



ข่าวประชาสัมพันธ์จังหวัดนงาโน

แผนกส่งเสริมมนุษยชนและความเท่าเทียมทางเพศ, กองวางแผน จ.นงาโน
TEL : 026-235-7165
jinken-danjo@pref.nagano.jp

ข้อมูลในฉบับนี้คัดมาจากบทความในวารสาร 「โคโซนางาโนเคน」 ซึ่งจัดพิมพ์ทุกๆ 3 เดือนเพื่อเสนอข่าวสารแก่ชาวต่างชาติในจังหวัด

จัดตั้งศูนย์ให้ความช่วยเหลือเร่งด่วนแก่ผู้กำลังหางานทำ

ที่อ.อุเอตะและอ.อินะได้มีการจัดตั้งศูนย์ให้ความช่วยเหลือเร่งด่วนสำหรับผู้กำลังหางานทำ โดยมีระบบให้กู้ยืมเงินเพื่อพียงค่าครองชีพไปจนกว่าจะหางานใหม่ได้, ให้ข้อมูลเกี่ยวกับที่พักอาศัยที่สงวนไว้สำหรับผู้จำเป็นเร่งด่วน, ข้อมูลเกี่ยวกับการสัมภาษณ์และฝึกอาชีพเพื่อใช้หางานใหม่, การให้คำปรึกษาและแนะนำงานให้เป็นต้น สำหรับท่านที่ยังไม่รู้จะปรึกษาใครที่ไหนดี กรุณาใช้บริการของศูนย์ให้ความช่วยเหลือนี้ ผู้ให้คำปรึกษาในด้านต่างๆ จะให้ข้อมูลที่จำเป็น พร้อมๆ กับแนะนำแผนกที่รับผิดชอบงานแต่ละระบบโดยตรงให้กับท่านด้วย

อนึ่ง, ศูนย์จะให้คำปรึกษาในภาษาญี่ปุ่นเป็นหลัก สำหรับชาวต่างชาติที่ยังใช้ภาษาญี่ปุ่นได้ไม่ดีนัก จะได้รับบริการเป็นพิเศษโดยผ่านทางบุคคลเคียวเซชิเอนอินและทางบุคคลเคียวเซคราชิโนะซัพเพอร์เตอร์



	ที่อยู่	ระยะเวลาให้บริการ	เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ
อุเอตะเซ็นเตอร์	ชั้น3ตึกพาเรโอหน้าสถานีอุเอตะ 1-8-1 เทนจิน อ.อุเอตะ	จ. ~ ศ. 8:30 ~ 17:00	TEL 0268-71-0660 FAX 0268-71-0664
อินะเซ็นเตอร์	2543 นิชิฮารุจิกะ อ.อินะ	อ. ~ ส. 8:30 ~ 17:00	TEL 0265-98-0330 FAX 0265-98-0332

ติดต่อสอบถาม : 【โรโดโคโยไทซาคาคาจิแผนกโรโดโคโยฝ่ายโซโคโรโด จ.นงาโน】 ☎026-235-7201 (ภาษาญี่ปุ่น)

ปรึกษาทางบุคคลเคียวเซคราชิโนะซัพเพอร์เตอร์

「ทางบุคคลเคียวเซคราชิโนะซัพเพอร์เตอร์」 ในจังหวัดนงาโน เป็นเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาในภาษาญี่ปุ่นและภาษาต่างประเทศ ประจำอยู่ในสมาคมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ(แอนพี) มีหน้าที่ให้คำปรึกษาปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันแก่ชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในจังหวัดทุกท่าน โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายในการปรึกษา และปัญหาที่ท่านนำมาปรึกษาทุกเรื่องจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ

หัวข้อคำปรึกษาหลักๆ มีดังต่อไปนี้

ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับบริการของจังหวัด แนะนำหน่วยงานให้คำปรึกษาเฉพาะทางอื่นๆ

แปลภาษาต่างชาติให้หน่วยงานของจังหวัด ให้คำปรึกษาปัญหาในชีวิตประจำวัน

ให้คำปรึกษาแก่เด็กนักเรียนต่างชาติในรร. ประถม, ม. ต้นและให้ความช่วยเหลือแนะนำการศึกษาในภาษาแม่
สถานที่ติดต่อซัพเพอร์เตอร์



ที่อยู่ : สมาคมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ, ตึกเคนโจอิงาชิโจยะชั้น1 เลขที่ 6 9 2 - 2 มินามะนางาโน, อ.นางาโน
TEL: 0 2 6 - 2 3 5 - 7 1 8 6 FAX: 0 2 6 - 2 3 5 - 4 7 3 8 E-mail: mail@anpie.or.jp

เวลารับปรึกษา วันจันทร์~ศุกร์ เวลา 9 : 30 น. ~ 17 : 30 น.

ในกรณีต้องการมาพบเพื่อขอคำปรึกษาด้วยตัวเองกรุณาติดต่อนัดหมายล่วงหน้า

ติดต่อสอบถาม : 【ทางบุคคลเคียวเซคราชิโนะซัพเพอร์เตอร์แผนกส่งเสริมสิทธิมนุษยชนและความเท่าเทียมทางเพศกองวางแผน จ.นงาโน】
☎026-235-7165 (ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาโปรตุเกส)

เกี่ยวกับทางบุคคลเคียวเซชิเอนอิน

จ.นงาโนได้แต่งตั้ง 「ทางบุคคลเคียวเซชิเอนอิน」 ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่พูดภาษาญี่ปุ่นและโปรตุเกสได้ ประจำอยู่ ณ ที่ว่าการจ.นงาโนและสนง.ราชการท้องถิ่นโจโซ, ชูวะ, คามิอินะ, ชิโมะอินะ, มัตสึโมโต้ มีหน้าที่สอนภาษาญี่ปุ่นที่โรงเรียนบราซิลเพื่อช่วยในการหางานใหม่ให้แก่ชาวบราซิลซึ่งดกงาน, แปลและเป็นล่ามให้แก่หน่วยงานราชการส่วนจังหวัดในการให้คำปรึกษาต่างๆ

ติดต่อสอบถาม : 【ทางบุคคลเคียวเซคราชิโนะซัพเพอร์เตอร์แผนกส่งเสริมสิทธิมนุษยชนและความเท่าเทียมทางเพศกองวางแผน จ.นงาโน】
☎026-235-7165 (ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาโปรตุเกส)

ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่กำลังแพร่ระบาดอย่างกว้างขวาง

ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่กำลังแพร่ระบาดในวงกว้างไปทั่วทั้งจังหวัด จึงควรหมั่นล้างมือ
ก ล้างคอให้สะอาด และสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อ



ผู้ป่วยที่ติดเชื้อใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล อย่างไรก็ตาม, สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหืดหอบ, โรคหัวใจ, โรคเบาหวาน และเด็กทารก, ผู้สูงอายุ, สตรีมีครรภ์ หากติดเชื้อใช้หวัดใหญ่แล้วอาจมีอาการรุนแรงเป็นอันตรายได้ ดังนั้น กรุณาปรึกษาแพทย์ประจำตัวของท่านไว้ก่อนล่วงหน้า

ผู้ที่มีอาการไข้สูงเฉียบพลัน38องศาขึ้นไป, ไอและรู้สึกเจ็บคอ ควรรีบพักผ่อนร่างกายให้เต็มที่และลาหยุดงานหรือหยุดเรียนในทันที ก่อนที่ท่านจะไปรับการตรวจที่สถานพยาบาลควรติดต่อไปก่อนล่วงหน้าเพื่อสอบถามข้อควรปฏิบัติและข้อควรระวัง จากนั้นจึงสวมหน้ากากอนามัยแล้วออกไปรับการตรวจที่สถานพยาบาลและปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับอย่างเคร่งครัด ในช่วงที่มีการระบาดของโรคนี้ท่านอาจต้องรอรับการตรวจรักษาเป็นเวลานานในช่วงวันหยุดและการตรวจนอกเวลา ทำให้ร่างกายของท่านอ่อนแอลงได้ ดังนั้นจึงควรไปรับการตรวจรักษาในวันธรรมดาช่วงเวลาทำการปกติของสถานพยาบาลยกเว้นกรณีฉุกเฉิน

สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกในการใช้ภาษาญี่ปุ่น กรุณาติดต่อทางเคเคียวเซคราชิโนะซังเพอร์เตอร์ เพื่อให้เจ้าหน้าที่เป็นตัวกลางติดต่อสถานอนามัยและสถานพยาบาลให้ท่าน ข้อมูลเกี่ยวกับใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่สามารถหาอ่านได้จากURLต่อไปนี้

<http://www.pref.nagano.jp/kikaku/danjo/tabunka/bosai/bosai.htm>

ทางเคเคียวเซคราชิโนะซังเพอร์เตอร์ ☎ ภาษาโปรตุเกส 090-7428-3577 ภาษาจีน 090-7429-6822
ตากาล็อก·อังกฤษ 090-7710-7446 ไทย·อังกฤษ 090-7427-4648 เวลา 9:00~19:00 น.

สำหรับผู้ที่มีอาการไม่รุนแรง กรุณารักษาตัวอยู่ในห้องส่วนตัวที่บ้านของตนเอง ระยะเวลาพักรักษาตัว มีอยู่สองช่วงคือ 7นับจากวันถัดจากวันที่ไปรับการตรวจ หรือ หลังจากที่ใช้ลดแล้ว 2 วัน ควรเลือกช่วงที่ใช้เวลานานกว่า นอกจากนี้เพื่อป้องกันไม่ให้คนในครอบครัวติดเชื้อ ควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือให้สะอาดเวลามีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยแม้ว่าจะอยู่ในบ้านของตนเอง

· เริ่มให้มีการฉีดวัคซีนอินฟลูเอนซ่าสายพันธุ์ใหม่แล้ว

การฉีดวัคซีนมีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการรุนแรงเมื่อติดเชื้อ นอกจากนี้ เนื่องจากจำนวนวัคซีนมีจำกัด จึงได้จัดให้มีการฉีดวัคซีนตามลำดับความเร่งด่วน สำหรับผู้มีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการรุนแรงหลังติดเชื้อ เช่น สตรีมีครรภ์, ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว, เด็กทารก เป็นต้น การฉีดวัคซีนนี้เป็นไปตามความสมัครใจไม่มีการบังคับ แม้ว่าจะมีผลป้องกันการเกิดอาการรุนแรงได้แต่ในทางกลับกันการฉีดวัคซีนก็อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้ จึงขอให้ทำความเข้าใจให้ดีก่อนที่จะรับการฉีดวัคซีนดังกล่าว

ติดต่อสอบถาม : 【นางาโนเคนเอเซบุเคนโคชูคุริชิเอนคะเซนโซนันเบียวกาคาริ】 ☎ 026-235-7148 (ภาษาญี่ปุ่น)

การปรับอัตราค่าจ้างขั้นต่ำจังหวัดนางาโน

ปรับ 「 อัตราค่าจ้างขั้นต่ำจังหวัดนางาโน 」 สำหรับผู้ใช้แรงงานในสถานประกอบการของจังหวัดนางาโนตามที่ระบุในตารางด้านล่างนี้ อัตราค่าจ้างขั้นต่ำเป็นระดับค่าจ้างต่ำสุดที่รัฐบาลกำหนดขึ้นตามกฎหมายค่าจ้างขั้นต่ำ นายจ้างต้องจ่ายค่าจ้างให้แก่ลูกจ้างทุกคนไม่ต่ำกว่านี้ จึงขอให้ตรวจสอบว่าค่าจ้างของท่านต่ำกว่าค่าจ้างขั้นต่ำที่กำหนดไว้หรือไม่
ติดต่อสอบถาม : 【นางาโนเคนโรโดเคียวคุจินคินชิทสึ】 ☎ 026-223-0555 (ภาษาญี่ปุ่น)

	ค่าจ้างต่อชั่วโมง	วันที่มีผลใช้บังคับ	หมายเหตุ
ค่าจ้างขั้นต่ำจังหวัดนางาโน	681	1 ตุลาคม 2009	ค่าจ้างขั้นต่ำนี้ไม่รวมในเงินเบี้ยขยัน, เงินช่วยเหลือค่าเดินทาง, เงินช่วยเหลือครอบครัว

หน่วยงานผู้รับผิดชอบการผลิตจดหมายข่าวภาษาแม่「 นางาโนเคนอินฟอเมชัน 」ยินดีรับฟังความคิดเห็นและข้อมูลของประชาชนในจังหวัดทุกท่าน หากท่านมีข่าวสารข้อมูลที่ต้องการลงพิมพ์ในจดหมายข่าวนี้ กรุณาติดต่อ jinken-danjo@pref.nagano.jp