

สำหรับชาวต่างชาติที่เพิ่งย้ายเข้ามาอาศัยในจังหวัดนากาโนะ

คู่มือการดำเนินชีวิต

ยินดีต้อนรับสู่จังหวัดนากาโนะ !



สารบัญ

- 1 เรื่องที่ควรรีบทำเมื่อย้ายเข้ามาอยู่ในจังหวัดนากาโนะ
- 2 เมื่อต้องการความช่วยเหลือโดยเร่งด่วน
- 3 การป้องกันตัวเองจากภัยแผ่นดินไหว
- 4 การสร้างความสัมพันธ์ในท้องถิ่น
- 5 แนะนำจังหวัดนากาโนะ
- 6 รวบรวมหมายเลขโทรศัพท์
 - (1) แผนกให้คำปรึกษาภาษาต่างประเทศ
 - (2) หน่วยงานราชการ
 - (3) สถานทูตประเทศหลักๆบางประเทศ
 - (4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

1 เรื่องที่ควรรีบทำเมื่อย้ายเข้ามาอยู่ในจังหวัดนากาโนะ

- **ที่ทำการเขต** ปฏิบัติตามขั้นตอนการแจ้งย้ายเข้าที่ที่ทำการอำเภอตำบลหมู่บ้าน ภายใน 14 วันนับตั้งแต่วันที่ท่านย้ายเข้ามาอยู่

[เอกสารที่ต้องใช้ได้แก่ บัตรประจำตัวผู้พำนัก(ไซริวการด์), ใบรับรองการย้ายออก(เทนซุทสึโซเมโซ)และอื่นๆ]

※ ในกรณีที่ย้ายที่อยู่ภายในประเทศญี่ปุ่น, หรือย้ายกลับประเทศของตน

จำเป็นต้องดำเนินการแจ้งย้ายออกที่อำเภอตำบลหมู่บ้านที่ท่านจะย้ายออก

และนำใบรับรองการย้ายออกที่ได้รับมาไปดำเนินการขั้นตอนการย้ายเข้า

รายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนการย้ายออก กรุณาติดต่อสอบถามที่ที่ทำการอำเภอตำบลหมู่บ้านที่ท่านอาศัยอยู่

- **ไฟฟ้า** กรุณาติดต่อบริษัทไฟฟ้า

- **น้ำประปา** กรุณาติดต่อแผนกรับผิดชอบเรื่องน้ำประปาในอำเภอตำบลหมู่บ้านของท่าน

- **แก๊ส** กรุณาติดต่อนัดหมายบริษัทแก๊สล่วงหน้าเพื่อขอให้เปิดท่อแก๊สหลักให้ท่าน
เมื่อเริ่มใช้แก๊สกรุณาตรวจสอบความปลอดภัยก่อน

- **โรงเรียน** กรุณาสัมภาษณ์ขออนุญาตเข้าเรียนที่คณะกรรมการการศึกษาของอำเภอตำบลหมู่บ้านนั้น

- **ใบอนุญาตขับขี่รถยนต์** กรุณาดำเนินการแจ้งย้ายที่อยู่ต่อสถานีตำรวจใกล้บ้าน



บริษัทไฟฟ้า	☒
แผนกรับผิดชอบประปา	☒
บริษัทแก๊ส	☒

2 เมื่อต้องการความช่วยเหลือโดยเร่งด่วน

1 1 0 (ตำรวจ)

เมื่อเกิดอุบัติเหตุจราจรหรืออาชญากรรม กรุณาโทรแจ้ง「 1 1 0 」เพื่อติดต่อตำรวจ

1 1 9 (รถดับเพลิง · รถพยาบาล)

เมื่อเกิดเหตุไฟไหม้ หรือบาดเจ็บ, เจ็บป่วยกระทันหัน กรุณาโทร「 1 1 9 」
เพื่อติดต่อสถานีดับเพลิง

★บันทึกข้อมูลที่ใช้ในเวลาแจ้ง (กรุณาตอบคำถามนี้ทางโทรศัพท์)



ที่อยู่, ชื่ออาคารสถานที่	
ชื่อของท่าน	
เบอร์โทรศัพท์	

3

การป้องกันตัวเองจากภัยแผ่นดินไหว



ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่เกิดแผ่นดินไหวบ่อย ท่านควรปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

- 1 ควรป้องกันศีรษะและร่างกายของท่านให้ปลอดภัย เช่น หลบเข้าใต้โต๊ะเป็นต้น
- 2 ควรดับไฟที่ใช้อยู่ทันที เช่น ไฟที่ใช้ในครัวและเครื่องทำความร้อน
- 3 ควรเปิดประตูทางออกไว้เพื่อใช้หนีหลบภัยในภายหลัง
- 4 เมื่อสามารถหนีออกไปข้างนอกได้แล้ว ควรหนีออกไปด้วยความระมัดระวัง เช่น ระวังไม่ให้เหยียบเศษแก้ว เป็นต้น
- 5 อพยพไปยังสถานหลบภัยที่ใกล้ที่สุดพร้อมกับเพื่อนบ้านและคนที่อาศัยอยู่ในละแวกเดียวกัน (สถานหลบภัย เช่น โรงเรียนที่อยู่ใกล้ๆ เป็นต้น)
- 6 สิ่งของที่จะนำไปด้วยตอนอพยพควรเป็นของที่สามารถนำออกไปได้ในทันทีเท่านั้น



สถานหลบภัยในเขตที่ท่านอาศัยอยู่	
---------------------------------	--



3

การป้องกันตัวเองจากภัยแผ่นดินไหว

ควรเตรียม 「ถุงหลบภัย (อิโงโมจิคาชิฟูกุโระ)」 ไว้ใช้ยามต้องอพยพหลบภัยกันเถอะ

- อาหาร (เช่น น้ำ, ขนมปังกรอบ เป็นต้น ควรเตรียมแล้วแยกเก็บไว้ในรถด้วยส่วนหนึ่ง)
- ยารักษาโรค(ควรเตรียมชุดปฐมพยาบาลและอุปกรณ์แพทย์ฉุกเฉินไว้ เช่น พลาสเตอร์ปิดแผล เป็นต้น)
- ของใช้ในชีวิตรประจำวัน (เช่น ทิชชูเปียก, หน้ากากปิดตา, แวนตาสำรอง เป็นต้น)
- วิทยุกระเป๋าหิ้ว, ไฟฉาย, ถ่านไฟฉายสำรอง
- เงินสด (เศษสตางค์จำเป็นต้องมี)
- ชุดชั้นใน, ผ้าขนหนู, อุปกรณ์กันฝน
- ถุงมือ, เชือก
- ไม้ขีด หรือ ไฟแช็ก
- ไคโรแบบใช้แล้วทิ้ง
- สมุดโน้ต, เครื่องเขียน
- ถุงขยะ
- นมผงสำหรับทารก

เป็นต้น



4 การสร้างความสัมพันธ์ในท้องถิ่น

เมื่อย้ายไปใหม่ควรทำความรู้จักกับผู้ที่อาศัยอยู่ในละแวกเดียวกันและสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันไว้

- เมื่อย้ายเข้ามาอาศัยอยู่ที่ใหม่ ควรไปทักทายและแนะนำตัวเองต่อเพื่อนบ้านและผู้คนที่อาศัยอยู่ใกล้ๆ

- ในแต่ละท้องถิ่นมีกลุ่มที่เรียกว่า 「จิจิโค / โจโนโค」 ซึ่งจะร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆในท้องถิ่น

เช่นทำความสะอาดบริเวณหมู่บ้านร่วมกัน เป็นต้น การเข้าเป็นสมาชิกจิจิโคอาจต้องเสียค่าสมาชิก

- ขยะจากบ้านที่นำออกมาทิ้ง

ก่อนนำออกมาทิ้ง กรุณาแยกขยะใส่ถุงตามประเภทของขยะได้แก่ 「ขยะเผาได้」 「ขยะเผาไม่ได้」 「ขยะพลาสติก」 ท่านสามารถหาซื้อถุงขยะได้ที่ซูเปอร์มาร์เก็ตหรือร้านสะดวกซื้อ

แต่ละท้องถิ่นที่จะกำหนดสถานที่นำขยะมาทิ้งและวันเวลาดังขยะ

กรุณาสอบถามจากที่ว่าการอำเภอตำบลหมู่บ้าน หรือถามจากเพื่อนบ้าน



5 แนะนำจังหวัดนากาโนะ

จังหวัดนากาโนะ (มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า 「ชินชู」)

จังหวัดนากาโนะ เป็นจังหวัดที่อุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติ

พร้อมด้วยประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เมื่อเปรียบเทียบกับจังหวัดอื่นๆในประเทศญี่ปุ่นแล้ว

นากาโนะได้คะแนนรวมอยู่ในอันดับที่1ในด้าน 「สุขภาพ, วัฒนธรรม, การประกอบอาชีพ, การดำเนินชีวิต, การศึกษา」(※)

※ 「จังหวัดที่ดีที่สุด在日本:การจัดอันดับความสุขสมบูรณ์แยกตามจังหวัด」(สมาคมนิตยบุคคลนียงโซโกเคนคิวกัง สนพ.โทโยเคโซชินโซชะ : ออกเมื่อ 20 ธ.ค. 2555)

ธรรมชาติ

จังหวัดนากาโนะเป็นจังหวัดที่มีภูเขาระดับสูงกว่า3,000เมตรมากที่สุดในญี่ปุ่น ไม่เพียงแต่เทือกเขาแอลป์ญี่ปุ่น

นากาโนะยังมีภูเขาที่สวยงามอื่นๆอีกมากมาย

นอกจากนี้ ยังมีพื้นที่ที่เป็นป่าไม้ถึงประมาณ80%ของพื้นที่จังหวัดด้วย

การท่องเที่ยว

จังหวัดนากาโนะเป็นจังหวัดที่มีจำนวนแหล่งออนเซนมากที่สุดเป็นอันดับ2ของประเทศ ในฤดูร้อน มีนักท่องเที่ยวจำนวนมากมาเที่ยวภูเขาและที่ราบสูง และ เล่นสกีในฤดูหนาว

5 แนะนำจังหวัดนากาโนะ

อุตสาหกรรม

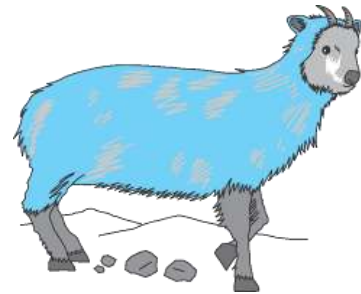
ก่อนสงครามโลกครั้งที่2 อุตสาหกรรมเส้นใยไหมเจริญรุ่งเรืองมากในจังหวัดนากาโนะ หลังสงครามมีการพัฒนาอุตสาหกรรมผลิตเครื่องมือแม่นยำต่างๆ เช่น กล้องถ่ายรูป, นาฬิกา เป็นต้น ในปัจจุบันจะเน้นการผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์เป็นหลัก

เกษตรกรรม

ผลไม้ที่ขึ้นชื่อของจังหวัดได้แก่ แอปเปิ้ล นอกจากนี้ยังผลิตองุ่นเคียวโฮ, ลูกพรุน, แอปริคอต, บลูเบอร์รี่และอื่นๆได้เป็นจำนวนมากอีกด้วย สำหรับผักที่ผลิตได้มากเป็นพิเศษในจังหวัดนากาโนะ ได้แก่ ผักกาดหอม, เซโรลี, แอสพาราแกส, วาซาบิ เป็นต้น



นกที่เป็นสัญลักษณ์ของจังหวัดนากาโนะ [นกไรโจ]



สัตว์ที่เป็นสัญลักษณ์ของจังหวัดนากาโนะ [เสียงผา (คาโมชิกะ)]

เครือข่ายรางรถ ในจังหวัดน่าน



6 รวมหมายเลขโทรศัพท์

(1) แผนกให้คำปรึกษาภาษาต่างประเทศ

(1) แผนกให้คำปรึกษาภาษาต่างประเทศ

■ ทาบุญคะเคียวเซคูราชิโนะซัพเพอร์เตอร์

ประจำอยู่ในสมาคมนานาชาติจังหวัดนากาโนะ (ANPI) ☎ 0 2 6 - 2 3 5 - 7 1 8 6

【ภาษาโปรตุเกส, ภาษาจีน, ภาษาไทย, ภาษาตากาล็อก, ภาษาอังกฤษ】

วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ 9:30น. ~ 17:30น.

■ จีอิกิเคียวเซคอมมิวนิเคเตอร์ (27ภาษา (ข้อมูล ณ.เดือนกันยายน ค.ศ. 2013))

เป็นอาสาสมัครที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่เดียวกันกับทุกท่าน

ทำหน้าที่ช่วยกระจายข่าวสารข้อมูลที่จำเป็นและทำหน้าที่เป็นล่าม

สมาคมนานาชาติจังหวัดนากาโนะ (ANPI)

☎ 0 2 6 - 2 3 5 - 7 1 8 6

6 รวบรวมหมายเลขโทรศัพท์

(1) แผนกให้คำปรึกษาภาษาต่างประเทศ

■ แผนกให้คำปรึกษาของอำเภอตำบลหมู่บ้าน (หลายภาษา)

(ข้อมูลน.เดือนเมษายน ค.ศ.2013)

เขตพื้นที่	ภาษาที่ใช้· วัน· เวลาให้บริการ			เบอร์โทรศัพท์
อำเภอนากาโนะ	ภาษาเกาหลี	ทุกวันอังคารที่ 1 ของเดือน	14 : 00น. ~ 17 : 00น.	026-226-4911 (ต่อ 2139) 026-224-5447
	ภาษาตากาล็อก	ทุกวันอังคารที่ 2 ของเดือน	13 : 00น. ~ 16 : 00น.	
	ภาษาไทย	ทุกวันอังคารที่ 4 ของเดือน	14 : 00น. ~ 17 : 00น.	
	ภาษาจีน	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	10 : 00น. ~ 19 : 00น.	
	ภาษาอังกฤษ	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	8 : 30น. ~ 17 : 15น.	
อำเภอมัดสึโมโต้	ภาษาอังกฤษ	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	8 : 30น. ~ 17 : 15น.	0263-34-3000 (ต่อ1141) 0263-34-3271
	ภาษาโปรตุเกส	วันจันทร์· อังคาร· พุธ	9 : 30น. ~ 15 : 30น.	
อำเภอมัดสึโมโต้ (ทางungskะเคียวเซพลา ชาซ่า)	ภาษาโปรตุเกส	วันอังคาร	17 : 00น. ~ 20 : 00น.	0263-34-3000 (ต่อ 1333) 0263-39-1106
	ภาษาจีน	วันจันทร์	16 : 00น. ~ 18 : 00น.	
		วันพฤหัสบดี	18 : 00น. ~ 20 : 00น.	
	ภาษาไทย	วันเสาร์	13 : 00น. ~ 15 : 00น.	
	ภาษาตากาล็อก	ทุกวันเสาร์ที่ 2· ที่ 4 ของเดือน	15 : 00น. ~ 17 : 00น.	
อำเภออุเอตะ	ภาษาโปรตุเกส	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	8 : 30น. ~ 17 : 15น.	0268-22-4100 (ต่อ 1308)
	ภาษาจีน	วันศุกร์	13 : 00น. ~ 17 : 00น.	

(1) แผนกให้คำปรึกษาภาษาต่างประเทศ

เขตพื้นที่	ภาษาที่ใช้· วัน· เวลาให้บริการ			เบอร์โทรศัพท์
อำเภอโกลาญ ((โคลไช) โคคฺไซโคริวเซินเต อริ)	ภาษาอังกฤษ	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	8 : 30 ~ 17 : 15	0266-23-4811 (ต่อ 1145) 0266-24-3226
	ภาษาจีน	วันอังคาร	8 : 30 ~ 15 : 30	
		วันพฤหัสบดี	9 : 00 ~ 15 : 00	
	ภาษาโปรตุเกส	วันพุธ	9 : 00 ~ 15 : 00	
อำเภอฮิดะ	ภาษาโปรตุเกส	วันอังคาร· พุธ	13 : 00 ~ 17 : 00	0265-22-4511 (ต่อ 5420) 0265-22-4553
	ภาษาจีน	วันจันทร์· อังคาร· พุธ· ศุกร์	13 : 00 ~ 17 : 00	
	ภาษาอังกฤษ	วันพฤหัสบดี· ศุกร์	13 : 00 ~ 17 : 00	
	ภาษาตากาล็อก	วันพฤหัสบดี· ศุกร์	13 : 00 ~ 17 : 00	
อำเภอซวาะ	ภาษาโปรตุเกส	วันจันทร์· ศุกร์	9 : 00 ~ 14 : 00	0266-52-4141 (ต่อ 204)
อำเภอโคโมโระ	ภาษาจีน	วันจันทร์	9 : 00 ~ 12 : 00	0267-23-5521
	ภาษาตากาล็อก	วันอังคาร	9 : 00 ~ 12 : 00	
	ภาษาอังกฤษ	วันอังคาร	9 : 00 ~ 12 : 00	
	ภาษาไทย	วันพฤหัสบดี	9 : 00 ~ 12 : 00	
อำเภอฮินะ	ภาษาโปรตุเกส	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	8 : 30 ~ 17 : 15	0265-78-4111 (ต่อ 2224) 0265-96-8132

(1) แผนกให้คำปรึกษาภาษาต่างประเทศ

เขตพื้นที่	ภาษาที่ใช้· วัน· เวลาให้บริการ	เบอร์โทรศัพท์
อำเภออินะ (อินะโคคุไซโคริวเคียวโค)	ส่วนใหญ่ภาษาโปรตุเกส วันจันทร์· พุธ· ศุกร์ 9 : 30 ~ 12 : 30	0265-72-7706
อำเภอ โคมะงาเนะ	ภาษาโปรตุเกส วันจันทร์· พุธ 13 : 00 ~ 17 : 00 วันพุธ 9 : 00 ~ 12 : 00 ภาษาอังกฤษ ทุกเวลา ภาษาจีน ทุกเวลา (ต่อนัดล่วงหน้า)	0265-83-2111 (ต่อ 666)
อำเภอจิโนะ	ภาษาโปรตุเกส, ตากาล็อก, อังกฤษ, จีน ทุกวันพุธที่ 3 ของเดือน 10 : 00 ~ 17 : 00	0266-72-2101 (ต่อ 256)
อำเภอชิโอะจิริ	ภาษาโปรตุเกส วันจันทร์ ~ วันศุกร์ 8 : 30 ~ 17 : 15	0263-52-0280 (ต่อ 1196)
อำเภอซาคุ	ภาษาไทย วันอังคาร· ศุกร์ 13 : 00 ~ 16 : 00 ภาษาจีน วันจันทร์ 13 : 00 ~ 16 : 00 วันศุกร์ 9 : 00 ~ 12 : 00 ภาษาตากาล็อก วันพุธ· พุธ 13 : 00 ~ 16 : 00 ภาษาโปรตุเกส วันจันทร์· พุธ 13 : 00 ~ 16 : 00	0267-62-2111 (ต่อ 454) 0267-62-3283

(1) แผนกให้คำปรึกษาภาษาต่างประเทศ

เขตพื้นที่	ภาษาที่ใช้· วัน· เวลาให้บริการ			เบอร์โทรศัพท์
อำเภอจตุรพักตรพิมาน	ภาษาญี่ปุ่น	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	8 : 30 ~ 17 : 15	026-275-0004 (ต่อ 6351)
อำเภอโพนพิสัย	ภาษาสเปน	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	9 : 00 ~ 16 : 00	0268-62-1111 (ต่อ 1221 / 1222) 0268-64-5896
	ภาษาโปรตุเกส	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	9 : 00 ~ 16 : 00	
	ภาษาอังกฤษ	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	9 : 00 ~ 16 : 00	
อำเภอเมือง	ภาษาโปรตุเกส	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	8 : 30 ~ 17 : 15	0263-82-3131 (ต่อ 148)
	ภาษาสเปน	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	8 : 30 ~ 17 : 15	
อำเภอรัตนวาปี	ภาษาโปรตุเกส	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	8 : 30 ~ 17 : 15 (นัดล่วงหน้า)	0266-27-1111 (ต่อ 143)
	ภาษาตากาล็อก	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	8 : 30 ~ 17 : 15 (นัดล่วงหน้า)	
	ภาษาจีน	วันจันทร์ ~ วันศุกร์	8 : 30 ~ 17 : 15 (นัดล่วงหน้า)	
อำเภอรัตนวาปี	ภาษาโปรตุเกส	จันทร์ ~ วันศุกร์	9 : 00 ~ 16 : 00	0265-79-3111 (ต่อ199)
อำเภอรัตนวาปี	ภาษาจีน	วันอังคาร	11 : 00 ~ 14 : 00	0265-43-2220 (ต่อ242)
		วันพุธ	18 : 00 ~ 20 : 00	

(2) หน่วยงานราชการ

■ จังหวัด

หมายเลขโทรศัพท์ต่อไปนี้เป็นเบอร์กลาง กรุณาบอกแผนกหรือหมายเลขภายในที่ต้องการติดต่อเป็นภาษาอังกฤษ
(วันจันทร์ ~ วันศุกร์ 8:30 ~ 17:15)

- ศาลากลางจังหวัดนากาโนะ(เคนโจ) **☎026-232-0111**
- สำนักงานราชการท้องถิ่น(เป็นสำนักงานที่รวมหน่วยราชการของจังหวัด ตั้งอยู่ในพื้นที่ต่างๆในจังหวัดมี10แห่ง)
 - ซาคุจิโฮจิมุโซ **☎0267-63-3111**
 - โจโซจิโฮจิมุโซ **☎0268-23-1260**
 - ชูวะจิโฮจิมุโซ **☎0266-53-6000**
 - คามิอินะจิโฮจิมุโซ **☎0265-78-2111**
 - ชิโมะอินะจิโฮจิมุโซ **☎0265-23-1111**
 - คิโซะจิโฮจิมุโซ **☎0264-24-2211**
 - มัตสึโมไตจิโฮจิมุโซ **☎0263-47-7800**
 - คิตะฮาซึมิจิโฮจิมุโซ **☎0261-22-5111**
 - นากาโนะจิโฮจิมุโซ **☎026-233-5151**
 - สกคุชินจิโฮจิมุโซ **☎0269-22-3111**

■ ที่ว่าการอำเภอ • ที่ทำการตำบลหมู่บ้าน (ตามลำดับABC)

A	อาจิบุรี	0265-43-2220
	อาเภอแม่ต๋ี่มาจึ	0264-52-2001
	อาแน่งจ็	0260-22-2141
	อาโศคบุรี	0268-49-0111
	อาชาฮึบุรี	0263-99-2001
	อาฮึมิโนะฮึ	0263-71-2000
	จึคโฮคบุรี	0263-66-2211
Chi	จึคบุรี (โคโฮคโจชะ)	026-273-1111
	จึคบุรี (โทกบุรีโจชะ)	026-275-0004

F H I	จึคบุรี (คามึยามาตะโจชะ)	026-275-1050
	จึโนะฮึ	0266-72-2101
	ฟูจึมิมาจึ	0266-62-2250
	ฮาร่าบุรี	0266-79-2111
	ฮาคบุรี	0261-72-5000
	ฮึรายะบุรี	0265-48-2211
	ฮึตะฮึ	0265-22-4511
	ฮึจึมะมาจึ	0265-86-3111
	ฮึยามะฮึ	0269-62-3111
	ฮึฮึนะมาจึ	026-253-2511
ฮึเคตะมาจึ	0261-62-3131	
ฮึคชากะบุรี	0263-69-3111	

K

อินะชิ	0265-78-4111
คารุชชาวะมาจิ	0267-45-8111
คาวาคามิมุระ	0267-97-2121
คิจิมะโตะระมุระ	0269-82-3111
คิโตะมาจิ	0264-22-3000
คิโตะมุระ	0264-36-2001
คิตะโอะคิมุระ	0267-77-2111
โคมะงาเนะชิ	0265-83-2111
โคโมโระชิ	0267-22-1700
โคมิมาจิ	0267-92-2525
มัดสึโมโต้ชิ	0263-34-3000
มัดสึคาวะมาจิ	0265-36-3111

N

มัดสึคาวะมุระ	0261-62-3111
มินามิโอะคิมุระ	0267-78-2121
มินามิมาคิมุระ	0267-96-2211
มินามิโนวะมุระ	0265-72-2104
มิโนะวะมาจิ	0265-79-3111
มียาตะมุระ	0265-85-3181
มิโยตะมาจิ	0267-32-3111
นากาโนะชิ	026-226-4911
นากาวะมาจิ	0268-68-3111
นากิโตะมาจิ	0264-57-2001
นาคากาวะมุระ	0265-88-3001
นาคาโนะชิ	0269-22-2111

O

เนะมุระ	0265-49-2111
โนซาว่าองเซนมุระ	0269-85-3111
โอบุเซมาจิ	026-247-3111
โอกาวะมุระ	026-269-2323
โอคายะชิ	0266-23-4811
โอมิมุระ	0263-67-3001
โอะคุะมุระ	0264-55-3080
โอมาจิชิ	0261-22-0420
โอะชิคะมุระ	0265-39-2001
โอะทาริมุระ	0261-82-2001
โอะทาคิมุระ	0264-48-2001

M

S	ชาคุโฮมาจิ (ชาคุโจชะ)	0267-86-2525
	ชาคุโฮมาจิ (ยาจิโฮโจชะ)	0267-88-2525
	ชาคาเอะมูระ	0269-87-3111
	ชาคาคิม่าจิ	0268-82-3111
	ชาคุชิ	0267-62-2111
	ชิโมะโจมูระ	0260-27-2311
	ชิโมะซุวะมาจิ	0266-27-1111
	ชินาโนะมาจิ	026-255-3111
	ชิโอะจิริชิ	0263-52-0280
	ซุวะชิ	0266-52-4141
	ซุซากะชิ	026-245-1400

T	ทากาโมริมาจิ	0265-35-3111
	ทาคากิมูระ	0265-33-2001
	ทาคายามะมูระ	026-245-1100
	ทัตเทชินะมาจิ	0267-56-2311
	ทัตสึโนะมาจิ	0266-41-1111
	เทนริวมูระ	0260-32-2001
U	โทมิชิ	0268-62-1111
	โทโยโอะกะมูระ	0265-35-3311
	อุเอตะชิ	0268-22-4100
	อุรุกิมูระ	0260-28-2311
Y	ยามากาตะมูระ	0263-98-3111
	ยามาโนะอูจิม่าจิ	0269-33-3111
	ยาสึโอะคะมูระ	0260-26-2111

■ กองตรวจคนเข้าเมือง

- กองตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว สำนักงานสาขานากาโนะ

☎026-232-3317

(วันจันทร์ ~ วันศุกร์ 9:00 ~ 12:00、 13:00 ~ 16:00)

- ศูนย์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการพำนักของคนต่างชาติ กองตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว

☎0570-013904 / IP、PHS、ต่างประเทศ : ☎03-5796-7112

(วันจันทร์ ~ วันศุกร์ 8:30 ~ 17:15)

ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี/เกาหลีเหนือ, ภาษาสเปน เป็นต้น

■ สำนักงานจัดหางาน(ฮัลโหลเวิร์ค)ที่มีล่ามประจำอยู่

(ข้อมูล ณ.เดือนกันยายน ค.ศ. 2013)

ฮัลโหลเวิร์ค	ภาษาที่ใช้· วัน· เวลาให้บริการ			เบอร์โทรศัพท์
สนง.นากาโนะ	ภาษาโปรตุเกส	วันศุกร์	13:00 ~ 16:00	026-228-1300
	ภาษาจีน	วันจันทร์· พุธ	13:00 ~ 16:00	
สนง.มัตสึโมโต้	ภาษาโปรตุเกส	วันพฤหัสบดี 9:00 ~ 12:00	วันศุกร์ 13:00 ~ 17:00	0263-27-0111
	ภาษาจีน	วันจันทร์· พฤหัสบดีที่ 3 ของเดือน	13:00 ~ 17:00	
สนง.อุเอตะ	ภาษาโปรตุเกส	วันจันทร์· ศุกร์	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	0268-23-8609
	ภาษาจีน	วันพฤหัสบดี	13:00 ~ 16:00	
สนง.อิตะ	ภาษาโปรตุเกส	วันศุกร์	9:00 ~ 15:00	0265-24-8609
	ภาษาจีน	วันอังคาร· พุธ	10:00 ~ 16:00	
สนง.ฮิโนะ	ภาษาโปรตุเกส	วันศุกร์	9:00 ~ 17:00	0265-73-8609
สนง.ย้อยโคโมโระ	ภาษาโปรตุเกส	วันศุกร์ที่ 2 · ที่ 4 ของเดือน		0267-23-8609
สนง.ซิวะ	ภาษาโปรตุเกส	วันอังคาร	10:00 ~ 16:00	0266-58-8609
สนง.ย้อย โอokayะ	ภาษาโปรตุเกส	วันพฤหัสบดี	13:00 ~ 17:00	0266-23-8609

- สนง.แรงงานนากาโนะ แผนกให้คำปรึกษาเงื่อนไขแรงงานต่างชาติ ☎026-223-0553
สามารถให้คำปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับเงื่อนไขแรงงานของคนต่างชาติในภาษาโปรตุเกส
(วันจันทร์· พุธ (อาจมีการเปลี่ยนแปลง) เวลา 9:00 ~ 16:00)
- บริการแนะนำสถานพยาบาลในวันหยุด· เวลากลางคืน ☎0570-088199
แนะนำโรงพยาบาลที่รับตรวจฉุกเฉินในวันหยุดและเวลากลางคืน
- ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ในกรณีที่เด็กป่วยฉุกเฉิน # 8000 / ☎ 0263 - 34 - 8000
(19 : 00 ~ 23 : 00) สามารถโทรปรึกษาได้หากเด็กป่วยหรือบาดเจ็บในตอนกลางคืน
- ศูนย์ใบอนุญาตขับขี่
 - ศูนย์ใบอนุญาตขับขี่ฮกชิน (อ.นากาโนะ) ☎026-292-2345
 - ศูนย์ใบอนุญาตขับขี่โทชิน (อ.ซาคุ) ☎0267-53-1500
 - ศูนย์ใบอนุญาตขับขี่จูนันชิน (อ.ชิโองิริ) ☎0263-53-6611

(3) สถานทูตประเทศหลักๆบางประเทศ (โตเกียว)

【เอเชีย】 สถานทูตสาธารณรัฐอินเดีย	☎03-3262-2391 / 2397
สถานทูตสาธารณรัฐอินโดนีเซีย	☎03-3441-4201
สถานทูตสาธารณรัฐสังคมนิยมประชาธิปไตยศรีลังกา	☎03-3440-6911 / 6912
สถานเอกอัครราชทูตไทย	☎03-5789-2433
สถานทูตสาธารณรัฐเกาหลี	☎03-3452-7611 ~ 7619
สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐประชาชนจีน	☎03-3403-3388
สถานทูตสหพันธ์สาธารณรัฐประชาธิปไตยเนปาล	☎03-3713-6241 / 6242
สถานทูตสาธารณรัฐอิสลามปากีสถาน	☎03-5421-7741 / 7742
สถานทูตสาธารณรัฐประชาชนบังคลาเทศ	☎03-5704-0216 / 0218
สถานทูตสาธารณรัฐฟิลิปปินส์	☎03-5562-1600
สถานทูตสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม	☎03-3466-3311 / 3313 / 3314
สถานทูตมาเลเซีย	☎03-3476-3840
สถานทูตสาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า	☎03-3441-9291 / -9294
สถานทูตมองโกเลีย	☎03-3469-2088

【อเมริกาเหนือ】	สถานทูตสหรัฐอเมริกา	๙03-3224-5000
	สถานเอกอัครราชทูตแคนาดา	๙03-5412-6200
【อเมริกากลางใต้】	สถานทูตสาธารณรัฐอาร์เจนตินา	๙03-5420-7101 / 7105
	สถานทูตสาธารณรัฐปารากวัย	๙03-3265-5271
	สถานทูตสหพันธ์สาธารณรัฐบราซิล	๙03-3404-5211
	สถานทูตสาธารณรัฐเปรู	๙03-3406-4243 / 4249
	สถานทูตสาธารณรัฐโบลิเวีย	๙03-3499-5441 / 5442
	สถานเอกอัครราชทูตเม็กซิโก	๙03-3581-1131 / 1135
【ยุโรป】	สถานเอกอัครราชทูตอังกฤษ	๙03-5211-1100
	สถานเอกอัครราชทูตเนเธอร์แลนด์	๙03-5776-5400
	สถานเอกอัครราชทูตสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมัน	๙03-5791-7700
	สถานทูตสาธารณรัฐฝรั่งเศส	๙03-5798-6000
	สถานทูตสหพันธรัฐรัสเซีย	๙03-3583-4224 / 5982
【โอเชียเนีย】	สถานทูตออสเตรเลีย	๙03-5232-4111
	สถานทูตนิวซีแลนด์	๙03-3467-2271
【ตะวันออกกลาง】	สถานทูตสาธารณรัฐอิสลามอิหร่าน	๙03-3446-8011 / 8015

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

(ข้อมูลณ.เดือนกรกฎาคม ค.ศ.)

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
อ.โคโมโระ	「โคโมโระนิสงโงะเคียวชิทสึ」	①โคโมโระชิโคมินคัง ②โคโมโระชิโบรินเทียเซ็นเตอร์	①ทุกวันเสาร์ PM7:00 ~ 9:00 ②ทุกวันพฤหัสบดี AM10:00 ~ 11:30 (ทั้งสองคอร์สเปิดเดือนเม. ย. ~ พย.)	0267-23-5521 (ผู้รับผิดชอบ : แผนกจินเคนเซซาคู ที่ว่าการอำเภอโคโมโระ(ในจิน เคนเซ็นเตอร์)
อ.ซาคุ	ชูชูรันโนะไค	ซาคุชิโซไกกักคุชูเซ็นเตอร์ (โนซาว่าไคคัง)	ทุกวันเสาร์ AM10:00 ~ 12:00 (เปิดสอนเม.ย. ~ ธค.)	090-4924-8676 (ชูชูรันโนะไค· ชูโนฮาร่า)
ซาคุโฮมาจิ	ซาคุโฮมาจินิสงโงะเคียวชิทสึ	ซาคุโฮมาจิโซไกกักคุชูคัง 「ฮานะโนะซาโตะ· โมโรคัง」	ทุกวันเสาร์ AM10:00 ~ 12:00	0267-86-2041 (ซาคุโฮมาจิโคมินคังโซไกกักคุชู)
มิโตะมาจิ	มิโตะมาจิโคมินคังโกโคคุเซกิมิน โนะทาเมะโนะนิสงโงะเคียวชิทสึ	มานาบีโนะยากาตะ เอโครุมิโตะ	ทุกวันจันทร์ PM2:00 ~ 4:30	0267-32-3194

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
อ.อุเอตะ	นิสงโงะคลับ 「ซากุระ」	อุเอตะโซโซคัง	ทุกวันพุธ PM7:30 ~ 9:00 ※รับสมัครอายุ16ปีขึ้นไป	0268-23-1111
	มิโนริโนะโค	อุเอตะชิมินพลาซ่า· ยู	ทุกวันเสาร์ PM1:15 ~ 3:00	0268-27-2988
	「ชิมะวาริโนะโค」	จูโอโคมินคัง	ทุกวันเสาร์ AM10:00 ~ 11:30	0268-22-0760
	ยูโอมารุโกะนิสงโงะเคียวชิตสึ	ใน มารุโกะโบรันเทียจิคัทสึโดเซ็นเตอร์	ทุกวันเสาร์ AM10:00 ~ 12:00	0268-43-2566
	มินนะโนะนิสงโงะฮิโรบะ 「ทาโรยามะ」	อุเอตะชิอุเอโนะงาโอกะโคมินคัง	วันเสาร์ที่ 2·3·4ของเดือน PM1:00 ~ 3:00	0268-24-0659

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
อ.อุเอตะ	「นินงโงะเคียวชิตสึ」 สำหรับคนที่กลับจากประเทศจีน	ซาซาร่า โนะ ยู	ทุกวันพฤหัสบดีที่ 1-3 ของเดือน AM10:30 ~ PM3:00	0268-31-3500 (ผู้รับผิดชอบ: นินชิซาว่า)
	「ฟูโรไอนินงโงะเคียวชิตสึ」	อุเอตะชิฟูเรไอฟูคิเซ็นเตอร์	ทุกวันอาทิตย์ AM10:00 ~ 12:00	0268-42-3507
	โจโซนินงโงะโคซ่า	อุเอตะโซโซคัง	ทุกวันอาทิตย์ที่ 1- 2- 3 ของเดือน PM1 : 30 ~ 3 : 30	0268-25-0279
อ.โทมิ	นินงโงะเคียวชิตสึ 「อะอิอุเอะโอะโนะ ไค」	โทมิชิจูโอโคมินคัง (อยู่ในระหว่างซ่อมแซมเพื่อรองรับแผ่นดินไหว) คิตะมิมากิโคมินคัง (จนถึงมี.ค. 2014)	ทุกวันพฤหัสบดี PM7:30 ~ 9:00	0268-64-5885 (โซไกกักกุซุคาคาริ)
อ.โอกายะ	นินงโงะเคียวชิตสึ 「คาโมชิกะ」	①ที่ว่าการอำเภอโอokayะ ②อิรุฟูพลาซ่า3Fคัลเจอร์เซ็นเตอร์	①ทุกวันพุธ AM9:30 ~ 11:00 ②ทุกวันจันทร์ PM7:00 ~ 8:30	0266-24-3226 (องค์กร) โอokayะบุงคะชินโคจิเกียวตันโคคุไซโคริวเซ็นเตอร์

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
อ.โอคายะ	นินงงะโบรินเทียเคียวชิตสึ 「ฟูเรโอ」	ซุวะโกะไฮสึ	ทุกวันเสาร์· อาทิตย์ AM10:30 ~ 12:00	0266-24-2290
อ.ซุวะ	「ซุวะนินงงะเคียวชิตสึ」	ซุวะโคมินคัง ชั้น 2	ทุกวันศุกร์ PM7:00 ~ 8:30 ทุกวันเสาร์ AM10:00 ~ 11:30	0266-53-6219
อ.จิโน	นินงงะเคียวชิตสึ 「จิโนคาเคฮาชิ」	①ใน จิโนคาทอลิคเคียวโค ②ใน จิโนจิคคอมมิวนิตีเซ็นเตอร์	ทุกวันเสาร์ AM10:00 ~ 12:00	①0266-73-4788 (ในจิโนคาทอลิคเคียวโค) ②0266-73-0318 (ในจิโนจิคคอมมิวนิตีเซ็นเตอร์)
	นินงงะเคียวชิตสึ 「ริงง」	จิโนชิโคมินคัง	ทุกวันศุกร์ PM7:00 ~ 9:00	0266-72-3266

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
อ.จิโนะ	「นิงงะเกียวซิทสึ」	จิโนซึกาเทเคียวอิกุเซ็นเตอร์ ชั้น2	ทุกวันอาทิตย์ PM1:00 ~ 3:00	090-8846-0491 (ไกโคคุเซกิชัพเพอร์กรุ๊ปเนโกะจารา ซึจิโนะ)
ฟูจิมาจิ	ฟูจิมาจินิงงะเกียวซิทสึ	ฟูจิมาจิโคมินคัง (ในฟูจิมาจิคอมมูนิตี้พลา ซ่า)	(กลางวัน) ทุกวันพุธ PM1:00 ~ 3:00 (กลางคืน) ทุกวันศุกร์ที่ 1 · 3 ของเดือน PM7:00 ~ 9:00	0266-62-7900 (ฟูจิมาจิโคมินคัง)
อ.อินะ	นิงงะเกียวซิทสึ 「ซากุระกุมิ」	อินะชิโซโกกักกุซุเซ็นเตอร์ 4 (NPO อินะโคคุไซโคริวเคียวไค)	ทุกวันพฤหัสบดี PM1:00 ~ 2:30 ทุกวันเสาร์ PM2:30 ~ 4:00	0265 - 72-7706 (อินะโคคุไซโคริวเคียวไค)
	「โอยะโทะโกะโนะนิงงะเกียวซิท สึ」 อินะเกียวซิทสึ	อินะชิโซโกกักกุซุเซ็นเตอร์ 4 (NPO อินะโคคุไซโคริวเคียวไค)	ทุกวันเสาร์ PM2:30 ~ 4:00	0265 - 72-7706 (อินะโคคุไซโคริวเคียวไค)

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
อ.โคมะ งานะ	อินันนิจจุยโคเคียวโค นิสงโงะเคียวชิตสึ	ฟูเรโอเซ็นเตอร์	เปิดสอนวันอาทิตย์ เดือนละ 2 ครั้ง PM2:00 ~ 4:00 (จัดตามความสะดวกของทุกคน)	0265-83-6008 (อินันนิจจุมิโซ)
อ.โคมะ งานะ	จิคิวจินเนิตเวิร์ค อิน โคมะงานะ โคมะงานะนิสงโงะเคียวชิตสึ	โคมะงานะชิฟุคุชิเซ็นเตอร์	ทุกวันอังคาร PM1:30 ~ 3:00 ทุกวันพุธ PM7:00 ~ 8:30 ทุกวันเสาร์ AM10:00 ~ 11:30	0265-81-5900 (โคมะงานะชิซาโคฟุคุชิเคียวคิโค) 090-4159-7872 (จิคิวจินเนิตเวิร์ค อิน โคมะงานะ)
	นิสงโงะกักคุซุซึสแตม	โคมะงานะชิฟุคุชิเซ็นเตอร์	ปีละ 3 เทอม(ทุกวันอาทิตย์ติดกัน 7 ครั้ง PM1 : 00 ~ 2 : 30)	แผนกคิเคคุ ที่ทำการอ.โคมะงานะ
มิโนะวะ มาจิ	มิโนะวะมาจิโคคุโซโคริวเคียวโค นิสงโงะเคียวชิตสึ	①มิโนะวะมาจิบังคะเซ็นเตอร์ ②มิโนะวะมาจิจิคิโคริวเซ็นเตอร์	ทุกวันเสาร์ PM1:00 ~ 3:00	0265-79-3111 (แผนกโชมะ มิโนะวะมาจิ)
มินามิมิ โนะวะมูระ	นิสงโงะเคียวชิตสึ 「ซาคุระกุมิ」	มินามิมิโนะวะมูระซอนมินเซ็นเต อร์ชั้น2	ทุกวันศุกร์ PM7:30 ~ 9:00	0265-76-7007 (มินามิมิโนะวะมูระซอนมินเซ็น เตอร์)

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
นาคากาวะมูระ	นินงะโงะเคียวชิตสึ 「YOUยูโค」	นาคากาวะบุงคะเซ็นเตอร์	ไม่กำหนดแน่นอน PM7:30 ~	0265-88-3354
อ.อิตะ	เฮายุโคทตสึโอะกะนินงะโงะเคียวชิตสึ	อิตะชิทตสึโอะกะโคมินคัง	ทุกวันศุกร์ PM7:00 ~ 8:30 ทุกวันอาทิตย์ PM2:00 ~ 3:30	0265-26-9162
	วายวายซาลอน	อิตะชิโคมินคัง	ทุกวันพฤหัสบดี AM10:00 ~ 12:00	0265-22-1132
	โทคิวะไดนินงะโงะเคียวชิตสึ	โทคิวะไดชูโคโจ	ทุกวันเสาร์ที่ 2 4PM7:00 ~ 9:00	0265-23-7213
	นินงะโงะเคียวชิตสึ 「Hand in Hand วาราคุ」	ใน 「วาราคุ」	ทุกวันเสาร์ PM1:30 ~ 4:00 ทุกวันอาทิตย์ PM2:00 ~ 4:00	0265-22-0912
	บุงคะโจอิตาคุจิเกียว 「เซคัทสึซาโทชิเตะโนะโกโคคุจิน」 โนะทาเมะนินงะโงะเคียวชิตสึ (1) โกะโซดัตเตะโคซา (2) วายวายซาลอน II	(1) คานาเอะโคมินคัง, อิการะโคมินคัง (2) คานาเอะโคมินคัง	(1) ระหว่างเดือนกค. ~ ธค. ประมาณเดือนละ2ครั้ง AM10 : 00 ~ 12 : 00 (2) ภาคแรก กค. ~ ตค., ภาคหลัง พย. ~ กพ. วันจันทร์ PM7 : 00 ~ 9 : 00	อิตะชิโคมินคัง 0265-22-1132

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
ทากาโมริมาจิ	ทากาโมริมาจิโคมินคังนิสงโงะเคียว วชิทลี	ทากาโมริมาจิจูโอโคมินคัง	ทุกวันเสาร์ AM10:00 ~ 11:30 PM7:30 ~ 9:30	0265-35-8211
อาจิมุระ	อาจিনিสงโงะเคียววชิทลี	อาจิมุระจูโอโคมินคัง	ทุกวันอาทิตย์ที่ 1-3 ของเดือน AM10:00 ~ 12:00	090-4835-8515 (อีตะนิจจุโยโคเคียวโคจิมุเกะ ยวค)
ชิโมะโงะมุระ	นิสงโงะเคียววชิทลี	อาชิตะมุรันโดชิโมะโงะ	ทุกวันเสาร์ PM7 : 00 ~ 8 : 30	0260-27-1050 (ผู้รับผิดชอบ : ซากาวะ)
ยาสึโอะกะมุระ	ยาสึโอะกะมุระนิสงโงะเคียววชิทลี	ยาสึโอะกะมุระทาโมคุเทคิซุไค ชินเตอร์	เดือนละ 1 ครั้ง AM10:00 ~ PM3:00 (ทุกเวลา หากมีความประสงค์กรุณาปรึกษา)	0260-26-2111 (ผู้รับผิดชอบ : อิเคตะ)
โอคุวะมุระ	นิสงโงะเคียววชิทลี	โนชิริจิคัง	ทุกวันอังคารที่ 2 · 4 ของเดือน	0264-55-1020 (โอคุวะมุระเคียวอิกุอินไค)

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
อ.มัตสึโมโต้	นันนันนินงโงะโคซา	มัตสึโมโต้ชินนันนินฮิโระ (มัตสึโมโต้ชินนันนินโคมินคัง)	ทุกวันจันทร์ PM7:00 ~ 8:30	0263-26-1083
	มัตสึโมโต้ชิฮาดะโคมินคังนินงโงะเคียวชิตสึ	มัตสึโมโต้ชิฮาดะโคมินคัง	ทุกวันเสาร์ PM7:30 ~ 9:00	0263-92-2268
	มัตสึโมโต้จูโอโคมินคังนินงโงะโคซา	มัตสึโมโต้จูโอโคมินคัง (M ริงก์)	ทุกวันอังคาร PM7:00 ~ 8:30	0263-32-1132
	โมคุโยโกเซน	มัตสึโมโต้จูโอโคมินคัง (M ริงก์)	ทุกวันพฤหัสบดี AM 10 : 00 ~ 11 : 30	0263-32-1132
	โบรันเทียนินงโงะเคียวชิตสึ	มัตสึโมโต้จูโอโคมินคัง (M ริงก์)	ทุกวันศุกร์ PM 2 : 00 ~ 4 : 00 (วันที่13 กันยายน 2013 ~ วันที่14มีนาคม2014 รวม 25 ครั้ง)	0263-39-1106
	โยชิคาวะโคมินคังนินงโงะเคียวชิตสึ	โยชิคาวะโคมินคัง	ทุกวันพฤหัสบดี PM7:30 ~ 9:00	0263-58-2034

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
อ.มัตสึโมโต้	มัตสึโมโต้นิสงโงะแพมลีโนะไค	ใน มัตสึโมโต้เซกิจูจินววจิน	ทุกวันอังคาร AM9:30 ~ 11:30	0263-46-4630
	นิสงโงะเคียวชิทสึสำหรับนักเรียนและเด็กต่างชาติ	มัตสึโมโต้ชิโจโทโคมินคัง	ทุกวันเสาร์ PM1:00 ~ 4:00	080-3172-2875
	จูชินนิสงโงะ	①โซไนจิคูโคมินคัง ②นามิยานากิตันจิชูไคโจ	ทุกวันอาทิตย์ AM10:00 ~ 11:30	0263-24-1811
	มัตสึโมโต้ชิ ยังก์นิสงโงะเคียวชิทสึภาคกลางวัน	มัตสึโมโต้ชิจูโอโคมินคัง (M วิงก์)	ทุกวันอังคาร · วันศุกร์ AM9:30 ~ 12:30	0263-32-1132
	มัตสึโมโต้ชิ ยังก์นิสงโงะเคียวชิทสึภาคกลางคืน	มัตสึโมโต้ชิจูโอโคมินคัง (M วิงก์)	คอร์สกลางคืน ทุกวันจันทร์ · พฤหัสบดี PM6:00 ~ 8:00	0263-32-1132
อ.ชิโอจิริ	ทานอนชิอินิสงโงะโคซ่า	ที่ว่าการอำเภอชิโอจิริ	ทุกวันอาทิตย์ AM10:00 ~ 12:00	0263-52-0280 (จนท.คุราชิโซตัน แผนกชิมิน ที่ว่าการอ.ชิโอจิริ)

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
อ.อาซึมิโนะ	มิซาโตะนิสงโงะเคียวชิตสึ	มิซาโตะโคมินคัง	ทุกวันเสาร์ PM7:00 ~ 9 : 00	0263-62-4565 (อาซึมิโนะชิ เคียวอคุอินโด ซาโคเคียวอคุคะ)
	โทโยชินะโอยะโทะโคะโนะนิสงโงะเคียวชิตสึ	โทโยชินะซาซาอะเอะไอเซ็นเตอรื	ทุกวันอาทิตย์ AM10:00 ~ 12:00	0263-62-4565 (อาซึมิโนะชิ เคียวอคุอินโด ซาโคเคียวอคุคะ)
	โฮตากะนิสงโงะเคียวชิตสึ	โฮตากะโคคัง	ทุกวันอาทิตย์ PM7:00 ~ 9:00	0263-62-4565 (อาซึมิโนะชิ เคียวอคุอินโด ซาโคเคียวอคุคะ)
	โฮริกาเนะนิสงโงะเคียวชิตสึ	โฮริกาเนะโคมินคัง	ทุกวันอาทิตย์ PM7:00 ~ 9:00	0263-62-4565 (อาซึมิโนะชิ เคียวอคุอินโด ซาโคเคียวอคุคะ)
	อากาชินะนิสงโงะเคียวชิตสึ	อากาชินะโคมินคัง	ทุกวันอาทิตย์ PM1:00 ~ 3:00	0263-62-4565 (อาซึมิโนะชิ เคียวอคุอินโด ซาโคเคียวอคุคะ)

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
อ.โอมาจิ	โอมาจินิสงโงะเคียวชิตสึ	โอมาจิโคมินคัง, โอมาจิซิบุง คะโคคัง	ทุกวันพุธ PM7:00 ~ 9:00	0261-22-9988
อิเคตะมาจิ	อิเคตะมาจินิสงโงะเคียวชิตสึ	อิเคตะมาจิโคมินคัง	ทุกวันพฤหัสบดี PM7:30 ~ 9:00	0261-62-2058
มัตสึคาวะมูระ	มัตสึคาวะนิสงโงะเคียวชิตสึ	ชูชูโนะนะฮอลล์ ชั้น 2 「เคนชูชิตสึ」	ทุกวันศุกร์ PM7:30 ~	0261-62-2481 (ในชูชูโนะนะฮอลล์ มัตสึคาวะโคมินคัง)
ฮาคูบะมูระ	โกโคคุจินโนะทาเมะโนะนิสงโงะ เบงเคียวโค	ใน โฮเคนฟูคิฟูเรโอเซ็นเตอร์	ตามปรกติ สอนอาทิตย์ละ1ครั้งๆละ1ชม. ตั้งแต่กลางเมษายนถึงกลางธันวาคม (AM10 : 30 ~ 11 : 30) ※ อาจเปิดสอนกลางคืนหากมีคนต้องการกรุณา ปรึกษา	0261-72-7230

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
อ.นากาโนะ	ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่นระดับ กลาง	นินงะโงะฟูเรไอฟุคซึเซ็นเตอร์	ทุกวันเสาร์ AM10 : 00 ~ 12 : 00	026-227-3707 (ฟูเรไอฟุคซึเซ็นเตอร์)
	นากาโนะชิโคคุไซโคริวค อนเนอร์ นินงะโงะเคียวชิทสี่	ในมอนเซนพลาซ่า ชั้น3 นากาโนะชิโคคุไซโคริวคอนเน อร์	ทุกวันจันทร์ ~ วันศุกร์ AM10:30 ~ 12:30 PM1:30 ~ 3:30 ทุกวันเสาร์ PM1:30 ~ 3 : 30	026-223-0053 (นากาโนะชิโคคุไซโคริวคอนเนอร์)
	ชิโนโนอินนิงะโงะเคียวชิทสี่	ชิโนโนอิโคมินคัง	ทุกวันอาทิตย์ AM10:00 ~ 12:00	026-292-2121 (ชิโนโนอิโคมินคัง)
	มินนะเตะนินงะโงะ	นากาโนะชิฟูเรไอฟุคซึเซ็นเตอ ร์	ทุกวันเสาร์ PM6:30 ~ 8:00	026-227-3707 (ฟูเรไอฟุคซึเซ็นเตอร์)
	โยชิตะนินงะโงะเคียวชิทสี่	นากาโนะชิฟูเรไอฟุคซึเซ็นเตอ ร์	ทุกวันพุธ AM10:00 ~ 12:00	026-227-3707 (ฟูเรไอฟุคซึเซ็นเตอร์)

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
อ.นากาโน่	ไกโคคุจินโนะทาเมะโนะนิส งโงะโคซา	นากาโน่ชิจูบุโคมินคัง	ทุกวันอังคาร AM10:00 ~ 11:30	026-234-1883 (จูบุโคมินคัง)
	นีสงโงะเคียวชิตสึ สำหรับคนที่กลับมาจากเมือง จีน	นิจยูโยโคเซ็นเตอร์ (ใน นากาโน่เคนนิจยูโยโคเคียวไค)	ทุกวันจันทร์ ~ วันศุกร์ AM10:00 ~ 12:00	026-224-5028 (นากาโน่ชิโคเซคะ) 026-224-6519 (จูโกคุคิโคคุชะชิเอนโคริวเซ็นเตอร์)
อ.ซูซากะ	「นีสงโงะเคียวชิตสึ」	ในซูซากะชิจูโอโคมินคัง	ทุกวันพฤหัสบดี 1・2・ 3 ของเดือน PM7:30 ~ 9:00	026-245-1598 (ผู้รับผิดชอบ: โมจิซึคิ)
อ.จิคุมะ	จิคุมะชิยาวาตะโคมินคัง นีสงโงะเคียวชิตสึ	จิคุมะชิยาวาตะโคมินคัง	ทุกวันศุกร์ ยกเว้นเดือนมค.: กพ.: สค. PM1:30 ~ 3:30	026-275-0004 (ต่อ 6351)

(4) ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น

เขต	ชื่อห้องเรียน	สถานที่เปิดสอน	วันเวลาที่เปิดสอน	ติดต่อสอบถาม
อ. จิครุเมะ	จินเคนฟูเรโอเซ็นเตอร์ นินงงะเคียวชิตสึ	จิครุเมะชิจินเคนฟูเรโอเซ็นเตอร์ (ที่ว่าการอ.จิครุเมะ โคโซคุโจชะ ข้างที่จอดรถที่3ด้านตะวันตก)	เดือนละ2ครั้ง วันอาทิตย์ที่2, 4ของเดือน AM10:30 ~ 12:30	026-273-3693 (จิครุเมะชิจินเคนฟูเรโอเซ็นเตอร์)
ทากายามะมูระ	นินงงะเคียวชิตสึ	ทากายามะมูระโคมินคัง	29กย., 6ตค., 20ตค., 27ตค., 3พย. PM1:30 ~ 3:30	026-245-1100 (ผู้รับผิดชอบ:มาคิ)
อ. นาคาโนะ	นาคาโนะชิจูโอโคมินคัง นินงงะเคียวชิตสึ	นาคาโนะชิจูโอโคมินคัง	ทุกวันอังคาร PM1:30 ~ 3:30 ทุกวันอาทิตย์ที่2· 4ของเดือน PM7:00 ~ 9:00	0269-22-2691
คิจิมะไดระมูระ	ฟูเรนโดริ นินงงะเคียวชิตสึ	คิจิมะไดระมูระจินเคนเซ็นเตอร์	ทุกวันศุกร์ PM8:00 ~ 10:00	0269-82-3111

【บันทึก】

【บันทึก】

【บันทึก】

