



ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ပထမဆုံးအကြိမ်ရောက်ရှိနေထိုင်မည့်သူများသည် မိမိနိုင်ငံနှင့် လေ့ထုံးစံများ ကွဲပြားခြားနားနေသောကြောင့် အစမှာ မည်ကဲ့သို့ နေထိုင်ရမည်ကို မသိ၍တွေ့ပေးကြမည်ဟုထင်သည်။ သို့သော်လည်း နားလည်သဘောပေါက်သွားပါက စိတ်ပူစရာမလိုပါ။ ဤ "၀ နေရေးထိုင်ရေး" ၌ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ပြုမူပြောဆိုပုံ၊ အမှိုက်စွန့်ပစ်ပုံစွန့်ပစ်နည်း၊ အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်မွေးရာ၌ သတိထားဂရုစိုက်ရမည့်အချက်အလက်များ၊ အများပြည်သူဝန်ဆောင်မှုများ စသည့် ဂျပန်နိုင်ငံ၏ နေထိုင်ပုံနေထိုင်နည်းအဝဝကို ရှင်းပြပါမည်။

1 တံဆိပ်တုံး

1-1 မှတ်ပုံတင်တံဆိပ်တုံးနှင့် အသိအမှတ်ပြုတံဆိပ်တုံးဟု တံဆိပ်တုံး(၂)မျိုးကို ပြုလုပ်ထားရမည်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မိမိသားစုအမည်ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိအမည်ကိုလည်းကောင်း ထွင်းထားသောတံဆိပ်တုံးနှိပ်ခြင်းသည် လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းနှင့် အဓိပ္ပါယ်တူညီရာရောက်ပါသည်။ အသေးစိတ်ကို [D အခြားလျှောက်ထားချက် 5 တံဆိပ်တုံး၌ လေ့လာနိုင်ပါသည်။](#)



2 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ အပြုအမူများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ထူခြားသည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း၊ နေထိုင်ပြောဆိုပုံ၊ ဓလေ့ထုံးစံများရှိပါသည်။ ဥပမာ အမှိုက်စွန့်ပစ်ပုံ၊ အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်မွေးမြူပုံ၊ ဆူညံသံ၊ အိမ်တွင်နေထိုင်ပုံ၊ အိမ်နီးချင်းအိမ်များနှင့် ဆက်ဆံပုံ၊ သာရေးနာရေးစသည့် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် စိတ်လက်ချမ်းသာစွာနေထိုင်ရန် လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို စုဆောင်းပေးထားပါသည်။

2-1 ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ရုံးပိတ်ရက်များ

ဂျပန်နိုင်ငံ၌ နိုင်ငံတော်က သတ်မှတ်ထားသည့် ရုံးပိတ်ရက် (၁၅)ရက်ရှိပါသည်။ စာသင်ကျောင်းများ၊ အစိုးရရုံးများ နှင့် ကုမ္ပဏီအများစုသည် ရုံးပိတ်နားကြသော်လည်း ဈေးဆိုင်များနှင့် ကုန်တိုက်များသည် တနင်္ဂနွေနေ့ကဲ့သို့ပင် ဆိုင်များဖွင့်ကြပါသည်။

● နိုင်ငံသားများ၏ရုံးပိတ်ရက်များ

ဇန်နဝါရီလ ၁ရက်နေ့	နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့	နှစ်သစ်ကူးအား ဝမ်းမြောက်စွာ ကြိုဆိုခြင်း။
ဇန်နဝါရီလ၏ ဒုတိယပတ်တနလာနေ့	အရွယ်ရောက်သူများနေ့	အရွယ်ရောက်လာခြင်းကို နားလည်သဘောပေါက်၍ ကိုယ့် ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်ရန်ကြိုးစားရန် အားထုတ်နေသည့် လူငယ်များကို ဂုဏ်ပြုအားပေးသည်။
ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၁ရက်နေ့	နိုင်ငံတော်တည်ထောင်သည့်နေ့	နိုင်ငံတည်ထောင်ခြင်းကို ဂုဏ်ပြု၍ နိုင်ငံတော်ကို ချစ်မြတ်နိုးသည့်စိတ်ကို မွေးမြူရန်။
မတ်လ ၂၀ရက် ပန်းကျင် (နှစ်အလိုက်ရက်ပြောင်း)	နေ့ဦးရာသီအားဂုဏ်ပြုသောနေ့	တောတောင်သဘာဝကို ဂုဏ်ပြု၍ သက်ရှိသတ္တဝါများကို ချစ်မြတ်နိုးစိတ်မွေးမြူရန်။
ဧပြီလ ၂၉ရက်နေ့	"ရှော့" နေ့	အပြောင်းအလဲများကိုကျော်လွှားကာ ပြန်လည်ဖွံ့ဖြိုးလာ သည့် "ရှော့"ခေတ်ကို တွေးတောစဉ်းစား၍ နိုင်ငံ၏ အနာ ဂတ်ကို တွေး

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



၀ နေရေးထိုင်ရေး

▣ ၀ နေရေးထိုင်ရေး ထိပ်သို့

		မြင်စေရန်။
မေလ ၃ရက်နေ့	ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနေ့	ဂျပန်နိုင်ငံဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကိုစာတင် အာဏာတည်စေသည့် နေ့ကို အသိအမှတ်ပြု၍ နိုင်ငံရှင်သန်တိုးတက်သွားရန် မျှော်မှန်းသည်။
မေလ ၄ရက်နေ့	အစိမ်းရောင်နေ့	သဘာဝတောတောင်ရေမြေကို ချစ်မြတ်နိုး၍ အကျိုးကျေးဇူးကိုသိရှိကာ စိတ်ကြွယ်ဝ ချမ်းသာမှုကို မွေးထုတ်သည်။
မေလ ၅ရက်နေ့	ကလေးများနေ့	ကလေးများ၏ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအား အသိအမှတ်ပြု၍ ကလေးများ၏ ပျော်ရွှင်သာယာသည့် ဘဝကို ဖန်တီးကာ မိခင်များကို ကျေးဇူးကိုသိတတ်စေသည်။
ဇူလိုင်လ တတိယပတ်တနင်္ဂနွေနေ့	ပင်လယ်နေ့	ပင်လယ်၏အကျိုးပြုမှုများကို ကျေးဇူးတင်ပြီး ရေကြောင်းသွားလာမှု စည်ကားသော ဂျပန်နိုင်ငံသည် ဆက်၍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သွားရန် ဆုတောင်းသည်။
ဩဂုတ်လ ၁၁ရက်နေ့	တောင်များနေ့	တောင်များနှင့် ရင်းနှီးမှုရှိတဲ့အခွင့်အလမ်းရပြီး တောင်များ၏ အကျိုးပြုမှုကို ကျေးဇူးတင်သည်။
စက်တင်ဘာလ တတိယပတ်တနင်္ဂနွေနေ့	သက်ကြီးရွယ်အိုများနေ့	နှစ်ပေါင်းများစွာ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ကျောပွန်စွာ ထမ်းဆောင်ခဲ့ သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို လေးစားမြတ်နိုး၍ သက် ကျော်ရာကျော်ရည်ပါစေဟု ဆုတောင်းသည်။
စက်တင်ဘာလ ၂၃ရက်ပတ်ဝန်းကျင် (နှစ်အလိုက်ရက်ပြောင်း)	ဆောင်းဦးရာသီစချိန်နေ့	ကွယ်လွန်သွားသည့် ဆွေမျိုးသားချင်းများကို အရိုအသေပြု အောက်မေ့သတိရသည်။
အောက်တိုဘာလ ဒုတိယပတ်တနင်္ဂနွေနေ့	အားကစားနေ့	နှစ်သက်စွာ အားကစားလုပ်ကာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာအောင်နေသည်။
နိုဝင်ဘာလ ၃ရက်နေ့	ယဉ်ကျေးမှုနေ့	လွတ်လပ်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းသာယာမှုကို ချစ်မြတ်နိုး၍ ယဉ်ကျေးမှုထွန်းကားသွားရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သည်။

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



၀ နေရေးထိုင်ရေး

▣ ၀ နေရေးထိုင်ရေး ထိပ်သို့

နိုဝင်ဘာလ ၂၃ရက်နေ့	ရိုးသားစွာလုပ်ကိုင်စားသောက်ခြင်းကိုချိုးကျူးသည့်နေ့	ရိုးရိုးသားသားလုပ်ကိုင်စားသောက်နေထိုင်မှုကို လေးစား၍ ထုတ်လုပ်မှုအားဩဘာပေးကာ နိုင်ငံသားအချင်းချင်း ကျေးဇူးတင်ကြရန်။
ဒီဇင်ဘာလ ၂၃ရက်နေ့	ရှင်ဘုရင်မွေးနေ့	ရှင်ဘုရင်၏မွေးနေ့ကို ဂုဏ်ပြုသည်။





2 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ အပြုအမူများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ

2-2 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ အပြုအမူများ။ ။အမှိုက်

(1) အမှိုက်စွန့်ပစ်နည်းအခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ အမှိုက်သိမ်းဆည်းသည့်နေ့

အိမ်မှထွက်လာသည့်အမှိုက်များကို မြို့နယ်အဆင့်အလိုက် သိမ်းဆည်းနေပါသည်။ သတ်မှတ်ထားသောနေ့၌ သတ်မှတ်ထားသော ပုံစံဖြင့် စွန့်ပစ်ရပါမည်။ ပထမဦးဆုံး မြို့နယ်ရုံး၌ အမှိုက်စွန့်ပစ်ပုံစံစွန့်ပစ်နည်းနှင့်ပတ်သက်သော လက်ကမ်းစာကို ရယူကာ စွန့်ပစ်ရမည့်နေရာ၊ နေ့၊ အချိန်နှင့် အမှိုက်ခွဲခြားစွန့်ပစ်ပုံစံသည်ကို လေ့လာထားရမည်။ ထို့ပြင် တိုက်ခန်းကဲ့သို့ အဆောက်အအုံတစ်ခု၌ စုပေါင်းနေထိုင်သည့်သူများသည် စီမံထိန်းသိမ်းမှုရုံးသို့ စုံစမ်းမေးမြန်းထားရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။

(2) အမှိုက်ခွဲခြားစွန့်ပစ်ခြင်း

နေရာဒေသအလိုက် အမှိုက်ခွဲခြားစွန့်ပစ်ပုံမတူကြပါ။ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် မီးရှို့ရသောအမှိုက်၊ မီးရှို့မရသောအမှိုက်၊ အမှိုက်အကြီးစားဟု အနည်းဆုံး ၃မျိုးခွဲခြားထားသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အမှိုက်ခွဲခြားစွန့်ပစ်ပုံသည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

<p>မီးရှို့ရသောအမှိုက်</p>	<p>မီးဖိုဆောင်ထွက်အမှိုက်စို၊ စက္ကူ၊ သစ်တိုသစ်စ၊ အပတ်အထည် (သယံဇာတအမှိုက်အနေဖြင့် သတ်မှတ်သည့် မြို့နယ် လည်း ရှိသည်။)</p>	
<p>မီးရှို့မရသောအမှိုက်</p>	<p>သံတိုသံစ၊ မှန်စ၊ ကြေးထည်ပစ္စည်း၊ အသေး စာလျှပ် စစ်စက်ပစ္စည်း၊ ပလတ်စတစ်၊ ရာဘာစသည့် ပစ္စည်းများ</p>	
<p>အမှိုက်အကြီးစား</p>	<p>အိမ်မှ မလိုအပ်ကာ စွန့်ပစ်သည့်အမှိုက်အနက် အရွယ် အစားအားဖြင့် အနား ၃၀cmထက် ကြီးသော ပရိဘောဂ၊ အိပ်ရာအသုံးအဆောင်၊ လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်း (Air Con ၊ TV ၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ အပတ်လျှော်စက် သည် ဤအမျိုးအစားထဲကို အကျုံးမဝင်ပါ။)၊ စက်ဘီး စသည်ပစ္စည်းများ</p>	

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



0 နေရေးထိုင်ရေး

0 နေရေးထိုင်ရေး ထိပ်သို့

သယံဇာတအမှိုက်	<p>သံဗူး၊ ဖန်ပုလင်း၊ ပလတ်စတစ်ဗူးခွံ၊ စက္ကူဗူး၊ သတင်းစာစသည့်များကို ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော သယံဇာတ ဟုသတ်မှတ်၍ သီးသန့်သိမ်းဆည်းသည့် မြို့နယ်များလည်း ရှိပါသည်။ အမှိုက်ခွဲခြားစွန့်ပစ်နည်းကို အသေးစိတ်ရှင်း ပြထားသည့် လက်ကမ်းစာကို မြို့နယ်ရုံးမှ ရယူကာ နေထိုင်သည့်လိပ်စာ၏ အမှိုက်ခွဲခြားစွန့်ပစ်နည်းအတိုင်း စွန့်ပစ်ရန် ရရှိက်ရမည်။</p>	
---------------	---	--

※မြို့နယ်အပေါ်မူတည်၍ "Kanen Gomi" "Funen Gomi" ၊ "Moeru Gomi" "Moenai Gomi" ၊ "Moyaseru Gomi" "Moyasenai Gomi" ကဲ့သို့ အခေါ်အဝေါ်အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

※မိရို့သည့်အခါ အဆိပ်ခါတ်ငွေထွက်ပြီး အပူချိန်မြင့်တက်သောကြောင့် မီးရှို့စက် ပျက်ဆီးစေသော အမှိုက်ကို မီးရှို့မရသောအမှိုက်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် သတ်မှတ်မှုရှိခဲ့ပါသည်။ သို့သော်လည်း ယခုနောက်ပိုင်း အမှိုက်ခွဲခြားစွန့်ပစ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မြို့နယ်အလိုက် သတ်မှတ်ချက်များ ကွဲပြားလာသောကြောင့် သတိထားရန်လိုအပ်နေပါသည်။

※လက်တွေ့တွင် မီးရှို့ရသောအမှိုက်ဖြစ်သော်ငြားလည်း အမှိုက်ဖျက်ဆီးသည့်နည်းစနစ်နှင့် မြို့နယ်၏ သတ်မှတ်စည်းမျဉ်းများကြောင့် မီးရှို့မရသောအမှိုက်အနေဖြင့် စွန့်ပစ်ရသည်မြို့နယ်လည်းရှိနိုင်ပါသည်။

※အမှိုက်နှင့်ပတ်သက်သည့်အခါ လက်တွေ့၌ မီးရှို့ရမရထက် မြို့နယ်အသီးသီးတွင် သတ်မှတ်စည်းမျဉ်းများအရ မီးရှို့ရသောအမှိုက်၊ မီးရှို့မရသောအမှိုက်၊ သယံဇာတအမှိုက်ဟု ခွဲခြားထားပါသည်။

(3) တရားမဝင်အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း

မမှန်မကန်စွန့်ပစ်ထားသည့်အမှိုက်များကို သိမ်းဆည်းပေးခြင်းမရှိပါ။ သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာမှလွဲ၍ မိမိသဘောဖြင့် အမှိုက်စွန့်ပစ်ထားခဲ့ပါက ဥပဒေအရ ပြင်းထန်စွာ အရေးယူအပြစ်ပေးခြင်းခံရပါမည်။ အိမ်နီးနားချင်းများကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည့်အပြင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ဆိုးကျိုးပေးနိုင်သောကြောင့် တရားမဝင်သည့်အမှိုက်ပစ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(4) စည်ကမ်းမဲ့စွာအမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းကို တားမြစ်သည့်စည်းမျဉ်းဥပဒေ

သောက်ပြီးဆေးလိပ်တို၊ ဗူးခွံ စသည့်များကို လမ်းဘေးတွင် စည်ကမ်းမဲ့စွာစွန့်ပစ်ခြင်းကို တားမြစ်သည့် စည်းမျဉ်းဥပဒေကို မြို့နယ်မြောက်မြားစွာတွင် ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ အလွန်ဆိုးရွာသည့်အဖြစ်အပျက်ကိုတွေ့ခဲ့လျှင် ဒဏ်ငွေရိုက်ခံသည့်အခါလည်းရှိနိုင်သလို နာမည်ကို ထုတ်ဖော်ကြေညာသည့်အခါလည်းရှိနိုင်သည်။ အကယ်၍ စည်းမျဉ်းများမရှိသော်ငြားလည်း စည်ကမ်းမဲ့စွာ အမှိုက်များကို စွန့်ပစ်ခြင်းကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။



(5) အမှိုက်အကြီးစား သိမ်းဆည်းသည့်နည်းစနစ်

Air Con ၊ TV ၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ freezer အဝတ်လျှော်စက်မှအပ အခြား လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ပရိဘောဂကဲ့သို့အမှိုက်အကြီးစားများ၏ သိမ်းဆည်းပုံသိမ်းဆည်းနည်းသည် မြို့နယ်အလိုက်ကွဲပြားနေပါသည်။

သိမ်းဆည်းသည့်ရက်သတ်မှတ်ထားသည့်မြို့နယ်လည်းရှိသလို ကြိုတင်မြို့နယ်ရုံးကို အကြောင်းကြား၍ သတ်မှတ်ပေးသည့်ရက်တွင် စွန့်ပစ်ရမည့်မြို့နယ်လည်းရှိပါသည်။ ထို့အပြင်ကြိုတင် အမှိုက်သိမ်းဆည်းခကို ပေးဆောင်ရမည်မြို့နယ်လည်းရှိပါသည်။ သိမ်းဆည်းခသည် အမှိုက်များ၏ အရွယ်အစား၊ အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ဈေးနှုန်းအနည်းအများရှိပါသည်။

အမှိုက်အကြီးစားစွန့်ပစ်နည်းကို မြို့နယ်ရုံး သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေးရုံးသို့ စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်သည်။ အိမ်ပြောင်းသည့်အခါ အမှိုက်အကြီးစား မြောက်များစွာ စွန့်ပစ်ရန်ရှိလျှင် မြို့နယ်ရုံးနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

(6) အသုံးပြုထားသောအချို့လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းအမှိုက်ကို ထပ်မံအသုံးပြုနိုင်ရန်သိမ်းဆည်းခြင်း

အိမ်သုံးလျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းထပ်မံအသုံးပြုနိုင်ရန်သိမ်းဆည်းခြင်းဆိုင်ရာဥပဒေ (အချို့အိမ်သုံး လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းများမှ ပြန်လည်၍ ကုန်ပစ္စည်းအဖြစ်အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာဥပဒေ)အရ Air Con ၊ TV ၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ freezer အဝတ်လျှော်စက်များသည် မြို့နယ်အစီအစဉ်ဖြင့် သိမ်းဆည်း၍ မရနိုင်ပါ။ ၎င်းစက်များကို ဝယ်ယူခဲ့သည့်ဆိုင် သို့မဟုတ် စက်ပြန်ဝယ်မည့်ဆိုင်မှ သိမ်းဆည်းပေးရန် အခကြေးငွေပေးဆောင်ကာ လုပ်ဆောင်သွားရပါမည်။





2 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ အပြုအမူများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ

2-3 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ အပြုအမူများ။ ။အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်မွေးပုံမွေးနည်း

(1) အိမ်မွေးမွေးမှတ်ပုံတင်ခြင်း

အသက် ၉၁ရက် ထက်ကြီးသောမွေးများကို မွေးသည့်အခါ တာဝန်အရ မြို့နယ်၌ မှတ်ပုံတင်ရမည်။ မှတ်ပုံတင်သည့်အခါ မွေးမှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား (ထောက်ခံစာ) ကို ထုတ်ပေးပါသည်။ မွေးမှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားသည် မွေးမသေမချင်းလိုအပ် နေသောကြောင့် အိမ်မွေးမွေး၏လည်ပတ်တွင် မွေးမှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားငယ်ကို အမြဲတပ်ဆင်ထားရပါမည်။ အကယ်၍ မွေးထွက်ပြေးခဲ့လျှင် တွေ့ရှိ ထိန်းသိမ်းသူက မြို့နယ်ရုံးဖြစ်ဖြစ်၊ ကျန်းမာရေးဌာနဖြစ်ဖြစ် ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါက မှတ်ပုံတင်ထားသည့်မွေးပိုင်ရှင်ထံသို့ ပြန်အပ်ပေးနိုင်ခြေများပါသည်။

မွေးကျောင်းသည့်အခါ မွေးမစင်ကို မွေးပိုင်ရှင်ကိုယ်တိုင် သိမ်းကျုံးရမည်။ သိမ်းကျုံးရန်ပစ္စည်းနှင့်အတူ မွေးကျောင်းထွက် ရပါမည်။ ဂျပန်တွင် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်မွေးခွင့်ပေးထားသည့် တိုက်ခန်းသည် အနည်းငယ်သာ ရှိသည်။ အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်မမွေးခင် ကြီးကြပ်မှုတာဝန်ခံ သို့မဟုတ် အိမ်ပိုင်ရှင်သို့ မွေးခွင့်ရှိမရှိ သေချာစုံစမ်းထားပါ။ ထို့ပြင် မွေးထားသည့်မွေးကို ကြီးမချည်ဘဲ လွှတ်ထားလျှင် သူတပါးကိုသွားကိုက်၍ အနှောင့်အယှက် ပေးနိုင်သောကြောင့် မပျက်မကွက် သံကြိုးချည်၍ မွေးရမည်။

(2) မွေးရူးပြန်ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

အသက် ၉၁ရက် ထက်ကြီးသောမွေးများကိုပိုင်ဆိုင်နေသူများသည် တစ်နှစ်တစ်ခါ မွေးရူးပြန်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကို မွေးထားသောမွေးအား ထိုးပေးရန်တာဝန်ရှိကြောင်း ဥပဒေ၌ ပြဌာန်းထားပါသည်။ တစ်နှစ်တစ်ခါ စုဟောင်းဆေးထိုးပွဲကို လုပ်ဆောင်ပေးနေပြီး မွေးမှတ်ပုံတင်တင်ထားသည့်မွေးပိုင်ရှင်ထံသို့ အကြောင်းကြားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မြို့နယ်ရုံးမှ ထုတ်ပေးသည့်ဂျာနယ်မှတစ်ဆင့် အကြောင်းကြားပါသည်။ စုဟောင်းဆေးထိုးပွဲတွင် ဆေးမထိုးဖြစ်ပါက တိရစ္ဆာန်ဆေးခန်း၌လည်း ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်ဆေးခန်းတွင် ဆေးထိုးပါက "ဆေးထိုးခြင်းထောက်ခံစာ"ကို ထုတ်ပေးပါသည်။ ဤထောက်ခံစာကို ကိုင်ဆောင်ကာ "မွေးရူးပြန်ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းထောက်ခံစာ" ထုတ်ပေးရန် လျှောက်ထားရပါမည်။

(3) အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဆက်မွေးရန်အခက်အခဲရှိလာခဲ့လျှင်

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လည်း သင့်မိသားစုဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တာထား၍ နောက်ဆုံးအချိန်အထိ မွေးသင့်ပါသည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို ဆက်မွေးနိုင်ပါက အရင်ဦးစွာ ဆက်ခံမွေးနိုင်သည့်လူကို ရှာသင့်ပါသည်။ နည်းမျိုးစုံလုပ်ဆောင်သော်လည်းဆက်ခံမွေးပေးမည့်လူကိုရှာမတွေ့နိုင်သည့်အခါ၌သာ လျှင်ရှင်းလင်း သုတ်သင်နည်း စသည့်များကို ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။



၀ နေရေးထိုင်ရေး

▣ ၀ နေရေးထိုင်ရေး ထိပ်သို့

(4) အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်သေဆုံးသည့်အခါ

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် သေဆုံးသည့်အခါ တချို့မြို့နယ်သည် သုသာန်၌ မီးသင်္ဂြိုဟ်ပေးပါသည်။ (အခကြေးငွေ ပေးဆောင်ရမည်။) အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက မြို့နယ်ရုံးတွင် မေးမြန်းတိုင်ပင် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။



2 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ အပြုအမူများ၊ လေ့ထုံးစံများ

2-4 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ အပြုအမူများ။ ။ဆူညံအနှောင့်အယှက်ပေးသံ

နေ့စဉ်နေထိုင်မှုကြောင့် အိမ်အတွင်းနှင့် အိမ်တဝိုက်မှထွက်သည့် ဆူညံအနှောင့်အယှက်ပေးသံကို "Seikatsu So-On"ဟု ခေါ်ပါသည်။ လေအေးပေးစက် ၊ အဝတ်လျှော်စက်၊ ရေချိုးခန်းနှင့် အိမ်သာကို အသုံးပြုသည့်အချိန်တွင် ထွက်သည့် နေအိမ်မှထွက်သည့်ဆူညံအနှောင့်အယှက်ပေးသံ။ စန္ဒရားစသည့်များကိုတီးသည့်အချိန်နှင့် စတီရီယို၊ TVကို အသုံးပြုသည့်အချိန်မှ ထွက်သည့် audio စက်များမှ ထွက်သည့်ဆူညံအနှောင့်အယှက်ပေးသံ။ အိမ်မွေးမွေးနှင့် ကြောင်များ၏ အော်မြည်သံ။ လှေကား အတက်အဆင်းနှင့် တံခါးအဖွင့်အပိတ်၊ အိပ်ရာနေပူလှန်းချိန် ဖုံခါရိုက်သံစသည့်များလည်း ဆူညံအနှောင့်အယှက်ပေးသံဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် တိုက်ခန်းစသည့်လူပေါင်းစပ်နေထိုင်သည့်အိမ်ယာတွင် အပေါ်ထပ် အောက်ထပ်မှကြားသည့် ဆူညံသံကြောင့် ပြဿနာများဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ နေထိုင်မှုကြောင့်ထွက်သည့်အသံသည် မည်သည့်အတိုင်းအတာ ဆိုလျှင် အနှောင့်အယှက်ပေးရာရောက်သည့်ဆိုသည်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီပါ။ သို့သော်လည်း ညတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ငြိမ်သက်တိတ်ဆိတ်သွားသောကြောင့် အသံတိုးသော်လည်း အသံကျယ်သကဲ့သို့ ခံစားလေ့ရှိပါသည်။ အနည်းဆုံး ည ၉နာရီကျော်လျှင် သတိထားရန်လိုအပ်နေပါသည်။



2 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ အပြုအမူများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ

2-5 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးစံများ။ ။ ရေချိုးခန်း

(1) နေအိမ်မှာ

များစွာသောဂျပန်မိသားစုများတွင် ရေချိုးခန်းတွင် ရေချိုးကန်နှင့် ဆေးကြောရန်နေရာဟု ခွဲခြားထားသည်။ ဆေးကြောသည့် နေရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ဆေးကြောခြင်း ခေါင်းလျှော်ခြင်းများလုပ်ပြီးနောက် ရေချိုးကန်တွင် ကြာရှည်စွာ ရေစိမ်၍ အပန်းဖြေခြင်းများပြုလုပ်ကြသည်။

များသောအားဖြင့် မိသားစုဝင် အချင်းချင်းဖြစ်ပါက ရေချိုးတိုင်း ရေချိုးကန်၏ရေကို လဲလှယ်ခြင်းမလုပ်ဘဲ အရင်ဆုံးရေချိုးသည့်လူမှ နောက်ဆုံးရေချိုးသည့်လူအထိ ရေချိုးကန်၏ရေကို ဖောက်ထုတ်ခြင်းမပြုလုပ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ရေကို အမြဲ သန့်ရှင်းစွာရိုနေစေရန်အတွက် ရေချိုးကန်မစိမ်ခင် ခန္ဓာကိုယ်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။ ရေချိုးပြီး ရေချိုးကန်တွင် ကျန်ရစ်သည့်ရေကို အဝတ်လျှော်ရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ငလျင်စသည့်အရေးပေါ်အချိန်များတွင် လိုအပ်သည့် သုံးစွဲရန်အတွက်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် ဂျပန်တွင် စိုတိုင်းမှုများသောကြောင့် ရေချိုးခန်းတွင်မို့တက်တတ်သည်။ ရေချိုးခန်းကို မကြာခဏ ဆေးကြောရန်လိုအပ်သည်။

(2) အများသုံးရေချိုးခန်းဆိုင်ရာ

အိမ်၌ ရေချိုးခန်းမရှိပါက Sento ဟုခေါ်သည့် အခကြေးငွေပေးဆောင်၍ အသုံးပြုနိုင်သည့် အများသုံးရေချိုးခန်းဆိုင်တွင် ရေချိုးနိုင်ပါသည်။ ယောကျာ်းမိန်းမ ခွဲခြားထားသည့် ရေချိုးခန်းမတွင် ရေချိုးပါသည်။ ရေချိုးခန်းဆိုင်ကို အသုံးပြုသည့်အခါ ရေခွက်မှလွဲပြီး မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ ဆပ်ပြာစသည့်များကို ယူဆောင်သွားရန် လိုအပ်သည်။ အများနှင့်အတူ အသုံးပြုသည့်နေရာဖြစ်သဖြင့် အချင်းချင်း စိတ်ချမ်းသာစွာအသုံးပြုနိုင်ရန် သတိထားဂရုစိုက်၍ မပျက်မကွက် ခန္ဓာကိုယ် ဆေးကြောပြီးမှ ရေစိမ်ရပါမည်။ ဆိုင်ဖွင့်ချိန်နှင့် အသုံးပြုခသည် ဆိုင်အပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားသော်လည်း အများအားဖြင့် ၁၅နာရီမှ ၂၃နာရီအထိ အသုံးပြုနိုင်ပြီး၊ အသုံးပြုခသည် ယန်း ၄၀၀ပတ်ဝန်းကျင်ခန့်ရှိသည်။

သို့သော်လည်း "Super Sento" ၊ "Kenko Land" ဟု ခေါ်သည့် နေရာများသည် ရေချိုးကန်အမျိုးမျိုးနှင့် ချွေးထုတ်ခန်း စသည့်များပါရှိ၍ ပြည့်စုံကောင်းမွန်နေသောကြောင့် အသုံးပြုခသည် ဈေးကြီး(ယန်း ၈၀၀ မှ ၂၀၀၀လောက်အထိ) ပါသည်။ ထို့ပြင် ရေချိုးခန်းဆိုင် တော်တော်များများသည် ဆေးမင်ကြောင်၊ တက်တူးပါသည့်လူများကို အသုံးပြုခွင့်မပေးပါ။



2 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ အပြုအမူများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ

2-6 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးစံများ။ ။အိမ်သာ

ဂျပန်အိမ်သာသည် ၂မျိုး၂စားရှိပါသည်။ တစ်မျိုးသည် ကြမ်းပြင်နှင့်အမြင့် တစ်ညီတည်း အိမ်သာခွက် တပ်ဆင်ထားသည့်ဂျပန်ပုံစံဖြစ်ပါသည်။ အကာရှိသည့်ဘက်ကို မှက်နှာမူကာ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်သည်။ နောက်တစ်မျိုးသည် ထိုင်ခုံပုံစံရှိ အနောက်တိုင်းပုံစံဖြစ်ပါသည်။ ဤ၂မျိုးစလုံးကို အများပြည်သူသုံးအဆောက်အဦးအားလုံးနီးပါးလောက်တွင် တပ်ဆင်ပေးထားပါသည်။

အိမ်သာတွင် သီးသန့်ထားသော ဖိနပ်ရှိသောကြောင့် ဖိနပ်ကို ပြောင်းစီး၍ အသုံးပြုပြီး၊ အိမ်သာမှ ထွက်သည့်အခါတွင် မမေ့မလျော့ ချွတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အများသုံးနိုင်သော အဆောက်အဦရှိ အိမ်သာများတွင် အိမ်သာသုံးစက္ကူမရှိသောနေရာများလည်း ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အမြဲတမ်း တစ်ရှူးစက္ကူကို သယ်ဆောင်သင့်ပါသည်။



2 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ အပြုအမူများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ

2-7 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးစံများ။ ။အိမ်အတွင်း

(1) ဖိနပ်ကို အိမ်ဝင်ပြီးအဝတွင်ချွတ်ရပါမည်။

သာမန်ဂျပန်အိမ်သည် အိမ်ကိုဝင်သည့်အခါ အိမ်ဝင်ပြီးအဝတွင် ဖိနပ်ချွတ်ရသည်။ အိမ်တွင်းတွင် အိမ်တွင်းစီးဖိနပ်စီးသည့်လူလည်းရှိသည်။ သို့သော်လည်း ဖျာခင်းထားသည့်အခန်းများတွင် အိမ်တွင်းစီးဖိနပ်မစီးပါ။ ကျောင်းနှင့် ဆေးရုံကဲ့သို့ လူအများသုံးသည့်အဆောက်အဦးမှာ ဖိနပ်စီးဝင်၍ရသောအဆောက်အဦးရှိသလို အိမ်တွင်းစီးကွင်းထိုးဖိနပ်ကိုပြောင်းစီး၍ဝင်ရသည့်အဆောက်အဦးလည်းရှိသည်။

(2) "Futon" ဂျပန်အိပ်ရာ နှင့် "Tatami" ဖျာ

သာမန်အားဖြင့် "ဖုတုန်" ဂျပန်အိပ်ရာကို "တာတာမီ" ဖျာပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်ခင်းသည်။ နေ့စဉ်အိပ်ရာထသည့်အခါ အိပ်ရာပြန်ခေါက်၍ "Oshiiire" စတိုခန်းငယ်သို့ ထည့်ထားရသည်။ "Futon" ဂျပန်အိပ်ရာသည် ချွေးစုပ်တတ်၍ နေသာသည့်အခါ အိမ်ပြင်မှာ လှန်းထားပါ။

သာမန်အားဖြင့် အိပ်ရာခင်းသည့်အခါ "Shiki Futon(ဂျပန်မွေရာ)" ၊ "Kake Futon (ဂျပန်စောင်အထူစား)"နှင့်ခေါင်းအုံးကို သုံးသည်။ "Shiki Futon(ဂျပန်မွေရာ)"အောက်မှာ နောက်ထပ် မွေရာတစ်ခုခံသည့်လူလည်းရှိသည်။

"တာတာမီ" ဖျာကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အခါ ဖုံစုပ်စက်နှင့် တံမြက်စည်းကို ပုံမှန်သုံးသည်။ တစ်ခါတရံ ရေစွတ်ပြီးညှစ်ထားသည့်အဝတ်စုတ်ဖြင့် သုတ်သင့်သည်။

2-8 "Chonai Kai" ၊ "Jichi Kai" ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာအသင်း

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာအားလုံးနီးပါးတွင် "Chonai Kai" ၊ "Jichi Kai"ဟုခေါ်သော ရပ်ကွက်၊ကျေးရွာ အသင်းရှိသည်။ အသေးစိတ်ကို [M နေအိမ်၊ အိမ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်း 1-1-\(6\) "Chonai Kai" ၊ "Jichi Kai" ရပ်ကွက်၊ကျေးရွာအသင်းမှာ လေ့လာနိုင်သည်။](#)



2 နေထိုင်မှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ အပြုအမူများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ

2-9 "Kan" ၊ "Kon" ၊ "Sou" ၊ "Sai" သာရေးနာရေး

ဂျပန်မှာ သာရေးနာရေးကို "Kan" ၊ "Kon" ၊ "Sou" ၊ "Sai" ဟု ငှမိုးခွဲခြားထားသည်။ "Kan" သည် ရင်သွေးရတနာဂုဏ် ပြုခြင်း၊ လူလားမြောက်ခြင်းစသည့်လူ့ဘဝတွင် အထိမ်းအမှတ်ပြုရသောနေ့များကို ဂုဏ်ပြုကျင်းပခြင်းကို ဆိုသည်။ "Kon" သည် လက်ထပ်၊ မင်္ဂလာဆောင်ပွဲကိုဆိုသည်။ "Sou" သည် နာရေးနှင့် ကွယ်လွန်သူကိုရည်စူးသည့် နှစ်ပတ်လည် အခမ်းအနားကိုဆိုသည်။ "Sai" သည် နှစ်သစ်ကူး၊ "Obon" ၊ "Tanabata" ၊ "Shichigosan" စသည့် အခါကြီးရက်ကြီးကို ဆိုသည်။ ဤငှမိုးထဲမှာ "Kon" နှင့် "Sou" နှင့်ပတ်သက်သည့်ဓလေ့ထုံးစံသည် အများဆုံးဖြစ်သည်။ အသက် ကြီးသည့်ဂျပန်မိတ်ဆွေအား ဤဓလေ့ထုံးစံများကို ကြိုတင်မေးမြန်းထားပါက အဆင်ပြေနိုင်သည်။

ရင်းနှီးသည့်မိတ်ဆွေက လက်ထပ်၊ မီးဖွား၊ အလုပ်ရ၊ ကျောင်းစတင်ခြင်းစသည့် မင်္ဂလာရှိသည့်အခါများတွင် လက်ဆောင်ပစ္စည်း(သို့) ငွေကြေးကို ပေးကြသည်။ ငွေကြေးပေးသည့်အခါ မင်္ဂလာနေ့များအတွက်သီးသန့်လုပ်ထားသည့်စာအိတ်ထဲကိုထည့်ကာ ပေးကြသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အသုဘပို့သည့်အခါ အမျိုးသားများသည် အနောက်တိုင်းဝတ်စုံအနက်နှင့် ရှုပ်အင်္ကျီအဖြူကို ဝတ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် အနက်ရောင်ဝတ်စုံကို ဝတ်ကြသည်။ ငွေကြေးပေးသည့်အခါ "Fushugi Fukuro" ဟုခေါ်သည့်အိတ်ထဲထည့်၍ ဧည့်ကြိုကောင်တာတွင် ပေးသည်။ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာအလိုက် မင်္ဂလာဆောင်၊ နာရေး ကျင်းပပုံကျင်းပနည်း မတူသောကြောင့် ကြိုတင်၍ နားလည်သည့်လူနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။

အမျိုးအစား	အကြောင်းအရာ	အခမ်းအနားအသီးသီး၏ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်
"Kan"	ရင်သွေးရတနာဂုဏ်ပြုခြင်း၊ လူလားမြောက်ခြင်းစသည့် လူ့ဘဝတွင်အထိမ်းအမှတ်ပြု ရသောနေ့များ	ခင်မင်ရင်းနှီးသည့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းမှာ ဂုဏ်ပြုအထိမ်း အမှတ်ပြု စရာရှိသည့်အခါ လက်ဆောင်ပစ္စည်း၊ ငွေကြေးချီးမြှင့်လေ့ရှိသည်။ ငွေကြေးကို "Iwaiyou Fukuro" ထဲ ထည့်ရန်။
"Kon"	မင်္ဂလာဆောင်	ခင်မင်ရင်းနှီးသည့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းမှာ မင်္ဂလာဆောင်သည့်အခါ လက်ဆောင်ပစ္စည်း၊ ငွေကြေးချီးမြှင့်လေ့ရှိသည်။ ငွေကြေးကို

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေ့ထိုင်မှုလမ်းညွှန်



၀ နေ့ရေးထိုင်ရေး

▣ ၀ နေ့ရေးထိုင်ရေး ထိပ်သို့

		"Iwaiyou Fukuro"ထဲ ထည့်ရန်။
"Sou"	အသုဘနှင့် နှစ်ပတ်လည်	ယေသုယျအားဖြင့် အသုဘလိုက်ပို့သည့်အခါ အမျိုးသားများသည် ကုတ် အင်္ကျီအနက်နှင့် ရှပ် အင်္ကျီအဖြူ လည်စီးအနက်ကို၊ အမျိုးသမီးများသည် အင်္ကျီအနက်ကို ဝတ်လေ့ရှိသည်။ ငွေကြေးကို ပေးသည့်အခါ "Fushugi Fukuro" ထဲတွင်ထည့်ကာ ဧည့်ကြိုကောင်တာတွင် ပေးရန်။
"Sai"	နှစ်သစ်ကူး၊ "Tanabata"၊ "Shichigosan" အခါကြီးရက်ကြီး	"Obon"၊ စသည့်

※ဘာသာနှင့် ဒေသအလိုက် ထုံးတမ်းစဉ်လာများ ပြောင်းတတ်သည်။





3 နေထိုင်စားသောက်ရေးအတွက် အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ

ဤအခန်းတွင် နေထိုင်စားသောက်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေခံဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည့် လျှပ်စစ် ၊ ဂတ်စ် ၊ ရေ အကြောင်းအပြင် ပြည်တွင်းပြည်ပစာတိုက်လုပ်ငန်းနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအသုံးပြုနည်းစသည့်များကို ရှင်းပြမည်။

3-1 လျှပ်စစ်

(1) လျှပ်စစ်ဓာတ်အား စတင်အသုံးပြုပုံပြုနည်းနှင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခ

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို မိတာမှတစ်ဆင့် အိမ်သို့ပို့သည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားမသုံးသည့်အိမ်များတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ရပ်ထားသည်။ အိမ်သစ်ရွှေ့မည်ဆိုလျှင် ကြိုတင်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကုမ္ပဏီအား အကြောင်းကြား၍ လျှပ်စစ် စတင် သုံးနိုင်ရန်စီစဉ်ရမည်။ ဤကဲ့သို့စီစဉ်ပြီးမှ မိန်းခလုတ်တင်၍ လျှပ်စစ်စတင်သုံးနိုင်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ရိုးရိုးအိမ်သုံးလျှပ်စစ်မီးအားသည် 100V ဖြစ်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံသုံးလျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းမဟုတ်ပါက မီးအားမကိုက်ညီသော ကြောင့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းဆိုင်မှာ လျှပ်စစ်မီးအားကိုက်ညီအောင်လုပ်ပေးသည့် Adapter ဝယ်တပ်ကာ အသုံးပြုပါ။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခကို တစ်လတစ်ကြိမ် ကာဝန်ရှိသူက မိတာလာဖတ်ကာ ပေးသွင်းရမည့်ငွေပမာဏကို ဖော်ပြထားသည့် ငွေတောင်းခံလွှာပို့လာမည်ဖြစ်သည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခကို ဘဏ်(သို့)စာတိုက်ဘဏ် စုငွေစာရင်းမှ အလိုအလျောက်ငွေနုတ်ယူခြင်း (သို့) ဘဏ် ၊ စာတိုက်ဘဏ်၊ ကွမ်စီနီစတိုး စသည့်များမှာလည်း ပေးသွင်းနိုင်သည်။

(2) လှိုင်းနှုန်း

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အသုံးပြုနေသည့် လျှပ်စစ်လှိုင်းနှုန်းသည် ဂျပန်အရှေ့ပိုင်းတွင် 50Hz ဖြစ်ပြီး၊ အနောက်ပိုင်းတွင် 60Hz ဖြစ်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရောင်းနေသည့်လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းများသည် ယေဘုကျအားဖြင့် နှစ်မျိုးစလုံးအတွက်အသုံးပြုနိုင်၍ ပြဿနာမရှိနိုင်ပါ။ သို့သော်လည်း အိမ်ရွှေ့ပြောင်းခြင်းစသည့်များကြောင့် လှိုင်းနှုန်းမတူသည့်ဒေသသို့ ရွှေ့သွားသည့်အခါ (သို့) အရှေ့အနောက်စပ်ကြားနေရာဖြစ်၍ လှိုင်းနှုန်းမသေချာပါက သေချာစေရန် နီးစပ်ရာလျှပ်စစ်ဆိုင်နှင့် တိုင်ပင်နိုင်သည်။

(3) လျှပ်စစ်မီးပြတ်ခဲ့လျှင်

မီးရုတ်တရက် ပိတ်သွားပါက ဦးစွာ မိန်းခလုတ် ကို စစ်ဆေးမည်။ မိန်းခလုတ်သည် အိမ်နံရံ (သို့) အိမ်အဝင်ဝ အပေါ်တွင်

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



၀ နေရေးထိုင်ရေး

▣ ၀ နေရေးထိုင်ရေး ထိပ်သို့

တပ်ဆင်ထားလေ့ရှိသဖြင့် အိမ်ရွှေ့လာသည့်အခါ နေရာကို သေချာစွာမှတ်ထားသင့်သည်။ မိန်းခတ် ခလုတ်ကျနေလျှင် မီးဖွင့်နေရာရောက်အောင် ခလုတ်ကိုအပေါ်တင်မည်။ ဤကဲ့သို့လုပ်သော်လည်း မီးမလာပါက လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကုမ္ပဏီသို့ အကြောင်းကြားမည်။ ဤအခါ လျှပ်စစ်သုံးစွဲမှုစာချုပ်နံပါတ် လိုအပ်မည်။

လျှပ်စစ်မပြတ်သွားသော်ငြားလည်း တစ်ပြိုင်တည်း မြောက်များသော လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းသုံးပါက လျှပ်စစ် အလိုအလျောက်ပြတ်သွားတတ်သည်။ မိန်းခတ်ခလုတ်ကျနေလျှင် သုံးနေသည့်စက်ပစ္စည်းများ၏ ပလတ်ခေါင်းနုတ်ကာ မီးလာစေရန် မိန်းခတ်ခလုတ်ကိုအပေါ်တင်မည်။

(4) လျှပ်စစ်အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်စဲ(အိမ်ပြောင်း)မည်ဆိုလျှင်

မိမိနိုင်ငံသို့ပြန်သွားမည့်အခါ (သို့) အိမ်ပြောင်းမည့်အခါ အနည်းဆုံး ၃ ၊ ၄ ရက်ကြိုတင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ကုမ္ပဏီအား လိပ်စာ၊ အမည်၊ ပြောင်းရွှေ့မည့်ရက်၊ လိပ်စာသစ် နှင့် လျှပ်စစ်သုံးစွဲမှုစာချုပ်နံပါတ်ကို အသိပေးအကြောင်းကြားကာ ရုံးဝန်ထမ်းမှညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို ဘဏ်ငွေလွှဲခြင်းအပြင် လိပ်စာသစ်သို့ ပေးပို့လာသည့်ငွေတောင်းခံလွှာဖြင့် စာရင်းရှင်း ပေးသွင်းမည်။

•လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအသုံးပြုခြင်းလက်စွဲ

စတင်အသုံးပြုရန်	လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကုမ္ပဏီကို အကြောင်းကြားစီစဉ်ခိုင်း၍ စီစဉ်မှုပြီးပါက မိန်းခတ် ခလုတ်တင်မည်။
လှိုင်းနှုန်း	ဂျပန်အရှေ့ပိုင်းတွင် 50Hz ၊ အနောက်ပိုင်းတွင် 60Hz AC
မီးရှုတ်တရက် ပြတ်သွားလျှင်	<p>〈မီးပြတ်ပါက〉မိန်းခတ်စစ်→မိန်းခတ်ခလုတ်ကျနေလျှင် ခလုတ်အပေါ်တင်မည်။ မီးမလာ သည့်အခါ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကုမ္ပဏီအကြောင်းကြား (လျှပ်စစ်သုံးစွဲမှု စာချုပ် နံပါတ်လိုအပ်)</p> <p>〈အလိုအလျောက်ပြတ်သွားပါက〉 တစ်ပြိုင်တည်း လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းများများသုံး၍ မီးအလိုအလျောက်ပြတ်သွားပါက လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းများ၏ ပလတ်ခေါင်းနုတ်ကာ မီးဖွင့် နေရာရောက်အောင် မိန်းခတ် ခလုတ်ကို အပေါ်တင်မည်။</p>
ရပ်စဲ(အိမ်ရွှေ့)မည်ဆိုလျှင်	မိမိနိုင်ငံမပြန်ခင်၊ အိမ်ရွှေ့ခင် ၃၊၄ရက်ကြိုတင်အကြောင်းကြားကာ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလုပ်မည်။



3 နေထိုင်စားသောက်ရေးအတွက် အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ

3-2 ဂတ်စ်

(1) “မြို့ဂတ်စ်” နှင့် “LPဂတ်စ်”

အိမ်သုံးဂတ်စ်မှာ “မြို့ဂတ်စ်” နှင့် “အိမ်သုံးLPဂတ်စ်(propane gas)” ရှိသည်။ နှစ်မျိုးအတွက်သုံးသည့် စက်ကိရိယာမတူပါ။ “မြို့ဂတ်စ်”စက်ကိရိယာကို “LPဂတ်စ်”အတွက်မှာ သုံး၍မရနိုင်သလို “LPဂတ်စ်” စက်ကိရိယာကို “မြို့ဂတ်စ်”အတွက်မှာ သုံး၍မရနိုင်ပါ။ ဂတ်စ်အမျိုးအစားကို သေချာမှတ်ကာ ကိုက်ညီသော စက်ကိရိယာကိုသာ အသုံးပြုပါ။ စက်ကိရိယာအသစ်ဝယ်သည့်အခါ (သို့) အိမ်ပြောင်းရွှေ့လာသည့်အခါ သေချာစွာ ဂတ်စ်အမျိုးအစားကို လေ့လာပါ။

ဂတ်စ်ခကို ပေးသွင်းသည့်နည်းသည့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးသွင်းသည့်နည်းအတိုင်းဖြစ်သည်။

(2) ဂတ်စ် စတင်အသုံးပြုနည်း။

ဂတ်စ်ငွေ... မြို့ဂတ်စ်ကိုစတင်အသုံးပြုမည့်ဆိုလျှင် ဂတ်စ်ကုမ္ပဏီအားစသုံးမည့်ရက်ကို အကြောင်းကြားပါ။ ဝန်ထမ်းလာ၍ ဂတ်စ်မီတာဖွင့်ကာ ဂတ်စ်သုံးကိရိယာကို စစ်ဆေးပြီး အသုံးပြုနည်းကို ရှင်းပြပေးမည်။

LPဂတ်စ်... နေအိမ်မှာ LPဂတ်စ်သုံးကိရိယာရှိပါက ဂတ်စ်ရောင်းဆိုင်အား ဂတ်စ်စသုံးကြောင်းကို လျှောက်ရမည်။ မြို့ဂတ်စ်ကဲ့သို့ ဝန်ထမ်းလာ၍ ဂတ်စ်သုံးကိရိယာကို စစ်ဆေးပြီး အသုံးပြုနည်းကို ရှင်းပြပေးမည်။

(3) ဂတ်စ်ယိုခြင်း

ဂတ်စ်ယိုသည့်လက္ခဏာသည် ဂတ်စ်အနံ့ထွက်ခြင်း၊ ဂတ်စ်မီးဖိုမှာ မီးလိမ္မော်ရောင်ထွက်ခြင်း၊ ဂတ်စ်ကိရိယာအသုံးပြုချိန် အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း စသည့်များဖြစ်သည်။ ၎င်းများသည် ဂတ်စ်ယိုခြင်း၏လက္ခဏာဖြစ်သည်။ မီးလောင်တတ်သောကြောင့် ဂတ်စ်ယိုနေသည်ကို သတိထားမိလျှင် အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။

1. ဂတ်စ်အဆိုကိုပိတ်ကာ ပြုတင်းပေါက်ကိုဖွင့်မည်။



2. မီးနှင့်လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကို ပိတ်မည်။

3. ဂတ်စ်ကုမ္ပဏီကို အကြောင်းကြားမည်။

ဂတ်စ်ယိုခြင်းစသည့်အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ပျာယာခတ်မသွားအောင် ကြိုတင်ဂတ်စ်ကုမ္ပဏီ၏ဖုန်းနံပါတ်ကို မြင်သာသောနေရာမှာ ကပ်ထားပါ။

(4) ဂတ်စ်အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်စဲ(အိမ်ပြောင်း)မည်ဆိုလျှင်

မိမိနိုင်ငံသို့ပြန်သွားမည့်အခါ (သို့) အိမ်ပြောင်းမည့်အခါ တတ်နိုင်သလောက်စောလျင်စွာ ဂတ်စ်ကုမ္ပဏီအား အသုံးရပ်စဲမည့် ရက်ကို အသိပေးအကြောင်းကြားပါ။ ဝန်ထမ်းလာ၍ ဂတ်စ်မီတာပိတ် စာရင်းရှင်းရန် စီစဉ်ပေးမည်။

• ဂတ်စ်အသုံးပြုခြင်းလက်စွဲ

စတင်အသုံးပြုရန်	<ul style="list-style-type: none"> • မြို့ဂတ်စ်။ ဂတ်စ်ကုမ္ပဏီအား စတင်အသုံးပြုမည့်ရက်ကို အကြောင်းကြားလျှင် ဝန်ထမ်းလာ၍ ဂတ်စ်မီတာဖွင့်ပေးမည်။ • LPဂတ်စ်။ LPဂတ်စ်ရောင်းဆိုင်ကို ဆက်သွယ် စတင်အသုံးပြုကြောင်းလျှောက်မည်။ 	
ဂတ်စ်ယိုလာလျှင်	ဂတ်စ်ယိုခြင်းလက်ကွဲကာ	ဂတ်စ်အနံ့ထွက်သည်။ ဂတ်စ်မီးဖိုမှာ မီးလိမ္မော်ရောင်ထွက်သည်။ ဂတ်စ်ကိရိယာအသုံးပြုသည့်အခါ အနံ့ဆိုးထွက်သည်။
	ဖြေရှင်းနည်းလမ်း	1 ဂတ်စ်အဆိုကိုပိတ်ကာ ပြုတင်းပေါက်ကိုဖွင့်မည်။ 2 ဂတ်စ်အဆိုကိုပိတ်ကာ ပြုတင်းပေါက်ကိုဖွင့်မည်။ 3 ဂတ်စ်ကုမ္ပဏီကို အကြောင်းကြားမည်။
ရပ်စဲ(အိမ်ပြောင်း)မည်ဆိုလျှင်	စောစီးစွာ ဂတ်စ်ကုမ္ပဏီအား အသုံးရပ်စဲမည့်ရက်ကို အကြောင်းကြားပါ။	



3 နေထိုင်စားသောက်ရေးအတွက် အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ

3-3 ရေပေးဝေရေးနှင့် ရေဆိုးပိုက်လိုင်း

ရေပေးဝေရေးနှင့် ရေဆိုးပိုက်လိုင်းကို အသုံးပြုမည့်ဆိုလျှင် မှတ်ပုံတင်ပြီး အသုံးပြုခပေးဆောင်ရမည်။ ရေဆိုးပိုက်လိုင်းသည် ရှိသည့်ဒေသနှင့် မရှိသည့်ဒေသရှိသည်။ အသုံးပြုခပေးဆောင်နည်းလည်း မတူညီသောကြောင့် ဦးစွာမြို့နယ်အစိုးရရုံးကောင်တာမှာ သေချာအောင်စုံစမ်းပါ။

(1) ရေပေးဝေရေး စတင်အသုံးပြုခြင်းနှင့် ရပ်စဲခြင်း

ရေပေးဝေရေးကို စတင်အသုံးပြုသည့်အခါ (သို့) အိမ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်းစသဖြင့် ရပ်စဲသည့်အခါ ဒေသ၏ရေပေးဝေရေးရုံး (သို့) မြို့နယ်အစိုးရရုံး၏ရေပေးဝေရေးဌာနအား လိပ်စာ ၊ အမည်၊ အိမ်ပြောင်းသည့်ရက်ကို အကြောင်းကြားကာ အသုံးပြုခပေးဆောင်နည်းစသည်များကို မေးမြန်းလိုက်နာပါ။

ရေပေးဝေရေးအသုံးပြုကို များသောအားဖြင့် နှစ်လမှာတစ်ကြိမ် မိတာလာဖတ်သော်လည်း အချို့ဒေသတွင် တစ်လတစ်ကြိမ်ဖတ်သည့်အခါလည်းရှိနိုင်သည်။ ရေမိတာလာဖတ်ပြီးမှ ရှင်းတမ်းနှင့်တကွ အသုံးပြုခတောင်းခံလာမည်။ ဘဏ်ငွေလွှဲခြင်းဖြင့် (သို့) ဘဏ် ၊ ကွမ်းစိနီစတိုး စသည့်များတွင် ပေးဆောင်ခြင်းသည် လျှပ်စစ်နှင့်ဂတ်စ်နှင့်အတူတူဖြစ်သည်။

(2) ရေပိုက်ပျက်ခြင်း

ပိုက်လိုင်းပေါက်ခြင်းစသဖြင့် ရေပိုက်ပေါက်သွားပါက ပိတ်စစသည့်များဖြင့်ပတ်ပြီး ရေပန်းမထွက်အောင်လုပ်ကာ မူရင်းအဆိုကို လက်ယာရစ်လှည့်ကာပိတ်ပါ။ ပြီးမှ ရေပိုက်လိုင်းပြင်ရန် အကြောင်းကြားပါ။ မြို့နယ်အစိုးရရုံး၏ရေပေးဝေရေးဌာနအား မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

(3) ရေဆိုး နှင့် မစင်အညစ်အကြေးခပ်ထုတ်ခြင်း

ရေဆိုးပိုက်လိုင်းအသုံးပြုခြင်းသည် ရေပေးဝေရေးစတင်အသုံးပြုသည့်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် စတင်သည်။ ရေဆိုးပိုက်လိုင်းအသုံးပြုခကို သုံးစွဲသည့် ရေပမာဏ (သို့) အိမ်သားဦးရေပေါ်မူတည်၍ ရေပေးဝေရေးအသုံးပြုခနှင့်အတူ တောင်းခံလာလိမ့်မည်။

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



၀ နေရေးထိုင်ရေး

▣ ၀ နေရေးထိုင်ရေး ထိပ်သို့

ရေဆိုးပိုက်လိုင်းမတပ်ထားသော အိမ်များအတွက် မစင်အညစ်အကြေးကို ခပ်ထုတ်ရမည်။ အများအားဖြင့် ဒေသအစိုးရက လုပ်ကိုင်ခွင့်ပြုထားသော ကုမ္ပဏီအား တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ် လုပ်ကိုင်သည်။ ဝန်ဆောင်ခကို တွက်ချက်သည့်အခါ ခပ်ထုတ်သွားသည့် ပမာဏအရ တွက်ချက်သည့်ဒေသရှိသလို အိမ်သားဦးရေအရ တွက်ချက်သည့် ဒေသလည်း ရှိ၍ မြို့နယ်အလိုက်မတူပါ။ အသေးစိတ်အား မြို့နယ်အစိုးရအား မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

• ရေပေးပေးရေးနှင့် ရေဆိုးပိုက်လိုင်းအသုံးပြုခြင်းလက်စွဲ

စတင်အသုံးပြုခြင်း နှင့် ရပ်စဲခြင်း	ဒေသ၏ရေပေးပေးရေးရုံး (သို့) မြို့နယ်အစိုးရရုံး၏ရေပေးပေးရေးဌာနအား လိပ်စာ ၊ အမည်၊ အိမ်ပြောင်းသည့်ရက်ကို အကြောင်းကြားကာ အသုံးပြုခ ပေးဆောင်နည်းစသည်များကို မေးမြန်းလိုက်နာပါ။
ပျက်သွားလျှင်	ပိုက်လိုင်းပေါက်သွားပါက ပိတ်စသည်များဖြင့်ပတ်ပြီး ရေပန်းမထွက်အောင်လုပ်ကာ မူရင်းအဆိုကို လက်ယာရစ်လှည့်ကာပိတ်ပါ။ ပြီးမှ ရေပိုက်လိုင်းပြင်ရန် အကြောင်းကြားပါ။
ရေဆိုးပိုက်လိုင်းနှင့် မစင်အညစ်အကြေး	<ရေဆိုးပိုက်လိုင်း>ရေပေးပေးရေးစတင်အသုံးပြုသည့်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်။ <ရေဆိုးပိုက်လိုင်းမတပ်ထားသောအခါ> မစင်အညစ်အကြေးခပ်ထုတ်ခြင်း → မြို့နယ်အစိုးရရုံးအား ကုမ္ပဏီအမည်၊ မှာကြားနည်း၊ ဝန်ဆောင်မှုခ စသည်များကို မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။



3 နေထိုင်စားသောက်ရေးအတွက် အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ

3-4 စာတိုက်

ဂျပန်စာတိုက်နှင့် စာတိုက်သေတ္တာသည် “〒” သင်္ကေတကို အမှတ်အသားအဖြစ်သုံးသည်။ စာတိုက်မှာ စာ၊ ပါဆယ်၊ အမြန်ချောပို့စသည့်စာပို့ခြင်းလုပ်ငန်းအပြင် ငွေစုခြင်းလုပ်ငန်း (ဂျပန်စာတိုက်ဘဏ်)နှင့် အာမခံလုပ်ငန်း (ဂျပန်စာတိုက်အာမခံ) ကိုလည်းဝန်ဆောင်မှုပေးသည်။ ထို့ကြောင့်ဘဏ်ကဲ့သို့ ငွေစုစာရင်းဖွင့် ငွေအပ်နိုင်သလို ပြည်တွင်းပြည်ပကို ငွေပို့ခြင်း ငွေလွှဲခြင်း အများသုံးဝန်ဆောင်မှုကိုလည်း ပေးဆောင်နိုင်သည်။ အများသုံးဝန်ဆောင်မှုနှင့် အခွန်ကို ဘဏ်နှင့် အလားတူ စုငွေစာရင်းမှ အလိုအလျောက်ငွေနှုတ်ခိုင်းနိုင်ပြီး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းလည်း အတူတူဖြစ်သည်။

စာတိုက်ရုံးချိန်သည် တနင်္လာမှသောကြာအထိ 9:00 ~ 17:00 (စနေ၊တနင်္ဂနွေနှင့် ညတွင်လည်း ရုံးဖွင့်သည် စာတိုက်လည်းရှိသည်။)

ငွေစုခြင်း၊ အာမခံလုပ်ငန်းသည် တနင်္လာမှသောကြာအထိ 9:00~16:00 ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်။

- စာတိုက်၏ website <http://www.post.japanpost.jp/> (ဂျပန်ဘာသာ စာမျက်နှာ)
- <http://www.post.japanpost.jp/english/> (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ စာမျက်နှာ)

(1) ပြည်တွင်းစာပို့ခြင်းလုပ်ငန်း

ပြည်တွင်းစာပို့ခြင်းလုပ်ငန်းသည် ပို့စကတ်၊ စာ၊ ပါဆယ်၊ စာအုပ်ပါဆယ်စသည့်များရှိသည်။ စာတိုက်ရုံးထုတ်ပို့စကတ်ကို စာတိုက်မှာရောင်းသည်။ ပုဂ္ဂလိကထုတ်ပို့စကတ်အတွက် တံဆိပ်ခေါင်း ၆၂ ယန်းဖိုး ကပ်ရန်လိုအပ်သည်။ အခြားစာများထက် ဦးစားပေးပို့သည့် အမြန်ချောပို့စကို အပိုငွေပေး၍ ပို့နိုင်သည်။

ထို့ပြင် စာတိုက်ပါဆယ်(Yu Pack)သည် ※အိမ်တိုင်ရာရောက်ပါဆယ်ပို့ဆောင်မှုလုပ်ငန်း(takuhaibin)ကဲ့သို့ ပါဆယ်ကို လက်ခံသည့်နောက်နေ့တွင် ပို့မည့်လိပ်စာရှင်ထံရောက်အောင်ပို့ပေးသည်။ (အချို့ဒေသအတွက်ချွင်းချက်ရှိသည်။)

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ လိပ်စာကို စာပို့သင်္ကေတမှစသည်။ ပြီးမှ “To Do Fu Ken”ခရိုင်၊ “Shi (Gun)”မြို့နယ်၊ “Machi(Mura)”မြို့နောက်ဆုံးမှာ “Chome”ရပ်ကွက်ဟု အဆင့်အလိုက်ရေးသည်။ “Chuo Ku”စသည့်“Ku”ဟာ “Sapporo-Shi Chuo-Ku” ကဲ့သို့ “Shi”နောက်မှာလာသည့်အခါလည်းရှိသလို “Tokyo-To”၏အထူးရန်မှာ“Tokyo-To Chiyoda-Ku”ကဲ့သို့ “To”

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



○ နေရေးထိုင်ရေး

▣ ○ နေရေးထိုင်ရေး ထိပ်သို့

နောက်မှာ လာသည့်အခါလည်းရှိသည်။လိပ်စာကို "Banchi (သို့) Ban Go"အိမ်(သို့)တိုက်နံပါတ်ဖြင့် အဆုံးသတ်သည်။

ဥပမာ။

〒100-0013

Tokyo-To (ခရိုင်) Chiyoda-Ku (မြို့နယ်) Kasumigaseki (ရပ်ကွက်) 3 Chome 3 Ban 2 Go (အိမ်နံပါတ်)

အိမ်ပြောင်းရွှေ့သည့်အခါ စာတိုက်အား အိမ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်းလျှောက်ထားလျှင် တစ်နှစ်အတွင်းလိပ်စာဟောင်းသို့ပို့လာသည့် စာကို လိပ်စာအသစ်သို့ပို့ပေးသည်။

※အိမ်တိုင်ရာရောက်ပါဆယ်ပို့ဆောင်မှုလုပ်ငန်း

ပုဂ္ဂလိကပို့ဆောင်ရေးကုမ္ပဏီကဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့် ပါဆယ်ပို့ဆောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုကို "takuhaibin" အိမ်တိုင်ရာ ရောက် ပါဆယ်ပို့ဆောင်မှုလုပ်ငန်းဟုခေါ်သည်။ ကွန်ပီနီစတိုး နှင့် ဆိုင်ကလေးမှာပို့နိုင်သည့်အပြင် အကြောင်းကြားလျှင် အိမ်တိုင်ရာရောက်လာလက်ခံပေးသည့် ကုမ္ပဏီလည်းရှိသည်။ ပို့မည့်ရက်သတ်မှတ်ခြင်း၊ ညအချိန်ပို့ပေးခြင်း၊ အအေး၊အခဲအတိုင်းပို့ခြင်းစသည့်ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးရှိသည်။ နိုင်ငံခြားသို့သွားသည့်အခါ လေဆိပ်ကောင်တာအထိ ပစ္စည်းကို ပို့နိုင်သည်။ အသေးစိတ်ကို အိမ်တိုင်ရာရောက်ပါဆယ်ပို့ဆောင်မှုလုပ်ငန်းကုမ္ပဏီအား မေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်သည်။

(2) ပြည်ပစာပို့ခြင်းလုပ်ငန်း

ပြည်ပသို့ စာနှင့် ပါဆယ်ပို့သည့်အခါ လေကြောင်း၊ ရေကြောင်း၊ SALကြောင်းပို့ခြင်းဟုသုံးမျိုးရှိသည်။ အလေးချိန်နှင့် ပို့မည့်လိပ်စာပေါ်မူတည်၍ ပို့ဆောင်ခကောက်ခံသည်။ SALကြောင်းစာပို့ခြင်းသည် ဈေးသက်သာသည့် လေကြောင်း စာပို့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံအတွင်းနှင့် ပေးပို့မည့်နိုင်ငံအတွင်းတွင် ရေကြောင်းအဖြစ်ကိုင်တွယ်သော်လည်း နှစ်နိုင်ငံကြာတွင် လေကြောင်းဖြင့်ပို့သည့်ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ စာပို့ပြီးစာရောက်သည့်အထိလိုအပ်သည်ရက်များသည် အစောဆုံးမှအစဉ်အလိုက် လေကြောင်း ၃ - ၉ရက်၊ SALကြောင်း ၂ - ၄ ပတ်၊ ရေကြောင်း ၁၀ - ၈၀ရက်ဖြစ်သည်။ အသေးစိတ်ကို နီးစပ်ရာ စာတိုက်အား မေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်သည်။



3 နေထိုင်စားသောက်ရေးအတွက် အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ

ဂျပန်နိုင်ငံ၏သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးမှာ မီးရထား၊ ဘတ်စ်ကား၊ တက္ကစီစသည့်များရှိသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံအတွင်း ဒေသအလိုက် မီးရထား၊ ဘတ်စ်ကား လက်မှတ်ဝယ်ပုံဝယ်နည်း၊ စီးပုံစီးနည်းစသည့်များသည် ကွာခြားချက်များရှိတတ်သည်။ သင့်နေထိုင်နေသည့် ဒေသ၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို သေသေချာချာလေ့လာ၍ မျက်စိမလည်အောင်လုပ်ထားပါ။

3-5 မီးရထား

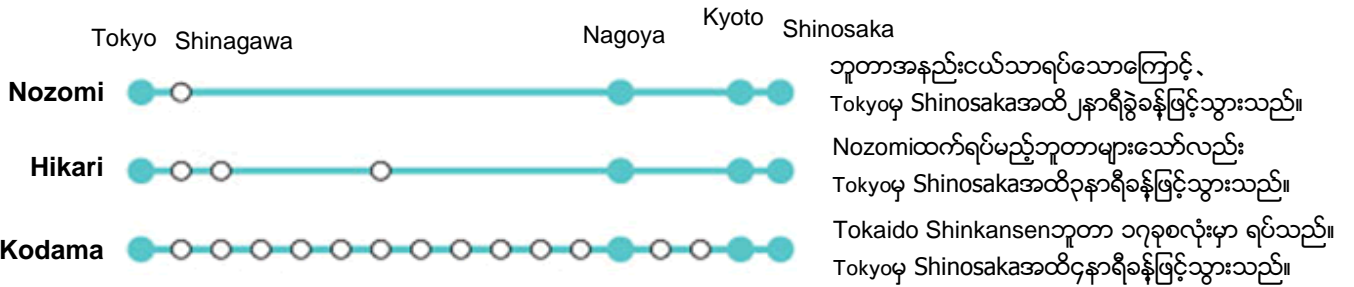
(1) မီးရထားအမျိုးအစား

မီးရထားမှာ JRကုမ္ပဏီက ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် JRလိုင်းအပြင် ခရိုင်နှင့်မြို့နယ်က ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် မီးရထားလိုင်း၊ ပုဂ္ဂလိကမီးရထားကုမ္ပဏီက ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် ပုဂ္ဂလိကမီးရထားလိုင်းစသည့်များရှိသည်။ ထို့ပြင် မြေအောက်ရထား၊ Monorail၊ ကားရထား စသည့် အမျိုးမျိုးရှိသည်။

မီးရထားသည် အမြန်နှုန်းမြန်သည့်အစဉ်အလိုက် "Shinkansen(ကျည်ဆန်ရထား)"၊ "Tokkyu(အထူးအမြန်)" " Kyuko (အမြန်)" "Kaisoku (အမြန်)" "Futsu(ရိုးရိုး)" ဖြစ်ပြီး၊ ရိုးရိုးမှလွဲပြီး အခြားရထားသည် ဘူတာတိုင်း မရပ်သောကြောင့် မီးရထားလိုင်းပြခြေပုံစသည့်များဖြင့် ရပ်မည့်ဘူတာကို သေချာမှတ်ယူကာ ကျင့်သားရအောင် လုပ်ထားပါ။

※ဒေသနှင့်လိုင်းအပေါ်မူတည်၍ "Tsukinkaisoku" "Kaisoku Tokkyu" "Jyunkyu" စသည့်များရှိပြီး ရပ်မည့်ဘူတာနှင့် အမြန်နှုန်း ကွာခြားသည်။

Tokaido Shinkansenလိုင်းမှာ Nozomi ၊ Hikari ၊ Kodama၏ ရပ်မည့်ဘူတာများကွာခြားနေခြင်းပြပုံ (ဥပမာ Tokyo - Shinosaka ကြား)



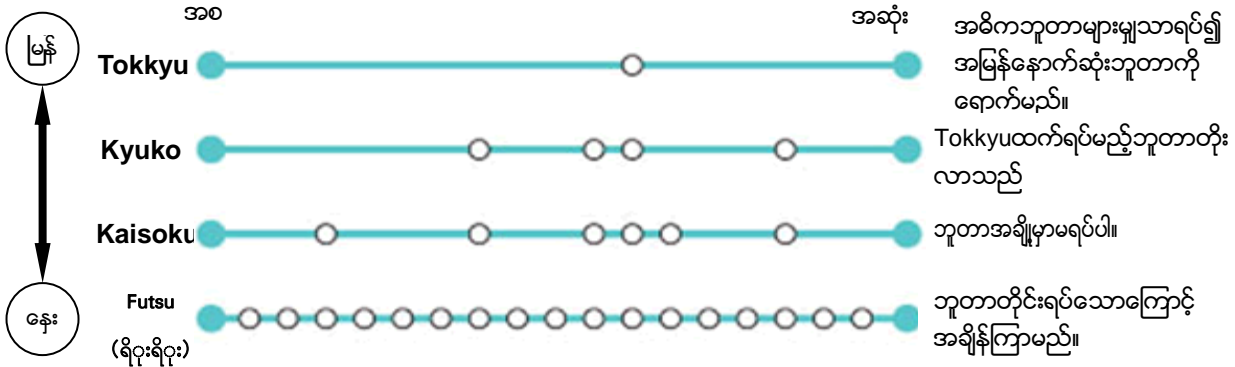
ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



နေရေးထိုင်ရေး

နေရေးထိုင်ရေး ထိပ်သို့

JRလိုင်းနှင့် ပုဂ္ဂလိကမီးရထားလိုင်း၏ ရပ်မည့်ဘူတာ



(2) မီးရထားလိုင်းပြမြေပုံဖြင့် သေချာအောင်လုပ်ထားပါ။

မီးရထားစီးသည့်အခါ လက်မှတ်ရောင်းစက်များအပေါ်တင်ထားသည့် လိုင်းပြမြေပုံကို ကြည့်ကာ ဘူတာ၏အမည်နှင့် ရထားစီးခကိုစုံစမ်းပါ။ JRလိုင်းမှာ တိုကျိုဘက်သို့သွားသည့်ရထားကို "Nobori" (အဆန်) ဟုခေါ်ကာ တိုကျိုမှထွက်သည့်ရထားကို "Kudari" (အစုန်) ဟုခေါ်သည်။ မြို့ပတ်ရထားမှာ "Sotomawari" (အပြင်ပတ်) "Uchimawari" (အတွင်းပတ်) ရထားဟုခေါ်သည်။

(3) ရထားခ

ရထားစီးသည့်အခါ သွားမည့်အကွာအဝေးပေါ်မူတည်၍ ရထားခ(futsu unchin)ပေးဆောင်ရမည်။ JRလိုင်းမှာ Shinkansen ၊ Tokkyu ၊ Kyuko စီးရန် ရထားခအပြင် အမြန်ရထားခ (tokkyu ryokan (သို့) kyuko ryokin ဟုခေါ်သည်။) ပေးဆောင်ရမည်။ ညအိပ်ရထားအတွက် ညအိပ်ရထားခ၊ ထိုင်ခုံသတ်မှတ်လူစီးတွဲအတွက် ထိုင်ခုံလက်မှတ်ခ ထပ်ပေးဆောင်ရမည်။

ကလေးခ(အသက်၁၂နှစ်အောက်)သည် လူကြီးခ၏တစ်ဝက်ဖြစ်ပါသည်။ အသက်၆နှစ်အောက်ကလေးသည် လူကြီးနှင့် အတူတူစီးပါက နှစ်ယောက်ထိ အခမဲ့စီးနိုင်ပါသည်။ တတိယမြောက်ကလေးအတွက် လူကြီးနှုန်း၏တစ်ဝက်ပေးဆောင်ရမည်။

(4) ရထားလက်မှတ်ဝယ်ခြင်း

ရထားလက်မှတ်သည် လက်မှတ်ရောင်းစက်တွင် ဝယ်နိုင်သည်။ ဘူတာ၏ကောင်တာမှာလည်း သွားမည့်ဘူတာအမည်ကို ပြောကာဝယ်နိုင်သည်။ လက်မှတ်ရောင်းစက် ကိုင်တွယ်ရန် မကျွမ်းကျင်ပါက ကောင်တာမှာဝယ်ခြင်းသည်



ပို၍စိတ်ချရသည်။

ရထားခသည် သာမန်ရထားခအပြင် အောက်ပါ အမျိုးအစားများရှိသည်။

လပေးလက်မှတ်	ကျောင်းတက်လက်မှတ်နှင့်ရုံးတက်လက်မှတ်ရှိသည်။ ၁လ ၊ ၃လ ၊ ၆လ ၊ ၁နှစ် စသည့်ကာလအတိုင်းအတာဖြင့်ဝယ်နိုင်သည်။
အတွဲလိုက်လက်မှတ်	ဘူတာနှစ်ခုကြားအတွက် ရထားခကို ယေဘုကျအားဖြင့် ရထားလက်မှတ်၁၀စောင်ဖိုးဖြင့် လက်မှတ် ၁၀စောင်ဝယ်ယူနိုင်၍ လက်မှတ်တစ်စောင်စာ သက်သာသည်။
အသွားအပြန်လက်မှတ်	အသွားနှင့်အပြန်လက်မှတ်နှစ်စောင်ပါသည်။ ဈေးသက်သာသည့်အခါလည်းရှိသည်။
တစ်နေ့တာလက်မှတ်	သတ်မှတ်ထားသည့်နယ်မြေတွင်း အသွားအပြန်လုပ်သည့်အပြင် အကြိမ်အခါခါ တက်လိုက်ဆင်းလိုက်လုပ်နိုင်သည့် လက်မှတ်ဖြစ်သည်။ ဈေးသက်သာသည်။
ICကတ်ပြား	Suica (JR Higashi Nihon) TOICA (JR Tokai) ICOCA (JR Nishi Nihon) PASMO (တိုကျိုမြို့အနီးတဝိုက်ရှိ မီးရထားနှင့်ဘတ်စ်ကားအတွက်သုံးနိုင်သည်။)။ ကြိုတင်ငွေဆောင်ထားသည့် pre paid နှင့် စီးပြီးမှငွေရှင်းသည့် post paid စနစ်ရှိသည်။

(5) လက်မှတ်စစ်စက်

လက်မှတ်စစ်စက်မှ ဘူတာထဲသို့ဝင်မည့်ဆိုလျှင် စက်ကို ဖြတ်သွားသည့်အခါ စက်ထဲသို့လက်မှတ်ကိုထည့်လျှင် အခြားတစ်ဖက်မှ လက်မှတ်ထွက်လာသည်။ ထွက်လာသည့်လက်မှတ်ကို မမေ့အောင်ယူသွားပါ။ လက်မှတ်စစ်စက်ကို ဖြတ်ပြီး ဘူတာမှ ထွက်မည့်အခါ လက်မှတ်ပြန်မထွက်လာသောကြောင့် ဒီတိုင်းထွက်လာနိုင်သည်။

လက်မှတ်စစ်စက်မရှိပါက လက်မှတ်ပေါ် တံဆိပ်ရိုက်ခြင်းခံကာ ရထားစီးမည်။



3 နေထိုင်စားသောက်ရေးအတွက် အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ

3-6 ဘတ်စ်ကား(လိုင်းကား)

(1) ဘတ်စ်ကားဂိတ်

အဓိကမီးရထားဘူတာအများစုတွင် ဘတ်စ်ကားဂိတ်ရှိသည်။

(2) ဘတ်စ်ကားအချိန်ဇယား

ဘတ်စ်ကားမှတ်တိုင်တွင်အချိန်ဇယားရှိသည်။ ဘတ်စ်ကားသည့် ရထားအချိန်နှင့်ကိုက်ညီအောင်စီစဉ်ထားလေ့ရှိသည်။
မြို့လယ်ခေါင်တွင် မီးရထားအချိန်နှင့်ဆက်စပ်မှုရှိအောင် အချိန်ဇယားဆွဲထားသည်။ လမ်းပိတ်ဆိုမှုစသည့်တို့ကြောင့်
အချိန်ဇယားတိုင်း ဘတ်စ်ကားမလာနိုင်သည့်အခါလည်းရှိတတ်သည်။

(3) ဘတ်စ်ကားဦးတည်မည့်နေရာ

ဘတ်စ်ကားဦးတည်သည့်နေရာကို ရှေ့မှန်အပေါ်တွင်ပြသထားသည်။ ဆင်းမည့်မှတ်တိုင်မသိလျှင် ယာဉ်မောင်းကို
မေးပါ။

(4) ဘတ်စ်ကားစီးခြင်း

မှတ်တိုင်မှာ စီးမည့်ဘတ်စ်ကားလာလျှင် လက်မြှောက်ကာတား၍ စီးနိုင်သည်။ ရှေ့အပေါက်မှစီးကာ အရင်ဘတ်စ်
ကားခပေးသွင်းသည့်စနစ်နှင့် အလယ်(သို့) နောက်ပေါက်မှ စီးကာ နံပါတ်ပါသောကူပွန်ကိုယူ ဆင်းသည့်အခါ ကားခပေး
သောစနစ်ရှိသည်။ ကလေးခ(အသက်၁၂နှစ်အောက်)သည့် လူကြီးခ၏တစ်ဝက် ဖြစ်သည်။
အသက်၆နှစ်အောက်ကလေးသည် လူကြီးနှင့် အတူစီးပါက နှစ်ယောက်အထိ အခမဲ့စီးနိုင်ပါသည်။
တတိယမြောက်ကလေးအတွက် လူကြီးနှုန်း၏တစ်ဝက်ကိုပေး ဆောင်ရမည်။

(5) ဘတ်စ်ကားဆင်းခြင်း

ဆင်းမည့်မှတ်တိုင်ကို ပြောကြားအသိပေးလာပါက အဆင်းခလုတ်ကို နှိပ်မည်။ ယေဘုကျအားဖြင့် ဘတ်စ်ကားခကို

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



၀ နေရေးထိုင်ရေး

▣ ၀ နေရေးထိုင်ရေး ထိပ်သို့

ဘတ်စ်ကားရှေ့တွင်ပြသထားသည့် ဘတ်စ်ကားခယေးနှင့် ကုပွန်နံပါတ်ကို တိုက်ကြည့်ကာ ယာဉ်မောင်ဘေးတွင် ထားသည့် ဘတ်စ်ကားခပေးသွင်းစက်ထဲသို့ ကုပွန်နှင့်တကွ ထည့်သည်။ အကြွေမရှိလျှင် ဘတ်စ်ကားခပေးသွင်းစက်ဘေးတွင်ရှိသည့် အကြွေစက်တွင် ငွေလဲနိုင်သည်။

(6) ဈေးလျှော့ရောင်းသည့်လက်မှတ်များ

ဘတ်စ်ကားအတွက်လည်း လပေးလက်မှတ် ၊ အတွဲလိုက်လက်မှတ် ၊ prepaid ကတ်ပြားစသည့် လက်မှတ်ကို ဈေးလျှော့ ရောင်းသည့်စနစ်ရှိသည်။

