

家族的健康是“幸福的出发点” 为了不生大病、请接受市町村的健康诊断

人、不知道是什么时候会生病，更不知道什么时候不幸会降临在身上。预防是幸福的出发点。请务必接受市町村实施的健康诊断，其诊察费用是非常便宜的。

大家在每年有接受健康诊断吗？怕麻烦、不知道该怎么申请等等理由，已有好几年没有接受过健康诊断的人，恐怕为数不少吧！在工作单位等如有实施健康诊断，那还好；在工作单位没有健康检诊的人、自营业的人、家庭主妇等，总是排在最后。

尤其是 40 年代以后，身体常会感到不适，请务必一年中至少接受一次健康诊断。请多加利用市町村实施的免费健康诊断，即使是要缴付诊察费用、那也是非常便宜的。大部分的市町村、针对 40 年代以后为对象实施健康诊断。但是、根据市町村，也有为 40 年代之前的年轻人实施健康诊断的。

一般的健康诊断是量体重、身高、血压、血液检查、尿检查、心电图、照胸部 x 光检查、实施问诊。这些是在地区的保健中心实施的。其他的胃癌、大肠癌、子宫癌、乳癌等，对于特定的病也实施诊察。此诊察、如利用市所指定的医院，其诊察费用是非常便宜的。

有关这样的医疗情报，将由市町村邮送通知对象者、或者在公报上登载；如有不明白的地方，请向市町村的保健医疗中心等洽询。大部分的市町村、像这样的检查，并不是一年之中都有的，大概是从 6 月至 11 月、在这半年中实施进行的。

另外、实际上身体感到不适时，在保健医疗中心实施个别健康咨询的市町村也是有的。身体不舒服以及对于健康感到不安时，却不知道要找那个医生等等情形，也可提出健康咨询。

还有、因语言还有签证问题，虽然有这样由市町村实施的健康诊断，想接受诊察、却因这样的理由、望而却步。在都市有时外国人支援团体主办为外国人实施健康诊断。此活动和市町村公家机关没有关联，由其他支援团体实施的活动。而且、针对语言不通的外国人，有通译专门人员在旁协助。

没有签证是无法加入公家保险的。为了不想缴付庞大的医疗费用，对于身体的不适，常忍耐不上医院；将会发生无可挽回的情势。在病情轻时，可利用像这样的健康诊断，千万不要后悔莫及。

文：前田美穗

●ふじみの国際交流中心、承办各种各样的生活咨询



ふじみの 国際交流中心 搬家了！ 迁移新事务所

大家已经习惯的「ふじみの国際交流中心」在 8 月 26 日迁移了新事务所。新的地址是、ふじみ野市大井 2-15-10。电话、传真号码没有变更。详细地图、请看最后一页

www.ficec.jp/foreign/

●「インフォメーションふじみの」的网页可浏览到各种记事。

父子单亲家庭也可领取 儿童抚养补助金！！

从平成22年8月1日开始、对于父子单亲家庭也将支付给予儿童抚养补助金。

对象是单亲家庭、养育儿童，并且、限制其一定所得以下为对象。

领取补助金、必须办理申请手续。

●申请・支付期间

7月31日为止、符合支付条件者、在11月30日前办理申请，将从8月开始支付。

●补助金额

根据所得金额和养育费的金额决定支付金额。

申请者须要必备的书类时，以及想要知道支付的金额时，请至附近的役所「子育て支援課」洽询。

您知道吗？ 咨询的强化 「外国人総合相談センター埼玉」

到目前为止一直是外籍市民的强心剂的「外国人ヘルプデスク」和「外国人支援相談センター」将合并、其名称改为「外国人総合相談センター埼玉」。应对8个国家语言。

咨询的内容从一般的日常生活至专门性的问题。实施预约制的关系、

电话：048-833-3296 请来电预约。
受理时间是从星期一至星期五

早上9:00~16:00(12:00~13:00除外)

地点是、JR京浜東北線北浦和车站西口下車徒歩10分的埼玉県浦和合同庁舎3楼、埼玉県国際交流協会。

本中心「日本語教室」、举办了浴衣和素面的有趣活动

8月5日「日本語教室」举办了ふじみ野市的传统“七夕祭り”「浴衣的穿着体验」。本中心的日本語教室、常常依据季节举办各种活动、请确认每个月刊登インフォメーション的情报内容。

●神田 步 的

从外籍市民的视线・看不可思议的日本

这回的专题、想谈谈厕所的礼节。

有一天、进了东京地铁的车站的厕所时，看到写有「请把使用后的卫生纸、丢进马桶并冲洗干净。」的日语，而且附加上中国語以及韩国語。对于在日本土生土长的人来说「除了丢进马桶，还能丢在哪里呢？」有这样理直气壮的发言。实际上、大家知道吗？使用后的卫生纸丢进马桶冲掉的国家为数并不多。日本的下水道工程做得完善发达，加上卫生纸的溶化技术(实际上、不是被水溶化而是分解的原因)高超，是最大的理由。

连自认为适应能力比一般人强的我、在海外访问期间最不能习惯的是厕所问题(到目前为止、我访问过的亚洲诸国，全是使用后的卫生纸，不能丢进马桶冲掉的国家)。

理所当然的冲水式厕所以及喷水式厕所(能自动的喷水清洗屁股，这也可能是日本独自开发的机能)实际上、日本的最新技术可能已跨越世界，独占枝头。

ふじみ野车站的周围区域、将从10月开始、严禁自行车的放置，请注意！

从10月1日开始、将撤除ふじみ野駅附近放置的自行车和自动自行车。在保管的情况下、欲取回自行车须缴付1000日元、自动自行车须缴付2000日元。请利用附近的正规的驻停自行车场。有向警方提出盗难申报时，即使被保管，也无须缴付费用。是免费的。详细情形，请向

ふじみ野市役所道路課

(☎220-2072) 洽询。

www.ficec.jp/living/

●本中心的网页、登载着6个国家语言的生活指南。