) ၂ကိုနှိပ်မည်။

↓

(၃)နားထောင်လိုသည့်သူ၏ ဖုန်းနံပါတ်ကိုနှိပ်မည်။

↓

(၄)သတင်းစကားကိုနားထောင်မည်။

ခိုလှုံရမည့်နေရာ

- ခေတ္တစုဝေးရမည့်နေရာ

ဤနေရာသည် ဘေးအန္တရာယ်ကနေဝေးကွာပြီး၊ အချိန်ခဏသာလျှင်လုံခြုံစွာနေထိုင်ဖြတ်ကျော်ရန်နေရာဖြစ်သည်။
ဤနေရာသည် အနီးအနားတွင်နေထိုင်သည့်သူများစုရုံးမည်။
ဤနေရာတွင် အားလုံးအဆင်ပြေမပြေသေချာစေရန်စစ်ဆေးမည်။

ခေတ္တစုဝေးရမည့်နေရာဖြစ်သည်။ ⇒

- ကယ်ဆယ်ရေးစင်တာ

ကယ်ဆယ်ရေးစင်တာဖြစ်သည်။ ⇒

ဤနေရာသည် ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်အိမ်တွင်ရှိမနေနိုင်တော့သည့်သူက ခဏတာရှင်သန်နေထိုင်ရမည့်နေရာဖြစ်သည်။
မူလတန်းကျောင်းနှင့်အလယ်တန်းကျောင်းများသည် ၎င်းနေရာဖြစ်လာမည်။

ကယ်ဆယ်ရေးစင်တာ

副都心線
豊島体育館
千川
高松小学校
池袋小学校
千川中学校
さくら小学校
明豊中学校
千早小学校
みらい館大明
西武池袋線
要町
要小学校
池袋駅
池袋第三小学校
東長崎
椎名町
椎名町小学校
長崎小学校
西池袋中学校
南長崎スポーツ公園
旧真和中学校
落合南長崎
富士見台小学校
都営大江戸線
目白
目白小学校
千登世橋
中学校
学習院下

● 救援（きゅうえん）センター

မိမိအိမ်ကနေနီးတဲ့ကယ်ဆယ်ရေးစင်တာကို
သေချာအတည်ပြုထားရင်စိတ်အေးရပါတယ်နော်။

覚えて おきたい 日本語

မှတ်သားထားလိုသည့်ဂျပန်ဘာသာစကား

- ゆっくり 話して ください
  Yukkuri hanashite kudasai
  ဖြည်းဖြည်းပြောပါ။
- やさしい 日本語で 話して もらえますか？
  Yasashii Nihongo de hanashite moraemasuka?
  လွယ်ကူတဲ့ဂျပန်ဘာသာစကားနဲ့ပြောပေးလို့ရမလား။
- メモ を 書いて もらえますか？
  Memo wo kaite moraemasuka?
  မှတ်စုရေးပေးလို့ရမလား။
- ○○の こと を 知りたいです。
  ○○ no koto wo shiritaidesu.
  ○○အကြောင်းကိုသိချင်ပါတယ်။
- ○○の ことで、困っています。
  ○○ no koto de, komatteimasu.
  ○○ကြောင့်အခက်တွေ့နေပါတယ်။
- どこに 行けば 情報 を もらえますか？
  Dokoni ikeba Jouhou wo moraemasuka?
  ဘယ်ကိုသွားရင်သတင်းအချက်အလက်တွေရနိုင်မလဲ။
- どこに 行けば 相談 できますか？
  Dokoni ikeba Soudan dekimasuka?
  ဘယ်ကိုသွားရင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလို့ရနိုင်မလဲ။
- 書類 の 書き方 を 教えてください。
  Shorui no Kakikata wo oshietekudasai.
  စာရွက်စာတမ်းရေးနည်းကိုသင်ပေးပါ။
- おむつ を 変えたり、授乳 できる 場所は ありますか？
  Omutu wo kaetari, Junyuu dekiru bashowa arimasuka?
  ဒိုင်ဘာလဲတာတို့၊ နို့တိုက်လို့ရတဲ့နေရာရှိပါသလား။
- ネット の 調べかた を 教えて ください。
  Net no Shirabekata wo oshiete kudasai.
  အင်တာနက်ရှာဖွေနည်းကိုသင်ပေးပါ။
- サポート してくれる と 嬉しいです。
  Support shitekureru to ureshiidesu.
  ကူညီပေးရင်ဝမ်းသာရမှာပါ။
- 教えて くれて ありがとう ございました。
  Oshiete kurete arigatou gozaimasita.
  သင်ပေးတာကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် နိုင်ငံခြားသူမိခင်များ၏အသံကိုစုစည်းပြီး ရေးဆွဲပြုလုပ်ထားပါသည်။
တိုရှိမမြို့တွင် စိတ်အေးစွာဖြင့်ရင်သွေးငယ်ကိုမွေးဖွားပြီး၊ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းကို
ပျော်ရွှင်စွာလုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။

このガイドブックは、外国人ママの声を集めて作成しました。
豊島区で安心して赤ちゃんを産んで、子育てを楽しんでくださいね。

発行　豊島区子ども家庭部子育て支援課
03−4566−2478
制作編集　NPO法人 Mother's Tree Japan
イラスト　織田博子

SUSUKIMIMIZUKU

လွယ်ကူစွာမီးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊
ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

TOSHIMA CITY

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်သည်၊
အထွေထွေပေါင်းစည်းဖောင်ဒေးရှင်း
ဒေသဆိုင်ရာအစိုးရနိုင်ငံတကာအဖွဲ့၏
အကူအညီကိုရယူပြီးရေးဆွဲပြုလုပ်ထားပါသည်။

CLAIR
一般財団法人
自治体国際化協会